Seznam příloh

Kategorie	Kódy	Senioři žijící s rodinou/partnerem N = 125	Četnost výskytu kódu	Samostatně žijící senioři N =1 25	Četnost výskytu kódu
Co pomáhá	Bližní (rodina, partner, osoby v domácnosti)	38,40%	48	38,40%	48
	Prosociálnost (pomáhání druhým, pocit sounáležitosti)	24%	30	18,40%	23
	Zahrada, příroda (procházky), zvířata	22,40%	28	28%	35
	Pracovní činnost (zaměstnání, domácí rutina)	15,20%	19	12%	15
	Zvýšení komunikace přes nástroje (telefonní, soc. sítě)	27,20%	34	19,20%	24
	Nemyslet na to, omezení zpráv	7,20%	9	7,20%	9
	Produktivní činnost (sebevzdělání, kreativní činnost, sebevzdělání	5,60%	7	4%	5
	Sport (aktivní trávení volného času	4,80%	6	3,20%	4
	Závislosti	0%	0	2,40%	3
	Relaxace (kulturní a duchovní činnosti)	22,40%	28	8,80%	11
	Pozitivní myšlení (přístup, víra)	20%	25	14,40%	18
	Vlastní denní režim (více času, zpomalení)	5,60%	7	4%	5

Příloha č. 1 – kvantitativní výzkum – údaje do grafů

Kategorie	Kódy	Četnost výskytu kódů	Příklad kódu ve výpovědích
Objektivní změny	Osobní omezení (pohyb, aktivit, roušky)	30x	„…Pandemie omezila moje koníčky, setkání a kulturu.“
	Omezení sociálního života	22x	„…společnost přátel a dětí nenahradí.“ „…Nemám možnost se setkat se svými přítelkyněmi, se kterými jsem se stýkala pravidelně každý týden a to, že tady musím být uzavřená doma mi nevyhovuje.“
	Změna denního režimu	1x	„…Nemožnost plánovat dopředu a mít se na co těšit.“
	Blokování důležitých plánů (maturita, koupě bytu, SZZ)	1x	„…škrtám si připravované akce“
	Omezení v práci (nechodí do práce, do školy)	0x	/
	Vyšší nároky (v práci, časově atd.)	0x	/
	Více času	2x	„…Využila jsem času k umytí okem, úklidu zapomenutých koutů a míst na která nebyl dříve čas. Hodně času strávím komunikací s mě blízkými lidmi“
	Nic se nezměnilo	4x	„…prakticky se nezměnilo nic“
Subjektivní změny	Izolace (nedostatek kontaktu s blízkými, pocity osamění)	22x	„…to si nedovede nikdo představit, jaký to je bejt tady sama, jakej mám strach.“ „…Jsme zavřené, nemohou za námi ani rodinný příslušnici.“
	Strach z onemocnění (o sebe, blízké)	4x	„…To víš, že mám o ně starost, o vnuky. Mám starost o Janu a o Marka, to mám starost, to jako musím přiznat, že ano.“ „…Nejhorsi je asi strach z nakazy.“
	Nespecifický strach (důsledky, ekonomika, soc. důsledky, aj.)	5x	„…že to bude velmi těžký se znovu... Všechno oživit, ty prodejny, a vlastně oživit, aby se lidi nebáli.“
	Pocity bezmoci a ztráty kontroly	10x	„…no jinak mi nepomáhá nikdo, no“ „…zatím nevidím světlo na konci tunelu“
	Osobní růst (příležitost se něco naučit, s rodinou, zaměřil se na pomáhání)	6x	„…Začala jsem ráno pravidelně cvičit“

Subjektivní Změny	Souhlas s opatřeními (ano)	3x	„…Kdo porušuje ty opatření, no tak je hloupej, je třeba to dodržovat, aby se to nějak trošičku srovnalo, no, nikdo s tím nic neudělá“
	Nesouhlas s vládními opatřeními, postupy	3x	„Nejhorsi je asi…tristni chovani vlady“
	Osobní růst (příležitost něco se naučit, zaměřil se na pomáhání)	4x	„…Jsem přesvědčena že toto zastaveni člověk může pro sebe i pozitivně využít“
Nejhorší	Osobní nepohodlí (fyzické i emocionální)	18x	„…Nosím brýle a ty se mi rosí, když mám roušku.“ „…každou sobotu jsem byla zvyklá jet na výlet, což také nemůžu“ „…Snažím se to brát vesele a radostně, ale ono to někdy nejde“
	Izolace	22x	„…změnilo mi to, že nemůžu nikam, že sedím doma, čumím do blba a už mě to štve, nejradši bych šla do světa, no, podívat se do krámu, no a takhle sedím doma a čumím do blba“
	Obavy (o blízké)	4x	„…Mám strach o vnuky“
	Nejistota (nejasnost – jak to bude)	6x	„…Je to hrozný... (smrkání) Co bude, bude trochu víc bídy a hladu, protože všechno krachuje, bude akorát hrozná bída a hlad, k ničemu jinýmu to nespěje.“ „…Pochopitelně se mně dotýká negativní dopad na zdraví lidí, sociální situaci rodin a ekonomiku hospodářství“
	Smutek, obavy (z úmrtnosti)	4x	„…Strach chodit mezi větší množství lidí“ „…No za nejhorší... Kdybych to dostala, tak abych se dlouho netrápila, buď abych se brzo uzdravila, nebo abych zavřela oči a měla klid, no“
	Přehánění (dramatizování, stigmatizace, hysterie, panika…)	1x	„…věčné reptání a natahování ruky ke státu.“
	Kritika nesystematičnosti (vládních opatření)	4x	„vždyť tohle můžou vymyslet jen hloupý hlavy, ne chytrý hlavy, ale opravdu hloupý hlavy, nepřemejšlej, mají tady ne mozek, ale tekutou vodu.“

Nejhorší	Ekonomické dopady	3x	„ochopitelně se mně dotýká negativní dopad…na ekonomiku hospodářství“
	Množství povinností	0x	/
	Odkládání povinností, prokrastinace	2x	„…já zase sedím a koukám do blba, no, je to hrozný“
	Lidé, co nerespektují pravidla a co podceňují situaci	4x	„…Nejhorší je neukázněnost některých spoluobčanů“
	Mediální masáž (zahlcení zprávami)	2x	„…Když jsem byla zahrnuta množstvím špatných informací z medií.“
Intenzita změn života	Negativní prožívání (emoční naléhavost)	12x	„…No špatně, špatně. Mám strach a úzkost a... No všechno dohromady, no, není mi dvakrát, no.“ „…Depresivně a nevidím žádné východisko.“
	Neutrální prožívání (nic moc se pro mě nezměnilo)	13x	„…Nepovažuji jí za žádnou katastrofu. Jsem přesvědčena že toto zastaveni člověk může pro sebe i pozitivně využít“ „…Stále si myslím, že "nejde o život".“
	Příležitost (pozitivní myšlení, společenské změny,…)	5x	„…Pozitivní je probuzení občanské sounáležitosti a úžasné obětavosti lidí“
Co pomáhá	Bližní (rodina, partner, osoby v domácnosti)	10x	„…Pomáhá mi, když přijede jedna nebo druhá dcera a vnučka“
	Prosociálnost (pomáhání druhým, pocit sounáležitosti)	5x	„…Teď je to jiné, lidé pomáhají i zadarmo a obětují vše, aby se nám všem ulevilo a porazili jsme koronavir.“
	Zahrada, příroda (procházky), zvířata	4x	„…jinak krátké vycházky po okolí“
	Pracovní činnost (zaměstnání, domácí rutina)	5x	„…Využila jsem času k umytí okem, úklidu zapomenutých koutů a míst na která nebyl dříve čas“
	Zvýšení komunikace přes nástroje (telefonní, soc. sítě)	8x	„…tak Skypuju, píšeme si maily, telefonujeme si.“
	Nemyslet na to, omezení zpráv	0x	/
	Produktivní činnost (sebevzdělání, kreativní činnost, sebevzdělání	2x	„…Hodně fotografuji, srovnala jsem si fotky a sestavila 4 fotoknihy pro vnuky.“
	Sport (aktivní trávení volného času	5x	„…Bydlím na konci města a jezdím na kole“
	Závislosti	0x	/
	Relaxace (kulturní a duchovní činnosti)	2x	„…Pomáhá mi především práce a naděje brzkého ukončení epidemie.“
	Pozitivní myšlení (přístup, víra)	9x	„…snažím se být optimistická a věřím, že to

			brzy přestane a nebude to dlouho trvat“
	Vlastní denní režim (více času, zpomalení)	0x	/

Příloha č.2 – kvalitativní výzkum – ukázka reprezentujícího vzorku

N = 25