

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra sociologie

Bakalářská práce

Martina Baroňová

Proměna životního stylu mladých dospělých v souvislosti s pandemií COVID-19

Lifestyle changes of young adults in the context of the COVID-19
pandemic

Praha 2024

Vedoucí práce: Mgr. Martina Kolářová Veverková

Poděkování:

Především chci poděkovat Mgr. Martině Kolářové Veverkové za odborné rady, předané zkušenosti, trpělivost, ochotu a její přístup. Díky jejímu podnětnému směřování jsem byla schopna dokončit tuto práci. Jsem vděčná za její podporu a inspiraci. Dále bych chtěla poděkovat všem svým komunikačním partnerům a komunikační partnerkám za ochotu poskytnutí informací, ze kterých jsem mohla zpracovat svoji analýzu. Také chci poděkovat své rodině a přátelům za podporu během celého studia.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 3. května 2024

Martina Baroňová

Klíčová slova:

životní styl, mladí dospělí, pandemie COVID-19, zdravý životní styl, volný čas, změny

Keywords:

lifestyle, young adults, COVID-19 pandemic, healthy lifestyle, leisure, changes

Abstrakt:

Tato bakalářská práce vyhodnocuje proměny životního stylu mladých dospělých způsobené pandemií covidu-19. Cílem práce je pochopit, jak byla změna životního stylu spojená s pandemií prožívána a hodnocena dvěma skupinami mladých lidí – studujícími a pracujícími – v ČR a jaké trvalé změny jim přinesla do životního stylu. Z teoretického hlediska práce vychází z konceptu habitus Pierra Bourdieua. Zaměřuje se hlavně na dvě oblasti životního stylu – zdravý životní styl a volný čas. Jako jeden z velmi významných problémů zdravého životního stylu je považován sedavý způsob života, který pandemie podporovala. Hlavním jádrem této práce jsou polostrukturované hloubkové rozhovory se sedmi komunikačními partnery. Z rozhovorů s komunikačními partnery vyplynulo, že téměř polovina z nich se v době pandemie setkala s větším zásahem do jejich životní dráhy v podobě např. ztráty bydlení nebo zaměstnání. V důsledku pandemických omezení začali více preferovat domácí stravu a omezili stravování ve fastfoodových restauracích. Studující byli zasaženi více sociální izolací a sedavým životním stylem než pracující jedinci. Omezení venkovních sportovišť dodnes u některých mladých dospělých způsobilo změnu pohybových aktivit, kdy mladí preferují více pohybu v domácím prostředí a přírodě. Třem komunikačním partnerům se rozvinul při fyzické nečinnosti spojené s onemocněním koronavirem nějaký druh onemocnění. Naopak ti, kteří dodržovali zásady zdravého životního stylu byli vitální nebo dokonce pociťovali zlepšení.

Abstract:

This bachelor's thesis evaluates the lifestyle changes of young adults caused by the covid-19 pandemic. The aim of the thesis is to understand how the change in lifestyle associated with the pandemic was experienced and evaluated by two groups of young people – students and workers – in the Czech Republic and what permanent changes it brought to their lifestyle. From a theoretical point of view, the work is based on Pierre Bourdieu's concept of habitus. It mainly focuses on two areas of lifestyle – healthy lifestyle and free time. As one of the very significant problems of a healthy lifestyle, the sedentary lifestyle that the pandemic has promoted is considered. The main core of this work is semi-structured in-depth interviews with seven communication partners. Interviews with communication partners showed that almost half of them encountered a major impact on their life path during the pandemic, in the form of, for example, loss of housing or employment. As a result of the pandemic restrictions, they began to

prefer home food more and to limit eating at fast food restaurants. Students were more affected by social isolation and a sedentary lifestyle than working individuals. The restriction of outdoor sports fields has caused a change in physical activities for some young adults, with young people preferring more exercise in the home environment and nature. Three communication partners developed during physical inactivity associated with the coronavirus disease with some kind of disease. Conversely, those who followed the principles of a healthy lifestyle were vital or even experienced improvement.

Obsah

Úvod	8
1 Teoretická část	9
1.1 Životní styl	9
1.1.1 Pierre Bourdieu a jeho pojetí životního stylu založené na konceptu habitu	10
1.1.2 Zdravý životní styl a konzumerismus	12
1.1.3 Životní styl a volný čas	15
1.2 Pandemie covidu-19 a její dopady na životní styl mladých dospělých	17
1.2.1 Sociální dopady	17
1.2.2 Ekonomické dopady na vzdělání a práci	19
1.2.3 Zdravotní dopady	21
2 Výzkumná část	24
2.1 Kvalitativní výzkum	24
2.2 Výzkumný cíl	25
2.3 Výzkumný soubor	25
2.4 Etika výzkumu	26
2.5 Analýza a interpretace dat	26
2.5.1 Zasažení pandemie do studia či pracovní dráhy u komunikačních partnerů	27
2.5.2 Změna zálib komunikačních partnerů a trávení jejich volného času	30
2.5.3 Důležitost sociálních kontaktů pro psychické zdraví	31
2.5.4 Proměna zdravého životního stylu komunikačních partnerů	33
2.5.5 Jak komunikační partneři hodnotí dopad pandemie na chování ostatních i na ně samotné	37
2.6 Diskuse	39
2.7 Limity výzkumu	42
Závěr	43
Seznam literatury a použitých zdrojů	45
Příloha I. – Scénář rozhovoru	I
Příloha II. – Přehledová tabulka účastníků	III

Úvod

Celosvětová pandemie koronaviru měla velký dopad na mnoho sfér života a zásadně ovlivnila každodenní život lidí po celém světě. Způsobila mnoho ztrát například v oblasti vzdělávání, sociálního kapitálu, zdraví a v celé řadě dalších oblastí (Schady et al., 2023). Narušila významně způsoby trávení volného času a životní styl. U některých způsobů životního stylu vývoj urychlila nebo trvale změnila (Skovajsa, 2021).

Cílovou skupinou této bakalářské práce jsou mladí dospělí, kteří jsou více náchylní ke změnám a novým příležitostem než starší věkové skupiny. Pandemie ve značné míře zasáhla životní styl, mladých dospělých, a to především tím, že ovlivnila jejich každodenní rutiny, zvyky a životní priority. V aktuálním roce 2024 už nějakou dobu žijeme „normálním“ životem bez roušek a protipandemických opatření, které zásadně ovlivňovaly naše životy. Nicméně stále můžeme pocítovat v našich životech určité změny. Tato práce je zaměřena na prožívání těchto změn mladými dospělými a porovnání skupiny studujících se skupinou pracujících mladých dospělých. Práce analyzuje, jaké konkrétní změny a nové trendy se v této oblasti objevily a které se propsaly i do doby po pandemii. Sleduje také dopady pandemie na psychické, sociální a fyzické zdraví mladých lidí a zkoumá, jak tato situace ovlivňuje jejich budoucnost a perspektivy. Hlavní výzkumná otázka pro tuto práci je formulována takto: „Jakými způsoby pandemie covidu-19 proměnila životní styl u mladých dospělých?“ Cílem práce je pochopit, jak byla změna životního stylu spojená s pandemií prožívána a hodnocena dvěma skupinami mladých lidí v ČR a jaké trvalé změny jim přinesla do životního stylu. V souvislosti s omezeními a zásahem do životní dráhy mladých lidí lze předpokládat, že došlo k nárůstu negativních, ale zároveň i pozitivních faktorů, které ovlivňují jejich následnou kvalitu života.

Výzkumná část vychází z hloubkových rozhovorů, které směřují k identifikaci změny vnímané komunikačními partnery a partnerkami, k jejímu zhodnocení a definování potenciálních pozitiv a negativ pro kvalitu jejich života. Poznatky z kvalitativního výzkumu jsou v závěru porovnány s teoretickými základy a zkoumáním především zahraničních výzkumníků.

Pochopení konkrétních mechanismů zranitelnosti mladých dospělých během pandemie covidu-19 může být využito při formulaci opatření na podporu zdravého životního stylu u této skupiny.

1 Teoretická část

1.1 Životní styl

Pojem životní styl může mít mnoho různých definicí a pohledů. Podle Duffkové (2008) má životní styl spoustu souvislostí, myšlenek a spojení v běžném každodenním životě. Téměř každý sociolog souhlasí s formulací životního stylu jako způsobu, jakým lidé žijí (Duffková, 2008). Životní styl se zakládá na postojích, normách a hodnotách, které ovlivňují naše chování a myšlení. Jednotný styl jednání se projevuje v různých oblastech, jako je spotřeba, sociální interakce nebo hodnotové preference (Šafir, 2008). Jinými slovy je životní styl také formou osobní individuality, která se projevuje skrze způsob, jakým si člověk organizuje svůj čas a prostor, a tím jaké aktivity vykonává (Duffková, 2005). Jak bude podrobněji rozebráno v samostatné podkapitole, podle Bourdieua jsou životní styly projevem habitů (Williams, 1995).

Z výše zmíněných definic můžeme pozorovat dva přístupy k pojmu životního stylu. První přístup českých autorů je založen hlavně na individuálních preferencích, normách a hodnotách, kdy vyjádření z definic je přesné, ale pro tuto práci je upřednostněna definice Pierra Bourdieua, která je zaměřena na životní styl jako výsledek mocenských společenských vztahů vztahující se na skupiny. Tato definice je více relevantní, protože se bakalářská práce soustředí na změnu životního stylu dvou cílových podskupin jako důsledku celospolečenské reality pandemie covid-19.

V životním stylu existují faktory, které ho zásadně ovlivňují. Do části faktorů, které zásadně ovlivňují životní styl, řadíme: sociální i kulturní kapitál, životní úroveň, sociální nerovnost, charakter práce, ekologická rizika a další (Duffková, 2005). Každý z těchto faktorů může být ovlivněn alespoň částečně i našim jednáním, které tak ovlivňuje výslednou kvalitu života. Dle Duffkové (2008) pojem kvality života je široký a rozmanitý, používaný v různých oblastech jako hodnotící kategorie. Většina autorů se snaží definovat kvalitu života jako kvalitu existence člověka s ohledem na různé parametry a aspekty jeho života (Duffková, 2008).

Mezi faktory životního stylu ovlivňující zdraví pozitivním způsobem patří např.: sport, uvážlivá konzumace alkoholu, zdrženlivější sexuální život, pestrá vyvážená strava, protistresové uklidňující aktivity, život se sociální kontakty nebo aktivity podporující osobní rozvoj. Mezi faktory životního stylu, které mají negativní dopad na zdraví můžeme řadit např.:

neprůměřené pití alkoholu, požívání omamných látek, nadměrnou nebo nedostatečnou konzumaci potravy, bezcílnost, kouření, špatné zvládnání stresu nebo samotu (Ivanová, 2005).

Dvě zásadní oblasti životního stylu pro tuto práci jsou trávení/struktura volného času a dodržování zdravého životního stylu, neboť zásadně souvisí s důsledky pandemie covidu-19.

1.1.1 Pierre Bourdieu a jeho pojetí životního stylu založené na konceptu habitu

Nejprve je ale potřeba zasadit pojem životní styl do sociologického konceptu pro pochopení celé práce. Životní styl jde zasadit do různých sociologických teorií. K této práci je nejvýstižnější koncept habitu od Pierra Bourdieua, který je vhodný i pro pozdější analýzu kvalitativního dotazování.

Habitus je systémem generativních schémat, který umožňuje vytváření věcí, nástrojů a činností odpovídajících konkrétním podmínkám, ve kterých vznikají. Skrze habitus, který ovlivňuje praxi prostřednictvím své struktury, se jedná o řízení praxe spíše než prostřednictvím pouhého "já". Tento proces je omezen určitými rámci a počátečními limity (Bourdieu, 1990). Jinými slovy lze habitus chápat jako vtělení společenské struktury v jednotlivcích (Šafr, 2008).

Životní styl je výsledkem systematického formování habitu, který je vnímán v interakcích skrze předem stanovená schémata. Tato schémata pak slouží jako sociálně hodnocené znaky, jakým způsobem je náš životní styl vnímán (např. jako "elegantní", "nevkusný" atd.) (Bourdieu, 1987). Na Pierra Bourdieua odkazuje i sociologie životního stylu 21. století, kdy např. Šafr (2008) tvrdí, že životní styl je formován kulturou a znalostmi, které jsou k dispozici členům společnosti. Koncept habitu představuje nevědomé praktiky a dispozice, které ovlivňují naše chování a strukturu sociálních systémů (Šafr, 2008).

Bourdieu zdůrazňuje, že životní styl je spojen s konkrétními sociálními pozicemi a slouží jako bojové pole o moc ve společnosti. Objektivní realita má přednost před subjektivními dimenzemi a vědomí jedince souvisí s jeho postavením ve společenské struktuře. Sociální struktura je chápána jako prostor obsazený různými skupinami s různými formami "kapitálu", konkrétně ekonomickým a kulturním kapitálem, které určují životní podmínky a sociální status jedince (Korp, 2010).

Habitus není pouze strukturujícím prvkem, který uspořádává praktiky a jejich vnímání, ale je také v sobě uspořádaným prvkem ve formě principu rozdělení do logických tříd. Tento princip organizuje pohled na sociální svět a vzniká internalizací rozdělení společnosti na třídní vrstvy. Každá třída je charakterizována svými vlastnostmi, které vyplývají z pozice v třídním systému. Tento systém rozlišuje různé třídní podmínky a vytváří protiklady mezi nimi (Bourdieu, 1987).

Bourdieu zmiňoval existenci vztahu, který panuje mezi životním stylem, habitem a místem v sociálním prostředí. Habitus zajišťuje odlišení jedné sociální třídy od druhé a s tím se váže odlišnost kulturních a ekonomických zájmů v rámci každé třídy. Habitus bývá mírně rozdílný u každé z tříd a poskytuje význam ocenění ekonomického a kulturního kapitálu (Kubátová, 2010). Různé prostředí vytváří různé vzory habitů (chování a postojů), které se mohou aplikovat na různé situace v životě (Bourdieu, 1987). Pro Bourdieua je síla habitu dána spíše automatickým charakterem praxe a zvyku než vědomě předanými pravidly a principy. Habitus se formuje v kontextu sociálního postavení jednotlivců a vytváří jim podle tohoto postavení způsob vztahování se ke světu, přičemž slouží k reprodukci existujících sociálních struktur. Bourdieu navrhl vzorec, který zahrnuje vztah mezi habitem, kapitálem a sociálními poli ve společnosti jako prostředek pro sociální odlišení a konstrukci životního stylu (Williams, 1995).

Také poukazoval na různé omezení ve strukturách (fyzických, ekonomických, sociálních a kulturních) a procesy sociální dynamiky při opětovném utváření životního stylu. Tím poskytuje důležitý kontrast k modernějším přístupům, které tyto otázky zjednodušují pouze na individuální volbu a reflexivní kontrolu (Williams, 1995). Bourdieu rozdělil tři hlavní oblasti spotřeby, které formují kulturní rozdíly mezi třídami (zejména uvnitř dominantní třídy): stravování, kulturní preference a způsob prezentace sebe sama (zahrnující oblečení, krásu, péči o tělo atd.) (Šafr, 2008). Stejně oblasti zohledňuje i tato práce.

Existují i jiné přístupy, které zohledňují podobnou myšlenku. Pro příklad stručně uveďme přístup Maxe Webera. Kubátová (2010) ve své práci uvádí, že Max Weber tvrdil, že existují různé skupiny lidí, které utvářejí statusové skupiny na základě např. ekonomických tříd. Každá statusová skupina požaduje mírně odlišný životní styl od každého člena (tzn. preference různého vlastnictví, povolání ad.). Mimo ekonomické zdroje statusové skupiny také zohledňují např. původ jedince či vzdělání (Kubátová, 2010). Kriticky na to nahlíží Foucault, kdy tvrdí, že tam, kde je moc, se také objevuje odpor. Jinak řečeno, důsledkem je, že při zkoumání třídy,

zdraví a životního stylu by bylo prospěšné soustředit se více na reflexi a kulturní odpor než na konformitu a stabilitu (Williams, 1995).

Pokud se vrátíme k důležitým bodům diskutovaným dříve, je patrné, že i když pro Bourdieua není vyloučena "změna", představuje problematický koncept. Podle Bourdieua mohou jednotlivci sice skutečně změnit svůj životní styl, ale ne všichni jsou k tomu ochotni. Navíc míra změny je obvykle v souladu s jejich zvyklostmi a zakořeněnými návyky (tj. není v konfliktu) (Williams, 1995). Podle Bourdieua je tedy životní styl systematickým výsledkem návyku a vždy odráží sociální svět, ve kterém jedinec žije. Jeho práce o životním stylu klade důraz na to, že kulturní preference a vkus nejsou "přirozenými" charakteristikami různých sociálních skupin (Korp, 2010).

Bourdieuova teorie se hlavně zaměřuje na třídy a habitus. Bakalářská práce se konkrétněji zaměřuje hlavně na dvě odlišné třídy mladých dospělých, a to studenty a pracující, u nichž je předpokládán rozdíl v habitu, kdy byly tyto dvě třídy ovlivněny různým způsobem přechodnou změnou sociální reality a projevů mocenské struktury při pandemii covidu-19.

1.1.2 Zdravý životní styl a konzumerismus

K pojmu životního stylu bývá nejčastěji přiřazováno adjektivum „zdravý“, kdy je nejčastějším cílem dlouhodobé udržování kondice a zdraví (Ivanová, 2005). Problémem může být, že pojmy „zdraví“ a „zdravý životní styl“ jsou často bez přesné definice. V poslední době se stále častěji mluví o holistickém pohledu na zdraví, který zdůrazňuje, že zdraví není jenom absence nemoci, ale také zdravý zdroj pro plnění našich potřeb a tužeb v každodenním životě, kdy každodenní aktivity a chování jedinců ovlivňují jejich zdraví (Korp, 2010).

Většina našeho každodenního života je založena na rutinních znalostech a automatickém vykonávání činností. To ale neznamená, že naše každodenní chování nemá žádný záměr nebo motivaci. Právě naopak, ale většinou reagujeme podvědomě, což má vliv na to, jak vnímáme vlastní jednání (Williams, 1995). V lékařském kontextu „zdravý životní styl“ znamená minimalizování rizik spojených se zdravím, jako je například kouření, nečinnost či vysoké BMI. To znamená, že být zdravý neznamená pouze vyhýbat se rizikům, ale také dbát na pohodu a kvalitu života (Korp, 2010).

Zdravý životní styl je složité jednotně definovat, protože to, co považujeme za zdravé je částečně dobově podmíněno, protože zdraví je spjato s trendy a komerční atraktivitou. Každopádně stále se dá vycházet z Bourdieuova přístupu, kdy je zdraví zásadně ovlivněno třídou, habitem a kapitálem, který k tomu může mobilizovat. Williams (1995) ve svém článku zmiňuje, že přístup Pierra Bourdieua je kritizován, protože nedostatečně bere v úvahu proměnlivost a dynamiku změny životního stylu v moderní společnosti a konzumní kultuře. Jeho snaha o jednotu, systematickosti a stabilní vzorce spotřeby nepřiznává, že životní styl je ve skutečnosti složitý a proměnlivý (Williams, 1995).

Konzumní společnost se stále více zaměřuje na materiální a reálné hodnoty, okamžitý prožitek a neodkladnou spotřebu, aniž by přinesla skutečný pozitivní přínos. Lidé často nakupují věci, které nepotřebují, pod vlivem intenzivní reklamy a touhy po sofistikovaných produktech. Práce se tak stává prostředkem ke konzumu, nikoli k dosažení životních cílů, a lidské chování a myšlení se začínají stávat unifikovanými. Společnost upřednostňuje masově sdílený konzumní styl života místo individuálního a promyšleného přístupu k životu. Tím dochází k zjednodušení světa hodnot a ideálů, který v konečném důsledku vede k podobnosti mezi lidmi a nedostatku osobního rozvoje (Sekot, 2018). Rozmanitá nabídka produktů pro dietní, redukční a cvičební účely, které jsou v současnosti vyráběny a prodávány, zdůrazňuje důležitost vzhledu a udržení těla v dnešní kapitalistické společnosti. Důsledkem je konzumující tělo, kde se ústa stávají prostředkem a vyjádřením spotřeby, buď doslova nebo metaforicky (Williams, 1995).

Jedním z hlavních nepřímých důsledků konzumerismu ve společnosti je sedavý životní styl, při kterém se postupně ztrácí potřeba fyzické aktivity a pohybu. Technologický pokrok a bohatství materiálních statků způsobují, že lidé tráví většinu času v sedavých aktivitách, jako je zaměstnání, domácí činnosti nebo individuální doprava. Tím dochází ke snížení fyzické aktivity a sedění se stává běžným životním stylem (Sekot, 2018). Sedavý životní způsob postihuje i studenty, kteří musí výuku „odsedět“ za svými pracovními stoly a nemají prostor k pestrému rozsahu možností pohybových činností.

Sedavý způsob života se dá považovat za uzavřený bludný kruh, který se postupně stává jedním z nejzávažnějších ohrožení zdraví v moderní společnosti. Tento způsob života je chápán jako důsledek sociálně konstruovaného rizikového chování, které odráží specifické charakteristiky vývoje společnosti. Autor navrhuje tři hypotézy, které se týkají kulturní povahy sedavého způsobu života:

1. Sedavý životní styl je formován, podporován a odměňován kulturou.
2. Vývoj sedavého způsobu života je důsledkem socializačního procesu, který podporuje fyzickou nečinnost v dětství a pokračuje i v dospělosti.
3. Existence sociální nerovnosti dále podporuje sedavý způsob života (Sekot, 2018).

Velký problém nastal při pandemii covid-19, která sedavý způsob přímo vynucovala a omezovala různé pohybové aktivity. Robinson a Smith (2023) ve svém článku uvádějí jako problém, že "líný životní styl" propaguje myšlenku, která říká, že zlepšení veřejného zdraví je v podstatě osobní záležitostí. Jako příklad uvádějí obezitu, která je pravděpodobně způsobena spíše širšími faktory než pouze individuální odpovědností (Robinson & Smith, 2023). Carey s ostatními autory (2017) ve svém článku také odkazují na obezitu. Podle nich chápání obezity jako individuálního problému může vést ke stigmatizaci jednotlivců a sociálních skupin (Carey et al., 2017). Stejně tak nucený sedavý životní styl při pandemii byl způsoben sociálními faktory, a nebyl to individuální problém. Sedavý životní styl je třeba kompenzovat pohybem a sportem.

Svět sportu a zábavy je pro každého nového účastníka jako soubor předem stanovených možností, pravidel, tradic, lekcí, hodnot, vybavení a symbolů. Tyto prvky získávají svůj význam ze systému, který vytvářejí, a čerpají své vlastnosti z historie (Bourdieu, 1987). Sport a pohybové aktivity mohou být považovány za důležité pro sociální integraci a získávání společenského postavení. Sociální diferenciacce společnosti je spojena s rozdílnými životními styly, přičemž sport hraje v tomto procesu významnou roli. Sport může být chápán jako symbolická aktivita s různou úrovní náročnosti, a výzkum ukazuje rozdíly mezi sporty spojenými s nižšími a vyššími vrstvami společnosti (Sekot, 2008). S bohatými a dominantními třídami ve společnosti jsou spojovány fyzické aktivity, jako chůze a jogging (Bourdieu, 1987).

Pravidelná sportovní aktivita se výrazně liší podle sociální třídy a úrovně vzdělání, přičemž rozdíly mezi pohlavími se zvětšují s postupem člověka v sociální hierarchii. Mezi zemědělskými dělníky je podíl aktivních sportovců nejnižší, zatímco mezi příslušníky vyšších profesí nejvyšší. Stejně variace jsou viditelné i při porovnání úrovně vzdělání, kde se rozdíly mezi pohlavími se zvyšují, stejně jako v jiných oblastech podle posunu v sociální hierarchii (Bourdieu, 1987). Stále se objevují důkazy o tom, že existuje spojitost mezi sociální třídou a zdravím a že chudší lidé trpí více nemocemi a mají kratší životy než bohatší lidé (Williams, 1995).

Existují různé třídy, které mají odlišné očekávání, co se týče fyzických a psychologických efektů sportu, stejně jako sociálních a ekonomických výhod spojených s jeho provozováním (Bourdieu, 1987). Podle Bourdieua je způsob, jakým lidé zacházejí se svým tělem a jak se k němu chovají, zrcadlem jejich habitu. Fokus na projev habitu je ještě zdůrazněn termínem "tělesného hexis" od Bourdieua. Tělesný hexis souvisí se způsoby, jakými jednotlivci drží tělo, chovají se, oblékají se a chodí. Jinak řečeno, tělesný hexis je společensky determinovaný způsob, jakým se lidé projevují. Habitus vytváří touhu po nezbytných věcech, ovlivňuje očekávání a volby lidí týkající se potravin, cvičení a sportovních aktivit. I když se Bourdieu nezabývá explicitně nerovnostmi sociálních tříd v oblasti zdraví, jeho analýza propojuje volby životního stylu s širšími sociálními determinanty, které mohou ovlivnit zdraví jednotlivců (Williams, 1995).

Zdravý životní styl a s ním spojené zdravé stravování, pravidelné cvičení a nekuřáctví má pozitivní vliv na zdraví a přispívá k odolnosti vůči chorobám. Může pomoci prevenci i překonání některých onemocnění (Ivanová, 2005). Naopak nedostatek pohybu je jedním z hlavních faktorů vedoucích k srdečním onemocněním, stejně tak jako ke kouření, vysokému tlaku a cholesterolu. Z hlediska chování může vést k impulzivité, podrážděnosti, snížené pozornosti, nedostatečné kontrole a v některých případech dokonce k agresivitě (Sekot, 2018). Nedostatek pohybu a s ním spojený nezdravý životní styl může být důsledkem neadekvátních životních podmínek, které zdravý životní styl znesnadňují nebo znemožňují.

Po pochopení hlavních principů zdravého životního stylu v sociologickém kontextu, je důležité se zaměřit na význam volného času v každodenním životě. Volný čas hraje důležitou roli v sociální struktuře. Zdravý životní styl může být podpořen skrze aktivity prováděné během volného času, které přinášejí jak fyzické, tak psychické zdraví. Proto je důležité zkoumat, jak jednotlivci tráví svůj volný čas a jak tyto aktivity ovlivňují jejich celkový životní styl a sociální interakce.

1.1.3 Životní styl a volný čas

Životní styl moderní společnosti se neustále mění a s ním i náš přístup k volnému času.

Volný čas je složitý termín s různými významy v různých dobách a kulturách, obvykle je vysvětlován v kontrastu s prací (Chorvát & Šafr, 2019). Volný čas je považován za jednu z klíčových oblastí realizace životního stylu, a to jak z hlediska množství času, který máme

k dispozici, tak z hlediska konkrétních aktivit a způsobu chování během tohoto času. Je to důležitá součást životního stylu a zároveň zásadní časová složka každodenního života (Tuček et al., 2003). Volný čas je z historického pohledu relativně nový jev, který vznikl s rozvojem kapitalismu a průmyslové revoluce jako důsledek ekonomických a technologických změn a sociálního pokroku (Duffková, 2008).

Vzhledem k posunu významu pracovního a volného času a rostoucí prosperitě se stále více zdůrazňuje hodnota volného času. Tento čas se stává důležitým faktorem při hodnocení kvality života (Zarotis & Tokarski, 2020). V analýzách volného času je důležité zohlednit vliv třídního postavení, vzdělání, pohlaví a dalších faktorů na volbu volnočasových aktivit. Hlavní funkcí kvalitního volného času může být odpočinek, zábava nebo rozvoj osobnosti (Vučica et al., 2020).

S nedostatkem a přebytkem času se potýkají lidé ve společnosti, kde je čas cennou komoditou s různým významem pro každého. Zaměstnaní lidé trpí nedostatkem času, zatímco nezaměstnaní mají přebytek času, což může být také zdrojem problémů (Zarotis & Tokarski, 2020). Čas pracujících osob lze rozlišit na čas pracovní, vázaný a volný. Pracovní čas zahrnuje čas strávený prací, vázaný čas obsahuje opakující se každodenní činnosti související s fyziologickým i psychickým zdravím a chodem domácnosti, zatímco volný čas je čas, který zbývá po splnění pracovních a rodinných povinností a je určen pro aktivity, které si člověk sám vybere (Tuček et al., 2003). Volnočasové aktivity zahrnují široké spektrum různých aktivit, které se stále rozšiřují a rozvíjejí. Tyto aktivity můžeme rozdělit do skupin jako kulturní, sportovní, sociální, vzdělávací, veřejné, cestovatelské aktivity, hobby a manuální práce (Duffková, 2008). Proměny ve společnosti a pokrok technologií mění způsoby, jak lidé tráví svůj volný čas (Vučica et al., 2020). Změna vyvolaná pandemií zrychlila právě pokrok využívání technologií, digitalizaci a donutila lidi k odlišným způsobům trávení volného času, než byli doposud zvyklí.

Většina autorů, kteří se zabývají konceptem volného času, tvrdí, že volný čas by měl mladým lidem sloužit k odpočinku, osobnímu rozvoji a zábavě, a měl by být vyhrazen pro plnění osobních potřeb a volby, nikoli formální povinnosti. Volný čas by měl poskytovat zábavu, možnosti socializace, učení se novým dovednostem a zapojení do života místní komunity. Je důležitý pro odreagování od stresu a umožňuje odpočinek od každodenních starostí (Vučica et al., 2020).

1.2 Pandemie covidu-19 a její dopady na životní styl mladých dospělých

Koronavirus 2019-nCoV, známý také jako SARS-CoV-2, z čínského města Wu-chan roku 2019 rychle proniknul do celého světa. Epidemie nemoci covid-19 se rozšířila globálně a WHO ji označila 11. března 2020 za pandemii (Mittal, 2021). I přesto, že uplynulo pouze několik let od začátku pandemie covidu-19, existuje rozsáhlé množství vědeckých studií zabývajících se dopady celosvětového šíření viru na životní podmínky lidí (Roccella, 2022). Kvůli pandemii byla zavedena omezující opatření, která vedla k rozsáhlým změnám v životě lidí. Tyto změny přinesly významné sociální, ekonomické a psychické důsledky. Dlouhodobé dopady těchto změn, vynucených pandemií covidu-19 zejména u mladých dospělých, zatím nebyly dostatečně prozkoumány (Barbouzas et al., 2022). Mladí dospělí v průběhu formování své osobnosti často čelí závažným problémům a neúspěchům (Brockman, 2018). V jejich životě dochází v tomto období k mnoha životním změnám, a proto nepříznivé následky pandemie, které jim na poměrně dlouhou dobu zabránily žít doposud běžným způsobem života, je mohly velmi hluboce ovlivnit (Shanahan et al., 2022). Jako mladí dospělí jsou v této práci bráni mladí lidé ve věku od 20 do 30 let.

Dombrovská a Rankov (2021) ve své studii mezi českými a slovenskými studenty uvedli, že i přes různé metody, časové odstupy a rozsah respondentů jsou zkušenosti studentů z různých zemí s pandemií velmi obdobné. Je tedy možné předpokládat, že mladé lidi zasáhla celosvětová pandemie podobně (Dombrovská & Rankov, 2021). Celosvětová pandemie covidu-19 přinesla lidstvu nevídanou výzvu. V České republice byl během pandemie např. zaveden mimořádný stav, při kterém měli obyvatelé zakázáno opustit své bydliště, s výjimkou cest do zaměstnání nebo zdravotnických zařízení. Pohyb osob byl ještě výrazněji omezen v noci, kdy občané byli vyzváni neopouštět své bydliště, s výjimkou několika specifických situací (Rubáš et al., 2022). Opakované různorodé změny opatření měly vliv na sociální strukturu jednotlivců, narušovaly stabilitu jejich životních podmínek a zásadně ovlivňovaly jejich životní styl.

1.2.1 Sociální dopady

Mnoho mladých lidí během lockdownu při pandemii najednou disponovalo větším množstvím volného času, který předtím vnímali jako nedostatečný. Zpomalení na jaře 2020 poskytlo

mladým dospělým unikátní možnost přehodnotit své dosavadní aktivity a vztahy, a zbavit se strachu z promeškání v důsledku omezení spojených s pandemií. Mnoho z nich využilo této situace k posílení sebepoznání a věnovalo se koníčkům, aktivitám v přírodě a zdravému životnímu stylu, což mělo pozitivní vliv na jejich pohodu během pandemie (Shanahan et al., 2023). Bánhidi & Lacza (2020) ve své studii s maďarskými vysokoškoláky zmínili, že nedostatek času venku s přáteli téměř polovinu dotázaných přivedl ke sledování filmů a čtení knih online. Více než polovina (67,2 %) dotázaných dokonce považovala ve svém životě za velmi důležité fyzické cvičení. Závěr této studie také dokazuje, že studenti se zabývali větší péčí o sebe a svůj domov. Nedostatek osobního kontaktu při lockdownu komplikoval jejich socializační činnosti, společné zážitky a hledání partnerů. Studenti také uváděli, že si později uvědomili nebezpečí života online a začali ho vědomě omezovat (Bánhidi & Lacza, 2020). Studie od Dombrovské a Rankova (2021) tyto poznatky doplňuje tím, že studenti si na základě distančního online vzdělávání uvědomili, že osobní kontakt má důležitý význam a přináší praktické výhody. Výhodou distančního vzdělávání ale každopádně bylo, že studenti získali obecnější zkušenost s prací na dálku a s fungováním v rámci home office, tím pádem budou pak lépe připraveni zvládat tyto aktivity v budoucnosti (Dombrovská & Rankov, 2021). Naopak jednou z největších nevýhod distančního vzdělávání byla ztráta osobního kontaktu, která ztěžovala jak individuální práci, tak tu ve skupině. Pro studenty bylo velmi obtížné se soustředit na výuku (Rakhmatullaev, 2023).

Někteří lidé se mohli cítit osaměle a znuděně, ačkoli měli více volného času, protože pro ně bylo narušení rutiny problémem. Tato situace mohla být zvláště obtížná pro extrovertní mladé dospělé a pro ty, kteří žijí sami (Shanahan et al., 2023). Mladí dospělí cítili větší sociální izolaci než starší lidé, což bylo překvapivé vzhledem k tomu, že starší trpěli většími obavami. Pandemie této izolaci přispěla uzavřením škol, nezaměstnaností a omezením sociálních kontaktů. Mladší dospělí uváděli nižší kvalitu vztahů než starší lidé a největší zasažení stresem a životními změnami v důsledku pandemie covid-19 ze všech věkových skupin (Birditt et al., 2021).

Shanahan et al. (2022) ve svém výzkumu zmínili, že lidé, jejichž pohoda se během pandemie zlepšila, uváděli, že si užívali možnosti zpomalit svůj život. Některé účastníci výzkumu tvrdili, že odstranění pracovního a vzdělávacího tlaku, více času s rodinou a přáteli, koníčky a více spánku přispěly k lepší pohodě během pandemie (Shanahan et al., 2022). Témata, jako je nedostatek času, tlaky v pracovním a vzdělávacím prostředí, čas na koníčky,

důležité vztahy, osobní rozvoj, zdravý životní styl a rozvoj odolnosti, se staly důležitými. Diskutovalo se také o obavách týkajících se změny klimatu, sociálních rozdílů, budoucnosti planety a obtížích s přizpůsobením se nejistotě a změnám. Tato témata ukazují, že mnoho problémů, se kterými se mladí dospělí potýkali, souvisí se strukturálními a společenskými faktory, které nemají pod svou kontrolou (Shanahan et al., 2023).

Zmíněné výzkumy identifikují tedy jak negativní, tak ale i pozitivní ovlivnění sociálních dopadů životního stylu mladých dospělých pandemií. Mezi pozitivní patří např. možnost sebepoznání, čas na sebe a své záliby, péče o svoje zázemí, možnost zpomalení, odstranění sociálních tlaků v zaměstnání nebo při studiu a další. Mezi negativní patří např. ztráta socializace, zážitků, posílení pasivních on-line aktivit či zažívání většího pocitu osamělosti.

1.2.2 Ekonomické dopady na vzdělání a práci

Krize spojená s pandemií covid-19 vážně ovlivnila také trhy práce po celém světě a zasáhla mladé lidi nejtvrději z celé škály věkových skupin. Zaměstnanost mladých lidí globálně klesla (Roccella, 2022). Navíc během prvních 6 měsíců pandemie byli mladí nejvíce postiženi v oblasti ztráty zaměstnání a zkrácení pracovní doby (Cuervo et al., 2023). Období mladé dospělosti je klíčové pro osobní a profesní rozvoj a často je spojeno s náročným pracovním vytížením, zkouškami a novými stresujícími zkušenostmi na trhu práce. Ekonomické problémy a nejistota na trhu práce pravděpodobně ovlivňují duševní zdraví, stejně jako rostoucí míra užívání sociálních a digitálních médií. Při práci a vzdělávání během lockdownu mladým dospělým chybělo velké množství různých příjemnějších aspektů, jako například osobní kontakt, využívání technické infrastruktury a oddělení práce či studia od osobního života (Shanahan et al., 2023).

Pandemie covidu-19 ohrozila začátek kariéry spousty mladých lidí tím, že omezila možnosti vzdělávacích praxí, což může mít dlouhodobé dopady na generaci vstupující na trh práce během ekonomické krize. Nejsilnější dlouhodobé dopady pandemie budou patrné mezi absolventy, kteří přecházeli ze školy do zaměstnání. Tato situace může vést k "ztracené generaci", která má omezené pracovní a kariérní příležitosti a zpoždění zakládání rodiny. Navíc ekonomická krize mohla zhoršit již existující problémy pro kohortu nad třicet let, která již byla postižena ekonomickou krizí z roku 2008 a nyní se musí vypořádat s novými výzvami spojenými s rodičovstvím (Settersten et al., 2020). Během hospodářských recesí a finančních

krizí trpí mladí lidé a dospělí nejvíce, co se týče jejich postavení ve společnosti. Tento dopad se projevuje nejen během krizí samotných, ale i v následujících letech, jak ukazují studie zabývající se ekonomickou recesí ve Velké Británii v 80. letech a globální finanční krizí z roku 2008 na pracovní příležitosti mladých Australanů. Problém mladých lidí, kteří vstupují na trh práce v době recese nebo krize, spočívá v tom, že dopady globální finanční krize a krize covid-19 mají dlouhodobé následky na jejich kariérní příležitosti (Cuervo et al., 2023).

Pandemie měla velký dopad na vzdělávání v důsledku uzavření škol a univerzit. To znamenalo pro tyto instituce velkou výzvu adaptovat se na online výuku. Globálně došlo k největšímu narušení vzdělávacích systémů v dosavadní historii s dopadem ve více než 190 zemích. Zavření univerzit ovlivnilo prakticky všechny studenty po celém světě s nižšími a středními příjmy (Almahasees et al., 2021). Dopady pandemie se každopádně lišily v závislosti na geografických oblastech a komunitách, přičemž nízkopříjmové skupiny a menšinové komunity trpěly více případy úmrtí a ekonomickými problémy. Tyto dopady ovlivnily i vzdělávací prostředí, kde mladí lidé z těchto skupin čelili větším akademickým výzvám a obavám spojeným s infekcí, což mělo dopad na jejich vzdělávání. Mnoho z nich pocíťovalo sníženou radost ze studia a investice do vzdělání, což mohlo vést k psychologickým problémům jako je snížená motivace a úzkost. Tento jev byl zaznamenán zejména např. u studentů prvního ročníku vysoké školy. Studenti prvního ročníku měli obtíže se získáním důležitých informací, přizpůsobením se novým situacím, trpěli sníženou motivací, vyšším stresem a větší nejistotou o budoucnosti (Velez, 2023). Některým tento začátek studia vůbec nevyhovoval a raději svoje působení na vysoké škole ukončili.

Zmíněné výzkumy identifikují jak pozitivní, tak negativní ovlivnění ekonomických dopadů životního stylu na zaměstnání či studium mladých dospělých pandemií. Mezi pozitivní patří např. adaptace na on-line prostředí při studiu a v zaměstnání zvýšení psychické odolnosti na základě čelení řadě nových výzev. Mezi negativní patří např. obava o ztrátu zaměstnání či dokonce ztráta zaměstnání v některých zasažených pracovních oborech, oddělení práce či studia od osobního života, nedostatek osobního kontaktu při studiu či práci, snížená radost ze studia, snížená motivace, úzkost.

1.2.3 Zdravotní dopady

Napjatá situace a restrikce volného pohybu v průběhu pandemie covid-19 mohly způsobit zvýšený stres a problémy jako je nejistota, nejednoznačnost, ztráta kontroly, sociální izolace a strach o zdraví vlastní nebo svých blízkých (Shanahan et al., 2022). Některé studie různých výzkumníků vyjádřily obavy z toho, že opatření omezující volný pohyb osob během lockdownu mohly vést ke zvýšenému sedavému životnímu stylu a nepravidelným stravovacím návykům (Robertson et al., 2021). Svět se už dlouhodobě potýká s pandemií fyzické nečinnosti a sedavého způsobu života, která má negativní dopady na zdraví a ekonomiku. Pandemie koronaviru tuto situaci akorát zhoršila (Hall et al., 2021). Podle studie provedené Zaworským s kolegy (2022) se ukázalo, že během pandemie došlo k zvýšení sedavého chování u dospělých Poláků v souvislosti s prací a vzděláváním z domova (Zaworski et al., 2022). Pandemie sedavého životního stylu pokračuje stále a po pandemii covid-19 je více negativně ovlivněna. Je důležité podniknout různá opatření, aby se lidé po pandemii začali znovu pohybovat. Navíc vyšší úroveň pohybové aktivity a menší čas strávený sezením mohou pomoci i proti sociální izolaci (Hall et al., 2021).

Karanténa mohla vést mimo jiné k nudě spojené s omezením fyzické aktivity a zvýšeným příjmem energie. Tento stav mohl způsobit změnu stravovacích návyků, ať už tím, že lidé začali přejídat nebo naopak omezovat jídlo kvůli stresu spojenému s pandemií (Di Renzo et al., 2020).

Omezení bylo i u spotřeby alkoholu a tabáku, které klesly v období při pandemii, ale po pandemii se vrátily na původní úroveň. Konkrétně např. míra nárazového pití mezi vysokoškolskými studenty klesla ze 33 % (2019) na 24 % (2020) a následně se v roce 2021 vrátila na původní úroveň. Naopak u mladých dospělých bez vysokoškolského vzdělání zůstal negativní trend v nárazovém pití i během pandemie. Studie ukázaly, že pokles byl ovlivněn faktory omezujícími přístup k látkám a existujícímu riziku. Bylo zaznamenáno snížení konzumace pití v řetězcích a pokles užívání cigaret, zejména u mladých dospělých bez vysokoškolského vzdělání. Naopak zvýšení užívání marihuany bylo zjištěno u osob s vyšším finančním vypětím a touhou po marihuaně (Hussong et al., 2023). Vasconcelos et al. (2021) ve svém výzkumu ukázali, že vysokoškolský život je spojen s konzumací alkoholu. Omezení spojená s pandemií ovlivnila pití alkoholu u mladých dospělých, někteří spotřebu snížili, ale jiní zase zvýšili. Většina respondentů si zachovala stabilní pití během lockdownu a i po něm.

Ti, kteří žili s rodinou, měli nižší tendenci k pití alkoholu, zatímco ti, kteří sdíleli byt s přáteli, měli tendenci k větší spotřebě alkoholu. Nicméně po skončení lockdownu se zvýšila jejich poptávka po alkoholu, i když mnozí studenti celkově snížili svou spotřebu. Po skončení karantény a návratu k běžnému životu se ukázalo, že lidé trpí více stresem, úzkostí a depresí než předtím (Vasconcelos et al., 2021).

Různé studie ukazují, že pandemie způsobila zvýšenou úroveň úzkosti, deprese a stresu u mladých lidí v porovnání s obdobím před covid-19. Sociální izolace, uzavření škol a změna životního stylu také negativně ovlivnily duševní zdraví mladých lidí. Výzkumy zaznamenaly zvýšenou míru úzkosti, stresu a poruch spánku u této populace (Roccella, 2022). S depresí a úzkostí je také spojen špatný spánek. Během pandemie se narušily rutiny, a to vedlo ke změnám ve spánku, což v některých případech zhoršovalo duševní zdraví (Varma et al., 2021). Změny v kvalitě spánku během pandemie byly spojeny s negativními vlivy a obavami. Podle studie účastníků nizozemského spánkového registru se během pandemie zhoršila kvalita spánku u lidí, kteří dříve spali dobře, zatímco někteří lidé s klinickou nespavostí zaznamenali zlepšení. Docházelo ke změnám v negativních afektech a obavách spojených se změnami v kvalitě spánku během lockdownu (Kocevska et al., 2020). Zhou et al. (2020) zkoumali problémy se spánkem u studentů středních škol a univerzit v Číně. Zjistilo se, že vysokoškoláci měli častěji problémy se spánkem během pandemie, což zahrnovalo horší kvalitu spánku, delší dobu spánku a poruchy spánku. Někteří z nich dokonce museli užívat léky na spaní (Zhou et al., 2020).

Barbouzas et al. (2022) ve svém výzkumu (540 respondentů, věk 18-25 let) víceméně navazují na výše uvedená zjištění. Během karantény, která probíhala od března do května 2020, došlo ke zvýšení hodin spánku, pozdější době uléhání ke spánku a zvýšení počtu denních jídel. Ti, kteří konzumovali alkohol, měli menší tendenci ke změnám a jejich doba fyzického cvičení se zkrátila. Po ukončení karantény stoupl počet vykouřených cigaret a nočních probuzení. Výsledky ukazují, že karanténa přinesla výrazné změny v chování lidí, které se částečně projeví i po jejím skončení (Barbouzas et al., 2022).

Na druhou stranu změny způsobené pandemií mohou v dlouhodobém horizontu mít i pozitivní dopad na zdraví a život lidí, který se projeví ve formě, které budou prosazovat programy pro blahobyt všech a podporovat přístup "jedno zdraví" propojující zdraví lidí, zvířat a životního prostředí (Settersten et al., 2020). Tavakol et al. (2023) tvrdí, že zvyšující se míra fyzické aktivity může částečně snížit závažnost onemocnění covidu-19 (Tavakol et al., 2023).

V návaznosti na toto tvrzení může být pozorován určitý paradox. Protipandemická ochranná opatření vynucovala pasivitu, která mohla paradoxně tedy vést k náchylnosti k horšímu průběhu onemocnění.

Zmíněné výzkumy identifikují jak pozitivní, tak negativní ovlivnění zdravotních dopadů doživotního stylu mladých dospělých vyvolaných pandemií. Mezi pozitivní patří např.: získání lepšího přístupu k otázce zdraví, větší sociální podpora a solidarita, efektivnější budoucí kroky vlád v oblasti veřejného zdraví, omezení spotřeby tabáku a alkoholu. Mezi negativní patří např.: zvýšený stres a problémy jako je nejistota, nejednoznačnost, ztráta kontroly, sociální izolace a strach o zdraví vlastní nebo svých blízkých, omezení fyzické aktivity, vliv sociální izolace, poruchy spánku.

2 Výzkumná část

Výzkumná část bakalářské práce se zabývá vyhodnocením provedeného kvalitativního výzkumu. Metoda hloubkového rozhovoru byla použita z důvodu její vhodnosti pro pochopení změn životního stylu mladých dospělých v souvislosti s pandemií covid-19 z perspektivy aktérů a jimi prožívaných významů a interpretace těchto změn, čímž lze získat. Výzkumná část tak navazuje na předchozí kapitoly, v nichž jsou zmiňovány dostupné, převážně zahraniční kvantitativní výzkumy na dané téma, s jejich zjištěními jsou pak v závěru porovnávány výsledky zjištěné tímto kvalitativním výzkumem.

2.1 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum je výzkum, který se zaměřuje na interpretaci sociální reality a odhalování nového významu informací. Jeho cílem je vytvářet nové hypotézy a teorie (Disman, 2021). Výzkumník na začátku vybírá téma a formuluje základní otázky, které může později upravit během sběru a analýzy dat. Sběr dat a analýza jsou velmi časově náročné procesy. Zpráva kvalitativního výzkumu zahrnuje popis místa studia, citace z rozhovorů a poznámky, které výzkumník udělal. Výzkumník může v rámci zjištění vytvořit novou teorii o daném problému (Hendl, 2023).

Existuje více forem kvalitativního výzkumu. Pro tuto práci byla zvolena forma individuálního polostrukturovaného hloubkového rozhovoru, při kterém byl předem připravený scénář (viz příloha I.) obsahující klíčové dotazy pro vlastní záměr práce, pro doptávání se a také pro navození přátelštější atmosféry dialogu, než umožňuje např. rozhovor plně strukturovaný. Samotný rozhovor s komunikačním partnerem je rozdělen na pět částí, z nichž první část začíná rozhovor představením výzkumu komunikačnímu partnerovi (včetně zdůraznění, že žádná odpověď komunikačních partnerů není špatná ani správná a je důležitá pro potřeby výzkumu), druhá část obsahuje obecnější otázky pro „rozmluvení“ a seznámení se s komunikačním partnerem, další dvě části zahrnují hlavní oblasti výzkumu a poslední část zakončuje rozhovor, kde se zaměřuje na hodnocení životních změn ze strany komunikačního partnera a dává prostor pro navazující otázky.

Z rozhovorů byly pořízeny se souhlasem komunikačního partnera zvukové záznamy, které byly následně přepsány do textu pro následnou analýzu. Pro analýzu byla použita forma otevřeného kódování v pěti zvolených kategoriích, které odpovídají výzkumným otázkám.

2.2 Výzkumný cíl

Hlavním cílem práce je zjistit a popsat, jak pandemie proměnila životní styl mladých dospělých a odhalit, zda došlo k vytvoření nových návyků v jejich životním stylu, které přetrvávají až do současné doby, tj. do roku 2024. Mimo jiné je pro tuto práci také důležité zhodnocení dané změny a definice potenciálních pozitiv a negativ, které přišly s pandemií. Výzkum pomůže k lepšímu a hlubšímu porozumění dané problematice. Předpokladem je, že podoba a vnímání daných změn bude rozdílné u skupiny mladých dospělých, kteří v době pandemie studovali a u těch, kteří už byli v pracovním režimu.

Pro výzkum byly zvoleny následující 4 výzkumné otázky:

V01: Jaké změny v životním stylu přinesl mladým dospělým přechod na rozdílný pracovní/studijní režim při pandemii?

V02: Jakým způsobem se v důsledku vlivu pandemie změnilo volnočasové aktivity mladých dospělých?

V03: Jakými způsoby se proměnilo po pandemii dodržování zdravého životního stylu včetně zdravotního stavu u mladých dospělých?

V04: Jaké nové návyky se mladí dospělí naučili při pandemii a vydržely jim dodnes?

Dle zvolených výzkumných otázek byly hlavní dvě části dotazování zaměřeny na otázky zjišťující způsob práce/studia, trávení volného času v souvislosti s pandemií a na zdravý životní styl.

2.3 Výzkumný soubor

Výzkumný vzorek tvořilo sedm komunikačních partnerů, kteří patřili do určené věkové kategorie mladých dospělých 20-30 let. Komunikační partneři byli rekrutováni skrze osobní sociální síť výzkumnice na základě stanovených kritérií věku a osobní situace v době pandemie

covid-19. Pro zachování anonymity byla komunikačním partnerům a komunikačním partnerkám přiřazena fiktivní jména. Stručné charakteristiky jednotlivých komunikačních partnerů jsou zaznamenány v tabulce (viz příloha II.). Tři komunikační partneři byli primárně studující v době pandemie (Dominik, Jasmína, Erik), tři pracující (Sebastian, Oliver, Karel) a poslední komunikační partnerka Daniela přibližně první polovinu pandemie studovala a druhou polovinu pracovala. V aktuálním roce 2024 Erik přešel už do pracovního režimu a Daniela se naopak chce vrátit k dennímu studijnímu režimu.

Každý z dotazovaných byl nejdříve kontaktován online formou na sociálních sítích. V případě, že s rozhovorem souhlasil, byla domluvena schůzka v příjemném prostoru (kancelář, domov nebo méně hlučná kavárna), kde proběhl vlastní rozhovor. Rozhovory probíhaly s každým vybraným komunikačním partnerem individuálně. Nejkratší rozhovor trval něco málo přes 30 minut a ten nejdelší téměř hodinu.

2.4 Etika výzkumu

Na začátku každého rozhovoru byli komunikační partneři seznámeni s tématem bakalářské práce, hlavní výzkumnou otázkou a záměrem výzkumu. Komunikační partneři byli také obeznámeni s anonymizováním dat použitých do BP a provedením nahrávky rozhovoru. Podepsali informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů a také odsouhlasili pořízení hlasového záznamu, u kterého byli informováni, že má účel pouze pro použití k transkripci rozhovoru a záznam nebude poskytnut žádným neodsouhlaseným třetím stranám.

Komunikačním partnerům bylo na začátku vysvětleno, že rozhovor je rozdělen na tři části a byl jim sdělen předběžný časový údaj o maximální délce rozhovoru 60-75 minut. Komunikační partneři byli také informováni o svém právu odstoupit od účasti ve výzkumu, a to případně i zpětně, a o tom, že nemusejí odpovídat na otázky, které by jim byly nepříjemné.

2.5 Analýza a interpretace dat

Analýza je rozdělena do pěti vybraných kategorií výzkumu:

- 1) Zasažení pandemie do studia/pracovní dráhy u komunikačních partnerů

- 2) Změna zálib komunikačních partnerů a trávení jejich volného času
- 3) Důležitost sociálních kontaktů pro psychické zdraví
- 4) Proměna uskutečňování zdravého životního stylu komunikačních partnerů
- 5) Jak komunikační partneři hodnotí dopad pandemie na chování ostatních i na ně samotné

Každá kategorie byla kódována pomocí otevřeného kódování.

2.5.1 Zasažení pandemie do studia či pracovní dráhy u komunikačních partnerů

Obě skupiny komunikačních partnerů – studující i pracující – byly nějakým způsobem pandemií zasaženy. Některým komunikačním partnerům to změnilo jejich život relativně méně a některým relativně více.

Všichni studující komunikační partneři v době covidových opatření přešli na distanční online výuku, ve které našli pozitiva i negativa. V rámci pozitiv komunikační partneři zmínili např. více času na učivo, usnadnění výuky, pohodlí, absenci dojíždění, více volného času i menší množství stresu. Oproti tomu v rámci negativ zmínili např. výpadky internetu, chaos či nižší soustředěnost. Všem komunikačním partnerům chyběla při výuce sociální interakce. Komunikační partneři se také shodli na tom, že by online výuku už nevraceli. Jasmíně osobní výuka přináší vyšší množství stresu, ale přesto tuto formu výuky preferuje.

„Určitě bych jako preferovala takhle normální výuku, jakou máme teď. Přestože z toho mám víc stresu, ale prostě připadám si, že žiju život teďka.“ (Jasmína, 23 let, studující)

Komunikační partneři Erik a Daniela své studium nakonec v covidové době vzdali (Daniela již při omezeních, Erik až po nich) a přešli do pracovního režimu. Pro oba bylo studium náročné. Chyběl jim ve svém studiu převážně sociální kontakt. Daniela pociťovala pocity vyhoření a velkou absenci sociálního kontaktu, která ji uváděla do větší míry stresu. Erik zase nezvládal domácí samostudium. Pro oba konec studia znamenal ztrátu možnosti lepší kvalifikace, finanční problémy (museli si platit zdravotní pojištění atd.) a ztrátu sociálních kontaktů z období studia a s tím spojené mírné psychické vypětí. Z důsledků finančních potíží byla Daniela nucena přijmout pracovní pozici, která neodpovídala jejím profesním cílům. Současně se Erik snažil rozjet podnikání, což se mu nepodařilo v důsledku nedostatku financí.

„Nebyla to kontaktní výuka, takže se člověk naučí míň, že jo. Já patřím ke skupině lidí, co se víc učí, když je v tom prostoru v tý škole, než když je to na něm.“ (Erik, 27 let, studující)

„Pociťovala jsem jako vyhoření. Vlastně, že jsem byla docela ve stresu, skoro v podstatě každý den.“ (Daniela, 23 let, pracující/studující)

Daniela plánuje v nynějším roce 2024 návrat k pravidelnému dennímu studiu, zatímco Erik uvažuje o absolvování studia formou dálkového vzdělávání. Oba se rozhodli tuto cestu zvolit s cílem dosáhnout vysokoškolského vzdělání, aniž by je ovlivnila pandemie či jiné vnější faktory.

Komunikační partneři Jasmína a Dominik nadále studují, oba jsou se studiem relativně spokojeni, plánují ho dokončit a najít si práci v oboru.

Pracující komunikační partneři při covidových omezeních pociťovali ve svém pracích různé omezení, jako jsou hygienické restriktce, menší počet zaměstnanců ve směnách v důsledku nařízených hygienických odstupů a další změny přímo související s protipandemickými opatřeními. Chodili do práce fyzicky, tudíž oproti studujícím netrávili tolik času doma v sociální izolaci. Samotné zajištění práce nedělalo komunikačním partnerům problém, více bylo pociťováno omezení vlivem různých protipandemických opatření na pracovišti.

Někteří komunikační partneři pociťovali v práci v důsledku pandemie strach. Například Karel, který sám sebe považoval jako adepta na výpověď, pociťoval strach ohledně udržení svého pracovního místa.

„Abych pravdu řekl, na můj věk jsem měl štěstí, protože jsem tam byl, jenom pokud se nemýlím, přibližně tři čtvrtě roku, než začala pandemie. Logicky toho za tři čtvrtě roku tolik neumím, výpovědi se začaly rozdávat, že potřebovali zúžit, zrušit pracovní místa. Ještě začali vyhazovat prostě lidi, aby ušetřili, že jo, protože nebyly zakázky. Já jsem měl teda opravdu štěstí, že jak jsem byl mladej a byl jsem docela jako šikovnej, tak si mě tam nechali.“ (Karel, 24 let, pracující)

Komunikační partner Sebastian na rozdíl od Karla o svou práci skutečně přišel, jelikož pracoval v restriktcemi zasaženém oboru. Ztratil v době pandemie tak celkově možnost najít si nějakou práci v gastronomickém oboru, jelikož tento obor byl do značné míry omezen z důvodu covidových restriktcí. Situace tak pro něj byla celkově psychicky náročná, ale má v plánu se do svého oboru někdy v budoucnu navrátit.

„Úplně všechno se změnilo v podstatě. Práce nebyla, jelikož gastro jako celkově zavřelo, tak jsem musel hledat něco úplně jiného. Potom jsem si našel vyloženě jakoby práci ve skladu, ale overall (pozn. celkově) jsem to prostě finančně nezvládal. ... Vystudoval jsem gastro a gastro právě v tu dobu bylo úplně mrtvý, a tak vlastně jsem neměl, řekněme, užitečný zaměření na jakoby jiný práce. Jako kdybych začal úplně nanovo.“ (Sebastian, 22 let, pracující)

Erik má úplné středoškolské vzdělání v oboru gastronomie, těsně před začátkem pandemie v oboru pracoval, než se začal plně soustředit na vysokoškolské studium. Po dokončení vysokoškolského studia přemýšlel o návratu k oboru, ale pandemie mu přinesla odpor k této myšlence. Jasmína v době pandemie v důsledku uzavření restauračních provozoven ztratila možnost chodit na brigádu.

„Já už jsem mu tak jako nějak nedůvěřoval, že by mohlo fungovat. Dřív jsem chtěl třeba si otevřít restauraci, ale teď už bych do toho nešel.“ (Erik, 27 let, studující při pandemii)

„To byl pro mě hrozný nezvyk, když jsem přišla o tu práci v té restauraci. Já jsem fakt byla od svých 15 let zvyklá chodit několikrát týdně do práce. Tak to bylo fakt hrozně zvláštní, no nikam nechodit takhle.“ (Jasmína, 23 let, studující)

Můžeme pozorovat jednu skupinu komunikačních partnerů, která nemá výraznější narušení své životní dráhy a druhou, která se od původní odklonila. Dva komunikační partneři ztratili své bydlení. Jeden z převážně finančních důvodů v důsledku ztráty zaměstnání a druhý z důvodu náhlého vystěhování zapříčiněného pandemií. Oba se museli vrátit do rodinného zázemí v úplně jiné lokalitě, což jim přineslo i ztrátu přátel. Svůj stres způsobený změnami řešili hlavně hraním online videoher, které jim vydrželo dodnes současně i s bydlením u rodiny.

„Oni nás vyloženě jako poslali z toho intru pryč. Teď si přesně nepamatuju, jestli to bylo uprostřed týdne, že nás poslali pryč, nebo to bylo po víkendu, kdy nám řekli, že vůbec nemáme jezdit.“ (Dominik, 21 let, studující)

„Nezvládal jsem platit vlastně ten byt, vlastně finance. Tehdá se potom, že jo, sestra nastěhovala, protože to měla blíž do školy. Já držet sám domácnost o dvou bylo těžký. Ve finále jsme se na to vykašlali a já jsem se vrátil k otci.“ (Sebastian, 22 let, pracující)

Pandemická opatření tedy skutečně komunikačním partnerům významně zasáhla do života a životní dráhy, a to konkrétně ve smyslu ztráty práce, zanechání studia či ztráty dosavadního bydlení.

2.5.2 Změna zálib komunikačních partnerů a trávení jejich volného času

Většina komunikačních partnerů tráví svůj volný čas alespoň částečně aktivním způsobem. Nejoblíbenější u nich je aktivita provozování sportu, kterou zmínili čtyři komunikační partneři. Druhá nejoblíbenější aktivita je procházení se v přírodě, kterou zmínili tři komunikační partneři. Sebastian a Erik dávají přednost hlavně pasivním aktivitám. Oba mají jako svoji hlavní zálibu hraní videoher.

Všichni komunikační partneři pocítují v roce 2024 menší množství volného času, než měli v průběhu pandemie. Při pandemii pocítovali větší množství volného času hlavně studující, pracující tak velkým množstvím volného času ale nedisponovali.

„I když to jako vypadalo nebo působilo, že člověk měl víc volného času, tak to tak úplně jakoby skutečně nebylo, jelikož vlastně člověk normálně běžně chodil do práce.“ (Oliver, 25 let, pracující)

Pandemická opatření nicméně přinášela všem komunikačním partnerům více času stráveného doma, kdy tento čas komunikační partneři často trávili pasivními aktivitami, jako je sledování seriálů filmů, seriálů nebo hraní videoher. Někteří ho ale využili i aktivněji.

Pandemie přinesla mladým dospělým dostatek času na záliby. Erik se zaměřil na studium fungování automobilu a jeho opravy a nasbíral cenné znalosti a zkušenosti, které mu dodnes pomáhají dělat, co ho baví a ze kterých stále čerpá i v současnosti.

„Nikdy nebyl čas na to, abych se to naplno naučil. Takhle jsem trávil čas na dílně někde a naučil jsem se, jak funguje motor, jak měnit motor, jak rozebrat nebo složit celý auto šroubek po šroubku. To bych se nenaučil, kdyby nebyl covid, protože kdyby to nebylo tak omezený, tak bych dělal asi něco jiného, že jo.“ (Erik, 27 let, studující při pandemii)

Pandemická opatření přinesla některým i rozvoj nového koníčku. Sebastian se pustil do online streamování, které by pro něj v budoucnu potenciálně mohlo znamenat zdroj příjmu. Jasmína začala pečovat o květiny.

Někteří se snažili i o aktivnější trávení volného času, kdy chodili frekventovaněji na brigádu, vycházeli ven na čerstvý vzduch nebo se věnovali sportu. Především studující mohli využít možnosti více pracovat, ale z komunikačních partnerů tuto možnost využil pouze jeden z nich. Karel viděl velkou výhodu u lidí, kteří toto období omezení prožívali v domě se

zahradou než u těch, kteří ho prožívali zavření v bytě. Komunikační partneři po pandemii museli své nové koníčky opět mírně omezit.

2.5.3 Důležitost sociálních kontaktů pro psychické zdraví

Všichni komunikační partneři uvedli, že pro jejich život jsou rodinné i přátelské vztahy důležité až velmi důležité. Každý z nich má ve svém okolí někoho, na koho se může vždy spolehnout, ale v počtu jednoho člověka nebo pouze pár lidí, kterým plně důvěřuje. Jasmína, Erik, Karel, Sebastian se s přáteli vídají týdně. Oliver, Dominik a Daniela méně často díky pracovní/studijní vytíženosti. Setkávání si vynahrazují alespoň komunikací přes sociální média.

V době pandemických opatření došlo k omezení setkávání se s lidmi a komunikační partneři to prožívali různými způsoby. Všichni komunikační partneři kromě Daniely, která bydlela sama, trávili více času v rodinném kruhu. Dva komunikační partneři to sblížilo s rodinou, u dvou to nezměnilo nijak stávající více méně dobré vztahy, u Olivera se to v rámci lockdownu měnilo, ale stále vycházeli více méně dobře. Oproti tomu u Dominika, kde vztahy byly „vyhrocené“ již před pandemií, se toto „vyhrocení“ zintenzivnilo už jen jeho příjezdem domů z internátní výuky a bylo to pro něj náročnější. Zde je patrný společenský jev s názvem Matoušův efekt, kdy došlo ke zlepšení dobrých vztahů a u vztahů, které předtím dobré nebyly, došlo naopak ke zhoršení.

„Já myslím, že nás to spíš spojilo. S babičkou a dědou určitě, protože oni jakoby bydlej ve stejném domě, takže se s nima potkávám relativně často a o lockdownu jsme chodili s přítelem každé nebo každé druhé večer si tam s nima sednout, dát si víno a popovídat si.“
(Jasmína, 23 let, studující)

„Mně přijde, že každou chvíli se to měnilo, jelikož jak člověk furt poslouchal tu televizi nebo respektive moji rodiče nebo babička, tak mi přijde, že je to ovlivňovalo trošku a měli jako větší strach se scházet.“ (Oliver, 25 let, pracující)

„To bylo přesně to, co jsem nechtěl dělat. To bylo přesně to, čemu jsem se jako trošku vyhýbal, protože ten vztah byl hodně vyhrocený, troufnu si říct, že i do dnešní doby je to trošku jako vyhrocený, ale to bylo podmíněné vlastně celou střední školou, nejenom tady tím lockdownem.“ (Dominik, 21 let, studující)

Daniela a Sebastian, kteří bydleli sami v té době (Sebastian jen část pandemie) pociťovali v době lockdownu osamělost. Ztratili kontakty a neměli s kým trávit čas. Daniela ztrátu kontaktů pociťuje dodnes, i když se občas schází s přáteli, kdežto Sebastian si našel nová přátelství, snažil se obnovit ta stará a už se cítí mnohem lépe.

„Jak byla postupně rozvolněna omezení, tak už jsme tu vzdálenost nebrali v potaz. Sice jsem se s nimi scházela, ale i tak jsem pociťovala značnou míru osamocení právě kvůli té pandemii.“ (Daniela, 23 let, pracující/studující)

„Jak se vlastně nesmělo nic a tak, tak to bylo hrozně jako zvláštní. Bylo docela těžký udržovat tady ty nějakou formou bližší vlastně lidi, protože to, že jsou blízko a můžete spolu chodit na pivo je jedna věc, ale jakmile prostě tady to se ti odebere, tak přes ty zprávy, i přes to volání jsou jakoby hrozně daleko, když se tak jako řekne.“ (Sebastian, 22 let, pracující)

Zbytek komunikačních partnerů se snažil o zachování přátelství pomocí omezenějšího osobního kontaktu, volání nebo psaní zpráv. Všem ale chyběl nějakým způsobem osobní kontakt a pracující komunikační partneři byli rádi alespoň za omezenější osobní kontakt v práci.

Komunikační partner Dominik měl v době pandemie přítelkyni, se kterou se byl zvyklý vídat dříve každý den. Toto vídání musel omezit pouze na denní volání. Po návratu do normálního režimu po pandemii pociťoval v jejich vztahu nepříjemné změny a nevyloučil možnost, že na změny mohlo mít vliv delší odloučení v důsledku pandemických opatření.

„Upřímně chtěl bych tvrdit, že se nic nezměnilo, ale protože už spolu nejsme, tak si troufám říct, že se toho změnilo docela hodně. ... Je možné, že tím, jak tam nebyl ten kontakt, tak to prostě chybělo a mohlo to pak jako právě vyústit tady v tu velkou změnu. No, nicméně, se to projevilo až vlastně rok potom.“ (Dominik, 21 let, studující)

Jasmína v té době měla také romantický vztah, který nevydržel, ale ta zavrhla jako možný vliv rozchodu pandemická opatření, Oliverovi vztah vydržel až dodnes a ostatní vztah neměli a nemají ani dodnes.

Více než polovina komunikačních partnerů cítila zodpovědnost za své prarodiče nebo ostatní lidi ve svém okolí, tak se záměrně vyhýbali sociálním kontaktům, aby své blízké nenakazili. Sami o sebe se komunikační partneři nebáli, ale o druhé ano.

„Myslím, že s těma kamarádama jsem se moc neviděl, protože buď mohli mít třeba zrovna karanténu oni nebo zrovna my. Tam to bylo opravdu takový nahmutý. Prostě člověk si

uvědomí, že třeba Honza má tátu na vozejku, prostě nechceš radši nic riskovat. Bydlí furt s ním, náhodou já mu něco dám, on to dá tátovi a bůhví co to s ním třeba udělá.“ (Karel, 24 let, pracující)

Oliver dodnes ve své rodině pocítuje strach ze strany prarodičů z této nemoci.

„Člověk se snaží navrátit zpátky do normálního života, ale furt u některých těch lidí, co takhle vlastně poslouchali ty média, to mi přijde, že oni ještě nedokážou jakoby přepnout do takového toho normálního života. Furt mi přijde, že ti lidé to mají v hlavě, jako kdyby stále ty opatření byly, když už je to jakoby volný.“ (Oliver, 25 let, pracující)

2.5.4 Proměna zdravého životního stylu komunikačních partnerů

Komunikační partneři byli požádáni, aby popsali sami, co si představují pod pojmem „zdravý životní styl“. Všichni si pojem spojili s vyváženou stravou a většina i s vykonáváním fyzické aktivity. Komunikační partnerka Jasmína zmínila ještě navíc psychickou pohodu. Dotázaným byl pojem ještě dovysvětlen dostatečným spánkovým režimem a již zmíněnou psychickou pohodu neboli omezením stresových situací. Všichni dotázání tento pohled odsouhlasili a zmínili, že se alespoň nějakým způsobem o tento styl života snaží. Analýza této kategorie je rozdělena na čtyři zmíněné oblasti zdravého životního stylu.

„Plus nějaký psychický well-being jako i to čtení vlastně i ty procházky.“ (Jasmína, 23 let, studující)

1. Oblast: Pohybové aktivity a sportování

Komunikačním partnerům se při covidových omezeních rozhodně zmenšily možnosti provozovat sportování a celkově pohyb. Komunikační partneři, kteří při omezeních pracovali, zmiňovali jako výhodu to, že při své práci měli určitý pohyb. Oproti tomu studující propadli ještě více do sedavého způsobu života.

Ti, kteří dříve dávali přednost placeným vnitřním sportovním aktivitám (Sebastian, Erik, Daniela, Jasmína) je museli přerušit kvůli pandemii a po ní se k aktivitám již nevrátili. Namísto placení vstupného na sportoviště si našli jinou neplacenou aktivitu pro pohyb. Podobně to měl i Oliver, který dříve dělal na profesionální úrovni cyklistiku, ale po omezeních už se k ní

nevrátil a zůstal u domácího sportování bez zbytečných finančních výdajů. Oliver se o sport snažil i při lockdownu, ale kvůli omezením mu nevyhovoval. Po skončení pandemie se Oliver vrátil k cyklistice pouze jako asistent trenéra pro talentované sportovce.

„Tak ze začátku byla možnost se vlastně pohybovat venku při sportovní aktivitě, ale musel člověk mít roušku, což mi v době, když jsem jezdil na kole, tak to nebylo úplně příjemné. Jelikož mi to nepřišlo ani u těch některých situací zdravý, když vlastně člověk si doslova „plival“ do roušky a pak to případně zase, jako nedoslovně, úplně vdechoval. Ale nedokázal se člověk pořádně nadýchat čerstvého vzduchu, jelikož musel dýchat v roušce při takové sportovní aktivitě, kde člověk potřebuje dýchat čerstvý vzduch.“ (Oliver, 25 let, pracující)

Někteří se věnovali pohybovým aktivitám při pandemii více, někteří méně. Jasmína, která zintenzivnila svůj pohybový režim a čas na sebe, tak se cítila po psychické i zdravotní stránce lépe. Sama zhodnotila, že větší prostor pro sebe a čas na sport ji pomohl se zdravotními problémy. Na druhou komunikační partneri Sebastian a Daniela, kteří začali sportovat méně kvůli uzavření sportovišť měli celkově menší množství pohybu. Oba bydleli sami (Sebastian pouze část pandemie) a nepocitovali motivaci k žádné větší fyzické aktivitě. Propadli pasivním on-line aktivitám, což podle nich nemělo dobrý vliv na psychický stav a později ani fyzický. Rozvinuly se jim zdravotní problémy po nákaze covidem-19 a pak v době pandemie se jim rozvinuly zdravotní problémy v souvislosti se způsobem života vynuceným touto pandemií. U Sebastiana se objevila leukémie a u Daniely alergie na lepek a laktózu. Oba po pandemii pocítili potřebu zařadit do života aktivity zdravého životního stylu, které jim zdravotně prospívaly.

Podobně na tom byl Dominik, který sice nebydlel o samotě, ale také nepocitoval motivaci k nějaké sportovní aktivitě. Sám se ale cítil fyzicky i psychicky dobře. Každopádně při lékařské prohlídce se to ze zdravotního hlediska nepotvrdilo. Při pandemii se mu astma zhoršilo, ale jakmile začal být po pandemii aktivní a denně ušel několik kilometrů, jeho stav se opět zlepšil.

„Ale to bylo vlastně hrozně krásný! Normálně, mám problémy se zádama a tím, jak jsem fakt denně chodila prostě na ty dlouhé procházky, tak mi to úplně zmizelo. To jsem vlastně měla prostor jako cvičit tu jógu hodně.“ (Jasmína, 23 let, studující)

„Při té pandemii jsem zjistila, že vlastně po té nákaze koronavirem, tak jsem si všimla, že když jsem požila lepek například, tak hned poté jsem začala pocítovat mírnou bolest hlavy.“

Pak jsem vlastně pocítovala jako letargii, že se mi moc jako nechtělo dělat moc věcí. Stejně tak podobný účinek mělo i požití té laktózy.“ (Daniela, 23 let, pracující/studující)

„Tím, že jsem teďka vlastně v létě pracoval v Zásilkovně, kde bylo fakt jako 10-15 km denně prostě nachozených, tak se to vlastně vrátilo jako do normálu. Takže teď už je to zase jakoby v pohodě, skoro ideál, říkala doktorka.“ (Dominik, 21 let, studující)

2. Oblast: Strava, vaření a konzumace návykových látek

Mladí dospělí se často přiklánějí ke zdravějšímu způsobu stravování, které je v jejich podání často definováno jako domácí příprava jídel oproti konzumaci jídla z restaurací či fastfoodů. Všichni komunikační partneři při pandemii konzumovali domácí stravu, přičemž u některých se tato frekvence zvýšila, zatímco u jiných zůstala stále podobná. V důsledku změny stravovacích návyků Daniela zvýšila svou hmotnost častější konzumací domácí stravy. Naopak Dominik zhubnul, protože přešel k vaření domácí stravy, které se naučil díky dostatku volného času během pandemie. Také společně s Erikem přestal během pandemie navštěvovat fastfoodové restaurace. Tato změna byla motivována jak finančními důvody, tak i snahou upřednostnit kvalitní stravu. Naopak Sebastian na začátku pandemie začal více konzumovat stravu z fastfoodů, protože si nedokázal zvyknout na změnu režimu, když byl profesně zvyklý jako kuchař připravovat jídlo v práci. Po nějaké době si ale na změnu režimu zvykl a zvolil domácí stravování. Z uvedených příkladů je zřejmé, že pandemie ovlivnila stravovací návyky komunikačních partnerů, avšak každý z nich na tuto situaci reagoval individuálně a přizpůsobil své stravování novým podmínkám a prioritám.

„Chutná hnusně a stojí stejně jako restaurace.“ (Erik, 27 let, studující při pandemii)

„Na začátku to byl takový ten pocit, že nechce se mi vařit doma, protože už jsem vlastně prakticky pořád vařil v práci. Bylo to takový, že si člověk bere práci domů, což není dobré, a právě proto jsem k tomu ze začátku měl takový odpor a raději jsem si objednával.“ (Sebastian, 22 let, pracující)

V rámci konzumace návykových látek během pandemie byly zaznamenány různé trendy. Ti, kteří původně konzumovali alkohol především při socializaci, omezili svou konzumaci nebo se od ní dokonce úplně odvrátili. Tento úbytek konzumace byl způsoben jednak odvyknutím, ale především ztrátou sociálních kontaktů během pandemie. Naopak někteří mladí dospělí začali návykové látky konzumovat pravidelněji, což může být důsledkem

stresu, nejistoty či větším množstvím volného času, které s sebou pandemie přinesla. U skupiny studujících byla omezená konzumace viditelnější ztrátou sociálních kontaktů, ale u pracujících se to nelišilo velkým způsobem.

„Teď prostě, jak je rok 2023 2024, tak mi někdy přijde, že to je už pomalu na denním pořádku, abych pravdu řekl.“ (Karel, 24 let, pracující)

„Změnil se ten způsob, kterým jsem pila. Bylo to tím, že prostě seš doma a nemáš co dělat. Seš tam jakoby s tím přítelem u babičky a dědy. Jako nepili jsme asi úplně každé večer, ale fakt jsme měli takový to, že prostě si dáš jako trošku vína večer.“ (Jasmína, 23 let, studující)

3. Oblast: Dodržování spánkového režimu

Během lockdownu byli všichni komunikační partneři motivováni k lepšímu spánkovému režimu. Obecně během lockdownu byl lepší spánkový režim i těch, kteří měli jinak tendenci spánkový režim zanedbávat. Některým mladým dospělým tento režim prospěl. To dokazuje komunikační partner Karel, který se při pandemii naučil dodržovat pravidelný spánkový režim a Daniela, která se tímto režimem naučila lépe odpočívat. Jiní, např. komunikační partner Erik, se opět po pandemii vrátili k zanedbávání spánku.

„Tohle ncto vlastně začalo během covidu, že prostě člověk si večer řekl: "Hele, nemám co dělat, jdu spát." A tam začal nějak ten běžný režim.“ (Karel, 24 let, pracující)

4. Oblast: Prožívání stresu

Pro mladé dospělé bylo mnohdy složité zvládat období protipandemických opatření a velkého množství zpráv v médiích, které se snažily vyvolávat strach v populaci. Způsobovalo to v nich například pocity nejistoty, osamělosti, strachu z budoucnosti či nedůvěru ke konzumaci zpráv. Někteří byli více či méně zasaženi stresem v souvislosti s těmito faktory. Studující komunikační partnery stresovalo obecně ve větší míře studium než pandemická opatření, i když i samotné studium bylo v některých případech méně stresující než za běžného režimu. Stres prožívaný při pandemii v souvislosti se studiem byl do značné míry způsoben novými formami výuky v on-line prostředí, kde stresujícími faktory byly technické obtíže při on-line připojení, ztížená komunikace s vyučujícími a sociální izolace od ostatních studentů.

Každopádně nejvíce pocíťovaným důsledkem pandemických opatření byla sociální izolace, ale komunikační partneři si tyto skutečnosti při hodnocení situace vědomě nepropojili.

Pandemická opatření sama o sobě stresovala významněji pouze komunikačního partnera Karla, který měl strach, že přijde v důsledku pandemie o práci.

„Jestli se to nezhorší a jestli nezavřou ještě tohle, aby nás nezavřeli nebo aby nás ještě kvůli tomu nevyhodili v práci, ve finále jako že by nás už opravdu museli zavřít i ty mechaniky. Takže budoucnost tam mě děsila asi nejvíc.“ (Karel, 24 let, pracující)

Daniela, Erik, Dominik a Sebastian v současné době pocíťují méně stresu, než pocíťovali v době pandemie. Sebastian a Erik mají po pandemii větší odolnost vůči stresu, Dominik se zaměřil na činnosti, které ho baví dělat a Daniela omezila množství svých činností, jejichž nesplnění ji stresovalo. Naopak Karel a Jasmína zažívají momentálně více stresu kvůli nátlaku v práci či při studiu. U Olivera se změna ve vnímání stresu významně neprojevila.

„Každý samozřejmě stres zažije a nemusí kvůli covidu, ale obecně jak v práci, tak v rodině může přijít úplně cokoliv. Přijde mi, že to vlastně bylo i stejné během a po.“ (Oliver, 25 let, pracující)

Komunikační partneři byli také dotázáni na aktivity, které jim pomáhají eliminovat stres. Dominik a Jasmína zmínili, že jim pomáhají konverzace s přáteli. Ostatní komunikační partneři mají tendenci stres spíše držet v sobě. Daniela a Oliver řeší stres procházkami, návštěvou rodiny nebo dobrým jídlem. Erik a Sebastian se zaměřují na svůj koníček. Karel a Jasmína mimo jiné zmínili i požívání alkoholu k odblokování stresu, ale v minimálním množství.

„Člověk musí nějak vypustit, přejít to, nebo jít dělat na autě. Třeba hmm, prostě vypustit nějak.“ (Erik, 27 let, studující při pandemii)

2.5.5 Jak komunikační partneři hodnotí dopad pandemie na chování ostatních i na ně samotné

Komunikační partneři byli dotázáni na zhodnocení nově naučených dovedností nebo negativních činností, které jim pandemie přinesla. Komunikační partnerky Jasmína a Daniela poukázaly na schopnost snižování stresu jako jednu z jejich naučených dovedností. Daniela

omezila plánování velkého množství obtížně splnitelných činností. Jasmína snížila četnost sledování zpravodajství a začala si více vážit lidí, míst a zážitků. Oliver si zase váží více zdraví, a proto preventivně více dodržuje hygienická opatření. Erik, Dominik a Sebastian se zaměřili na svůj seberozvoj. Dominik ocenil to, že se naučil vařit. Erik pozitivně ohodnotil svůj rozvoj v oblasti opravování automobilů. Sebastian se naučil lépe komunikovat s lidmi. Karel si u sebe všiml toho, že mu začalo hodně velké množství lidí pohromadě, např. na sportovních akcích, v obchodních centrech a na dalších veřejných místech.

„Přinesla mi jako pozitivní změny, že jsem se naučila méně. Jako no, co se týče naplánování jakoby různých činností, které jsem třeba za den nechtěla dělat. Takhle jsem se naučila, ať nedělám těch věcí co nejvíce. Čím víc těch činností jsem si naplánovala, tím víc jsem pociťovala ten stres, a tím pádem způsobovalo i to, že ty činnosti se nakonec nesplnily, buď část, anebo úplně všechny.“ (Daniela, 23 let, pracující/studující)

„Na jednu stranu si všímám toho, že jsem se naučil líp komunikovat s lidmi. Jak všichni se zaškatulkovali a jak všichni začali být najednou takový hrozně, jako řekněme, „insecure“ (pozn.: nejistí). Tak jsem se naučil poměrně dobře tady to jakoby obházet a jak s těma lidma jako mluvit, tak abych je to něco jako chození po minovém poli a prostě se snažím, jak jako vždycky slabě našlapovat, abych zjistil vlastně na co si dávat pozor a jak je to vlastně v pohodě.“ (Sebastian, 22 let, pracující)

Když měli komunikační partneři zhodnotit, jak vrstevníci v jejich okolí zvládali toto období, tak dva komunikační partneři zmiňovali, že je to individuální. Další dva komunikační partneři tvrdili, že se ostatní přizpůsobili. Zbývající tři komunikační partneři tvrdili, že ostatní vrstevníci situaci zvládali hůře především kvůli tomu, že museli trávit čas pouze doma.

Komunikační partneři se určitým způsobem nechávají ovlivnit svým blízkým okolím. Nejvíce tento vliv při pandemii pocítili komunikační partneři Oliver, Jasmína a Dominik od své rodiny.

„Hodně si pročítali ty média, tak se snažili vlastně ty starší na ty mladší říct. Říkat: "Hele, úplně si to podcenil, nebo jako proč mi přijde, že sis nedával bacha. Je to ještě horší, než jsme si všichni mysleli.“ Člověk si vždycky musel brát, když to slyšel, vlastně od rodiny nebo v televizi. Tak vždycky ta pravda je někde mezi.“ (Oliver, 25 let, pracující)

„Přítel s jeho rodinou úplně, jako úplně, utnuli kontakty, že jako prostě vůbec se nevidali. Žijou od sebe třeba 30 metrů, ale nikdo tam nemohl. Prostě dezinfikovali nákup, jak

v sauně. Dávali prostě vždycky nákup nejdřív. Jako já vím, že já jsem byla špinavá.“ (Jasmína, 23 let, studující)

„Rodiče se převážně stresovali, jako hodně. No převážně teda otec. Ten to teda jako snášel hodně špatně. A vím, že jsem měl tu možnost vlastně odjet do Olomouce. To ještě ty opatření nebyly tak přísné na prostě soukromou malou oslavu narozenin, ale jemu se to nelíbilo, a to jsem prostě nemohl jet.“ (Dominik, 21 let, studující)

Komunikační partneři ve značné míře popisují reakci svého okolí na pandemii jako vyhocenou, sami sebe ale považují za ty, co k tomu měli nějaký racionální přístup a přehnaně se nebáli pandemických opatření ani možných následků nákazy.

Karel a Erik si navíc všimli, že se lidé v jejich okolí po pandemii nějakým způsobem změnili.

„Mně přijde, že ti lidé, jak během toho covidu ztratili strašně moc času, kdy nic nedělali, tak se to teď snaží strašně dohnat. A mně přijde, že kvůli tomu jsou strašně agresivní, nebo prostě ta agresivita stoupá mezi lidmi, než byla před covidem. To mi prostě přijde, že to stoupá.“ (Karel, 24 let, pracující)

„Pociťuji to, že po covidu všichni nějak zblbli. To je spousta případů individuálně, ale převážně ti lidé, co spíš nerespektovali ty opatření, zůstali normální, a ti, co je respektovali, tak ne.“ (Erik, 27 let, studující při pandemii)

2.6 Diskuse

Cílem výzkumu bylo zjistit, jakými různými způsoby se mladým dospělým proměnil životní styl v souvislosti s pandemií covid-19, jaký dopad měla na jejich nynější trávení volného času a zda se změnilo jejich dodržování tzv. zdravého životního stylu. Mimo jiné výzkum odhaluje nové návyky mladých dospělých. Výzkum se zaměřil na dvě skupiny mladých dospělých (studující a pracující) a jejich odlišné zkušenosti s pandemií. V rámci výzkumu byly stanoveny čtyři výzkumné otázky, které jsou v následujících odstavcích podrobně rozebrány.

V01: Jaké změny v životním stylu přinesl mladým dospělým přechod na rozdílný pracovní/studijní režim při pandemii?

Přechod na rozdílný pracovní či studijní režim při pandemii přinesl poměrně významné změny v životním stylu mladých dospělých, včetně změn v bydlení, ve finančních problémech či nárůstu stresu. I když obě skupiny zažívaly pocit sociální izolace, u studujících byla tato zkušenost intenzivnější, zatímco pracující těžili z udržování sociálních kontaktů v pracovním prostředí.

Studující také měli více času na učení v pohodlí domova, nicméně se v důsledku toho potýkali také s nižší soustředěností, chaotickou výukou a technickými problémy při on-line výuce. Pro část mladých lidí se pandemie projevila výraznějším zásahem do životní dráhy v podobě ztráty bydlení, studia, práce či blízkých osob. S těmito problémy se potýkala téměř polovina komunikačních partnerů

Mladí dospělí studenti aktuálně preferují fyzický režim studia před distanční on-line výukou, i když to s sebou nese více stresu. Sociální interakce jsou pro ně důležité a chtějí se vyhnout pocitu sociálního odloučení. Někteří pracující nadále pokračují v hygienických opatřeních a vnímají je jako pozitivní důsledek pandemie. Mnozí však pociťují nedůvěru k oborům, kde došlo k redukci pracovních míst, a hledají si nové zaměření. Zkušenost pandemie ovlivňuje jejich přemýšlení o další životní dráze, ať už ve smyslu její změny nebo návratu k původním plánům.

V02: Jakým způsobem se v důsledku vlivu pandemie změnilo volnočasové aktivity mladých dospělých?

Při pandemii se mladým dospělým relativně změnilo množství volnočasových aktivit. Mnoha mladým se omezily možnosti navštěvovat různá sportovní či kulturní místa. Obecně mladí studující disponovali větším množstvím volného času, než mladí pracující. Mladí tedy převážně volný čas trávili sami nebo v rodinném kruhu v pohodlí domova, ale když měli možnost, tak trávili i čas venku na procházkách, v blízkém kruhu přátel nebo při sportování. Komunikační partneři pociťovali každopádně strach scházet se s více přáteli a někteří i s těmi nejbližšími, protože nechtěli případnou nákazu předat svým blízkým. Mladí tak trpěli omezeným počtem sociálních kontaktů, a tím pádem se jim zkomplikovalo hledání přátel či romantických partnerů. Výzkumníci Bánhidi a Lacza (2020) to ve svém výzkumu, který je zmíněn i v teoretické části, potvrzují závěrem, že pandemie komplikovala hledání partnerů, zážitky či socializační činnosti (Bánhidi & Lacza, 2020). Navíc u mladých dospělých, kteří bydleli sami, byli pociťovány větší známky osamělosti, které jim dodnes dělají problém v navazování nových vztahů.

Jako domácí aktivity byly nejčastěji provozovány pasivní online aktivity jako hraní videoher či sledování filmů a seriálů. Každopádně někteří mladí dospělí preferovali více aktivní trávení času doma jako domácí cvičení, rozvoj koníčku, nalezení nové aktivity nebo sblížení se s rodinou. Téměř polovina komunikačních partnerů našla novou zálibu, která jim vydržela dodnes nebo se k ní plánují v budoucnosti vrátit. Nové aktivity byly například vaření, online streamování nebo péče o květiny.

V03: Jakými způsoby se proměnilo po pandemii dodržování zdravého životního stylu včetně zdravotního stavu u mladých dospělých?

Zdravý životní styl všichni komunikační partneři vnímali jako formu stravování a většina i jako formu pohybu. V důsledku pandemie se dodržování zdravého životního stylu u mladých dospělých proměnilo několika způsoby.

Někteří mladí se stále snažili žít aktivním způsobem, někteří propadli více do fyzické nečinnosti a sedavého způsobu života. Mladí dospělí museli přerušit své sportovní aktivity na venkovních sportovištích, ke kterým se po pandemii často již nevrátili. Všichni komunikační partneři obměnili své aktivity a preferují více sportování doma nebo v přírodě. Ti, kteří se rozhodli i během pandemie zůstat aktivní, si udrželi podobnou vitalitu nebo dokonce pozorovali zlepšení svého zdraví. Naopak ti, kteří upřednostňovali pasivní online aktivity a sedavý životní styl, bojovali s větším množstvím zdravotních obtíží, často spojených s nákazou samotným virem.

Během pandemie mladí dospělí změnili i své stravovací návyky. Někteří se začali pravidelněji stravovat, někteří se naučili se vařit, jiní omezili konzumaci jídel z fastfoodů, která je spojena s konzumerismem. Fastfoody dodnes omezili ve výsledku všichni komunikační partneři. I když se většina mladých dospělých snaží o vyváženou stravu, ne všem se podařilo udržet nové stravovací návyky naučené při pandemií. Pokud jde o konzumaci alkoholu, tak ti, kteří měli konzumaci alkoholu spojenou se socializační činností, tak konzumaci během pandemie omezili a většinou se k ní ani nevrátili, což bylo způsobeno odvyknutím, ale i ztrátou kontaktů. Někteří mladí dospělí si naopak zpravidelnili konzumaci alkoholu. Hussong et al. (2023) provedli výzkum, již zmíněný v teoretické části, který říkal, že u vysokoškoláků se v době lockdownu snížila míra konzumace alkoholu a u jiných skupin nebyl v konzumaci pozorován nějaký velký rozdíl (Hussong et al., 2023). První část tohoto zkoumání se v tomto výzkumu ověřila, ale jinak nebyl pozorován mezi skupinou studujících a pracujících významný rozdíl.

Co se týče dodržování spánkového režimu, během lockdownu měli mladí lidé lepší spánkový režim. Někteří se po pandemii vrátili k předchozímu zanedbávání režimu, ale někteří se naučili lepší spánkové návyky včetně vymezení si dostatečného času na spánek.

Co se týče prožívání stresu, někteří mladí dospělí pocítovali menší stres po skončení pandemie, zatímco jiní mají nyní větší úroveň stresu kvůli práci nebo studiu. Každý mladý dospělý má své vlastní způsoby, jak se se stresem vypořádat, ať už jsou to konverzace s přáteli, cvičení nebo relaxace u dobrého jídla.

Obecně lze říct, že pandemie ovlivnila zdravý životní styl mladých dospělých posunem ke zdravějšímu stravování, k omezení konzumace návykových látek, pravidelnějšímu spánkovému režimu a změnila formu pohybových aktivit, kdy mladí dospělí začali více sportovat doma či v přírodě. Někteří se ale vlivem sedavého životního stylu přiklonili k pasivnímu stylu života.

V04: Jaké nové návyky se mladí dospělí naučili při pandemii a vydržely jim dodnes?

Pandemie COVID-19 měla vliv na některé trvalé návyky mladých dospělých. Někteří zlepšili svou stravu nebo spánkový režim, zatímco jiní trpěli omezeným pohybovým režimem a ztrátou sociálních kontaktů. Někteří mladí dospělí dokonce trvale omezili svůj pohyb a začali upřednostňovat formu online komunikace před pobýváním v sociálním prostředí. Nicméně, po pandemii si mnozí z nich uvědomili důležitost zdraví, sociálního prostředí a zážitků. Někteří sami u sebe vyzorovali novou schopnost jako např. schopnost lépe zvládat stresové situace nebo rozvoj nové aktivity.

2.7 Limity výzkumu

Jedním z limitů výzkumu byla rekrutace komunikačních partnerů ze sociálního okruhu výzkumnice. Jako další limit může být považován určitý časový odstup od pandemie, ale během samotného výzkumu se neprojevil jako problém a přinesl výhodu možnosti hodnocení změn v delší časové perspektivě. Limitem mohl být i relativně malý počet komunikačních partnerů, ale na druhou stranu byl dostatečný pro saturaci výzkumných otázek.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakými způsoby pandemie proměnila životní styl mladých dospělých a identifikovat konkrétní změny či nové trendy v této oblasti. Práce byla založena na teoretickém rámci, který se zaměřoval na koncept habitus. Habitus mladých lidí byl pandemií zasažen například změnou sociálních interakcí, návyků nebo životních podmínek, což přímo souviselo se změnou životního stylu. V rámci bakalářské práce byla analyzována populace dvou skupin mladých dospělých – studujících a pracujících, s cílem identifikace případného rozdílného habitus mezi těmito třídami. Jádrem práce tvoří provedený kvalitativní výzkum, který je zaměřený na celkové prožívání situace v pandemické době komunikačními partnery a partnerkami. Ze závěrů kvalitativního výzkumu vyplývá, že pandemie covidu-19 měla významný dopad na životní styl mladých dospělých. Výrazně změnila způsoby, jakými trávili volný čas, pracovali, studovali, nebo dodržovali zdravý životní styl. Dá se říct, že zjištění, plynoucí z provedených hloubkových rozhovorů s komunikačními partnery v rámci tohoto kvalitativního výzkumu jsou do značné míry konzistentní se zjištěními zahraničních výzkumných studií, uváděných v teoretické části práce, nicméně byly identifikovány i rozdíly v určitých oblastech.

Ze závěrů provedeného kvalitativního výzkumu plyne, že mezi třídou pracujících a třídou studujících byl vyzorován mírně odlišný habitus. Skupina studujících v době pandemie oproti skupině pracujících disponovala sice větším množstvím volného času, ale pociťovala hodně sociální izolaci, plynoucí z pandemických nařízení, kterými byl například zákaz prezenční výuky a přechod na on-line formu, omezené možnosti osobních setkávání s jinými lidmi a trpěli též větší fyzickou nečinností. Skupina studujících v době pandemie měla možnost se vzdělávat on-line formou a na vzdělávání měli více času. Mírný stres způsobovaly studujícím jen technické problémy spojené s on-line připojením a komplikovanější možnosti přímé komunikace s vyučujícími. Ve třídě pracujících byla pociťována obava o ztrátu práce v důsledku pandemie, kdy byla restrikcemi uzavírána celá pracovní odvětví.

V ostatních oblastech zkoumání nebyly mezi oběma skupinami pozorovány žádné zásadní rozdíly. Komunikační partneři v obou zkoumaných skupinách se při pandemii většinou přesunuli ke zdravějšímu a pravidelnějšímu stravování, dodržovali lepší spánkový režim, než dodržují obvykle, provozovali více pasivních aktivit doma, které u některých vedly k naučení

se nové činnosti nebo rozvoji činnosti, kterou již dělali v malé míře před pandemií. Pohybové aktivity byly spíše omezené na občasně aktivity formou procházek, případně využití přírodního sportoviště. Toto zjištění je rozdílné oproti zahraničním výzkumným studiím uváděným v teoretické části, ve kterých studenti v době pandemie častěji pociťovali zhoršený spánkový režim, mnohdy i problémy s nadměrnou konzumací jídla.

Ze závěrů kvalitativního výzkumu plyne, že skupina studujících trpěla nedostatkem pohybu a rozvinul se u nich ve větší míře sedavý způsob života, který se pak projevil na jejich zdraví. Naopak skupina pracujících, u kterých byl alespoň částečně udržen normální pracovní režim těmito problémy netrpěla. Část komunikačních partnerů během pandemie utrpěla větší zásah do životní dráhy v podobě ztráty bydlení či zaměstnání, který na ně má vliv dodnes. Zahraniční výzkumné studie, uváděné v teoretické části ještě tuto informaci doplňují o zjištění, že mladí lidé byli nejvíce postiženi na začátku pandemie.

Někteří komunikační partneři se v aktuálním roce 2024 opět vrátili ke zvyklostem, které měli před pandemií a někteří pokračují v nových návycích, které si vytvořili v době pandemie. To přímo souvisí s myšlenkou od Bourdieua, který tvrdil, že míra ochoty změny životního stylu jednotlivců se projevuje v souladu s jejich habitem a někteří změnám nejsou ani nebudou otevřeni (Williams, 1995). Nicméně mezi pozitivní návyky, které vydržely i po pandemii patří zlepšení stravovacího/spánkového režimu, vynechání fastfoodových jídel, nalezení nových konstruktivních zálib, rozvoj stávajících zálib, schopnost vážit si zdraví či sociálního okolí, vědomé snižování stresových situací nebo omezení návykových látek. Oproti tomu mezi negativní návyky patří: zvýšení podléhání pasivitě, určitý sociální distanc, pocity osamělosti, komplikace při hledání vztahových partnerů či přátelských vztahů, větší negativita vůči některým lidem.

Závěrem tedy z provedeného kvalitativního výzkumu vyplývá, že pandemická doba přes své negativní stránky přispěla u mladých dospělých i k vytvoření nových dovedností a návyků, které v současnosti do značné míry přispívají ke zlepšení kvality jejich života (dodržování kvalitnějšího životního stylu, zlepšení zdraví, standardní fungování v on-line prostředí studijním i pracovním). Zda tyto změny budou trvalé se projeví až v dlouhodobějším časovém horizontu a bude to předmětem dalšího zkoumání. Hlavním přínosem této práce je, že poukazuje kromě negativních také na pozitivní aspekty pandemické situace, kdy mladí dospělí svojí aktivitou částečně překonávali negativa pandemické situace, což jim může sloužit jako zdroj při dalších zátěžových situacích.

Seznam literatury a použitých zdrojů

- Almahasees, Z., Mohsen, K., & Amin, M. O. (2021). Faculty's and Students' Perceptions of Online Learning During COVID-19. *Frontiers in Education*, 6. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.638470>
- Bánhidi, M., & Lacza, G. (2020). Lifestyle changes during Covid-19 period in Hungary – feedback of university students. *World Leisure Journal*, 62(4), 325–330. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825251>
- Barbouzas, A. E., Malli, F., Daniil, Z., & Gourgoulialis, K. (2022). Long-Term Impact of COVID-19 Pandemic in Sleep Quality and Lifestyle in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), Article 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912333>
- Birditt, K. S., Turkelson, A., Fingerman, K. L., Polenick, C. A., & Oya, A. (2021). Age Differences in Stress, Life Changes, and Social Ties During the COVID-19 Pandemic: Implications for Psychological Well-Being. *The Gerontologist*, 61(2), 205–216. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa204>
- Bourdieu, P. (1987). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press.
- Bourdieu, P. (1990). *The Logic of Practice*. Stanford University Press.
- Brockman, D. D. (2018). *From late adolescence to young adulthood*. Routledge.
- Carey, G., Malbon, E., Crammond, B., Pescud, M., & Baker, P. (2017). Can the sociology of social problems help us to understand and manage 'lifestyle drift'? *Health Promotion International*, 32(4), 755–761. <https://doi.org/10.1093/heapro/dav116>

- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Disman, M. (2021). *Jak se vyrábí sociologická znalost* (2. vydání). Karolinum.
- Dombrovská, M., & Rankov, P. (2021). Informační chování českých a slovenských studentů v období pandemie COVID-19. *ITlib. Informačné technológie a knižnice*, 7–14. <https://doi.org/10.52036/1335793X.2021.3-4.7-14>
- Duffková, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Duffková, J. (2005). Životní způsob/styl a jeho variantnost. In A. Fazik, & M. Matějů (Eds.). *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie kultury a volného času* (s. 79-90). Masarykova česká sociologická společnost.
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Progress in Cardiovascular Diseases*, 64, 108–110. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
- Hendl, J. (2023). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace* (5. vydání). Portál.
- Hussong, A. M., Haik, A. K., & Loeb, H. M. (2023). Generation COVID: Young adult substance use. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101640. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101640>
- Chorvát, I., & Šafr, J. (Ed.). (2019). *Volný čas, společnost, kultura: Česko – Slovensko*. SLON.
- Ivanová, K. (2005). Životní styly jako cesta ke zdraví. In A. Fazik, & M. Matějů (Eds.). *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociologie*

integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie kultury a volného času (s. 60-67). Masarykova česká sociologická společnost.

Korp, P. (2010). Problems of the Healthy Lifestyle Discourse. *Sociology Compass*, 4(9), 800–810. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2010.00313.x>

Kubátová, H. (2010). *Sociologie životního způsobu*. Grada.

Mittal, N. (2021). *COVID-19*. Bentham Science Publishers.

Rakhmatullaev, M. (2023). Advantages and disadvantages of distance education. Lessons from the covid19 pandemic. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*, 1, 264–274. <https://doi.org/10.17770/sie2023vol1.7124>

Robertson, M., Duffy, F., Newman, E., Prieto Bravo, C., Ates, H. H., & Sharpe, H. (2021). Exploring changes in body image, eating and exercise during the COVID-19 lockdown: A UK survey. *Appetite*, 159, 105062. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105062>

Robinson, M., & Smith, J. A. (2023). The lazy language of ‘lifestyles’. *Health Promotion Journal of Australia*, 34(1), 3–5. <https://doi.org/10.1002/hpja.677>

Rocella, M. (2022). *The Impact of the COVID-19 Emergency on the Quality of Life of the General Population*. MDPI.

Rubáš, D., Matějček, T., & Kroufek, R. (2022). The impact of reduced time spent outdoors during the Covid-19 lockdown on the health and well-being of young people in Czechia. *AUC GEOGRAPHICA*, 57(2), 109–121. <https://doi.org/10.14712/23361980.2022.9>

Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Grada.

Sekot, A. (2018). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Masarykova univerzita.

- Settersten, R. A., Bernardi, L., Härkönen, J., Antonucci, T. C., Dykstra, P. A., Heckhausen, J., Kuh, D., Mayer, K. U., Moen, P., Mortimer, J. T., Mulder, C. H., Smeeding, T. M., van der Lippe, T., Hagestad, G. O., Kohli, M., Levy, R., Schoon, I., & Thomson, E. (2020). Understanding the effects of Covid-19 through a life course lens. *Advances in Life Course Research, 45*, 100360. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2020.100360>
- Shanahan, L., Johnson-Ferguson, L., Loher, M., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2023). The worst and the best: New insights into risk and resilience in young adults from the COVID-19 pandemic. *Adversity and Resilience Science, 4*(3), 291–305. <https://doi.org/10.1007/s42844-023-00096-y>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2022). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine, 52*(5), 824–833. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>
- Schady, N., Holla, A., Sabarwal, S., & Silva, J. (2023). *Collapse and Recovery: How the COVID-19 Pandemic Eroded Human Capital and What to Do about It*. World Bank Publications.
- Skovajsa, M. (2021). Začíná nová éra sociologie volného času a životního stylu? *Sociologický Časopis, 57*(5), 609–619. <https://doi.org/10.13060/csr.2021.034>
- Šafr, J. (2008). *Životní styl a sociální třídy: Vytváření symbolické kulturní hranice diferenciací vkusu a spotřeby*. Sociologický ústav AV ČR.
- Tavakol, Z., Ghannadi, S., Tabesh, M. R., Halabchi, F., Noormohammadpour, P., Akbarpour, S., Alizadeh, Z., Nezhad, M. H., & Reyhan, S. K. (2023). Relationship between physical

- activity, healthy lifestyle and COVID-19 disease severity; a cross-sectional study. *Journal of Public Health*, 31(2), 267–275. <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01468-9>
- Tuček, M., Červenka, J., Duffková, J., Kostelecký, T., Kuchař, P., Kuchařová, V., Machonin, P., Müller, K., & Šafr, J. (2003). *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. SLON.
- Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2021). Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109, 110236. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>
- Velez, G. M. (2023). College and COVID-19: The Pandemic's reverberations on adolescents and emerging adults on campus. *Current Opinion in Psychology*, 51, 101592. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101592>
- Vučica, Z. Š., Bandalović, G., Lončar, M. (2020). Youth Leisure Activities: A Sociological Research of Students at the University of Split. In F. Uslu, (Ed.). *Proceedings of SOCIOINT 2020 – 7th International Conference on Education and Education of Social Sciences* (14-22). Istanbul: International Organization Center of Academic Research. <https://doi.org/10.46529/socioint.202080>
- Williams, S. J. (1995). Theorising class, health and lifestyles: Can Bourdieu help us? *Sociology of Health & Illness*, 17(5), 577–604. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.ep10932093>
- Zarotis, G. F., & Tokarski, W. (2020). Theoretical and Sociological Aspects of Leisure Time. *Saudi Journal of Business and Management Studies*, 5(7), 380–387. <https://doi.org/10.36348/sjbms.2020.v05i07.002>

Zaworski, K., Kubińska, Z., Dziewulska, A., & Walasek, O. (2022). Physical Activity of Poles in the Care for Their Health Potential Before and During the COVID-19 Pandemic. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 16(2), 487–490. <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.398>

Zhou, S.-J., Wang, L.-L., Yang, R., Yang, X.-J., Zhang, L.-G., Guo, Z.-C., Chen, J.-C., Wang, J.-Q., & Chen, J.-X. (2020). Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic. *Sleep Medicine*, 74, 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.001>

Příloha I. – Scénář rozhovoru

Část rozhovoru	Otázky
<p>Část 1 Zasvěcení do rozhovoru, popsání výzkumu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Krátké představení sebe, tématu, VO a záměru práce pro účel BP ○ GDPR souhlas o anonymitě a poskytnutí nahrávky ○ Úvodní informace: Rozhovor – 3 části, obecné otázky, otázky na volný čas a otázky na zdravý životní styl. Rozhovor souvisí s pandemií covid-19, tak prosím o zpětné zamyšlení o vašem životě v této době a zamyšlení nad rozdíly prospané do dnešní doby. Zkuste se prosím nad každou částí i otázkou zamyslet všestranně a říct k ní vše, co Vás napadne, i když Vám to nebude připadat důležité. Žádná odpověď není správná ani špatná a je důležitá pro potřeby výzkumu. Nyní přejdeme k začátku výzkumu, pokud nemáte žádné otázky.
<p>Část 2 Obecné „rozhřívací“ otázky</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Prosím o krátké představení... Jaké je Vaše jméno? Kolik Vám je let? Studujete nebo pracujete? → Co děláte za školu nebo práci? ○ Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání? ○ Jste spokojený/á se svojí prací/studiem? ○ Je výše vašeho měsíčního příjmu dostatečná k pokrytí všech životních potřeb? ○ Zvládáte v současné době také ušetřit nějaké peníze? ○ Máte nějaká přání, která Vám momentální finanční situace nedovoluje splnit? ○ Jak jste spokojen/a s poskytovanou zdravotní péčí a její dostupností? ○ Co Vás baví nejvíce dělat ve volném čase? ○ Jak jsou pro Váš život důležité vztahy a přátelství? ○ Jak často se setkáváte s přáteli? A co rádi podnikáte? ○ Máte nějaké přátele, na které se vždy můžete spolehnout? ○ Co ve vašem životě považujete momentálně za nejdůležitější?
<p>Část 3 Otázky na volný čas, práci/studiu m, sociální vztahy</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nyní přejdeme k hlavní části výzkumu. Zkuste mi prosím na úvod popsat, jste před začátkem pandemie pracovala/studovala? Jaké jste měl/a koníčky? Jak vypadal Váš život v té době? ○ Jakou roli v něm hrály vztahy a aktivity s přáteli a rodinou? ○ Když v březnu 2020 začala přísná opatření omezující naše životy, jak to omezilo Váš život, který jste před chvilkou popsal/a? Jak jste se cítil/a? ○ Co se změnilo u Vás ve škole/v práci a jak Vám to vyhovovalo? Jakým způsobem jste byl/a v kontaktu s přáteli a rodinou? Scházeli jste se někdy osobně nebo alespoň po internetových hovorech? Jak jste se při tom cítil/a? Chyběl Vám s přáteli osobní kontakt? ○ Co/kdy byl váš volný čas a jak jste jej trávil/a? ○ A když se zamyslíme teď nad současnou dobou a minulým rokem 2023. Našla/Našel jste si nějaké nové záliby nebo jste se spíš vrátil/a ke stejným koníčkům jako před pandemií? ○ Ztratil/a jste nebo získal/a jste díky těmto změnám dodnes nějaké přátele? Zlepšily nebo zhoršily se Vaše rodinné vztahy? ○ Změnilo se něco u Vás ve škole/práci v souvislosti s režimem, který byl při pandemii? → Vyhovuje Vám tato změna? / Změnil/a byste Vy osobně něco po zkušenostech s prací/studiem při pandemii? ○ Hledal/a jste si novou práci během tohoto přelomového období?

<p>Část 4 Otázky na zdravý životní styl</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tyto všechny aspekty ovlivnily naše zdraví, tak se přesuneme k druhé klíčové oblasti mého výzkumu, a to zdravému životnímu stylu. ○ Co pro Vás znamená zdravý životní styl? pohyb, dostatečný spánek, zdravá vyvážená strava, omezení stresu – zmínit oblasti, co respondent nezmínil... je to něco, o co se snažíte, co vás zajímá? ○ Snažil/a jste se žít zdravě před začátkem pandemie? ○ Ovlivnila/změnila tuto snahu nějak pandemie? ○ Sportoval/a jste nějak při pandemii? Cítil/a jste se psychicky či fyzicky dobře? ○ Nyní se opět vrátíme k současné době. Máte více pohybu než před pandemií nebo méně? ○ Máte sedavé studium/zaměstnání? -> Vyvažujete sezení nějakým pohybem? Jak často? ○ Změnil se s přechodem ke klasickému režimu Váš spánkový nebo i denní režim? Probouzel/a jste se někdy v důsledku stresu? ○ Jak to máte s kouřením a pitím alkoholu? Pijete/kouříte více nebo méně po pandemii? Jak jste pil/a/kouřil/a při lockdownech? ○ Změnilo se nějakým způsobem Vaše stravování? Vaříte si více po pandemii? Snažíte se dodržovat zdravou vyváženou stravu? ○ Myslíte si, že zažíváte více nebo méně stresu po zkušenosti s pandemií? Zvládáte lépe nebo hůře stresové situace? Tlumíte stres nějakými protistresovými aktivitami?
<p>Část 5 Zakončení rozhovoru</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Na závěr už mám posledních pár otázek. Vrátil/a jste se k podobnému životu jako před pandemií nebo ve Vaše životě nastaly nějaké změny? ○ Naučila Vás pandemie nějaké nové dovednosti nebo spíš přinesla negativní změny? Jaké? ○ Jak vlastně všechny tyto změny zvládali Vaši vrstevníci? Máte pocit, že tyto změny je ovlivnily podobným způsobem jako Vás? Proč si to myslíte? ○ Obecně myslíte, že nějakým způsobem ovlivňují Váš životní styl a rozhodnutí Vaši nejbližší přátelé a rodina? ○ Toto byla poslední otázka k mému rozhovoru. Je ještě něco k tématu, co byste rád/a dodala? Případně máte nějaké dotazy ohledně rozhovoru? Jestli tedy už není žádná otázka, tak Vám chci poděkovat za rozhovor a ochotu. Moc si vážím Vašeho času a názoru. Vyhodnocení rozhovoru Vám mohu na nakouknutí poslat ve své bakalářské práci, až ji budu mít zcela zpracovanou.

Příloha II. – Přehledová tabulka účastníků

Fiktivní jméno	Pohlaví	Věk	Studující/pracující v době pandemie	Studující/pracující v roce 2024	Spokojenost se studiem /prací	Finanční situace
Daniela	žena	23	Nejprve studující, později pracující	Pracující, ale má v plánu opět být studující	Spíše spokojen	Zvládá ušetřit
Dominik	muž	21	Studující	Studující	Spokojen	Snaží se šetřit
Erik	muž	27	Studující	Pracující	Ani spokojen, ani nespokojen	Nezvládá ušetřit
Jasmína	žena	23	Studující	Studující	Spíše spokojena	Nezvládá šetřit
Karel	muž	24	Pracující	Pracující	Velmi spokojen	Zvládá ušetřit
Oliver	muž	25	Pracující	Pracující	Ani spokojen, ani nespokojen	Snaží se šetřit
Sebastian	muž	22	Pracující	Pracující, ale v jiném oboru	Nespokojen	Nezvládá šetřit