

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická

**Vliv pandemie virové choroby COVID-19 na duševní pohodu studentů  
Univerzity Pardubice.**

Bc. Eliška Poláková

Diplomová práce

2021

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2021/2022

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Bc. Eliška Poláková**  
Osobní číslo: **H19311**  
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Resocializační pedagogika**  
Téma práce: **Vliv pandemie virové choroby COVID-19 na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice.**  
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

### Zásady pro vypracování

Diplomová práce se zaměřuje na aktuální téma dopadu pandemie virové choroby COVID-19 a souvisejících opatření na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice. Téma je zpracováno z pohledu samotných studentů Univerzity Pardubice. Práce je klasicky členěna na teoretickou a praktickou –výzkumnou část.

V teoretické části práce jsou popsány informace zaměřené na virovou pandemii COVID-19, duševní zdraví, resilienční (ochranné) faktory, cílovou skupinu –studenty UPCE.

Praktická část je realizována kombinováním kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Kvantitativní metodologie využívá dotazníkového šetření s cílem zjistit jaký má vliv pandemie virové choroby COVID-19 na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice a identifikovat jaké jsou resilienční faktory těchto studentů, které přispívají k zvládnutí aktuální situace. Kvalitativní metodologie je realizována využitím polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami s cílem zjistit vliv pandemie virové choroby COVID-19 na duševní pohodu konkrétní studijní skupiny –studentů oboru Resocializační pedagogika a v kontextu odolnosti studenta identifikovat faktory resilience.

Rozsah pracovní zprávy:

Rozsah grafických prací:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

#### Seznam doporučené literatury:

[1] BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-86633-35-7.

[2] BUCKINGHAM, Christopher, ADAMS Ann, AHMED Abu. In: *Mental health risk, safety, and the lost soul* [online]. Univerzita Pardubice, 2006. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/10195/64735>

[3] CUNGI, Charly a Daniela ŠIMKOVÁ. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

[4] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portal, 2008, ISBN 978-80-7367-485-4

[5] KRÍVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

Vedoucí diplomové práce:

**PaedDr. Zdenka Šándorová, Ph.D.**

Katedra věd o výchově

Datum zadání diplomové práce: **8. září 2021**

Termín odevzdání diplomové práce: **10. září 2021**

---

**doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.**

děkan

---

**Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.**

vedoucí katedry

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 10.09.2021

Bc. Eliška Poláková

Ráda bych poděkovala vedoucí práce PaedDr. Zdeně Šáňdorové, Ph.D. za vstřícný přístup a cenné rady při zpracovávání diplomové práce.

## **ANOTACE**

Diplomová práce se zaměřuje na téma dopadu pandemie virové choroby COVID-19 a souvisejících opatření na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice. Téma je zpracováno z pohledu samotných studentů Univerzity Pardubice. Práce je klasicky členěna na teoretickou a praktickou – výzkumnou část. V teoretické části práce jsou popsány informace zaměřené na virovou pandemii COVID-19, duševní zdraví, resilienční (ochranné) faktory, cílovou skupinu – studenty UPCE. Praktická část je realizována kombinováním kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Kvantitativní metodologie využívá dotazníkového šetření prostřednictvím dotazníku. Kvalitativní metodologie je realizovaná využitím polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Pandemie, COVID-19, studenti UPCE, duševní pohoda, životní styl, stres

## **TITLE**

The influence of the covid-19 pandemic on the mental well-being of students at the University of Pardubice.

## **ANNOTATION**

The diploma thesis focuses on the topic of the impact of the COVID-19 viral disease pandemic and related measures on the mental well-being of students at the University of Pardubice. The topic is elaborated from the point of view of the students of the University of Pardubice. The work is classically divided into theoretical and practical - research part. The theoretical part of the thesis describes information focused on the viral pandemic COVID-19, mental health, resilience (protective) factors, the target group - UPCE students. The practical part is realized by combining quantitative and qualitative research. The quantitative methodology uses a questionnaire survey through a questionnaire. The qualitative methodology is implemented using a semi-structured interview with open-ended questions.

## **KEYWORDS**

Pandemic, COVID-19, UPCE students, well-being, lifestyle, stress

# OBSAH

ÚVOD .....	10
1 TEORETICKÁ ČÁST .....	11
1.1 COVID-19.....	11
1.2 Dopad pandemie COVID – 19 na studenty v ČR .....	12
1.3 Duševní pohoda versus duševní zdraví .....	13
1.4 Resilience .....	14
1.5 Univerzita Pardubice a její studenti .....	15
1.6 Použité výzkumné a analytické metody .....	16
1.6.1 Kvantitativní metody.....	16
1.6.2 Kvalitativní metody.....	16
1.6.3 Chí-kvadrát test .....	16
1.6.4 Kontingenční tabulka .....	17
1.7 Metaanalýza výzkumů .....	17
1.7.1 Rozbor výzkumu .....	18
1.7.2 Cíl výzkumu.....	19
1.7.3 Popis výzkumného vzorku .....	19
1.7.4 Metody výzkumu .....	19
1.7.5 Průběh výzkumu.....	19
1.7.6 Analýza dat.....	20
1.7.7 Výsledky výzkumu.....	21
1.7.8 Výzvy duševního zdraví vysokoškolských studentů během konference COVID-19 .....	22
1.7.9 Starosti o vlastní zdraví a zdraví blízkých .....	22
1.7.10 Obtížnost s koncentrací .....	22
1.7.11 Přerušení spánkových vzorců.....	23
1.7.12 Zvýšená sociální izolace .....	23
1.7.13 Obavy z akademického výkonu .....	23
1.7.14 Narušení stravovacích návyků .....	24
1.7.15 Změny v životním prostředí .....	24
1.7.16 Finanční problémy .....	24
1.7.17 Zvýšené vytížení výuky .....	24
1.7.18 Depresivní myšlenky.....	25
1.7.19 Sebevražedné myšlenky .....	25

1.7.20	Mechanismus zvládnání COVID-19 .....	25
1.7.21	Vlastní techniky proti stresu.....	25
1.7.22	Hledání podpory od ostatních .....	26
1.7.23	Překážky při hledání profesionální podpory během COVID-19 .....	26
2	<b>PRAKTICKÁ – VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	27
2.1	Metodologie kvantitativního výzkumu .....	27
2.1.1	Cíl výzkumu, dílčí cíle výzkumu, hypotézy výzkumu a výzkumné otázky .....	27
2.1.2	Cíl.....	27
2.1.3	Definice dílčích cílů .....	27
2.1.4	Výzkumný problém kauzální .....	28
2.1.5	Hypotézy .....	28
2.1.6	Výzkumný vzorek .....	28
2.1.7	Příprava a průběh výzkumného šetření .....	29
2.1.8	Zpracování dat.....	29
2.2	Analýza a interpretace dat.....	38
2.3	Verifikace hypotéz .....	41
2.3.1	Hypotéza 1 .....	41
2.3.2	Hypotéza 2 .....	41
2.3.3	Hypotéza 3 .....	41
2.3.4	Hypotéza 4 .....	41
2.3.5	Hypotéza 5 .....	41
2.3.6	Hypotéza 6 .....	43
2.4	Závěr výzkumu .....	46
2.5	Metodologie kvalitativního výzkumu .....	48
2.5.1	Cíl výzkumu, dílčí cíle výzkumu a výzkumné otázky .....	48
2.5.2	Cíl.....	48
2.5.3	Dílčí cíle .....	49
2.5.4	Výzkumný vzorek .....	49
2.5.5	Příprava a průběh výzkumného šetření .....	49
2.5.6	Zpracování dat.....	49
2.6	Analýza a interpretace dat.....	50
2.7	Interpretace výzkumu.....	50
2.7.1	Kategorie č. 1: pohlaví .....	50
2.7.2	Kategorie č. 2: věk .....	51



2.7.3	Kategorie č. 3: studijní obor .....	51
2.7.4	Kategorie č. 4: obtížnost studia při pandemii .....	51
2.7.5	Kategorie č. 5: co studentovi pomáhá .....	52
2.7.6	Kategorie č. 6: změny při pandemii .....	52
2.7.7	Kategorie č. 7: zdraví studenta v pandemii .....	54
2.7.8	Kategorie č. 8: problémy studenta v pandemii .....	56
2.7.9	Kategorie č. 9: zvládnání pandemie .....	58
2.7.10	Kategorie č. 10: sociální síť studenta .....	59
2.7.11	Kategorie č. 11: využívání praktické podpory / pomoci .....	60
2.7.12	Kategorie č. 12: informovanost o odborné pomoci .....	61
2.7.13	Kategorie č. 13: silné stránky studenta .....	61
2.7.14	Kategorie č. 14: sebepojetí studenta .....	62
2.7.15	Kategorie č. 15: životní styl studenta .....	63
2.8	Závěr výzkumu .....	64
2.9	Diskuze .....	65
ZÁVĚR .....		67
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....		69
SEZNAM TABULEK .....		73
SEZNAM OBRÁZKŮ .....		74
SEZNAM ZKRATEK .....		75
SEZNAM PŘÍLOH .....		76
	Příloha A Otázky dotazníku .....	78
	Příloha B Otázky rozhovoru .....	83

# ÚVOD

Diplomová práce se zabývá tématem dopad pandemie virové choroby COVID-19 (dále jen cov 19) a souvisejících opatření na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice (dále jen univerzita). Cílem této diplomové práce je porozumět vlivu pandemie cov 19 na studenty Univerzity Pardubice a popsat resilienční (ochranné) faktory těchto studentů.

Téma je zpracováno z pohledu samotných studentů Univerzity. Práce je klasicky členěna na teoretickou a praktickou – výzkumnou část.

V první části práce dojde k teoretickému vymezení potřebných pojmů. Budou zde především definovány a hlouběji popsány informace zaměřené na virovou pandemii cov 19, duševní zdraví, resilienci, Univerzitu Pardubice a její studenti. Dále dojde k představení použitých výzkumných a analytických metod.

Druhá část práce se bude věnovat metaanalýze, která proběhla v prosinci 2020. V této části práce dojde k zhodnocení a analýze předešlých výzkumů.

Praktická část bude realizována kombinováním kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Kvantitativní metodologie bude využívat dotazníkového šetření s cílem zjistit jaký má vliv pandemie virové choroby cov 19 na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice a identifikovat jaké jsou resilienční faktory těchto studentů, které přispívají k zvládnání aktuální situace. Kvalitativní metodologie bude realizována využitím polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami s cílem zjistit vliv pandemie virové choroby cov 19 na duševní pohodu konkrétní studijní skupiny – studentů oboru Resocializační pedagogika a v kontextu odolnosti studenta identifikovat faktory resilience.

Přínos práce tkví především v rozšíření poznatků o dopadu pandemie cov 19 v souvislosti s univerzitním prostředím. Dále by práce na základě zpracovaných výsledků výzkumu mohla inspirovat samotné studenty Univerzity, jak se vypořádat s pandemií cov 19. Zároveň by práce mohla podnítit úvahy o tomto tématu u případných čtenářů.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

Tato kapitola je věnována teoretickému vymezení základních pojmů. Jako jsou virová pandemie COVID-19, duševní zdraví, resilienční (ochranné) faktory, studenti UPCE. Dále dojde k představení výzkumných a analytických metod.

## 1.1 COVID-19

Zde bude vysvětlen pojem cov 19 a s tím spojená situace v České republice (dále jen ČR) v roce 2020.

Označení COVID – 19 (též covid -19) pochází z anglického spojení „*coronavirus disease 2019*” (Transmission of COVID – 19, 2020), český překlad se užívá koronavirové onemocnění 2019. Zápis s velkými písmeny je mezinárodním označením nemoci dle WHO a figuruje i v českých odborných publikacích a přehledech, např. v českém překladu Mezinárodní klasifikace nemocí. Člověk, který je tímto onemocněním nakažen může mít různé příznaky, od bezpříznakového stavu až po závažné onemocnění, ale často zahrnují horečku, kašel, únavu, dýchací potíže a ztrátu čichu a chuti. (Transmission of COVID – 19, 2020)

Situace začala být v ČR vážná na začátku roku 2020 z důvodu vysoké nakažlivosti a úmrtnosti mnoha lidí. (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2020) Z toho důvodu byla i v České republice zavedena opatření, která byla průběžně zpřesňována či modifikována, tato opatření zveřejňovalo ministerstvo zdravotnictví na svých nově vzniklých webových stránkách: <https://koronavirus.mzcr.cz>.

K nejzásadnějším opatřením, ke kterým došlo patří např.: omezení rizik přeshraničního pohybu osob, což v praxi znamenalo, že byly převážně pozastaveny, nebo omezeny lety a na hranicích probíhaly kontroly o bezinfekčnosti, později byly dokonce uzavřeny státní hranice (až na výjimky). (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2020) Dále pak byly všechny základní, střední, vyšší odborné a vysoké školy v České republice uzavřeny do odvolání. (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2020). Dne 12. 3. 2020 byl v ČR vyhlášen nouzový stav, čímž byla vyhlášena i řada mimořádných opatření, zejména omezení volného pohybu. (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2020) Následně byl zakázán provoz restaurací a obchodů s některými výjimkami. (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2020) Také byla vyhlášena povinnost zakrývání úst a nosu rouškou, šátkem, respirátorem či jinou pokrývkou. (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2020)

## 1.2 Dopad pandemie COVID – 19 na studenty v ČR

Tato podkapitola je věnována přiblížení dopadu pandemie covid 19 u studentů v České republice.

Klusáček, Kudrnáčová, Soukup (2020) uvádí: „*Sociologický ústav AV ČR ve spolupráci s Fakultou sociálních věd UK prováděl dotazování na českých vysokých školách v období konce dubna a května.*“ Klusáček, Kudrnáčová, Soukup (2020) dále tvrdí: „*Z výsledků například vyplývá, že alespoň jednou zdravotní obtíž, která je zároveň rizikovým faktorem při onemocnění COVID-19, trpí 15,5 % respondentů. Studenti v období omezeného fungování vysokých škol indikovali více příznaků depresivity, než obecná populace v období před pandemií (posun průměru o 0,5 bodu na 4bodové škále). 37,5 % vysokoškolských studentů v dotazníkovém šetření vykazovalo vysoké hodnoty osamělosti. Podíl studentů s finančními problémy se ze 4,2 % před pandemií zvýšil na 14,8 % a třetina studentů (32 %) se především z kolejí a pronájmů přestěhovala zpátky k rodičům. Zrušení prezenční výuky se projevilo především nárůstem doby osobního studia (v průměru o 7,8 hodin týdně). Čím větší nárůst doby osobního studia byl, tím větší studijní zatížení a míru stresu to pro studenty znamenalo. Zátěž a míra stresu u studentů byly menší, pokud vysoká škola dokázala výpadek prezenční výuky nahradit online výukou ve větší nebo stejné míře jako osobním studiem.*“ (Klusáček, Kudrnáčová, Soukup, 2020)

Také v časopisu The Journal of the American Medical Association Network report autoři analyzují psychologické potíže a stresové faktory související s pandemií nemoci COVID-19. Bobek (2021) uvádí: „*Autoři analyzující psychologické potíže a stresové faktory související s pandemií nemoci COVID-19, zaznamenali, že výskyt psychologických potíží hlásilo v dubnu 14 % dotazovaných, zatímco v červenci 13 % dotazovaných. Tento rozdíl však nebyl statisticky významný. V obou sledovaných obdobích byl nejvyšší výskyt psychických potíží zaznamenán u mladých dospělých mezi 18 a 29 lety (25-26 % dotazovaných), u lidí s ročním příjmem pod 35 000 dolarů (20-21 % dotazovaných) a u respondentů hispánského původu (18-19 %). 72 % dotazovaných, kteří hlásili psychické potíže v dubnu, je hlásilo i v červenci. Mezi nejčastěji hlášené stresové faktory patřily: strach z nákazy nemocí COVID-19 a strach ze ztráty zaměstnání a financí. Většina studentů označila za silný stresor také přerušování provozu škol. Autoři z těchto výsledků vyvozují, že pandemie nemoci COVID-19 je významným dlouhodobým stresovým činitelem, a to zvláště pro mladé dospělé.*“ (Bobek, 2020)

### 1.3 Duševní pohoda versus duševní zdraví

V této podkapitole budou objasněny termíny jako je duševní pohoda a duševní zdraví.

Seligman (2014) uvádí, že se v minulosti domníval, že ústředním tématem pozitivní psychologie je štěstí a hlavním kritériem pro měření štěstí je spokojenost se životem. Dále se domníval, že cílem pozitivní psychologie je zvýšit tuto životní spokojenost. V roce 2014 uvedl, že tématem pozitivní psychologie je duševní pohoda a hlavním kritériem pro měření duševní pohody je míra optimálního prospívání (anglicky flourishing; odtud pramení volnější termín vzkvétání) a že cílem pozitivní psychologie je zvýšit míru prospívání. (Seligman, 2014)

Dle Seligmana (2014) je duševní pohoda neboli well-being teoretický konstrukt, zatímco štěstí (happiness) je věc. „Reálná věc“ je přímo měřitelnou veličinou. Takovou veličinu lze „operacionalizovat“. Vysvětlením je, že ji definuje konkrétní soubor ukazatelů. Podle toho lidé, kteří v životě prožívají nejvíce kladných emocí, nejvíce zaujetí a největší smysluplnost, jsou těmi nejšťastnějšími a dosahují největší životní spokojenosti. (Seligman, 2011) Seligman 2014 konstatuje, že teorie duševní pohody má pět prvků. Těmito pěti prvky jsou: pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. (Seligman 2014)

Hazuková (2019) ve svém článku „Těžiště duševní pohody“ tvrdí: „*V ideálním světě bychom se věnovali rovnoměrně všem pilířům naší duševní pohody a opečovávali a rozvíjeli každý její pilíř. Ale každý den není ideální a každá životní etapa přináší své výzvy a priority. V životě ale najdeme mnoho činností, při kterých můžeme posilovat hned několik pilířů naší pohody současně.*“ (Hazuková, 2019) Hazuková také uvádí, že při sportu můžeme prožít pozitivní emoce, při sportu můžeme poznat nové přátele, vnímat naše úsilí jako smysluplné a zároveň prospěšné. Dále autorka radí: „*Ať už jsou naše pilíře životní pohody, jakkoliv silné a podpůrné, snažme se rozprostřít riziko pádu maximálně. Nestavme naše životy na jednom či dvou pilířích. Následky mohou být bolestné ve formě deprese, duchovní krize a rozpadu vztahů. Někdy stačí uvědomit si své potřeby a priority a udělat první krok.*“ (Hazuková, 2019) Jako benefity vysokého skóre duševní pohody autorka vidí: fyzické zdraví, větší míru odolnosti vůči stresu, lepší snášení životní krize a katastrof, dobrou adaptaci na změny (i ty negativní), ochotu pomáhat druhým, ale zároveň i umět přijímat pomoc druhých, laskavost a aktivitu ve své komunitě. (Hazuková, 2019)

Duševní zdraví se dá definovat i jako psychické zdraví či mentální zdraví (anglicky *mental health*) je to úroveň psychické pohody či blahobytu (anglicky *psychological well-being*), zároveň také nepřítomnost psychických

poruch. Jde o stav, ve kterém člověk „funguje na uspokojivé úrovni emocionálního a behaviorálního rozpoložení.“ (Mental health, 2021) Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že: „*duševní zdraví zahrnuje subjektivní pohodu, vnímanou vlastní účinnost, autonomii, kompetenci, mezigenerační závislost a sebe-aktualizaci intelektuálního a emocionálního potenciálu člověka.*“ (WHO 2001)

Nemocnice Jihlava v roce 2017 na svých webových stránkách zveřejnila článek s názvem: Faktory ovlivňující zdraví – duševní zdraví. V článku je vyjasněna definice duševního zdraví takto: „*Duševní zdraví znamená dobrou kondici celé osobnosti. Duševně zdravý člověk je schopen přijímat a zpracovávat informace, řešit problémy, logicky myslet, vytvářet nové věci, aktivně se zúčastňovat dění kolem sebe a adaptovat se na nové situace. Umí dobře komunikovat, je citově vyrovnaný, zvládá vlastní emoce, ale zároveň se dovede uvolnit.*“ (Nemocnice Jihlava, 2017). Autoři článku svým čtenářům osvětlují, co může přispět ke zlepšení duševního zdraví. Jedná se především o: zařazení zdravé stravy do jídelníčku, zařazení do denních činností pohybovou aktivitu, dbát na kvalitní a dostatečný spánek, omezit stres, trávit čas s lidmi, nebo alespoň na zahrádce, stanovení realistických cílů, umět si říct o pomoc a včas rozpoznat zhoršení duševní pohody. (Nemocnice Jihlava, 2017)

## 1.4 Resilience

Následující podkapitola je věnována vymezením termínu resilience.

Vágnerová (2009) se domnívá, že resilienci můžeme vnímat jako: „*skutečnost, že určitý jedinec má dost fyzické i psychické síly a dostatečné sociální dovednosti, aby se mohl úspěšně vyrovnat s nejrůznějšími problémy, a ještě dokázal takto získané zkušenosti využít ve svůj prospěch.*“ (Vágnerová, 2009, s. 354) Helus (2018, s. 178) tvrdí: „*Resiliencí obvykle rozumíme psychickou houževnatost, nezdolnost jedince, schopnost vyrovnat se s "ranami osudu", dobře žít a jednat navzdory biologickým, psychologickým a psychosociálním vývojovým rizikům. Každý jedinec má jinou míru resilience, tedy míru schopnosti řešit nepříznivé životní situace. V psychologii se resilience obvykle charakterizuje jako osobnostní rys.*“ (Helus, 2018)

Autorka Šolcová ve své knize uvádí resilience může být i „*proces interakce mezi člověkem a prostředím, které ho obklopuje a jeho schopnost vypořádat se s výrazně nepříznivými okolnostmi*“. (Šolcová 2009, s. 10). Dále hovoří o tom, že „*resilience může být chápána i jako univerzální vlastností a schopností, která umožňuje člověku či skupině předejít, minimalizovat a překonat negativní důsledky.*“ (Šolcová, 2009, s. 53) Hartl, se

domnívá, že resilience je „*souhrn faktorů, které pomáhají člověku zvládat život v nepříznivých podmínkách.*“ (Hartl, 2004, s. 228)

## 1.5 Univerzita Pardubice a její studenti

V této podkapitole bude představena Univerzita Pardubice a její studenti, tedy cílová skupina diplomové práce.

Univerzita Pardubice byla založena v roce 1950. Tehdy se užíval název Vysoká škola chemická v Pardubicích, poté univerzita byla známá jako Vysoká škola chemicko-technologická. Nyní se kromě budoucích chemiků na univerzitě vzdělávají i ekonomové, filozofové, historici, zdravotníci, dopravní experti, elektrotechnici i informatici nebo restaurátoři. (Univerzita Pardubice 2020). Univerzita Pardubice má nyní sedm fakult, jedná se o tyto fakulty: Dopravní fakulta Jana Pernera, Fakulta ekonomicko-správní, Fakulta elektrotechniky a informatiky, Fakulta chemicko-technologická, Fakulta filozofická, Fakulta restaurování, Fakulta zdravotnických studií. (Univerzita Pardubice, 2020)

Univerzita umožňuje získat bakalářské, magisterské a doktorské vzdělání na již zmíněných fakultách, dále univerzita nabízí desítky studijních oborů a specializací v oblasti přírodních, technických, společenských i ekonomických věd, uměleckých a zdravotnických oborů. (Univerzita Pardubice, 2020)

Dle výroční zprávy Univerzity Pardubice o činnosti 2020 měla Univerzita Pardubice ke dni 30. 9. 2020 celkem 7560 studentů z nichž 5666 (75 %) bylo v bakalářském, 1523 (20 %) v navazujícím magisterském a v doktorském bylo 371 (5 %). (Univerzita Pardubice 2020)

Studenti univerzity mohou získávat několik druhů stipendií, která studenty finančně podporují a motivují k aktivitě. Mezi tyto stipendia patří například stipendium za vynikající studijní výsledky, jehož záměrem je oceňování studijních výsledků studentů napříč univerzitou. (Univerzita Pardubice, 2020) Studenti jsou také každoročně oceňovány za nejlepší diplomové práce na univerzitě. Pokud se některý ze studentů ocitne v sociální tísní, nebo jeho trvalé bydliště není v blízkosti univerzity jsou mu vyplácena i sociální a ubytovací stipendia. (Univerzita Pardubice, 2020) Studenti jsou univerzitou motivováni vstoupit do programu ERASMUS+, CEEPUS a dalších, kde nejen že jsou obohaceny o poznání, ale jsou i finančně podporovány. Studenti také mohou být oceňovány v souladu se Stipendijním řádem Univerzity Pardubice další stipendia oceňující nadané studenty nebo studentské aktivity (účasti na konferencích, participace na vědě, reprezentace v oblasti sportu, umění atd.). (Univerzita Pardubice, 2020).

## **1.6 Použité výzkumné a analytické metody**

Jako výzkumné metody budou v této práci užity metody kvantitativní (dotazník) a kvalitativní (polostrukturované rozhovory). Reichel (2009) uvádí, že podstatou každého dotazování, je kladení otázek, a to buď ve formě rozhovoru, nebo formě písemné (dotazník). Tato práce je věnována oběma druhům dotazování.

### **1.6.1 Kvantitativní metody**

Kvantitativní metody dle Sedlákové (2015) přinášejí tvrdá data mimo jiné také kvůli velké standardizaci. Dle autorky také přináší omezené informace, ale o mnoha jedincích a obvykle lze jejich výsledky generalizovat na větší část populace a přináší spíše reliabilní, ale méně kvalitní výsledky.

Dotazník je dle Reichela (2009) výhodný z důvodu, že je pro všechny respondenty zcela shodný a proto obvykle přináší kvalitní výsledky.

### **1.6.2 Kvalitativní metody**

Kvalitativní metody dle Sedlákové (2015) přinášejí obvykle měkká data bez standardizace se snahou o porozumění, přičemž je možné zjistit mnoho informací o méně jedincích. Výsledky jsou dle autorky vysoce validní, ale málo reliabilní a nelze je obvykle generalizovat na větší část populace.

Polostrukturovaná varianta rozhovoru je dle Reichela (2009) výhodná z důvodu kombinování výhod obou druhů rozhovorů, tedy strukturovaného a volného nestrukturovaného. Dle autora je jistá volnost vhodná z důvodu průběhu rozhovoru, ale zároveň je třeba dodržovat předem připravená témata.

### **1.6.3 Chí-kvadrát test**

Chí-kvadrát test neboli  $\chi^2$  test je dle Pearsona (1900) v případě matematické statistiky jakýkoli test statistické hypotézy, který za předpokladu platnosti nulové hypotézy má kritérium rozdělení chí kvadrát. Obvykle se, dle autora, chí-kvadrát testy objevují při testování hypotéz s diskrétním rozdělením u kterých se pracuje s četnostmi různých hodnot pozorovaných znaků

Test nezávislosti dvou diskrétních znaků, který bude využíván pro ověření hypotéz v této práci, dle Pearsona (1900) vychází se z kontingenční tabulky (obdélníkové nebo čtvercové) v níž jsou zachyceny četnosti jednotlivých kombinací výskytu hodnot znaků. Přičemž, dle autora, nulová hypotéza říká, že obě veličiny jsou na sobě statisticky nezávislé.



#### **1.6.4 Kontingenční tabulka**

Hendl (2004) uvádí, že kontingenční tabulka ve statistice slouží k přehledné vizualizaci vzájemného vztahu dvou statistických znaků, přičemž řádky této tabulky nesou informaci o hodnotách prvního znaku a sloupce potom o hodnotách znaku druhého. Dle autora je poté v jednotlivé buňce kontingenční tabulky zachycen počet případů, kdy měl zároveň první znak hodnotu odpovídající příslušnému řádku a znak druhý příslušnému sloupci.

#### **1.7 Metaanalýza výzkumů**

V této podkapitole je čtenář seznámen s metaanalýzou k tématu diplomové práce: Vliv pandemie virové choroby cov 19 na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice. Metaanalýza proběhla v prosinci 2020.

Nejdříve byla stanovena definice proměnných. Pro účely komparace výzkumných studií byly definovány vztahové proměnné. Konkrétně bylo zamýšleno nad tím, zda některý z vybraných výzkumů zkoumá: vliv pandemie cov 19 na duševní pohodu, resilienční faktory při pandemii cov 19, duševní problémy a jejich vliv na vysokoškolské studenty.

V prosinci 2020, byla velká část literatury o psychologických dopadech cov 19 napsána převážně v Číně, články vycházely převážně v čínském, nebo anglickém jazyce, v českém prostředí pravděpodobně nevznikl žádný odborný článek zabývající se touto problematikou.

Ačkoli několik studií hodnotilo problémy duševního zdraví během epidemií, většina se zaměřila na zdravotnické pracovníky, pacienty, děti a obecnou populaci. (Lai, Ma, Wang, Cai, Hu, Wei, et al., 2019)

Son et al. (2020) uvádí, že pandemie cov 19 přináší negativní dopady na vysokoškolské vzdělávání. Autor zdůrazňuje naléhavou potřebu vyvinout intervence a preventivní strategie k řešení duševního zdraví vysokoškolských studentů. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

Dle Unger (2007) jsou problémy duševního zdraví hlavní překážkou akademického úspěchu. Duševní onemocnění může ovlivnit motivaci, koncentraci a sociální interakci studentů což může být ohrožující faktor pro úspěch studentů ve vysokoškolském vzdělávání. (Unger, 2007)

Výroční zpráva Centra pro kolektivní duševní zdraví za rok 2019 uvádí, že úzkost je i nadále nejčastějším problémem (62,7 % z 82 685 respondentů) mezi studenty, kteří dokončili hodnocení psychologických příznaků v poradně. Přičemž klinici rovněž uvádějí, že

úzkost je nejčastější diagnózou studentů, kteří hledají služby v univerzitních poradnách. (Center for Collegiate Mental Health. University Park, PA: Penn State University, 2020)

Také Texas A&M University (2020) zaznamenala, že za posledních 8 let se zvýšil nárůst počtu studentů hledajících služby pro úzkostné poruchy. V roce 2018 uvedlo o něco více než 50 % studentů jako hlavní důvod úzkost k hledání podpůrných služeb. Je znepokojující, že roste potřeba služeb péče o duševní zdraví v postsekundárních zařízeních. Autoři vidí také problém v tom, že jen malá část studentů páchajících sebevraždu kontaktuje svá ústavní poradenská centra, možná kvůli stigmatu spojenému s duševním zdravím. (Shuchman, 2007)

Také bylo zjištěno, že negativní stigma obklopující diagnózu a péči o duševní zdraví koreluje se snížením adherence k léčbě, a dokonce s předčasným ukončením léčby. (Eisenberg, Downs, Golberstein, Zivin. 2009)

Brooks et al. (2020) uveřejnil přehled ohnisek virů a pandemie a následně dokumentoval stresory, jako jsou obavy z infekce, frustrace, nuda, nedostatečné zásoby, nedostatečné informace, finanční ztráty a stigma. (Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. 2020)

Například průzkum veřejného mínění organizace The Kaiser Family Foundation (2020) ukázal, že 47 % těch, kteří se izolovali, hlásilo negativní účinky na duševní zdraví v důsledku obav nebo stresu souvisejícího s COVID-19. (Kirzinger, Kearney, Hamel, Brodie. 2020) Nelson et al. (2020) zjistili zvýšené úrovně úzkosti a depresivních symptomů u vzorků obecné populace v Severní Americe a Evropě. (Nelson, Pettitt, Flannery, Allen. 2020)

S výjimkou několika studií, zejména z Číny, existují důkazy o dopadech pandemie covid 19 na psychologické nebo duševní zdraví studentů vysokých škol, o nichž je známo, že jsou zranitelnou populací. (Wang, Zhao. 2020)

Závěry z těchto studií se shodovaly na vzestupu problémů duševního zdraví mezi vysokoškoláky, přispívající faktory nemusí být nutně generalizovatelné pro populaci v jiných zemích. V několika člancích se autoři shodují, že je nutné posoudit dopady pandemie covid 19 na duševní zdraví a pohodu vysokoškolských studentů. (Holmes, O'Connor, Perry, Tracey, Wessely, Arseneault, et al. 2020)

### **1.7.1 Rozbor výzkumu**

Tato kapitola je věnována konkrétní analýze výzkumu.

Byl vybrán výzkum Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study s českým překladem: Účinky COVID-19 na duševní

zdraví vysokoškolských studentů ve Spojených státech. Výzkum zde bude podrobně rozebrán se zaměřením na komparaci výzkumných metod, výzkumných záměrů a cílů výzkumů a dojde i k nastínění výsledků výzkumu.

### **1.7.2 Cíl výzkumu**

Cílem studie bylo provést včasné posouzení účinků pandemie COVID-19 na duševní zdraví vysokoškolských studentů. Dalším cílem studie bylo identifikovat hlavní stresory spojené s pandemií COVID-19 a pochopit jejich účinky na duševní zdraví vysokoškolských studentů. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.3 Popis výzkumného vzorku**

Dle autorů byli účastníci vybráni ze studentské populace velkého univerzitního systému v Texasu ve Spojených státech. Tato konkrétní univerzita zavřela všechny své kampusy 23. března 2020. Kromě toho vydal stát Texas doporučení na pobyt doma 2. dubna 2020. Většina rozhovorů byla provedena přibližně 1 měsíc po tomto doporučení na pobyt doma v dubnu 2020. Účastníky byli vysokoškolští studenti, kteří byli osloveni prostřednictvím e-mailu a textových zpráv. Jediným kritériem pro zařazení bylo, že účastníci měli být v době pohovorů zapsáni jako vysokoškolští studenti na univerzitě. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.4 Metody výzkumu**

Autoři zvolili za výzkumnou metodu polostrukturovaný rozhovor prováděný online se 195 studenty velké veřejné univerzity ve Spojených státech, konkrétně v Texasu. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020) Polostrukturovaný rozhovor byl navržen za účelem kvantitativního i kvalitativního posouzení stavu duševního zdraví vysokoškolských studentů. Cílem rozhovoru bylo navíc zachytit způsoby, jakými se studenti vyrovnávají se stresem spojeným s pandemickou situací. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.5 Průběh výzkumu**

Dle autorů rozhovory provádělo 20 vysokoškolských výzkumných pracovníků vyškolených v kvalitativních metodách, měli k dispozici průvodce rozhovorem. Všechny rozhovory byly prováděny pomocí Zoom a byly zaznamenány zvukem. Záznamy byly později přepsány pomocí Otter.ai, přičemž byly prepisové služby založené na umělé inteligenci a ověření přesnosti probíhalo ručně. Před rozhovorem byl účastníkům poskytnut informační dokument o studii schválený Radou pro kontrolu institucí univerzity. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

Na základě ústního souhlasu byli účastníci před dokončením pohovoru požádáni, aby odpověděli na dotazník týkající se jejich demografických informací, jako je věk, pohlaví, rok studia a studijní program. Účast byla dobrovolná a účastníci nebyli kompenzováni. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020) Autoři uvádí, že studie nejprve hodnotila obecné úroveň stresu účastníků pomocí Perceived Stress Scale-10 (PSS).

Cohen (1983) uvádí: „PSS je široce používaný nástroj k měření celkového stresu v minulém měsíci.“ (Cohen, 1983, str 385-396) Dle autorů účastníci byli dotázáni, zda se jejich vlastní a vrstevnický stres (dvě samostatné otázky) zvýšily, snížily nebo zůstaly stejné kvůli pandemii COVID-19. U těch, kteří během pandemie naznačili zvýšený stres a úzkost, autoři zpochybnili jejich schopnost zvládnání stresu a využití dostupných poradenských služeb v oblasti duševního zdraví. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

Poté výzkumníci vybrali stresory specifické pro pandemii a jejich projevy ve 12 kategoriích. Kategorie souvisejících s akademickým, zdravotním a životním stylem, jako jsou účinky na zdraví vlastních nebo blízkých, spánkové návyky, stravovací návyky, finanční situace, změny jejich životního prostředí, akademická zátěž a sociální vztahy. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

Autoři uvádí, že studenti byli také požádáni o zodpovězení otázky, jaký je dopad covid 19 na depresivní a sebevražedné myšlenky. Autoři dostali zpětnou vazbu k závažnosti dopadu covid 19 a na tyto aspekty za pomoci čtyřbodové stupnice: 0 (žádný), 1 (mírný), 2 (střední) a 3 (závažný). (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020) Dále autoři poprosili účastníky o rozpracování každé odpovědi. Následně byli účastníci vedeni k popisu stresorů, strategií zvládnání a překážek v léčbě duševního zdraví během typického semestru bez asociace s pandemií covid 19. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.6 Analýza dat**

Autoři uvedli, že nejprve byly sestaveny popisné statistiky popisující demografické údaje účastníků (např. věk, pohlaví, akademický rok a hlavní obor) a rozdělení hodnocení podle položek průzkumu PSS-10. Celkové skóre PSS na účastníka bylo vypočteno tak, že se nejprve obrátí skóre pozitivních položek (4–7, 9 a 10) a poté sečte všech deset skóre. Bylo vypočteno průměrné skóre PSS k vyhodnocení celkové úrovně stresu a úzkosti mezi účastníky během pandemie COVID-19. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

Autoři uvádějí že, zadruhé, byly analyzovány odpovědi účastníků na 12 otázek souvisejících s akademickým, zdravotním a životním stylem, aby bylo možné pochopit relativní dopady pandemie na různé aspekty duševního zdraví vysokoškolských studentů.

Procenta účastníků, kteří u těchto otázek uvedli negativní hodnocení (tj. mírný, střední nebo závažný vliv), byla vypočítána a seřazena sestupně. Kvalitativní odpovědi na 12 stresorů a strategií zvládání byly analyzovány pomocí tematické analýzy podobné kroku deduktivního kódování v metodě zakotvené teorie. Jeden kodér, proškolený v metodách kvalitativní analýzy, analyzoval přepisy a identifikovaná témata pomocí otevřeného procesu kódování, který nepoužívá apriorní kódy nebo kódy vytvořené před analýzou a klade důraz na informace, které lze přímo extrahovat z údajů. Po identifikaci témat kodér diskutoval o kodexech se dvěma dalšími kodéry vyškolenými v kvalitativní analýze a výzkumu duševního zdraví, aby vyřešili nesrovnalosti mezi souvisejícími tématy a diskutovali o nasycení. Kodéři se skládaly ze dvou Ph.D. studentů a jednoho postdoktoranda na stejné univerzitě. MAXQDA (VERBI GmbH) byl použit jako počítačový softwarový program k provedení kvalitativní analýzy. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.7 Výsledky výzkumu**

Autoři uvedli, že ze 195 studentů sdělilo: 138 (71 %) zvýšený stres a úzkost způsobené vypuknutím nemoci COVID-19. Bylo identifikováno několik stresorů, které přispěly ke zvýšené úrovni stresu, úzkosti a depresivních myšlenek mezi studenty. Jednalo se o strach a starosti o vlastní zdraví a o své blízké. 177/195 tedy 91 % respondentů uvedlo negativní dopady pandemie, potíže se soustředěním (173/195 tedy 89 %), poruchy spánku (168/195 tedy 86 %), snížení sociálních interakcí v důsledku fyzického distancování (167/195 tedy 86 %) a zvýšené obavy z akademických výsledků (159/195, tedy 82 %). Aby se účastníci vyrovnali se stresem a úzkostí, hledali podporu u ostatních a pomohli si přijetím negativních nebo pozitivních mechanismů zvládání. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

Dále autoři informují, že z 266 studentů univerzity, kteří byli původně vybráni, 17 ustoupilo a 249 se této studii zúčastnilo. Účastní byli i 3 postgraduální studenti a 51 účastníků, kteří měli chybějící kredity a byli vyloučeni, a při analýze byla použita data od 195 účastníků. Průměrný věk byl 20,7 let a bylo více studentek (111/195 tedy 57 %) než studentů (84/195 tedy 43 %). Přibližně 70 % účastníků byli mladší a starší studenti. Asi 60 % účastníků studovalo na Vysoké škole strojní, která byla největší univerzitou v populaci univerzit. Průměrné skóre PSS u 195 účastníků bylo 18,8, což naznačuje mírný vnímaný stres v měsíci před rozhovorem. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.8 Výzvy duševního zdraví vysokoškolských studentů během konference COVID-19**

Autoři zmiňují, že ze 195 účastníků 138 (71 %) uvedlo, že jejich stres a úzkost se zvýšily kvůli pandemii COVID-19, zatímco 39 (20 %) uvedlo, že zůstalo stejné a 18 (9 %) uvedlo, že stres a úzkost ve skutečnosti se snížil. Z těch, kteří vnímali zvýšený stres a úzkost, pouze 10 (5 %) využilo poradenských služeb v oblasti duševního zdraví. Drtivá většina účastníků (189 tedy 97 %) předpokládala, že ostatní studenti kvůli COVID-19 zažívají podobný stres a úzkost, nejméně 54 % (až 91 % v některých kategoriích) účastníků uvedlo negativní dopady (buď mírné, střední nebo závažné) COVID-19 na výsledky související s akademickými výsledky, zdravím a životním stylem. Kvalitativní analýza přinesla dvě až pět témat pro každou kategorii výsledků. Kategorie chronických zdravotních stavů byla z kvalitativní analýzy vyloučena z důvodu nedostatečné kvalitativní odpovědi. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.9 Starosti o vlastní zdraví a zdraví blízkých**

Dále autoři uvádí, že drtivá většina účastníků (177/195 tedy 91 %) uvedla, že onemocnění COVID-19 zvýšilo úroveň strachu a obav o své vlastní zdraví a zdraví svých blízkých. Více než třetina těch, kteří projevíli znepokojení (76/177 tedy 43 %), se obávala o své rodiny a příbuzné, kteří byli zranitelnější, jako jsou starší dospělí, lidé s existujícími zdravotními problémy a ti, kteří jsou těhotní nebo porodili dítě nedávno. Někteří z účastníků (26/177 tedy 15 %) vyjádřili své znepokojení nad svými rodinnými příslušníky, jejichž povolání zvýšilo riziko nakažení COVID-19, jako jsou základní a zdravotničtí pracovníci. Někteří účastníci (19/177 tedy 11 %) konkrétně zmínili, že se obávali nákazy virem. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.10 Obtížnost s koncentrací**

Autoři dodávají, že naprostá většina účastníků (173/195 tedy 89 %) uvedla potíže s koncentrací na akademickou práci kvůli různým zdrojům rozptýlení. Téměř polovina z nich (79/173 tedy 46 %) uvedla, že jejich domov je rušivé prostředí a vhodnější místo k odpočinku než ke studiu. Účastníci zmínili, že byli více náchylní k vyrušení členy rodiny a domácími pracemi. Dalšími faktory ovlivňujícími koncentraci studentů byla nedostatečná odpovědnost (21/173 tedy 12 %) a sociální sítě, internet a videohry (19/173 tedy 11 %). Někteří (18/173 tedy 10 %) uvedli, že u online kurzů byly rozptýlení kvůli nedostatku interakce a dlouhodobé pozornosti obrazovce počítače. Někteří navíc zmínili monotónní životní vzorce, které

negativně ovlivnily koncentraci na akademickou práci (5/173 tedy 3 %). (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.11 Přerušování spánkových vzorců**

Autoři zmiňují, že větší část účastníků (168/195 tedy 86 %) uvedla narušení spánkového cyklu způsobené pandemií COVID-19, přičemž více než jedna třetina (38 %) uvedla tato narušení jako závažná. Polovina studentů, kteří hlásili nějaké narušení (84/168 tedy 50 %), uvedla, že měla tendenci zůstat vzhůru později nebo se probudit později, než tomu bylo před vypuknutím COVID-19. Dalším rušivým dopadem pandemie byly nepravidelné spánkové vzorce, jako je nekonzistentní čas jít do postele a probudit se ze dne na den (28/168 tedy 17 %). Někteří (12/168 tedy 7 %) uváděli prodloužení doby spánku, zatímco jiní (10/168 tedy 6 %) měli špatnou kvalitu spánku. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.12 Zvýšená sociální izolace**

Autoři sdělují, že většina účastníků odpověděla, že pandemie zvýšila úroveň sociální izolace (167/195 tedy 86 %). Více než polovina těchto studentů (91/167 tedy 54 %) uvedla, že jejich celková interakce s jinými lidmi, jako jsou přátelé, významně poklesla. Zejména zhruba jedna třetina (52/167 tedy 31 %) sdílela své obavy z nedostatku osobních interakcí, jako jsou osobní setkání. Jiní (9/167 tedy 5 %) uvedli, že narušení jejich outdoorových aktivit (např. běhání, turistika) ovlivnilo jejich duševní zdraví. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.13 Obavy z akademického výkonu**

Autoři hodnotí, že převážná část účastníků (159/195 tedy 82 %) projevila obavy z dopadu pandemie na jejich akademické výsledky. Největší vnímanou výzvou byl přechod na online kurzy (61/159 tedy 38 %). Účastníci zejména uvedli své obavy z náhlých změn v osnovách, kvality výuky, technických problémů s online aplikacemi a obtížnosti online učení. Mnoho účastníků (36/159 tedy 23 %) se obávalo pokroku ve výzkumu a třídních projektech kvůli zavedeným omezením pro udržení sociálního distancování a nedostatku fyzických interakcí s ostatními studenty. Někteří účastníci (23/159 tedy 14 %) uvedli nejistotu ohledně svých známek v prostředí online učení jako hlavní stresující faktor. Jiní (12/159 tedy 8 %) uvedli, že mají sníženou motivaci k učení a mají tendenci odkládat. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.14 Narušení stravovacích návyků**

Autoři spatřují, že covid 19 také negativně ovlivnil velkou část stravovacích návyků účastníků (137/195 tedy 70 %). Mnoho studentů (35/137 tedy 26 %) uvedlo, že množství přijímané stravy se zvýšilo a další (27/137 tedy 20 %) si povšimli toho, že jejich stravovací vzorce jsou kvůli COVID-19 nekonzistentní, například nepravidelné časy jídla a vynechávání jídel. Někteří studenti (16/137 tedy 12 %) uvedli sníženou chuť k jídlu, zatímco jiní (7/137 tedy 5 %) pociťovali emoční přejídání nebo tendenci jíst, když se nudili. Na druhou stranu někteří studenti (28/195 tedy 14 %) uvedli, že mají zdravější stravu, protože vaří doma a nejedí tak často, jak tomu bylo dříve. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.15 Změny v životním prostředí**

Autoři zjistili, že velká část účastníků (130/195 tedy 67 %) uvedla, že pandemie vedla k významným změnám jejich životních podmínek. Většina z těchto studentů (89/130 tedy 68 %) uvedla, že je život s rodinnými příslušníky méně samostatný a prostředí je rušivější. U těch, kteří zůstali na kampusu i mimo něj (18/130 tedy 14 %), byla hlavní změnou jejich životního prostředí snížená osobní interakce se spolubydlicími. Někteří (9/130 tedy 7 %) uvedli, že delší pobyt uvnitř kvůli karanténě nebo objednávkám na místě byl primární změnou jejich životních podmínek. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.16 Finanční problémy**

Autoři uvedli, že více než polovina účastníků (115/195 tedy 59 %) vyjádřila obavy z dopadu covid 19 jejich finanční situaci. Mnoho z nich uvedlo (44/115 tedy 38 %), že covid 19 ovlivnil nebo pravděpodobně ovlivní jejich vlastní současné i budoucí pracovní příležitosti, jako jsou práce na částečný úvazek a stáže. Někteří (21/115 tedy 18 %) pociťovali finanční potíže svých rodinných příslušníků, většinou rodičů z důvodu propuštění nebo snížení platu v důsledku covid 19. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.17 Zvýšené vytížení výuky**

Autoři zmiňují, že dopad covid 19 na vytížení výuky mezi vysokoškoláky nebyl přesvědčivý. Ačkoli více než polovina účastníků (106/195 tedy 54 %) uvedla, že jejich akademická pracovní zátěž se zvýšila kvůli COVID-19, zbytek uvedl, že pracovní zátěž zůstala stejná (70/195 tedy 36 %) nebo spíše klesla (19/195 tedy 10 %). U těch, kteří zaznamenali zvýšenou pracovní zátěž, si téměř polovina (51/106 tedy 48 %) myslela, že musí zvýšit své vlastní úsilí, aby dohonili online kurzy a třídní projekty vzhledem k nedostatku osobní podpory lektorů nebo asistentů učitele. Asi jedna třetina účastníků (33/106 tedy 31 %)



vnímala, že se počet úkolů zvýšil nebo se staly obtížnějšími. Někteří (6/106 tedy 6 %) shledali, že odloží zbývající část studia, protože hodiny po dvoutýdenní přestávce pokračovaly a studium je pro ně příliš náročné. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.18 Depresivní myšlenky**

Autoři uvedli, že když se výzkumníci zeptali na dopad pandemie covid-19 na depresivní myšlenky, 44 % (86/195) uvedlo, že během pandemie covid-19 prožívali depresivní myšlenky. Hlavními přispěvateli k takovým depresivním myšlenkám byla osamělost (28/86 tedy 33 %), nejistota (10/86 tedy 12 %), bezmoc nebo beznaděj (9/86 tedy 10 %), obavy z akademických výsledků (7/86 tedy 8 %). (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.19 Sebevražedné myšlenky**

Autoři sdělují, že ze 195 účastníků 16 (8 %) uvedlo, že pandemie vedla k sebevražedným myšlenkám, přičemž 5 % (10/16) uvedlo tyto myšlenky jako mírné a 3 % (6/16) jako jemné. Bylo 6 účastníků (38 %), kteří připisovali své sebevražedné myšlenky přítomnosti depresivních myšlenek. Další důvody se týkaly studijních výsledků (1/16 tedy 6 %), problémů s rodinou po návratu domů (1/16 tedy 6 %) a strachu z nejistoty (1/16 tedy 6 %). (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.20 Mechanismus zvládnání COVID-19**

Dále autoři informují, že aby se studenti vyrovnali se stresem a úzkostí vyvolanou covid-19, uvedli, že hledají podporu u ostatních, ale hlavně používali různé metody sebekontroly. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.21 Vlastní techniky proti stresu**

Dle autorů se většina účastníků (105/138 tedy 76 %) potýká se zvýšeným stresem v důsledku propuknutí covid-19, tato většina vysvětlila, že během pandemie používala různé prostředky, aby se pomohla vyrovnat se stresem a úzkostí. Někteří (24/105 tedy 23 %) se spoléhali na negativní metody zvládnání, jako je ignorování zpráv o covid-19 (10/105), delší spánek (7/105), odvádění pozornosti jinými úkoly (5/105) a pití nebo kouření (2/105). Přibližně jedna třetina (30/105 tedy 29 %) používala pozitivní metody zvládnání, jako jsou meditace a dechová cvičení (18/105), duchovní opatření (7/105), dodržování pravidel (4/105) a pozitivní přetváření (2 / 105). Většina účastníků (73/105 tedy 70 %), kteří se o sebe pečovali, zmínila odpočinkové koníčky včetně tělesných cvičení (31/105), sledování streamovacích služeb a sociálních médií (22/105), hraní s domácími mazlíčky (7/105), psaní

deníků (5/105), poslech hudby (4/105), čtení (2/105) a kreslení (2/105). Nakonec někteří účastníci (15/105 tedy 14 %) uvedli, že plánovali aktivity (např. vypracování seznamů úkolů) pro akademickou práci a osobní záležitosti jako metodu rozptylování. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.22 Hledání podpory od ostatních**

Dle autorů přibližně jedna třetina účastníků (47/138 tedy 34 %) uvedla, že komunikace se svými rodinami a přáteli byla primárním způsobem řešení stresu a úzkosti během COVID-19. Někteří výslovně uvedli, že pro připojení k přátelům a rodině často používali aplikaci pro virtuální schůzky, například Zoom. Pouze 1 účastník tvrdil, že dostává podporu od profesionálního terapeuta, a další účastník používal Sanvello, mobilní aplikaci služby duševního zdraví poskytovanou univerzitou. (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

### **1.7.23 Překážky při hledání profesionální podpory během COVID-19**

Dále autoři uvedli, že navzdory dostupnosti tele-poradenství a široké podpoře těchto služeb ze strany univerzity drtivá většina účastníků, kteří naznačili nárůst stresu a úzkosti (128/138 tedy 93 %), tvrdila, že během pandemie nevyužili školní poradenské služby. Důvody tak nízkého užívání byly, že situace nebyla vnímána jako natolik závažná, aby vyhledali služby (4/128 tedy 3 %), nepříjemná interakce s neznámými lidmi (1/128 tedy 0,8 %), nepříjemné pocity z představy mluvit o problémech duševního zdraví přes telefon (1/128 tedy 0,8 %) a nedůvěra v poradenské služby (1/128 tedy 0,8 %). (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020)

## 2 PRAKTICKÁ – VÝZKUMNÁ ČÁST

Následující kapitola je zaměřena na praktickou část, která se věnuje dotazníkovému šetření. Praktická část bude realizována kombinováním kvantitativního a kvalitativního výzkumu. V kapitole jsou vylíčeny formulace hlavního výzkumného cíle a dílčích výzkumných cílů. Získaná data z kvantitativního i kvalitativního výzkumu budou analyzována, dále vyhodnocena a následně porovnána.

### 2.1 Metodologie kvantitativního výzkumu

Výzkumné šetření bylo realizováno v letním semestru v období únor-březen 2021. Výzkum byl proveden kvantitativní metodou. Proběhlo dotazníkové šetření, jehož cílem bylo zahrnout co největší možný výzkumný vzorek. Dotazníkové šetření bylo zvoleno jako nejvhodnější varianta, vzhledem k poměrně rychlému a snadnému dosažení odpovědí v době kdy bylo doporučováno omezení osobního kontaktu s lidmi. Dotazník byl vytvořen skrze online platformu Survio.com, kde byl konkrétním respondentům k dispozici v elektronické, zcela anonymní podobě. Dotazník byl rozeslán elektronicky pomocí sociálních sítí s využitím metody sněhové koule do všech fakult univerzity. Výběr respondentů v tomto případě byl záměrný. Kritériem výběru byl student/ka Univerzity Pardubice v navazujícím magisterském stupni, který/á zároveň souhlasil/a s účastí na výzkumu.

Dotazníkem jsou zjišťovaná takzvaná „tvrdá“ (objektivní) data, která poté budou interpretována a porovnána s výsledky kvalitativního výzkumu. Dotazník se skládal ze 13. otázek. V otázkách č. 1–2. byly zjišťované základní informace o studentovi. Zbýlých 11 otázek bylo zaměřeno na subjektivní pocity a prožívání studentů v pandemii covid 19.

#### 2.1.1 Cíl výzkumu, dílčí cíle výzkumu, hypotézy výzkumu a výzkumné otázky

Následující podkapitola je zaměřena na definování cílů práce. Při tvorbě cílů byly určeny 3 roviny zkoumání a to: resilienční faktory studentů, subjektivní pocity studentů a problémy, které se u studentů začaly v souvislosti s pandemií covid 19 objevovat.

#### 2.1.2 Cíl

Zjistit jaký má vliv pandemie virové choroby COVID-19 na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice a identifikovat jaké jsou resilienční faktory těchto studentů, které přispívají k zvládnutí pandemie COVID-19.

#### 2.1.3 Definice dílčích cílů

Dílčí cíl č. 1: Zjistit jaké mají studenti UPCE resilienční (ochranné) faktory.

Dílčí cíl č. 2: Zjistit, které subjektivní pocity se u studentů UPCE objevují nejčastěji.

Dílčí cíl č. 3: Zjistit problémy, které se v souvislosti s pandemií cov 19 u studentů objevují.

Dílčí cíl č. 4: Zjistit co studenti UPCE dělají pro to, aby si udrželi psychickou pohodu.

Dílčí cíl č. 5: Zjistit, zda se studentům UPCE díky pandemii cov 19 změnil životní styl.

#### **2.1.4 Výzkumný problém kauzální**

Jaký je vliv pandemie virové choroby COVID-19 (dále jen Cov 19) na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice (dále jen studenti UPCE)?

#### **2.1.5 Hypotézy**

H1: Studenti UPCE před pandemií Cov 19 mají lepší duševní pohodu, než studenti v Cov 19.

H2: Čím lepší má student UPCE sociální kontakty, tím menší má vliv na duševní pohodu Cov 19.

H3: Čím vyšší je pro studenta UPCE důležitost vysokoškolského vzdělání, tím vyšší je negativní vliv Cov 19.

H4: U studentů UPCE, kteří se pravidelně věnují psychohygieně, je negativní dopad Cov 19 na duševní pohodu nižší, než u studentů UPCE, kteří se jí nevěnují.

H5: Nulová hypotéza: Podíl lidí, které zasáhla pandemie COVID-19 je stejný na všech Fakultách UPCE.

Alternativní hypotéza: Podíl lidí, které zasáhla pandemie COVID-19 na Fakultách UPCE se liší.

H6: Nulová hypotéza: Podíl lidí, kteří vyhledali odbornou terapeutickou pomoc během pandemie COVID-19 je stejný na všech Fakultách UPCE.

Alternativní hypotéza: Podíl lidí, kteří vyhledali odbornou terapeutickou pomoc během pandemie COVID-19 se na Fakultách UPCE se liší

#### **2.1.6 Výzkumný vzorek**

Výzkum probíhal v letním semestru 2021 v termínu únor 2021 až březen 2021. Dle výroční zprávy Univerzity Pardubice o činnosti 2020 měla univerzita ke dni 30. 9. 2020 celkem 7560 studentů z nichž 5666 (75 %) bylo v bakalářském, 1523 (20 %) v navazujícím magisterském a v doktorském bylo 371 (5 %). (Univerzita Pardubice 2020) Kvantitativního výzkumu se zúčastnilo 77 (resp. 5,1 %) respondentů z navazujícího magisterského stupně.

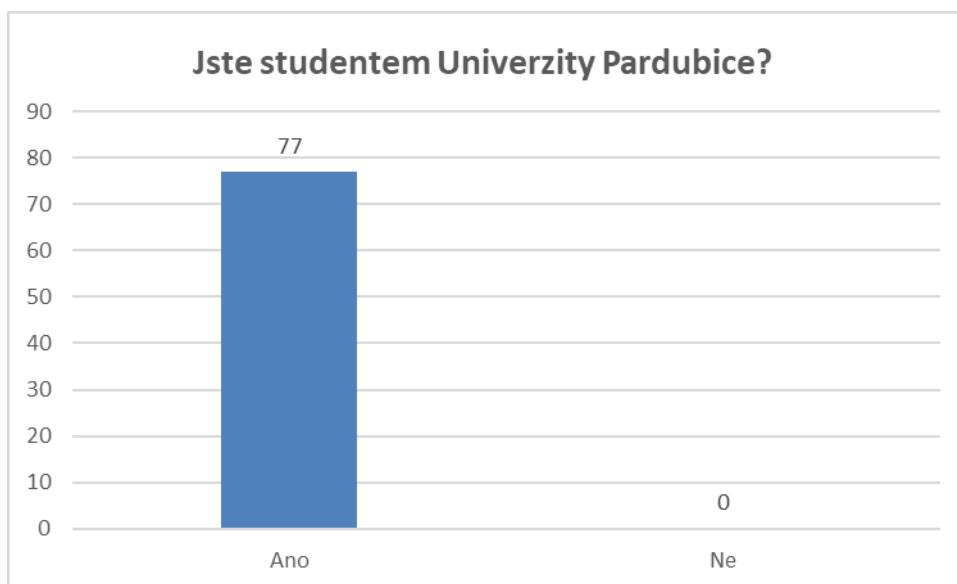
Výběr respondentů v tomto případě byl záměrný. Kritériem výběru byl student/ka Univerzity Pardubice v navazujícím magisterském stupni, který/á bude zároveň souhlasit s účastí na výzkumu.

### 2.1.7 Příprava a průběh výzkumného šetření

Výzkum byl proveden kvantitativní metodou, prostřednictvím dotazníkového šetření, které zahrnovalo co největší možný výzkumný vzorek. Protože v době, kdy probíhalo dotazníkové šetření, bylo Univerzitou doporučováno omezení osobního kontaktu s lidmi, byl konkrétním respondentům dotazník rozeslán elektronicky s využitím metody sněhové koule do všech sedmi fakult univerzity. Mezi fakultami byly značné rozdíly, nejvíce se do výzkumu zapojili studenti z Dopravní fakulty Jana Pernera (25 studentů, resp. 32,5 %) a nejméně z Fakulty elektrotechniky a informatiky (2 studenti, resp. 2,6 %) a z Fakulty restaurování nevyplnil dotazník nikdo.

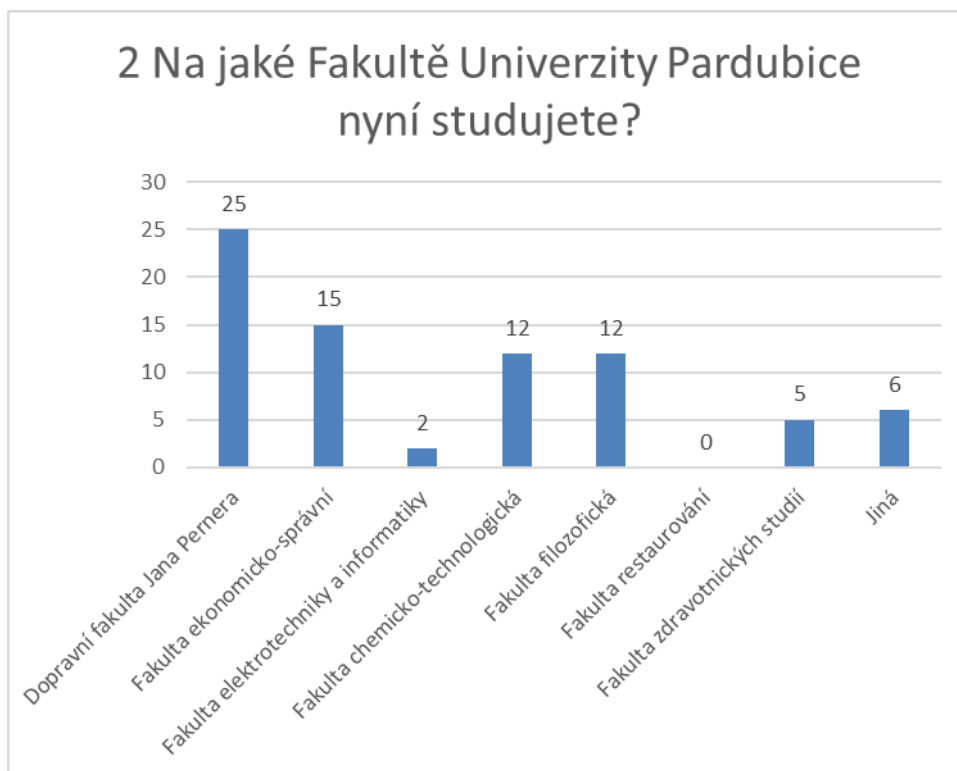
### 2.1.8 Zpracování dat

Tato podkapitola se zabývá zpracováním získaných dat z dotazníkového šetření. Odpovědi respondentů jsou zpracované do sloupcových grafů pomocí programu Microsoft Office Excel, kde jsou uvedeny absolutní hodnoty (relativní by u většiny otázek byly nerelevantní vzhledem k možnosti výběru několika odpovědí současně), tedy četnost odpovědí studentů v rámci studované fakulty.



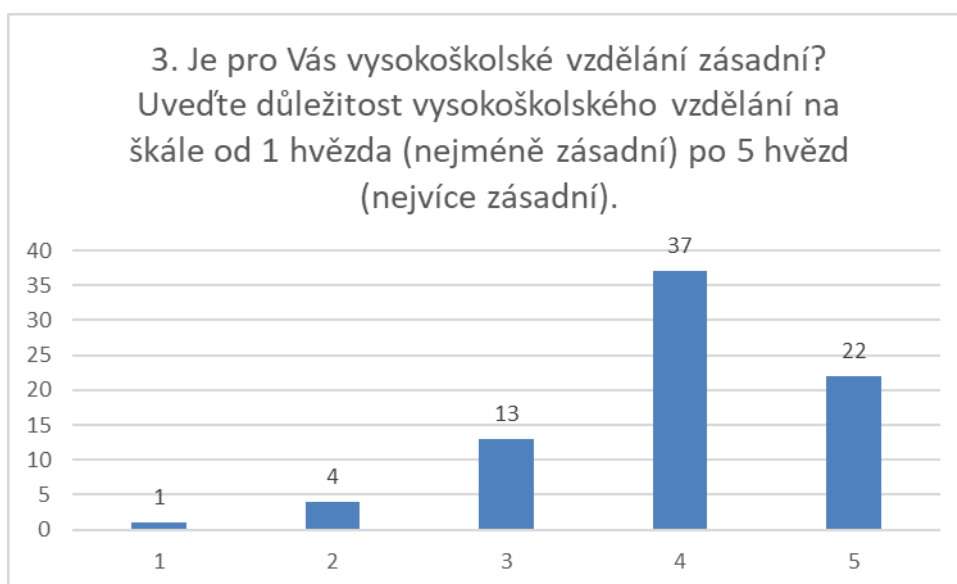
Obrázek 1: Otázka 1 s grafem (autor)

Z odpovědí 1. otázky vyplývá, že dotazník vyplnili pouze studenti UPCE.



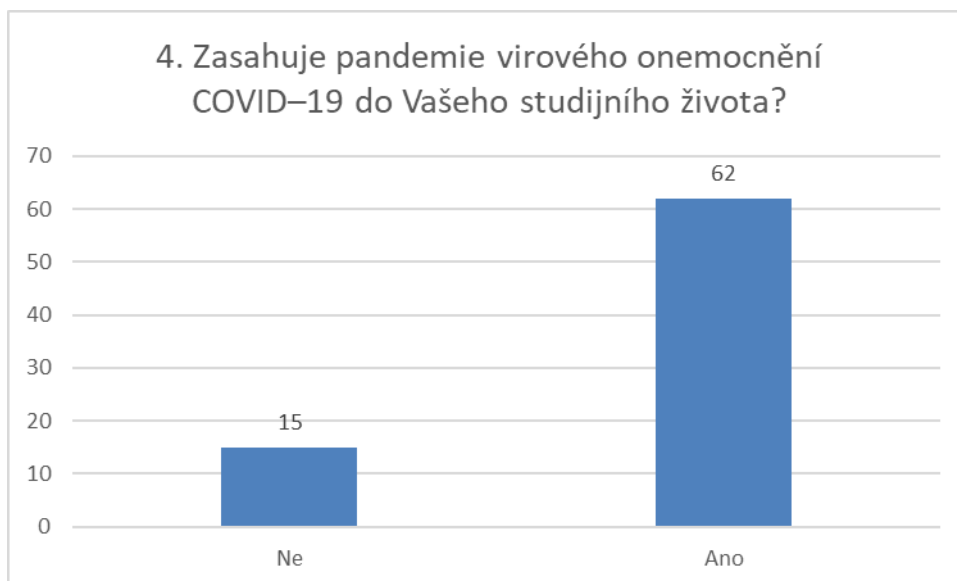
Obrázek 2: Otázka 2 s grafem (autor)

Z odpovědí 2. otázky vyplývá, že dotazník vyplnili studenti z různých fakult. Největší zastoupení mají studenti DFJP a naopak z Fakulty restaurování nevyplnil dotazník nikdo.



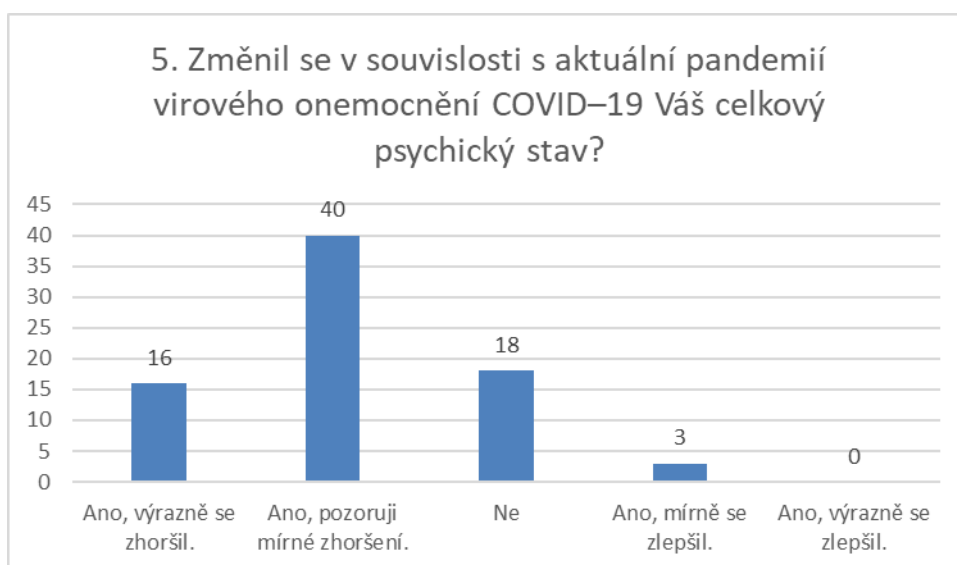
Obrázek 3: Otázka 3 s grafem (autor)

Z odpovědí 3. otázky vyplývá, že dotazník vyplnili studenti, pro většinu, z nichž je studium velice důležité.



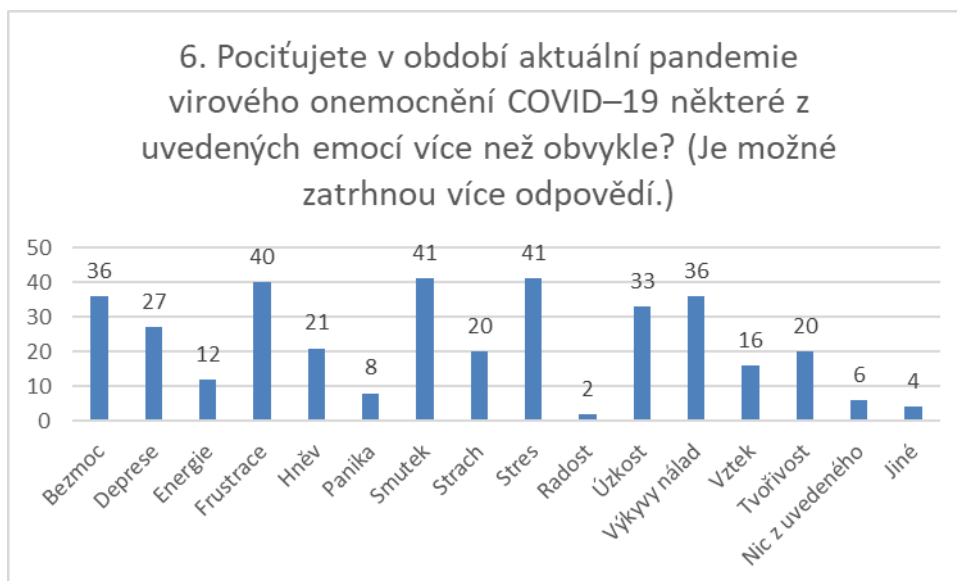
Obrázek 4: Otázka 4 s grafem (autor)

Z odpovědí 4. otázky vyplývá, že pandemie onemocnění COVID-19 zasahuje do studijního života většiny studentů.



Obrázek 5: Otázka 5 s grafem (autor)

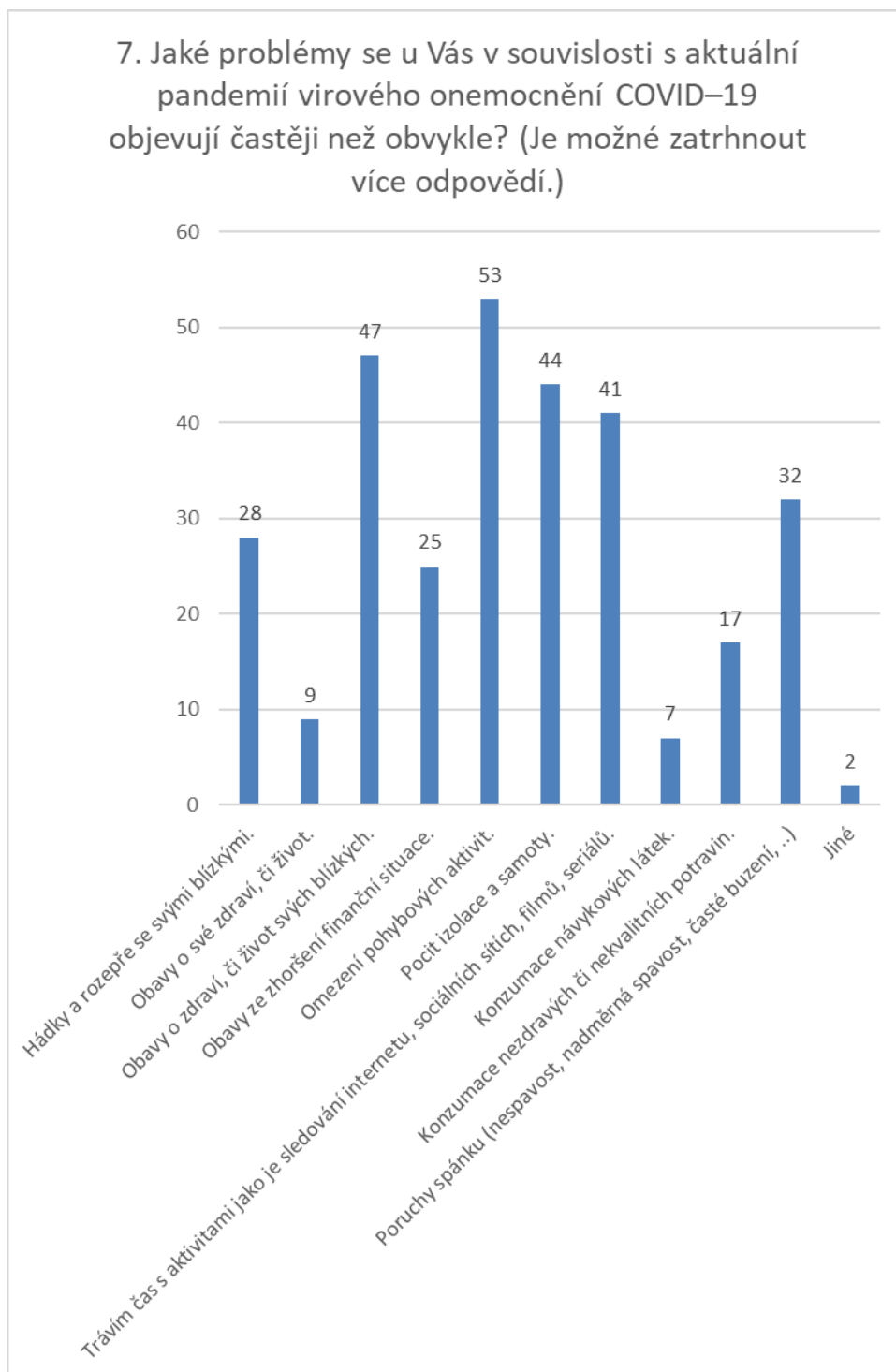
Z odpovědí 5. otázky vyplývá, že pandemie onemocnění COVID-19 měla vliv na zhoršení celkového psychického stavu studentů. U této otázky však bylo několik odpovědí také pro mírné zlepšení, což může souviset např. s větším množstvím volného času.



Obrázek 6: Otázka 6 s grafem (autor)

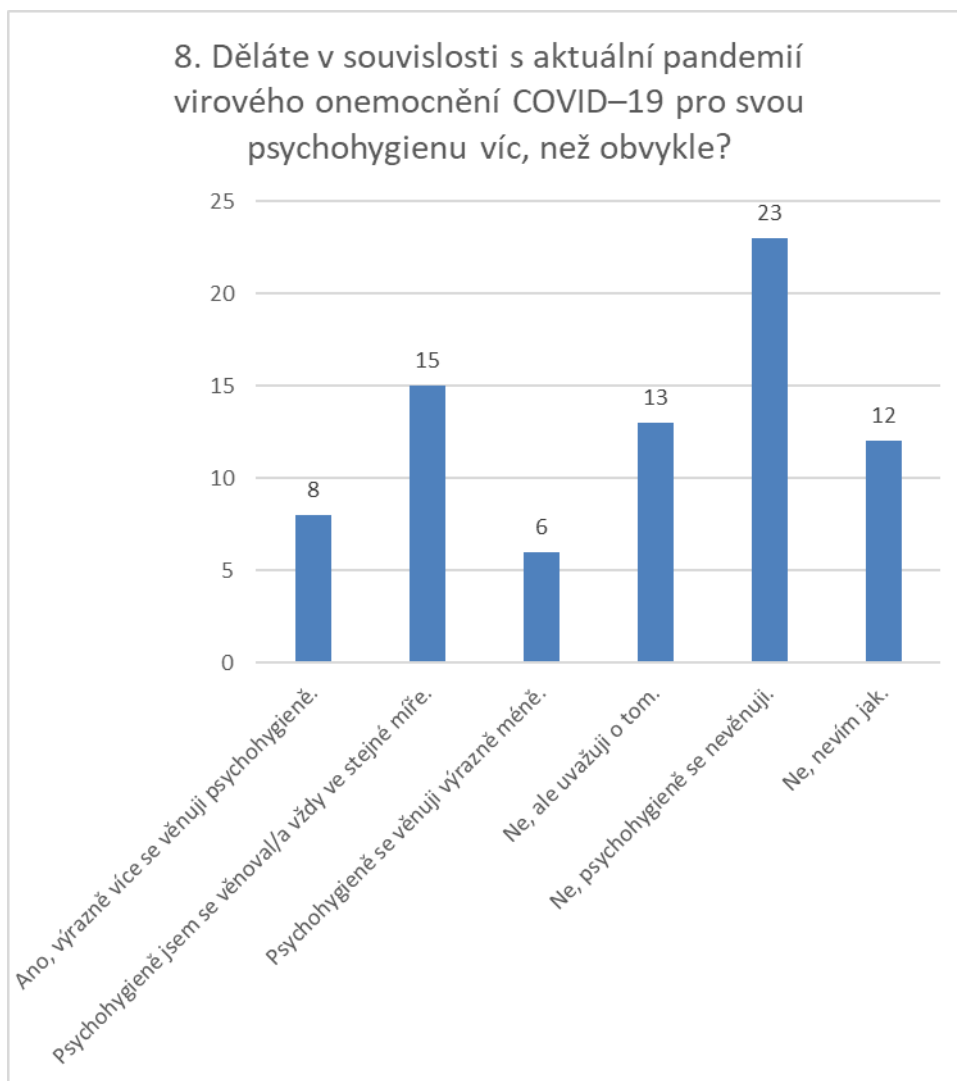
Z odpovědí 6. otázky vyplývá, že pandemie onemocnění COVID-19 měla vliv na zvýšení množství negativních emocí oproti běžnému stavu u studentů. Studenti jsou nejčastěji vystresovaní, frustrovaní a smutní. 20 studentů pociťuje tvořivější náladu, než je u nich obvyklé, což také může přispívat k jejich duševní pohodě.





Obrázek 7: Otázka 7 s grafem (autor)

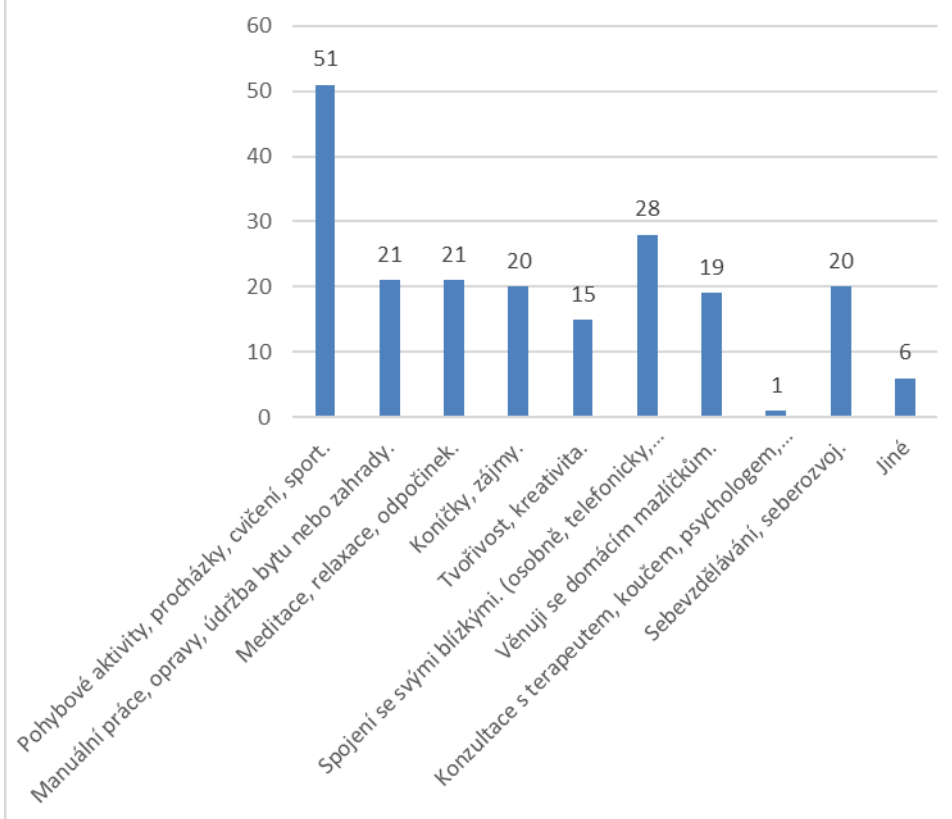
Z odpovědí 7. otázky vyplývá, že pandemie onemocnění COVID-19 měla vliv na zhoršení duševní pohody studentů především z důvodu omezení pohybových aktivit z čehož také vyplývají další problémy, jako pocity izolace či samoty nebo naopak hádky a rozepře se svými blízkými. Studenti se také často bojí o své blízké, tráví více času u obrazovek různých zařízení a možná i z toho důvodu často trpí poruchami spánku.



Obrázek 8: Otázka 8 s grafem (autor)

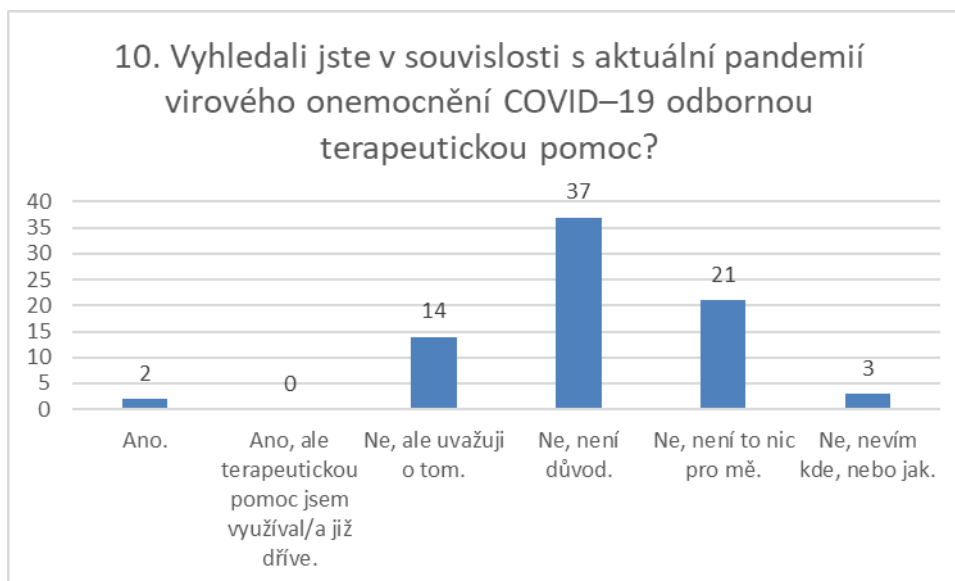
Z odpovědí předešlé otázky vyplývá, že pandemie onemocnění COVID-19 měla vliv na zhoršení duševní pohody studentů, ale z navazující otázky 8 plyne, že i přesto se většina studentů nevěnuje psychohygieně.

9. Vyberte aktivity, které nyní v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID-19 vědomě provozujete ve větší míře než jindy kvůli Vaší duševní pohodě. (Je možné zatrhnout více odpovědí.)



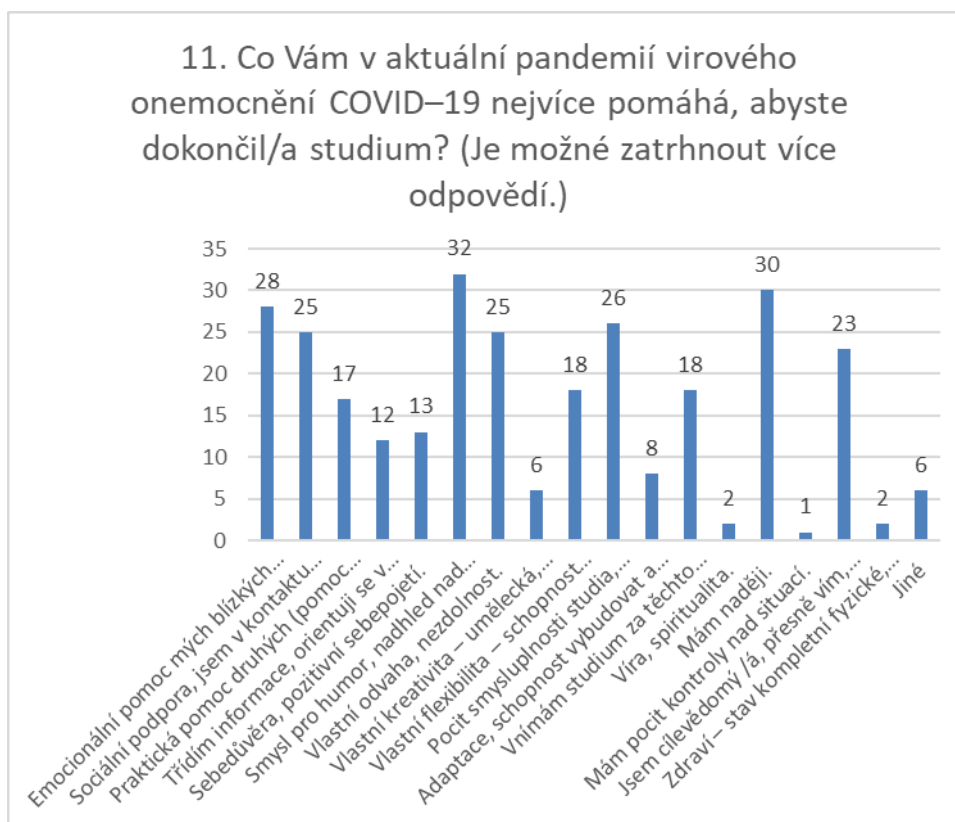
Obrázek 9: Otázka 9 s grafem (autor)

Z odpovědí 9. otázky vyplývá, že se studenti snaží, pro zvýšení duševní pohody co nejvíce provádět pohybové aktivity a být v kontaktu se svými blízkými. Podobně jako v předešlé otázce, je i zde patrné, že pouze 1 student vyhledal odbornou pomoc.



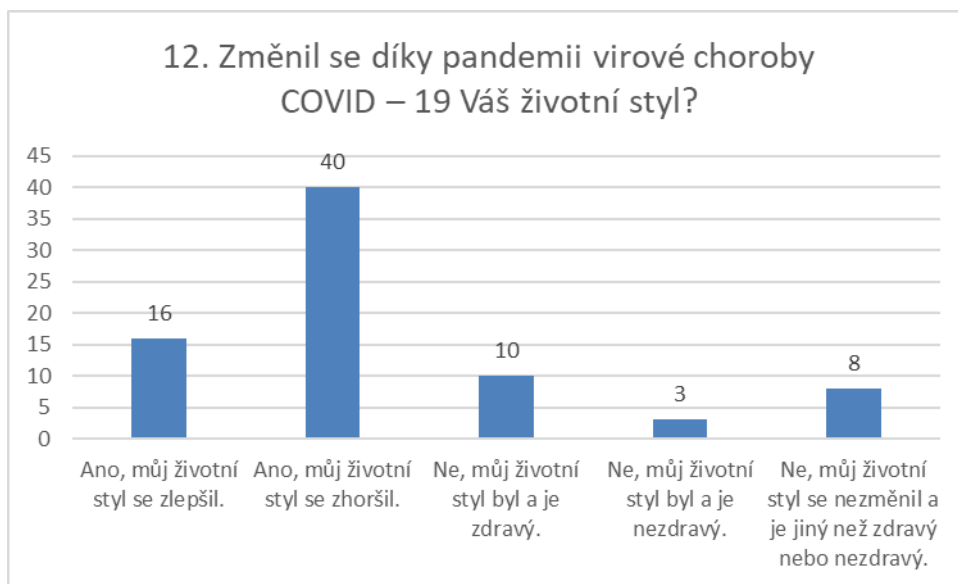
Obrázek 10: Otázka 10 s grafem (autor)

Z odpovědí 10. otázky vyplývá drobný rozpor s otázkou 9, kde pouze 1 student uvedl, že využil odborné pomoci a zde toto potvrdili 2 studenti, což může být způsobeno tím, že na tuto otázku bylo nutné dát pouze 1 odpověď a studenti nechtěli obcházet pravdu. Dle většiny studentů však nebylo potřeba žádnou odbornou pomoc vyhledat, ale někteří nad tím přemýšlejí.



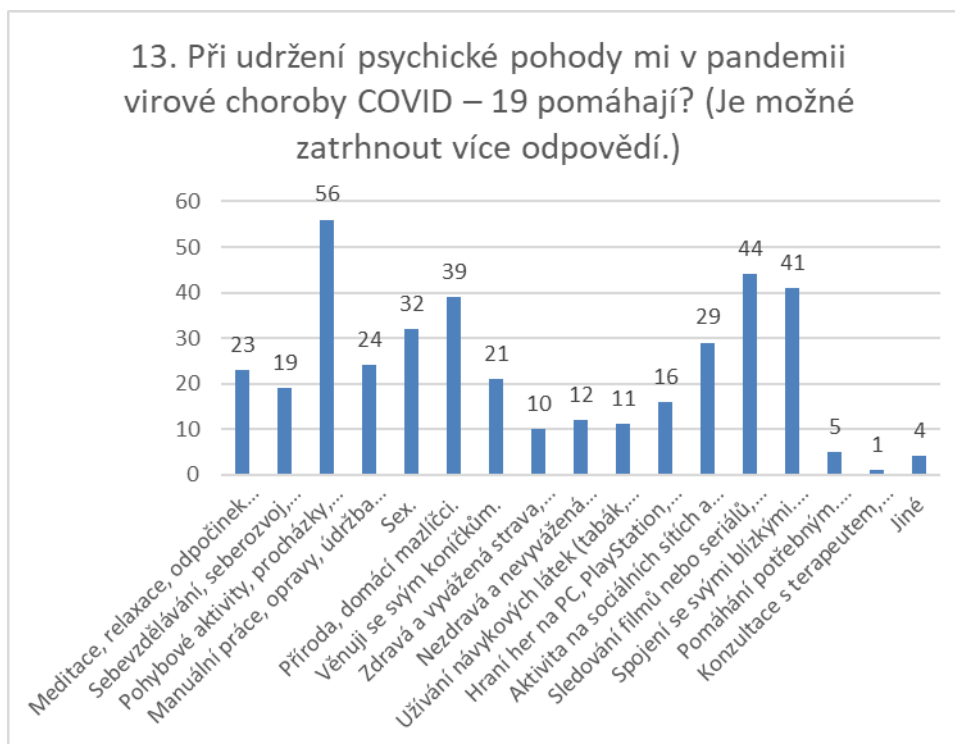
Obrázek 11: Otázka 11 s grafem (autor)

Z odpovědí 11. otázky vyplývá, že k udržení co nejlepší duševní pohody a studijních výsledků pomáhá studentům sebedůvěra, pozitivní sebepojetí a to že mají naději. Naopak pouze 1 student má pocit kontroly nad situací. Studentům, podobně jako u dalších otázek, výrazně pomáhá emocionální pomoc rodiny a blízkých a také smysl pro humor a dobrá nálada.



Obrázek 12: Otázka 12 s grafem (autor)

Z odpovědí 12. otázky vyplývá, že u více než poloviny studentů došlo ke zhoršení životního stylu. Pouze u necelé čtvrtiny studentů došlo ke zlepšení.



Obrázek 13: Otázka 13 s grafem (autor)

Z odpovědí 13. otázky vyplývá, že studentům pro zlepšování duševní pohody pomáhají pohybové aktivity, což již bylo potvrzeno jednou z předešlých odpovědí o navýšení těchto aktivit. Dále studentům pomáhá pobyt v přírodě, se svými mazlíčky, spojení se svou rodinou a sledování filmů a seriálů. I z této otázky vyplývá, že pouze 1 student využil odborné pomoci.

## 2.2 Analýza a interpretace dat

Následující podkapitola se věnuje analýze a interpretaci dat, která byla v průběhu výzkumného šetření zjištěna. Kapitola se bude zabývat kontingenčními tabulkami, které byly vytvořeny pro přehledné vyjádření souvislostí jednotlivých otázek.

Následující kontingenční tabulka 1 se zabývá souvislostí otázek: Zasahuje pandemie virového onemocnění COVID–19 do Vašeho studijního života? / Děláte v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID–19 pro svou psychohygienu víc, než obvykle?

Tabulka 1: Kontingenční tabulka 1 (autor)

	Ano	Ne	Celkem
Ano, výrazně více se věnuji psychohygieně.	6	2	8
Psychohygieně jsem se věnoval/a vždy ve stejné míře.	9	6	15
Psychohygieně se věnuji výrazně méně.	6	0	6
Ne, ale uvažuji o tom.	13	0	13
Ne, psychohygieně se nevěnuji.	19	4	23
Ne, nevím jak.	9	3	12
Celkem	62	15	77

Následující kontingenční tabulka 2 se zabývá souvislostí otázek: Zasahuje pandemie virového onemocnění COVID-19 do Vašeho studijního života? / Na jaké Fakultě Univerzity Pardubice nyní studujete?

Tabulka 2: Kontingenční tabulka 2 (autor)

	Ano	Ne	Celkem
Jiná	5	1	6
Dopravní fakulta Jana Pernera	16	9	25
Fakulta ekonomicko-správní	13	2	15
Fakulta elektrotechniky a informatiky	1	1	2
Fakulta chemicko-technologická	12	0	12
Fakulta filozofická	10	2	12
Fakulta restaurování	0	0	0
Fakulta zdravotnických studií	5	0	5
Celkem	62	15	77

Následující kontingenční tabulka 3 se zabývá souvislostí otázek: Zasahuje pandemie virového onemocnění COVID–19 do Vašeho studijního života? / Vyhledali jste v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID–19 odbornou terapeutickou pomoc?

Tabulka 3: Kontingenční tabulka 3 (autor)

	Ano	Ne	Celkem
Ano.	2	0	2
Ano, ale terapeutickou pomoc jsem využíval/a již dříve.	0	0	0
Ne, ale uvažuji o tom.	13	1	14
Ne, není důvod.	24	13	37
Ne, není to nic pro mě.	20	1	21
Ne, nevím kde, nebo jak.	3	0	3
Celkem	62	15	77

Následující kontingenční tabulka 4 se zabývá souvislostí otázek: Děláte v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID–19 pro svou psychohygienu víc, než obvykle? / Změnil se v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID–19 Váš celkový psychický stav?

Tabulka 4: Kontingenční tabulka 4 (autor)

	Ano, výrazně více se věnuji psychohygieně.	Psychohygieně jsem se věnoval/a vždy ve stejné míře.	Psychohygieně se věnuji výrazně méně.	Ne, ale uvažuji o tom.	Ne, psychohygieně se nevěnuji.	Ne, nevím jak.	Celkem
Ano, výrazně se zhoršil.	3	4	2	3	1	3	16
Ano, pozoruji mírné zhoršení.	3	4	4	9	15	5	40
Ne	1	5	0	1	7	4	18
Ano, mírně se zlepšil.	1	2	0	0	0	0	3
Ano, výrazně se zlepšil.	0	0	0	0	0	0	0
Celkem	8	15	6	13	23	12	



## **2.3 Verifikace hypotéz**

Následující hypotézy jsou vyhodnoceny na základě explorativních, vysoce validních, měkkých dat, získaných z rozhovorů.

### **2.3.1 Hypotéza 1**

H1: Studenti UPCE před pandemií Cov 19 mají lepší duševní pohodu, než studenti v Cov 19.

Tato hypotéza byla na základě dat z rozhovoru a dotazníkového šetření potvrzena.

### **2.3.2 Hypotéza 2**

H2: Čím lepší má student UPCE sociální kontakty, tím menší má vliv na duševní pohodu Cov 19.

Tuto hypotézu na základě dat získaných z rozhovoru a dotazníkového šetření nelze zamítnout.

### **2.3.3 Hypotéza 3**

H3: Čím vyšší je pro studenta UPCE důležitost vysokoškolského vzdělání, tím vyšší je negativní vliv Cov 19.

Tato hypotéza byla na základě rozhovorů zamítnuta.

### **2.3.4 Hypotéza 4**

H4: U studentů UPCE, kteří se pravidelně věnují psychohygieně, je negativní dopad Cov 19 na duševní pohodu nižší, než u studentů UPCE, kteří se jí nevěnují.

Tuto hypotézu nebylo možné potvrdit ani zamítnout z důvodu nízkého zájmu studentů o psychohygienu.

Následující hypotézy jsou, i přes relativně malý vzorek a nízké teoretické četnosti, ověřeny pomocí chí-kvadrát testu v programu Microsoft Office Excel, při zvolené hladině významnosti 5 % a zjištěná data jsem zadala do tabulky v programu Microsoft Office Word. Pokud je dosažená hladina významnosti statistického testu (p-hodnota) menší než 0,05, zamítáme nulovou hypotézu.

### **2.3.5 Hypotéza 5**

Nulová hypotéza: Podíl lidí, které zasáhla pandemie COVID-19 je stejný na všech Fakultách UPCE.

Alternativní hypotéza: Podíl lidí, které zasáhla pandemie COVID-19 na Fakultách UPCE se liší.

Tabulka 5: Vstupní data pro ověření H5 (autor)

	Ano, popište jak	Ne	Celkem
Jiná	5	1	6
%	83,33%	16,67%	100,00%
Dopravní fakulta Jana Pernera	16	9	25
%	64,00%	36,00%	100,00%
Fakulta ekonomicko-správní	13	2	15
%	86,67%	13,33%	100,00%
Fakulta elektrotechniky a informatiky	1	1	2
%	50,00%	50,00%	100,00%
Fakulta chemicko-technologická	12	0	12
%	100,00%	0,00%	100,00%
Fakulta filozofická	10	2	12
%	83,33%	16,67%	100,00%
Fakulta restaurování	0	0	0
%	0	0	0
Fakulta zdravotnických studií	5	0	5
%	100,00%	0,00%	100,00%
Celkem	62	15	77
	80,52%	19,48%	100,00%

Tabulka 6: Pozorované četnosti pro ověření H5 (autor)

Pozorované četnosti		
5,00	1,00	6,00
16,00	9,00	25,00
13,00	2,00	15,00
1,00	1,00	2,00
12,00	0,00	12,00
10,00	2,00	12,00
0,00	0,00	0,00
5,00	0,00	5,00
62,00	15,00	77,00

Tabulka 7: Očekávané četnosti pro ověření H5 (autor)

Očekávané četnosti	
4,83	1,17
20,13	4,87
12,08	2,92
1,61	0,39
9,66	2,34
9,66	2,34
0,00	0,00
4,03	0,97
62,00	15,00

Dosažená hladina signifikance  $p= 0,18285664$

$H_0$  nelze zamítnout

Závěr testování zní: Podíl lidí, které zasáhla pandemie COVID-19 je stejný na všech Fakultách UPCE.

### 2.3.6 Hypotéza 6

Nulová hypotéza: Podíl lidí, kteří vyhledali odbornou terapeutickou pomoc během pandemie COVID-19 je stejný na všech Fakultách UPCE.

Alternativní hypotéza: Podíl lidí, kteří vyhledali odbornou terapeutickou pomoc během pandemie COVID-19 se na Fakultách UPCE se liší.

Tabulka 8: Vstupní data pro ověření H6 (autor)

	Ano.	Ano, ale terapeutickou pomoc jsem využíval/a již dříve.	Ne, ale uvažuji o tom.	Ne, není důvod.	Ne, není to nic pro mě.	Ne, nevím kde, nebo jak.	Celkem
Jiná	0	0	1	3	1	1	6
Dopravní fakulta Jana Pernera	2	0	2	14	6	1	25
Fakulta ekonomicko-správní	0	0	2	8	4	1	15
Fakulta elektrotechniky a informatiky	0	0	0	1	1	0	2
Fakulta chemicko-technologická	0	0	3	4	5	0	12
Fakulta filozofická	0	0	3	5	4	0	12
Fakulta restaurování	0	0	0	0	0	0	0
Fakulta zdravotnických studií	0	0	3	2	0	0	5
Celkem	2	0	14	37	21	3	77

Pro zjednodušení problematiky výpočtu dosažené hladiny statistické významnosti pomocí funkce CHITEST u vyhledání odborné terapeutické pomoci, budou odpovědi seskupeny do dvou skupin ANO/NE.

Tabulka 9: pozorované četnosti pro ověření H6 (autor)

Pozorované četnosti			
	Ano.	Ne.	Celkem
Jiná	0,00	6,00	6
Dopravní fakulta Jana Pernera	2,00	23,00	25
Fakulta ekonomicko-správní	0,00	15,00	15
Fakulta elektrotechniky a informatiky	0,00	2,00	2
Fakulta chemicko-technologická	0,00	12,00	12
Fakulta filozofická	0,00	12,00	12
Fakulta restaurování	0,00	0,00	0
Fakulta zdravotnických studií	0,00	5,00	5
<b>Celkem</b>	<b>2</b>	<b>75</b>	<b>77</b>

Tabulka 10: Očekávané četnosti pro ověření H6 (autor)

Očekávané četnosti	
0,16	5,84
0,65	24,35
0,39	14,61
0,05	1,95
0,31	11,69
0,31	11,69
0,13	4,87
2,00	75,00

Dosažená hladina signifikance  $p = 0,75$

H0 nelze zamítnout.

Závěr testování zní: Podíl lidí, kteří vyhledali odbornou terapeutickou pomoc během pandemie COVID-19 je stejný na všech Fakultách UPCE.

## 2.4 Závěr výzkumu

Dotazník vyplnilo 77 (resp. 5,1 %) respondentů z navazujícího magisterského stupně. Kvantitativního výzkumu se zúčastnili studenti z různých fakult. Největší zastoupení mají studenti z Dopravní fakulty Jana Pernera (resp. 32,5 %), poté Fakulty ekonomicko-správní (19,5 %), dále Fakulta chemicko-technická (resp. 15,6 %) a Fakulta filozofická (resp. 15,6 %), poté Fakulta zdravotnických studií (resp. 6,5 %) Fakulta elektrotechniky a informatiky (resp. 2,6 %), z Fakulty restaurování nevyplnil dotazník nikdo (resp. 0 %).

Z výsledků šetření je patrné, pro většinu studentů je studium velice důležité. Dále bylo zjištěno, že 80,5 % studentů se shodují, že jim pandemie covid 19 zasahuje do studijního života, bez ohledu na to, kterou z fakult studují. Pouze 19,5 % dotazovaných uvedlo, že pandemie covid 19 nezasahuje do jejich studijního života.

Na základě výsledků bylo zjištěno, že pandemie onemocnění covid 19 měla vliv na zhoršení celkového psychického stavu studentů. U této otázky však bylo několik odpovědí také pro mírné zlepšení, což může souviset např. s větším množstvím volného času.

V práci byl stanoven dílčí cíl č. 2: Zjistit, které subjektivní pocity se u studentů Univerzity Pardubice objevují nejčastěji. Odpověď na tuto otázku můžeme konstatovat, že pandemie onemocnění covid 19 měla vliv na spíše na zvýšení množství negativních emocí oproti běžnému stavu u studentů. Studenti nejčastěji cítí stres (53,2 % studentů), smutek (53,2 % studentů), frustrace (51,9 % studentů), bezmoc (46,8 % studentů), výkyvy nálad (46,8 % studentů), úzkost (42,9 % studentů), deprese (35,1 % studentů), hněv (27,3 % studentů), strach (26 % studentů), vztek (20,8 studentů) a paniku (10,4 % studentů). Naopak pandemie covid 19 měla příliš malý vliv na zvýšení množství pozitivních emocí nejčastěji se u studentů objevovaly tyto pozitivní emoce tvořivost (26 % studentů), energie (15,6 %) a radost (2,6 % studentů).

Dílčí cíl č. 3: Zjistit problémy, které se v souvislosti s pandemií covid 19 u studentů objevují. Lze uvést, že pandemie onemocnění covid 19 měla vliv na zhoršení duševní pohody studentů především z důvodu omezení pohybových aktivit (68,8 % studentů) z čehož také vyplývají další problémy, jako jsou pocity izolace či samoty (57,1 % studentů). Poruchy spánku se objevují u 41,6 % studentů) Někteří studenti se díky nepříznivé situaci více hádají, či mají větší četnost rozepří se svými blízkými (36,4 % studentů), než tomu bylo před pandemií covid 19. Studenti se také často bojí o své blízké (61 % studentů), dalším problémem je, že 53,2 % studentů tráví více času u obrazovek různých elektronických zařízení jako jsou televize, počítač atd. Někteří ze studentů (32,5 %) také pociťují obavy ze zhoršení finanční situace, obavy o své zdraví či život pociťuje 11,7 % studentů. Z výsledku vyplývá, že 22,1 %

studentů konzumuje více nezdravé či nekvalitní potraviny a 9,1 % studentů upozorovalo, že v pandemii covid 19 více užívá návykové látky, než před pandemií covid 19. Z odpovědí respondentů je patrné, že pandemie onemocnění covid 19 měla vliv na zhoršení duševní pohody studentů, ale i přesto se většina studentů nevěnuje psychohygieně. Pouze 10,4 % studentů uvedlo, že se výrazně věnují psychohygieně.

Dílčí cíl č. 4: Zjistit co studenti UPCE dělají pro to, aby si udrželi psychickou pohodu. Z výpovědí respondentů vyplývá, že se studenti snaží, pro zvýšení duševní pohody co nejvíce provádět pohybové aktivity (66,2 % studentů), dále je pro studenty důležité být v kontaktu se svými blízkými (36,4 % studentů). Někteří studenti (27,3 %) vědomě více provozují manuální práce jako jsou opravy, údržby bytu nebo zahrady. Také někteří studenti (27,3 % studentů) více provozují meditaci, relaxaci a více odpočívají. Kvůli udržení psychické pohody se koníčkům a zájmům vědomě více věnuje 26 % studentů stejné množství studentů se též věnuje seberozvoji a vzdělávání. Pouze 19,5 % studentů se vědomě věnuje kreativitě a tvořivosti. Dále studentům pomáhá pobyt v přírodě, se svými mazlíčky a sledování filmů a seriálů. Pouze 1 student kvůli udržení své psychické pohody vyhledal odbornou pomoc. Z výzkumu vyplynul drobný rozpor s otázkou 9, kde pouze 1 student uvedl, že využil odborné pomoci a v otázce č. 10 zde toto potvrdili 2 studenti, což může být způsobeno tím, že na tuto otázku bylo nutné dát pouze 1 odpověď a studenti nechtěli obcházet pravdu. Dle většiny studentů (79,2 % studentů) však nebylo potřeba žádnou odbornou pomoc vyhledat, ale někteří (18,2 % studentů) nad návštěvou odborníka pouze uvažují.

Dílčí cíl č. 1: Zjistit jaké mají studenti univerzity resiliční (ochranné) faktory. K udržení co nejlepší duševní pohody a studijních výsledků studentům pomáhá: Smysl pro humor, nadhled nad aktuální situací. (41,6 % studentů), mít naději (39 % studentů), emocionální pomoc blízkých jako je empatie, láska a porozumění (36,4 % studentů), pocit smysluplnosti studia, schopnost sebeorganizace a odpovědnost za výsledek. (33,8 % studentů), sociální podpora a být v kontaktu s lidmi, jak osobně, telefonicky či videokonferenčně (32,5 % studentů), vlastní odvaha a nezdolnost (32,5 % studentů), cílevědomost a přesné stanovení osobních cílů. (29,9 % studentů), překonávání osobních výzev. (23,4 % studentů), Vlastní flexibilita jako je například schopnost udržet stabilitu, pružně reagovat a přizpůsobit se. (23,4 % studentů), praktická pomoc druhých jako je pomoc při různých činnostech, hmotná nebo finanční pomoc (21,1 % studentů), sebedůvěra a pozitivní sebepojetí. (16,9 % studentů), třídění informací a orientace se v relevantních a pravdivých informacích či pocit, že student rozumí tomu, co se děje (15,6 % studentů), adaptace, schopnost vybudovat a zlepšit si studijní podmínky (10,4 % studentů), vlastní

kreativita – umělecká, vědecká nebo jiná tvůrčí činnost (7,8 % studentů), být zdravý, respektive mít kompletní fyzickou, duševní a sociální pohodu. (2,6 % studentů), víra, spiritualita (2,6 % studentů) a mít pocit kontroly nad situací (1,3 % studentů).

Dílčí cíl č. 5: Zjistit, zda se studentům UPCE díky pandemii covid 19 změnil životní styl. Z výsledků výzkumu vyplývá, že u více než poloviny studentů došlo ke zhoršení životního stylu. Pouze u necelé čtvrtiny studentů došlo ke zlepšení. To poukazuje na to, že pandemie covid 19 měla negativní vliv na studenty, avšak u menšiny dotazovaných bylo zjištěno, že svůj životní styl zlepšili.

Závěrem je nutno konstatovat, že dílčí cíle diplomové práce byly splněny.

## **2.5 Metodologie kvalitativního výzkumu**

Výzkumné šetření bylo realizováno v letním semestru 2021 v období únor 2021 až březen 2021. Kvalitativní metodologie je realizovaná využitím polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami s cílem zjistit vliv pandemie virové choroby COVID-19 na duševní pohodu konkrétní studijní skupiny – studentů oboru Resocializační pedagogika a v kontextu odolnosti studenta identifikovat faktory resilience. Kritériem výběru byl/a student/ka UPCE, v navazujícím magisterském stupni, obor Resocializační pedagogika, který/á zároveň souhlasil/a s účastí na výzkumu. V závěru kapitoly lze nalézt zpracování získaných dat, jejich analýzu a interpretaci a celkový závěr výzkumného šetření včetně diskuse.

### **2.5.1 Cíl výzkumu, dílčí cíle výzkumu a výzkumné otázky**

Následující podkapitola je zaměřena na definování cílů práce. Při tvorbě cílů bylo určeno 5 rovin zkoumání a to: Zjistit základní osobní údaje, které jsou nutné znát. Zjistit jaký má pandemie virového onemocnění COVID-19 vliv na studenta. Analyzovat duševní pohodu studenta Resocializační pedagogiky. V kontextu odolnosti studenta identifikovat vnější faktory resilience a společenskou podpůrnou síť. V kontextu odolnosti studenta identifikovat vnitřní faktory resilience.

### **2.5.2 Cíl**

Zjistit vliv pandemie virové choroby COVID-19 na duševní pohodu konkrétní studijní skupiny – studentů oboru Resocializační pedagogika a v kontextu odolnosti studenta identifikovat faktory resilience.



### **2.5.3 Dílčí cíle**

Dílčí cíl č. 1: Zjistit základní osobní údaje, které jsou nutné znát.

Dílčí cíl č. 2: Zjistit jaký má pandemie virového onemocnění COVID-19 vliv na studenta.

Dílčí cíl č. 3: Analyzovat duševní pohodu studenta Resocializační pedagogiky.

Dílčí cíl č. 4: V kontextu odolnosti studenta identifikovat vnější faktory resilience a společenskou podpůrnou síť.

Dílčí cíl č. 5: V kontextu odolnosti studenta identifikovat vnitřní faktory resilience.

### **2.5.4 Výzkumný vzorek**

Výzkum probíhal v letním semestru 2021 v termínu únor 2021 až březen 2021. Výzkumu se zúčastnilo 13 respondentů z navazujícího magisterského stupně, obor Resocializační pedagogika. Výběr respondentů v tomto případě byl záměrný. Kritériem výběru byl/a student/ka Univerzity Pardubice v navazujícím magisterském stupni, obor Resocializační pedagogika, který/á bude zároveň souhlasit s účastí na výzkumu.

### **2.5.5 Příprava a průběh výzkumného šetření**

Výzkum byl proveden kvalitativní metodou, prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru. Vzhledem k tomu, že průběh výzkumného šetření byl ovlivněn pandemií covid 19 a bylo univerzitou doporučováno omezení osobního kontaktu s lidmi. Byl polostrukturovaný rozhovor realizován zprostředkovaně, prostřednictvím aplikace Teams. Každému z rozhovorů předcházela vzájemná domluva na způsobu komunikace a termínu uskutečnění rozhovoru. Následně byl každý z účastníků seznámen s informovaným souhlasem s využitím výzkumného rozhovoru zaznamenaného pro účely výzkumného projektu. (Viz příloha B) Autorka měla díky video hovoru možnost sledovat u všech respondentů nonverbální projevy a reagovat na ně.

### **2.5.6 Zpracování dat**

Tato podkapitola se zabývá zpracováním získaných dat. Rozhovory probíhaly prostřednictvím aplikace Teams, celou dobu byly nahrávány za účelem pozdější doslovné transkripce. Přepsané rozhovory poskytly předlohy k otevřenému kódování, na základě, kterého vznikly jednotlivé kategorie. (Švaříček a Šedřová, 2014) Kategorie zahrnují odpovědi respondentů na výzkumné otázky a interpretace jsou podloženy vybranými citacemi respondentů.

## 2.6 Analýza a interpretace dat

Následující podkapitola se věnuje analýze a interpretaci dat, která byla v průběhu výzkumného šetření zjištěna.

Na základě otevřeného kódování vznikly následující kategorie:

Kategorie č. 1: pohlaví

Kategorie č. 2: věk

Kategorie č. 3: studijní obor

Kategorie č. 4: obtížnost studia při pandemii

Kategorie č. 5: co studentovi pomáhá

Kategorie č. 6: změny při pandemii

Kategorie č. 7: zdraví studenta v pandemii

Kategorie č. 8: problémy studenta v pandemii

Kategorie č. 9: zvládání pandemie

Kategorie č. 10: sociální síť studenta

Kategorie č. 11: využívání praktické podpory / pomoci

Kategorie č. 12: informovanost o odborné pomoci

Kategorie č. 13: silné stránky studenta

Kategorie č. 14: sebepojetí studenta

Kategorie č. 15: životní styl studenta

## 2.7 Interpretace výzkumu

Následující podkapitola předkládá výsledky výzkumu, kterých bylo dosaženo za pomoci otevřeného kódování.

### 2.7.1 Kategorie č. 1: pohlaví

Ačkoliv obor Resocializační pedagogika studovali jak muži, tak ženy, výzkumu se účastnily pouze ženy. Výzkumné šetření bylo dobrovolně volitelné, muži jako důvod neúčasti ve výzkumu uváděli cit: „*Nechci se výzkumu účastnit, protože jsem jediný muž ve třídě, proto by má účast nebyla anonymní.*“. V rámci etiky se autorka rozhodla pro maximální důraz na anonymitu a ochranu respondentů. Autorka si je vědoma toho, že výzkumný vzorek je genderově nevyrovnaný, avšak domnívá se, že pohlaví nemá velký vliv na ovlivnění výsledků výzkumu.

### 2.7.2 Kategorie č. 2: věk

Výpovědi jednotlivých respondentů ukazují, že věkové rozpětí bylo od 23 let do 40 let. Nejčtenější věk byl 24 roků, 4 studenti (resp. 30,8 %) odpověděli, že jim je 24 let.

### 2.7.3 Kategorie č. 3: studijní obor

Tato kategorie byla vybrána, aby ověřila, zda vybraný respondent opravdu splňuje podmínky účasti na výzkumu. Všechna třináct (resp. 100 %) respondentů odpovědělo, že studují na Univerzitě Pardubice, navazující magisterské studium, obor Resocializační pedagogika.

### 2.7.4 Kategorie č. 4: obtížnost studia při pandemii

Nadpoloviční většina studentů (10 respondentů, resp. 76,9 %) se shoduje, že se změnila obtížnost při studiu vlivem pandemie covid 19. Cit. Respondent č. 3: *„Před pandemií bylo studium přívětivější v možnosti osobního kontaktu jak s učiteli, tak se spolužáky a kamarády. V době pandemie je studium (za mě) těžší hlavně kvůli nemožnosti osobního kontaktu či jiných konzultací, omezení pohybu, kdy při studiu sedíme všichni pouze u počítače.“* Cit. Respondent č. 4: *„Před pandemií bylo studium obtíženo na docházku a dojíždění. Některé předměty bylo těžké splnit, ale nebylo to velmi obtížné. Vzhledem k struktuře členů našeho ročníku jsme vlastně (konstruktivní diskusi) neuplatňovali, takže po téhle stránce mě vyloučení skrze pandemii nevádí. Nyní v pandemii je pro mě studium daleko příjemnější a dostupnější.“* Cit. respondent č. 5 *„Před pandemií bylo studium náročné hlavně u zkoušek, jinak se to dalo zvládat. Na začátku pandemie bylo studium náročnější, než kdybychom normálně chodili do školy kvůli množství seminářek, které nám byly zadány. Teď po roce probíhající pandemie už studium není tak náročné hlavně z důvodu toho, že odpadly předměty a přizpůsobili jsme se této situaci.“*

Dva respondenti nepocítují žádnou velkou změnu při náročnosti studia. Cit. respondent č. 9: *„Nedá se říct, že by pro mě studium bylo náročnější. Nicméně online výuka mi nevyhovuje. Nedokážu se soustředit na monitor počítače po tak dlouhou dobu a plně vstřebávat informace. Kontaktní výuku to prostě nemůže vynahradit.“* Cit. Respondent č. 10: *„Náročnost se nezměnila, pouze komunikace s učiteli a získávání informací mimo předměty výuky je komplikovanější“*

Jeden respondent uvedl, že studium se mu i při pandemii covid 19 zdá obdobné cit. respondent č. 8.: *„Studium je pro mě obdobné, nepozoruji zásadní změny.“*

### 2.7.5 Kategorie č. 5: co studentovi pomáhá

Většina respondentů (7, resp. 53,8 %) odpověděla, že jim při pandemii covid 19 nejvíce pomáhala jejich vlastní motivace studium dokončit. Cit. respondent č. 1: „*Vlastní motivace, jsem těšně před státnicemi, tak cítím, že je potřeba to dokončit. Kdybych to nedokončila brala bych to jako ztrátu času, který jsem studiu věnovala a jako vlastní zklamání*“ Cit. respondent č. 13: „*K úspěšnému zakončení studia se motivuji sama, týká se to jen mě, dělám to pro sebe, sama chci studium dokončit*“

Dále nadpoloviční menšina 5 respondentů (resp. 38,5 %) odpovědělo, že jim nejvíce pomáhaly blízké osoby jako je partner, nebo rodina. Cit. respondent č. 7: „*Především to je moje rodina a můj partner. Podporovali mě předtím a podporují mě i nyní. Ví, že doba není příznivá pro nikoho a získané vzdělání se mi bude hodit a že takovouhle zkušenost s pandemií je také dobré mít.*“ Cit. respondent č. 5: „*Rodina, přítel, já sama mám dobrou motivaci.*“ Cit. respondent č. 6: „*Rodina a sebekázeň, ale stejně jako před pandemií.*“

Dva respondenti (resp. 15,4 %) vděčí za podporu při pandemii covid 19 technologii, jako jsou počítače, zpřístupněné knihy a materiály atd. Cit. respondent č. 4: „*Rozhodně dostupná online knihovna, konzultace a paradoxně samotný lockdown. Striktní omezení v pohybu a možnostech mi naopak dávají více prostoru pro práci z domu. Pokud by byl otevřenější režim, časově by bylo vše náročnější. Řekla bych, že přívalem času je "benefitem" k dokončení vzdělání. Otázkou potom je, jak s tím, kdo umí pracovat a zorganizovat si čas a možnosti.*“ Cit. respondent č. 3: „*Rozhodně můj notebook, zpřístupněné materiály (knihy, apod.) a také podpora a spolu sdílení se spolu studujícími.*“

Dva respondenti (15,4 %) odpověděli, že za zvládnutí pandemie vděčí hlavně vyučujícím, jako je vedoucí diplomové práce. Cit. respondent č. 2: „*Vedoucí mé diplomové práce.*“ Cit. respondent č. 9: „*Profesori*“. Další dva studenti (resp. 15,4 %) uvedli, že mu pomáhají spolužáci. Cit. respondent č. 8: „*Především já sama a někteří ze spolužáků.*“

### 2.7.6 Kategorie č. 6: změny při pandemii

Všichni respondenti (100 %) se shodli, že jim změny, které nastaly ušetřily čas. Cit. respondent č. 3: „*Určitě ano, vstávám mnohem později, nemusím se upravovat, snídat mohu při výuce a ušetřím také čas na cestě do školy*“ Jeden respondent (resp. 7,7 %) uvedl, že má více volného času. Cit. respondenta č. 10: „*Brzké ranní vstávání do práce, výuka pouze některé dny (dvakrát až třikrát týdně) dopoledne / odpoledne, zbytek celý den volno. Mám mnohem více volného času díky souvislostem s onemocněním COVID-19.*“

Nadpoloviční většina uvedla, že nemusí cestovat, a tato skutečnost respondentům ve velké míře vyhovuje. Cit. respondent č. 2: „*V den výuky vstávám podstatně déle, protože už nemusím dojíždět do Pardubic. Na výuku se upravím, kdybych musela zapnout kameru. Každopádně denní rutina se v mnohém změnila. Právě zejména z důvodu toho, že už nemusím dojíždět.*“ Cit. respondent č. 5: „*Prodlužuji studium, mám pouze jeden předmět. Nemusím cestovat do školy, v tom je to pohodlnější, nejsem vázaná na pevné časy a harmonogram si mohu plně přizpůsobit svým potřebám. Oproti době před pandemií rozhodně převažuje samostudium.*“ Cit. respondent č. 4 „*Studium mám pouze v úterý od 8:00 do 12:00hodin a ve středu jeden předmět na hodinu a půl. Takže z hlediska rozvrhu, to pro mne není až takový problém. Horší by bylo, kdybych za stejných podmínek musela jezdit 3hodiny tam a zpět. Pracuji na home-office proto jsem na tento online systém si již zvykla a velice mi vyhovuje.*“ Cit. respondent č. 6: „*Největší změna nastala v tom, že nemusím cestovat do školy.*“ Cit. respondent č. 12: „*Ano, jelikož dojíždím tak jsem nemusela trávit hodiny ve veřejné dopravě. Mohla jsem mít i flexibilnější rozvrh a nevadilo mi to. Budíček už mám tak nějak "zažitý", ale je pravda že jsem si mohla skrz to cestování apod. přispat.*“

Šest respondentů (resp. 46, 2 %) hodnotí změnu při pandemii hlavně v tom, že nemusí včasné vstávat, mohou se tedy lépe a více vyspat. Cit. respondent č. 7: „*Funguji dá se říct jako normálně. Jedinou změnou je to, že pokud nemusím zrovna do práce, vstávám později, nemusím nikam jezdit (do školy jsem dojížděla). Při online výuce je spousta věcí snadnější ať už z důvodu úspory času tak i ranní vstávání je pro mě snesitelnější.*“

Tři respondenti (resp. 23,1 %) hodnotí, že se jejich denní rutina nijak výrazně nezměnila. Cit. respondent č. 1: „*Vzhledem k tomu že normálně pracuji, tak každý den chodím do práce a v denní rutina se nezměnila. Po práci se jednou nebo dvakrát týdně připojím na online přednášku. Ušetří mi to čas.*“

Tři respondenti (resp. 23,1 %) hodnotí jako změnu i to, že nemusí tolik upravovat svůj zevnějšek. Jde o respondenta č. 3, respondenta č. 8 a respondenta č. 9.

Jeden respondent (resp. 7,7 %) uvedl, že pro něj byla největší změna v omezení pohybu. Cit. respondent č. 8: „*Denní rutina se ani tak nezměnila, jako omezenost pohybu například mezi učebnami a v kampusu univerzity. Na úpravě zevnějšku se distanční výuka také podepsala, kdy k počítači můžeme vlastně usednout v teplákách.*“

Jeden (resp. 7,7 %) respondent uvedl, že pro něj změna nastala v tom, že více šetří. Cit. respondent č. 9: „*Cestování odpadlo, tudíž vstávám déle a také se tolik neupravuji. Nekupuji si jídlo v kampusu, ušetřím peníze.*“

Jeden respondent (resp. 7,7 %) vidí změnu v tom, že se může na hodinu přihlásit online, i když je třeba nemocný. „*Ano. Vstávám později než dříve, necestuji, připojím se na hodinu online i když jsem nemocná.*“

### **2.7.7 Kategorie č. 7: zdraví studenta v pandemii**

Většina respondentů hodnotila své aktuální zdraví po fyzické, psychické a sociální stránce. Fyzické zdraví beze změn zaznamenalo 6 respondentů (resp. 46,2 %). Naopak mírné zlepšení fyzického zdraví si uvědomují 2 respondenti (resp. 15,4 %). Cit. respondenta č. 8 „*Fyzicky se cítím lépe.*“ Mírné zhoršení fyzického stavu vlivem pandemie covid 19 došlo u 5 respondentů (resp. 38,5 %). Cit. respondenta č. 3: „*Psychicky dobré, fyzicky spíše špatné, sociální spíše špatné. Prevenci nezanedbávám. Izolace mi spíše nesvědčí.*“ Jeden z respondentů (resp. 7,7 %) hodnotí, své fyzické zdraví za „dobré“, avšak stále se u něj objevují následky prodělání nemoci. Cit. respondent č. 7: „*Po fyzické stránce se cítím dobře, nemám žádné problémy, jediné, co mě trápí je dlouhodobá ztráta čichu a změna chuti po prodělání COVID. Duševní zdraví si snažím chránit a udržovat, ale už je ta pandemie velmi dlouhá a dopadá to na mě ve smyslu izolace, chybí mi kontakt, chybí mi klasické volnočasové aktivity po práci a o víkendech.*“ Někteří respondenti (2 respondenti, resp. 15,4 %) své zhoršení fyzického zdraví připisují převážně k zanedbání prevence. Cit. respondenta č. 2 „*Špatné. Zanedbala jsem prevenci u zubaře, gynekologii, dopady izolace jsou vážné. Mám strach o svou budoucnost, neřeším své zdravotní obtíže.*“

Co se týče psychického zdraví 3 respondenti (resp. 23,1 %) odpověděli, že si nejsou vědomi žádné změny vzhledem k duševnímu zdraví. Šest respondentů (resp. 46,2 %) se domnívá, že se jim zhoršila duševní pohoda, jako důvody zhoršení uvádějí izolaci, změnu sociálních kontaktů, nepohodu plynoucí ze strachu o své blízké. Cit. respondenta č. 10: „*Izolace doma má na mě špatný vliv. Jsem zvykla být hodně s rodinou a teď se vidáme opravdu minimálně, s některými vůbec. Psychická stránka mě opravdu trápí, a hlavně nejistota toho co bude dál. Jinak se cítím stále stejně (po fyzické stránce).*“ Cit. respondenta č. 11: „*Izolace doma má na mě špatný vliv. Jsem zvykla být hodně s rodinou a teď se vidáme opravdu minimálně, s některými vůbec. Psychická stránka mě opravdu trápí, a hlavně nejistota toho co bude dál. Jinak se cítím stále stejně po fyzické stránce.*“ Cit. respondenta č. 12: „*Fyzická stránka je v pořádku, občas jsem měla psychické obtíže, jako jsou deprese z dlouhé izolace atp.*“ Mírné zhoršení psychické pohody pocítuje 5 respondentů (resp. 38,5 %).

Cit. respondent č. 6: „*Psychická stránka je nejhorší, považuji se za společenského člověka a společnost prostě chybí. Chybí i běžná komunikace, což má dopad na vyjadřovací schopnosti. Po fyzické stránce to také není žádná sláva, ale snažím se jen tak jít projít, provětrat či cvičit.*“ Psychické zdraví za „dobré“ hodnotí pouze dva respondenti. Cit. respondent č. 8: „*Nezaznamenala jsem žádnou změnu, cítím je velmi dobře jak po fyzické, tak i po psychické stránce.*“ Cit. respondent č. 1: „*Ve všech ohledech dobré. Nepociťuji změny. Důležité je asi zmínit, že zároveň netrpím na zdravotní obtíže, takže se mě tato oblast oproti jiným např. moc nedotýká.*“

Nadpoloviční většina se shodla, že vykonávají jiné činnosti, než byli před pandemií covidu 19 zvyklé. Jedná se především o individuální činnosti typu: odpočinek, relaxace, sledování filmů, pohyb, kontakty prostřednictvím moderních technologií, medikace, dechová cvičení, jóga, pořízení domácího mazlíčka, či dokonce omezení pohybu venku a uklízení. Cit. respondent č. 2: „*Více sleduji oblíbené seriály, u kterých si odpočinu a vypnu hlavu, vyhýbám se dezinformacím v médiích, snažím se minimálně sledovat zprávy.*“ Cit. respondent č. 7: „*Odpočívám a nabírám energii, když uklízím. Takže uklízím nonstop.*“

Po sociální stránce respondenti hodnotí, že aktuální situaci oni sami změnit nemohou, ovšem snaží se s tím nějak vypořádat. Využívají ke kontaktu s rodinou a se svými blízkými moderní technologie. Cit. respondenta č. 5: „*Psychické zdraví se mi bohužel zhoršilo, i když se snažím se o sebe starat, tak to, že jsem neustále doma na mě má negativní vliv. Fyzické zdraví se rozhodně zlepšilo díky zdravější stravě a pravidelnému cvičení a co se týče toho sociálního zdraví, naštěstí nebydlím sama, takže jsem každý den v kontaktu s přítelem a několikrát týdně i s přáteli ať už osobně nebo pomocí sociálních sítí.*“ Nadpoloviční většina se shodla, že vykonávají jiné činnosti, než byli před pandemií covidu 19 zvyklé. Jedná se především o individuální činnosti typu: odpočinek, relaxace, sledování filmů, pohyb, kontakty prostřednictvím moderních technologií, medikace, dechová cvičení, jóga, pořízení domácího mazlíčka, či dokonce omezení pohybu venku a uklízení. Cit. respondent č. 2: „*Více sleduji oblíbené seriály, u kterých si odpočinu a vypnu hlavu, vyhýbám se dezinformacím v médiích, snažím se minimálně sledovat zprávy.*“ Cit. respondent č. 7: „*Odpočívám a nabírám energii, když uklízím. Takže uklízím nonstop.*“

Menšina, tedy 6 respondentů (resp 46,2 %) uvedla, že si nejsou vědomi toho, že by provozovali nějaké činnosti ve větší míře, kvůli jejich duševní pohodě. Cit. respondent č. 1: „*Vše, co dělám, dělám proto, abych se po všech stránkách cítila dobře, to se v souvislosti s pandemií COVID-19 nezměnilo*“ Cit. respondent č. 9: „*Spíše ne nebo o nich nevím.*“

### 2.7.8 Kategorie č. 8: problémy studenta v pandemii

Menšina respondentů, 4 respondenti (resp. 30,8 %) uvedlo, že si nejsou vědomi žádných výrazných problémů, s kterými se potýkají při pandemii covidu 19. Cit. respondent č. 10: „Nenapadá mě nic vážného, co bych nazvala problémem.“ Cit. respondent č. 3: „Žádné problémy kromě zhoršené nálady a občasné absence kultury a zábavy nemám.“ Cit. respondent č. 1: „Žádné výrazné problémy nemám. Jen v současné době, kdy se nesmí překročit hranice okresu je velký problém vidět se s rodinou, to mě trápí.“

Pět respondentů (resp. 38,5 %) připustilo, že v pandemii covidu 19 pocítují některé problémy. Nejčastěji bylo zmíněno: Zvýšení stresu, duševní nepohoda, obavy a strach, méně pohybu. Cit. respondent č. 4: „Zvýšení stresu, jinak nic nepocítuji.“ Cit. respondent č. 5: „Ztráta příjmu, agrese, deprese, špatné mezilidské vztahy, užívání návykových látek, přibírání na váze.“ Cit. respondent č. 6: „Strach, obavy o blízké a také to, jak asi problémy jiných dopadnou na celkový chod naší společnosti.“ Cit. respondent č. 7: „Spíše psychické – výkyvy nálad, pocit samoty.“ Cit. respondent č. 12: „Jediné, co mě napadá, je právě ta pasivita. Méně pohybu a míň řeším, co jím.“ Jeden (resp. 7,7 %) respondent nechtěl odpovídat na otázku z důvodu toho, že je pro něj téma velmi citlivé.

Jako problém uvedlo 9 respondentů (resp. 69,2 %) kvalitu komunikace Univerzity Pardubice a vyučujících. Většina respondentů si uvědomuje, že univerzita i vyučující se snažili reagovat co nejrychleji, přesto informace byly nejasné, nebo přicházely pozdě. Cit. respondent č. 1: „Ze začátku pandemie informace o nařízeních přicházely na poslední chvíli. Musím přiznat, že teď je to v tomto ohledu lepší. Přehlednost, srozumitelnost a dostupnost byla vždycky dobrá. Stránky Univerzity jsou udělané pěkně. Problémem byla včasnost, někdy škola zveřejnila informace později. Panoval v tom trochu zmatek. Ze začátku mi přišlo líto, že škola v otázce uzavření škol či podmínek vstupu do areálu školy neposlala všem studentům i třeba nějaký email. Byl to zmatek. Teď je to už dobré.“ Cit. respondent č. 7: „Kvalita komunikace není dle mého názoru úplně dobrá. Nicméně chápu, že v dnešní době je těžké podávat jakákoliv vyjádření, když se situace mění každým dnem. Každopádně vždy je co zlepšovat, zejména přehlednost informací. Pokaždé mi trvá dlouho, než najdu potřebné informace. Webové stránky školy se mi zdají nepřehledné. Některé informace jsou na [www.studenti.upce](http://www.studenti.upce), některé informace jsou na [www.upce.cz](http://www.upce.cz). Prostě je to úplně mimo.“ Cit. respondent č. 8: „Komunikace s vyučujícími je v pořádku. Bohužel mi chybí centrální přehlednost a informovanost ze strany Univerzity jako celku. Nejsou dostatečně sdělovány měnící se podmínky vzhledem k pandemii. Opakovaně jsem musela zjišťovat změny na základě



vlastního dotazování než na bázi volného přístupu k informacím např. na webových stránkách.“

Nadpoloviční většina respektive 11 respondentů (resp. 84,6 %) uvedlo, že kdyby věděli, že se v průběhu studia změnil průběh vyučování neovlivnilo by to jejich rozhodnutí studovat na Univerzitě.

Zatímco 2 (resp. 15, 4 %) zbylých respondentů odpovědělo, že kdyby byli informováni o tom, že se vyučování v průběhu studia změnilo by si pravděpodobně nevybrali. Cit. respondenta č. 3: *„V mé situaci nikoli. Možná, pokud bych byla v ročníku, kdy bych měla splnit více předmětů než teď, přemýšlela bych jinak. Zcela zásadní v rozhodování by byly podmínky k naplnění studia. Mnoho předmětů doplňuje požadavky o další semestrální práce. Pokud je člověk zaměstnán na HPP, je to mnohem více zatěžující.“*

Dva studenti (resp. 15,5 %) uvedli, že kdyby věděli, že se změnil průběh vyučování, přemýšleli nad výběrem jiných škol. Což by mohlo ohrozit Univerzitu Pardubice jako takovou vzhledem ke ztrátě studentů. Cit. respondenta č 5: *„Pravděpodobně bych zkusila při přijímačkách více škol, UPCE jsem si vybrala hlavně z důvodu dobré dostupnosti, a to je mi teď v podstatě k ničemu, ale studovat bych určitě šla akorát bych při tom možná i měla práci, kdybych věděla, že studium bude probíhat takto distančně.“* Cit. respondenta č 1: *„Zřejmě ne. Vybrala bych si studium blíže k mé profesní vizi.“*

Čtyři (resp. 30,8 %) z dotazovaných odpovědělo, že covid 19 mělo vliv na dokončení povinné praxe. Cit. respondenta č 12: *„Ano, ze začátku mě nikde nechtěli, poté mi pořád volali, že nestihají, nemají pracovníky, zda bych jim nemohla přijít zadarmo pomoci.“* Cit. respondent č. 13: *„Ano, byl velký problém sehnat organizaci, která by mě v době pandemie vzala na praxi. Všude byl podstav zaměstnanců a neměli tedy možnost věnovat se praktikantovi.“* Nadpoloviční většina (resp. 69,2 %) dotazovaných měla již povinnou praxi splněnou, nebo neviděla zásadní problém v tom praxi dokončit. Cit. respondenta č 10: *„Naštěstí tak velký vliv neměla. Měla jsem tu možnost ji dokončit. Byla to moje poslední praxe a trochu jsem se bála, že kvůli tomu budu mít ve studiu problémy. Pozitivní bylo na tom to, že moje praxe probíhala v létě 2020, kdy opatření nebyla tak přísná a situace byla uvolněnější než nyní. Jediné, co reálně hrozilo bylo nařízení Homeoffice pro pracovníky Centra, kde jsem byla na praxi, ale v té době jsem věděla, že mám hodně času k tomu, abych praxi dokončila u nich nebo popř. jinde.“*

### 2.7.9 Kategorie č. 9: zvládání pandemie

Devět dotazovaných (resp. 69, 2 %) uvedlo, že vlivem pandemie cov 19 cítí některé z emocí více než obvykle. Nejčastější pocity, které respondenti cítí častěji vlivem pandemie cov 19 jsou: strach, obavy, agrese, vztek, panika, strach, úzkost, bezmocnost, klid, nejistota. Cit. respondent č. 1: „*Stres, agrese, vztek, panika, strach, úzkost. Zlobím se na celý svět, příčinou je COVID - 19.*“ Cit. respondent č. 3: „*Strach, bezmocnost, ale i klid (paradoxně asi) Netuším, nepřemýšlím o tom.*“ Cit. respondent č. 10: „*Možná pocit nejistoty, nikdo neví, co s námi bude. Ale je to spíše z celospolečenského pohledu než z osobního. Mám obavy, že systém nezvládne dopady pandemie např. v podobě funkčnosti veřejného zdravotního, nezaměstnanosti, zadlužení republiky apod. Takže obavy mám spíše z celospolečenských dopadů do budoucna. Samozřejmě mám také obavu o své blízké, naštěstí je většina po očkování, tak tady obava není nijak zvlášť velká.*“ Cit. respondent č. 12: „*Asi beznaděj, zoufalost, smutek z toho důvodu, že se děje něco, co já nemohu ovlivnit. Dodržuji pravidla a nařízení, a i přesto se nic nezmění a věci se nepohybují k lepšímu. Smutek cítím více, jelikož nevidím tolik blízké a nezažíváme společné chvíle.*“

Menšina 4 respondenti (resp. 30,8 %) uvedli, že si neuvědomují, že by vlivem pandemie cov 19 cítili některé emoce častěji než obvykle.

Osm dotazovaných (resp. 61,5 %) odpovědělo, že se jim vlivem pandemie cov 19 snížila kvalita života. Kvalita života respondentů byla ovlivněna několika faktory, mezi které patří: finanční nejistota, omezení sociálních kontaktů, ztráta denních aktivit, zhoršení psychického i fyzického zdraví a další. Cit. respondenta č. 1: „*Ztratila jsem brigádu, partner zaměstnání, dalo by se říct, že naše životní úroveň se vysoce snížila. Poté jsme byli nemocný, neměli jsme příjem, měli jsme zakázané vycházky, včetně pohybu a pořádně jsme ztloustli. Začalo nás to štvát, začali jsme se hádat, málem jsme se rozešli. Necítím se bezpečně mám strach o svou budoucnost.*“ Cit. respondent č. 4: „*Určitě je moje kvalita ovlivněna hodně v tom směru, že jsem prakticky neustále doma a všechno dělám z domova. Mám rozhodně méně sociálního kontaktu než před pandemií, a to mi docela vadí. Pandemie také začíná mít neblahý dopad na mou psychiku, protože jsem pořád přes den doma sama, žiji s přítelem a ten chodí do práce.*“ Cit. respondent č. 8: „*Nyní nemám žádný příjem, bydlím u rodičů. Na zdraví se pandemie podle mě podepsala jak na fyzickém (nedostatek pohybu), tak psychickém (odloučení). Na jednu stranu mě zákazy sice omezují, ale mám radost, že se aspoň trochu pročistilo např. ovzduší tím, jak se moc nelítá. Ohledně bezpečnosti mě děsí nezodpovědnost lidí (např. organizování velkých demonstrací)*“ Cit. respondent č. 9: „*Moje kvalita života je určitě o něco horší (ne o moc ale je). Trápí mě především to, že se nevidám se*

*svými přáteli a ani se svou rodinou. Pravidelně si voláme, ale nenahradí to osobní kontakt. Tím, jaká nařízení přichází to vypadá, že to bude nějakou dobu trvat, a to na psychické pohodě také nepřidá. V oblasti příjmů a financí nemohu stěžovat. Naštěstí já ani partner nepracujeme v odvětví, které by bylo pandemií dotčeno. S pandemií pociťuji i lítost, že i kultura a zábava se změnila.“* Cit. respondent č. 13: *„kvalita života se mi zhoršila pouze v ohledu na izolaci a v míře nesvobody, kterou těžce nesu. Nemožnost navštívit kulturní akce, společenské a sportovní aktivity, kadeřníka, bazén, sejít se s přáteli je pro mě velice smutné a omezující. Nevím, jestli vůbec moje generace bude schopna navázat na dění, jaké jsme žili před pandemií.“*

Pět respondentů (resp. 38,5 %) se domnívá, že pandemie covid 19 nijak výrazně neovlivnila jejich kvalitu života. Přesto se nadpoloviční většina 11 respondentů (resp. 84,6 %) setkává s obavami. Obavy nejčastěji plynou o zdraví své rodiny a blízkých osob, zda úspěšně dostudují, z budoucnosti, pracovní uplatnění, z nemoci, ztráty jistoty apod. Cit. respondent č. 3: *„Obavy ze strachu, že onemocněním nemocí covid. Zním pár lidí, které prodělali nějakou z mutací nemoci a vím, že jim nebylo nejlépe a já jsem ten typ člověka, který má skoro až paniku z jakékoliv fyzické bolesti, takže to hodně prožívám a mám strach, že nebudu třeba moc dýchat nebo mi bude zle.“* Cit. respondent č. 5: *„Obavy mám z příštích dní, měsíců a let. Jak finanční, tak i o své sociální zázemí a psychické rozpoložení ve společnosti.“* Cit. respondent č. 6: *„Obavu mám z toho, že mi zemře někdo blízký. Dále, že nebudu moct bez covid pasu vycestovat.“* Cit. respondent č. 12 *„Jsou to především obavy z toho, kdy se život vrátí zpátky k alespoň částečnému normálu (vidání se s přáteli, otevřené obchody) a zda vůbec. Důvodem těchto obav je to, že již rok s tím bojujeme prostřednictvím stále stejných opatření a situace je hrozná a asi se jen tak nezlepší.“* Cit. respondent č. 13: *„Ano, mám obavy o svou budoucnost. Budu mít práci, dostuduji, umřu nebo někdo, koho mám ráda, budu mít důchod? co když mi bude opravovat auto mechanik, který se učil pouze online? co když se vybourám, bude někdo, kdo mi pomůže, nebo než mi udělají test, tak umřu? Vydrží to semnou partner?“*

#### **2.7.10 Kategorie č. 10: sociální síť studenta**

Nadpoloviční většina 12 respondentů (resp. 92, 3 %) uvedlo, že vlivem pandemie covid 19 byly ovlivněny kontakty se svými blízkými: rodina, přátelé, spolužáci, kolegové v zaměstnání. Ne všichni situaci hodnotí negativně, někteří zvýšili pravidelný kontakt (alespoň telefonicky) se svými rodiči a prarodiči. Omezení kontaktu došlo převážně se spolužáky a přáteli. Velká část respondentů je vděčná za moderní technologie. Cit. respondent

č. 2: *“ Určitě ovlivnila, hlavně co se týče osobních setkání, která teď neprobíhají tak často, jako dřív. Ve spojení přes sociální sítě jsem však v kontaktu se svými blízkými denně. “* Cit. respondent č. 5: *„S rodinou jsem v kontaktu každý den, trochu to omezilo kontakty s přáteli, ale nahrazujeme to voláním přes Skype“* Cit. respondent č. 8: *„Ovlivnila hodně, s přáteli nejsem v osobním kontaktu vůbec. Se všemi přáteli jsem v kontaktu přes sociální sítě či telefonicky. S rodinou se snažím vidět, ale se současnými nařízeními, je to složitější. Jediný pravidelný a stejný kontakt mám s přítelem a s lidmi v práci. “*

Jeden respondent z dotazovaných (resp. 7,7 %) odpověděl, že pandemie cov 19 neměla příliš významný vliv na jejich komunikaci s blízkými, přesto připouští, že vliv na komunikaci s Univerzitou a spolužáky pandemie cov 19 má. Cit. respondent č. 6: *„Překvapivě ani ne. Vidám se jen s okruhem blízkých cca 5 (6) lidí. Ovlivnilo to hodně komunikaci skrz Univerzitu. Spolužáci, ale s těmi jsem v kontaktu pravidelně přes PC, telefon, a celkově moderní technologie v tomto jsou záchranou asi. “*

### **2.7.11 Kategorie č. 11: využívání praktické podpory / pomoci**

Nadpoloviční většina 12 respondentů (resp. 92,3 %) se shodla, že vlivem pandemie cov 19 nevyužívají praktickou podporu, či pomoc od druhých. Nevyužívají pomoci ani při různých činnostech, finanční či hmotné podporu. Naopak připouští svou samostatnost.

Cit. respondent č. 6: *„Ne, je to právě naopak, jsem soběstačnější ve všech oblastech. “*

Cit. respondent č. 2: *„Vlivem pandemie ne. Možná jen ty nákupy: střídáme se, aby každý nemusel nakupovat tolikrát, tak si to s blízkýma navzájem zajistíme. “* Cit. respondent č. 7:

*„Nevyužívám praktickou pomoc. “* Jeden respondent (7,7 %) nechtěl na položenou otázku odpovídat.

Menšina respondentů (46,2 %) uvedla, že nemá pocit, že by něco vlivem pandemie cov 19 mohlo ohrozit jejich stabilitu blízkých vztahů. Cit. respondent č. 1: *„Věřím, že vztahy, které mám, jsou vybudované na silných základech, naopak se projevuje, s kterými lidmi opravdu chci udržovat kontakt, a kteří v mém životě nemají takové místo a kontakt s nimi mi nechybí. “* Naopak nadpoloviční většina spatřuje některá z rizik, které jsou individuální jedná se o: izolaci, strach, stres, podrážděnost, hádky, nedostatek času, onemocnění, zhoršení finanční situace, vyčerpanost, změny nálad, ohrožující přátelé svých blízkých. Cit. respondent č. 13: *„Ano – buranská vlna garážové kultury. “* Cit. respondent č. 10: *„asi jen náказа covidem, v ostatních ohledech ok. Možná ještě finanční situace v práci blízkých osob (hrozí snižování mzdy). “* Cit. respondent č. 12: *„Ano, mé psychické rozpoložení, má výbušnost,*

vyčerpanost.“ Cit. respondent č. 2: „Nemožnost se vidět osobně s rodinou, vyšší stres ze strachu ze ztráty zaměstnání vede k podrážděnosti což má vliv na vztahy.“

### **2.7.12 Kategorie č. 12: informovanost o odborné pomoci**

Naprostá většina (100 %) respondentů uvedla, že si jsou vědoma toho, kam se obrátit v případě, že by pocítovali oni, nebo někdo z jejich blízkých duševní nepohodu. Odpovědi jednotlivých respondentů se individuálně lišila. Nejčtenější odpovědi byly uvedeny: blízké osoby, rodina, odborníci jako jsou lékaři, internetové krizové weby, krizové linky. Cit. respondenta č. 9: „Ano vím, podle situace bych zvažovala psychologickou, terapeutickou, psychiatrickou pomoc. Či podpůrné možnosti: aplikace, krizové linky, svépomocné skupiny.“ Cit. respondent č. 4: „Obrátila bych se například na svoje blízké po podporu, zkusila bych různé weby jako například aplikace nepanikař, která má každý všední den anonymní chat, v případě vážnějších problémů bych vyhledala psychoterapeutickou pomoc.“ Cit. respondent č. 7: „Nejprve se vždy obrátím na někoho v rodině. Někdy potřebuje člověk jenom sdílet své starosti s druhým. Pokud ani to nepomůže vyhledala bych psychologickou pomoc.“

Nadpoloviční většina 12 respondentů (resp. 92,3 %) se shodlo, že nevyhledali v průběhu pandemie covid 19 odbornou terapeutickou, psychologickou či psychiatrickou pomoc ani krizové linky. Jeden respondent (resp. 7,7 %) uvedl, že dochází k odborné pomoci. Cit. respondent č. 12: „Ano, psychiatra, beru léky na depresi.“

### **2.7.13 Kategorie č. 13: silné stránky studenta**

Naprostá většina dotazujících (100 %) jsou si vědomi svých silných i slabých stránek. Odpovědi respondentů byli individuálně zbarvené a jsou různé. Mezi nejčtenější odpovědi patří: spolehlivost, píle, laskavost, tolerantnost, dobrosrdečnost, cílevědomost, odolnost, nezdolnost, sebereflexe, společenskost, otevřenost, empatie, pozitivní myšlení, houževnatost, smysl pro organizaci a strukturovanost, aktivní přístup, komunikační dovednosti atd. Mezi své slabé stránky studenti nejčastěji řadí: přecitlivělost, lenivost, nedochvilnost, zbrkllost, přehnaná sebekritika, stydlivost, tvrdohlavost, nepořádnost, určitá naivita, uzavřenost, nedůvěra, náchylnost je stresu, náladovost, výbušnost, jednání pod vlivem emocí, malá sebedůvěra. Cit. respondent č. 3: „Silné stránky: Neztrácím naději, podpora druhých Slabé stránky: časté propadání panice, v této době pocit osamění a smutek.“ Cit. respondent č. 6: „Silné: schopnost rychle najít řešení problémů, dochvilnost, spolehlivost, dobré komunikační schopnosti, Slabé: více se stresuju.“ Cit. respondent č. 8: „Silné: jsem si vědoma sebe sama, svých možností a schopností, dosahuji tak efektivně svých cílů, vždy si jdu za svým s chladnou hlavou a klidem, jsem empatická, naslouchám druhým a dokážu pochopit jejich situaci, umím

se vhodně vyjadřovat. Slabé: někdy až přehnaná tvrdohlavost a přecitlivělost, urážlivost, zásadovost a podezíravost (bujná fantazie).“

Většina respondentů (resp. 100 %) odpovědělo, že jsou zodpovědné vzhledem ke studiu. Studenti si uvědomují důležitost svého vzdělání. Cit. respondent č. 1: „Zodpovědnost za dosažení vzdělání je stále stejná. Vzdělání je pro mě důležité. Ať už je tu je pandemie nebo není dosáhnu toho sama svojí pílí. Musím však přiznat, že když jsem chodila do školy moje soustředění a pilnost a snaha byly vyšší. Se sebeorganizací nemám problém ani teď.“

Cit. respondent č. 7: „Vzdělání je pro mě velmi důležité. Odpovědnost za výsledek je při běžném vzdělávání velká v současné době mě COVID ovlivňuje a nevěnuji studiu tolik času kolik bych měla. Online přednášky a chybějící osobní kontakt s učiteli mě nedonutí poctivě studovat.“ Cit. respondent č. 12: „Myslím, že jsem zodpovědná, všechny zadané úkoly plním včas v termínu, dokážu si sama dobře zorganizovat čas tak, abych měla na učení dostatek prostoru.“ Jeden respondent (resp. 7,7 %) spatřuje mírné nedostatky ve své schopnosti sebeorganizace. Cit. respondenta č. 10: „Podle mě mám v době distanční výuky stejnou nebo o trochu větší zodpovědnost ke studiu. Co se týče sebeorganizace, tak tu jsem postrádala i při kontaktní výuce.“

Nadpoloviční většina 10 respondentů (resp. 76,9 %) uvedlo, že při pandemii cov 19 pomáhají. Pomoc je individuální vzhledem k respondentovi, nejčtenější odpovědi byly: pomoc rodině s různými činnostmi, ale i cizím lidem jako jsou senioři či děti. Cit. respondent č. 12: „ano, doučovala jsem děti. Cítila jsem se prospěšná a zároveň měla dobrý pocit, když se jim dařilo navzdory situaci.“ Cit. respondent č. 1 „Pracuji jako sociální pracovník v nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež. Řeším s nimi zejména pocity samoty a zvýšila se konzumace návykových látek mezi mládeží. Co se týče dětí a mládeže, tak ve mě současná situace, která stále nemá konce, vzbuzuje strach z důvodu toho, že dětem a mládeži nbourala jejich denní režim, který je v tomhle věku velice důležitý. Téměř nemají povinnosti, denní rituály, odpovědnost.“ Cit. respondent č. 13: „Ano. Dobrovolník v nemocnici.“ Cit. respondent č. 8: „Jezdím babičce na nákup a zajišťuji ji všechny potřebné věci, vyvolává to ve mě dobrý pocit, jsem ráda, že můžu pomoci.“ Menšina respondentů (23,1 %) uvedla, že v průběhu pandemie cov 19 nepomáhali.

#### **2.7.14 Kategorie č. 14: sebepojetí studenta**

Nadpoloviční většina (53,8 %) dotazovaných se domnívá, že se jejich sebepojetí vlivem pandemie změnilo. Odpovědi se lišily individualitou každého z respondentů, nejvíce bylo zaznamenáno v hodnocení postavy a nových vlastností a sebepoznání respondenta. Cit.

respondent č. 2: „Změnilo se mírně sebehodnocení, které se zvýšilo, protože jsem se adaptovala do nového prostředí a nových podmínek a naučila jsem se nové věci.“

Cit. respondent č. 3: „Rozhodně jsem si vědoma svých limitů, zjistila jsem na co a proč reaguji víc úzkostně. Pandemie a dlouhodobá izolace odhalila toleranční limity. Než aby to změnilo mé sebehodnocení nebo sebepojetí jsem se naučila vytvářet strategie a pracovat sama se sebou.“ Cit. respondent č. 10: „Jsem si sama sebe více jistá (svým tělem), ale ve své schopnosti jsem věřila vždy.“ Cit. respondent č. 12: „Ano, připadám si tlustá, nehezká a zlá na jiné lidi.“

Menšina respondentů (46,2 %) se domnívá, že se nijak výrazně vlivem pandemie covid 19 nezměnilo jejich sebepojetí. Cit. respondent č. 5: „Nejsem si toho vědoma.“

### **2.7.15 Kategorie č. 15: životní styl studenta**

Nadpoloviční většina, 12 respondentů (resp. 92,3 %) připouští, že se vlivem pandemie covid 19 změnil jejich životní styl. Rozhovorem bylo zjištěno, že pozitivní změna nastala převážně v životosprávě studentů. Odpovědi studentů jsou individuální, ale v mnohém se shodují, a to v tom, že: konzumují zdravější stravu, vaří doma, tráví více času na čerstvém vzduchu, chodí na procházky či konzumují méně návykových látek či mají více volného času. Cit. respondent č. 5: „Spíše naopak. Uzavřením restaurací a omezením kontaktů se užívání např. alkoholu omezilo na minimum, a naopak se pohybová aktivita zvýšila. V rámci času, kdy je člověk zavřený na bytě se snaží zabavit a sport je jedna z věcí, která značně pomáhá udržovat dušení pohodu.“ Cit. respondent č. 6: „Rozhodně změna k lepšímu, lehce jsem si zvykla na nový režim a tím, že pandemie COVID-19 mi zajistila velké množství volného času, mohu např. denně cvičit, v oblasti stravování si mohu dovolit kvalitnější (dražší) potraviny, jelikož si vydělávám a ušetřím podstatně více peněz. Opět díky velkému množství volného času mohu více chodit do práce a kvůli zavřeným obchodům/službám neutratím téměř žádné množství peněz.“

Z rozhovorů bylo také zjištěno, že veškeré změny životního stylu nebyli pouze pozitivní. V odpovědích se objevovalo, že se studenti potýkají s: horšením nálad, větší mírou strachu, pasivitou, úbytkem aktivity. Cit. respondent č. 3: „Určitě pohybové aktivity mám o hodně méně než před pandemií. V používání návykových látek to je stejné, možná v menší míře, než před pandemií a na stravování se myslím nijak neprojevila.“ Cit. respondent č. 12: „Bohužel jsem omezila pohyb. Díky sedavému stylu života u počítače. Bohužel jsem nezvládla změnit stravování na zdravější, i když se snažím. Bohužel konzumuji alkohol v podstatě stejně jako dřív.“

Jeden z respondentů (resp. 7,7 %) dokonce uvedl, že se mu celkově životní styl zhoršil. Cit. respondent č. 13: „*Ano, výrazně. Začala jsem užívat léky na depresi, piji více alkohol, přestala jsem cvičit, konzumuji nekvalitní potraviny. Stydím se za sebe.*“

## **2.8 Závěr výzkumu**

Následující kapitola se zabývá shrnutím získaných dat. Autorka si uvědomuje, že získaná data nelze nijak zobecnit, nicméně stále mají jistou výpovědní hodnotu. Dále si je autorka plně vědoma, že výzkum je genderově nevyvážený, avšak domnívá se, že pohlaví nemá vliv na výsledky výzkumu.

Cílem kvalitativního výzkumu bylo zjistit vliv pandemie virové choroby COVID-19 na duševní pohodu konkrétní studijní skupiny – studentů oboru Resocializační pedagogika a v kontextu odolnosti studenta identifikovat faktory resilience.

Ze získaných dat vyplývá, že pandemie cov 19 měla vliv na studenty Univerzity Pardubice, navazujícího magisterského stupně, obor Resocializační pedagogika. Vzhledem k odpovědím dotazovaných autorka u respondentů spatřuje vliv pandemie cov 19 hlavně: změnu osobních návyků jako jsou: cestování, změna průběhu vyučování, změna životního stylu, péče o tělo, změna pohybové aktivity, změna psychické pohody a sebepojetí studentů. Cov 19 měl vliv především na duševní pohodu.

Autorka zjistila, že 46,2 % z dotazovaných studentů připouští větší zhoršení duševní pohody. Důvody této změny jsou individuální, mezi nejčastěji zmiňované patří: izolace, změna sociálních kontaktů, nepohodu plynoucí ze strachu o své blízké, omezení komunikace, výkyvy nálad, negativní emoce. Mírné zhoršení psychické pohody pocítuje 38,5 % dotazovaných studentů. Psychické zdraví za „dobré“ a bez změny hodnotí pouze 15,4 % respondentů.

Z výsledků výzkumu je také patrné, že naprostá většina (100 %) respondentů si jsou vědomi toho, kam se obrátit v případě, že by pocívali oni, nebo někdo z jejich blízkých duševní nepohodu. Odpovědi jednotlivých respondentů byly různé, avšak mezi nejčastějšími odpovědi, kam by se obraceli, kdyby pocívali psychickou nepohodu byly uvedeny tyto odpovědi: blízké osoby, rodina, odborníci jako jsou lékaři, internetové krizové weby a krizové linky.

Z výzkumu vyplývá, že nadpoloviční většina respektive 92,3 % respondentů se shodla, že vlivem pandemie cov 19 nevyužívají praktickou podporu, či pomoc od druhých. Nevyužívají pomoci při různých činnostech ani finanční či hmotnou podporu. Naopak



připouští svou samostatnost. Avšak jeden respondent (7,7 %) nechtěl na položenou otázku odpovídat.

Z výpovědí vyplynulo, že se respondenti s dopadem pandemie covid 19 vyrovnávali nejrůznějšími způsoby. Naprostá většina dotazovaných (100 %) má pocit, že se s izolací a problémy spojené s pandemií covid 19 vyrovnalo. Mezi nejčtenější faktory resilience dle výsledků výzkumu jsou: samotné silné stánky, motivace úspěšně dokončit studium, odhodlání a zodpovědnost samotných respondentů. Pozitivní myšlení, strukturovanost, aktivní přístup, komunikační dovednosti, víra v lepší zítřky, používání selského rozumu, kreativita aj. Z výzkumu vyplynulo, že 100 % dotazovaných se věnuje činnostem, které jim dělají radost. Odpovědi respondentů byli individuální, nyní autorka uvede činnosti, které měli nejvyšší četnost: zařazení zdravé stravy, dostatečný a kvalitní spánek, vzdělávání se, četba, trávení času se svými blízkými či domácími mazlíčky, procházky, sledování filmů, hraní her, sport, péče o domácnost, nakupování. Mezi další faktory resilience dle výsledků výzkumu patří: podpůrná sociální síť, jako jsou blízké osoby studentů, vyučující, spolužáci a kolegové v zaměstnání, či dokonce domácí mazlíčci.

## 2.9 Diskuze

V této kapitole proběhne porovnání kvantitativního a kvalitativního výzkumu.

Z výsledků jak kvantitativního, tak kvalitativního šetření je zřejmé, že pro většinu studentů je studium velice důležité. Studenti se také shodují, pandemie covid 19 zasahuje do studijního života, bez ohledu na to, kterou z fakult studují. Pouze menšina studentů se domnívá, že pandemie covid 19 nezasahuje do jejich studijního života. Autorka se domnívá, že jeden z důvodů proč, se tito studenti myslí, že covid 19 nezasahuje do jejich studijního života je ten, že se nachází v posledním ročníku magisterského stupně a již mají většinu předmětů splněných.

Z obou výzkumů vyplývá, že pandemie onemocnění covid 19 měla vliv na zhoršení celkového psychického stavu většiny studentů, avšak někteří ze studentů uvedli, že duševní nepohodu nepocítují. Autorka se domnívá, že studenti, kteří pocítují zhoršení psychického stavu jsou citlivější na zátěžové a stresové situace, což poukazuje na jejich senzitivitu. Naopak studenti, kteří se domnívají, že vliv na duševní pohodu pandemie covid 19 nemá, naznačuje na jejich vysokou míru odolnosti, nebo také necitlivost.

Na otázku, jaký má vliv pandemie covid 19 na studentu Univerzity Pardubice, lze shrnout takto. U studentů napříč fakultami se více než běžně objevují negativní pocity: jako jsou stres, smutek, frustrace, bezmoc, náladovost, úzkost, deprese, hněv, strach, vztek, panika.

U studentů studující Resocializační pedagogiku se navíc objevuje pocit agrese a obavy, které vyplývají ze strachu o zdraví své rodiny a blízkých osob, zároveň obav, zda úspěšně dostudují, další obavou je strach z budoucnosti, či pracovního uplatnění, někteří studenti uvedli, že mají obavu z nemoci a ztráty jistoty.

Studenti napříč fakultami nepocítují vlivem pandemie covid 19 pouze negativní emoce, nýbrž v kvantitativním výzkumu byly zjištěny pozitivní emoce jako je chuť tvořit, pocit energie a radost. V kvalitativním výzkumu ještě respondenti uvedli, že cítí klid a více volného času.

Diplomová práce si kladla za cíl zjistit jaké mají studenti univerzity resilienční (ochranné) faktory. Kvantitativní a kvalitativní výzkum se v podstatě shodoval a mezi nejčtenější ochranné faktory patří vlastnosti studentů samotných, jejich píle a odhodlání studium úspěšně dokončit, vidět ve studiu smysl a vytvořit si přívětivé podmínky pro studium. Dále studentům pomáhá vlastní odvaha, nezdolnost, cílevědomost, překonávání osobních výzev, vlastní flexibilita a adaptace, pružné reagování a rozhodování, schopnost třídit informace, komunikační dovednosti, víra v lepší zítřky, používání selského rozumu, kreativita. Také studentům pomáhá smysl pro humor a mít nadhled nad aktuální situací. Většina studentů se snaží mít naději. Mnozí studenti uvedli, že je pro ně důležité mít určitou sebekázeň, tedy schopnost sebeorganizace a odpovědnosti za výsledek. Studenti se shodují, že je důležité k udržení jejich psychické pohody mít kladný vztah sama k sobě a věřit si. Neobmyslnou součástí resilience je empatie, láska a porozumění svých blízkých být s nimi ať už osobně, telefonicky či videokonferenčně. Někteří studenti přiznávají praktickou pomoc druhých jako je pomoc při různých činnostech, hmotná nebo finanční pomoc.

## ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo porozumět vlivu pandemie cov 19 a souvisejících opatření na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice a popsat resilienční (ochranné) faktory těchto studentů. Téma bylo zpracováno z pohledu samotných studentů univerzity. Práce byla klasicky členěna na teoretickou a praktickou – výzkumnou část.

Práce byla zpracována dle úvodu a tudíž v první části došlo k obecnému definování onemocnění cov 19, duševní pohody, duševního zdraví, resilience, Univerzity Pardubice a jejích studenti. Dále byly definovány výzkumné a analytické metody, které byly použity v praktické části práce. Druhá část práce se věnovala metaanalýze, která proběhla v prosinci 2020. V této části práce došlo k zhodnocení a analýze předešlých výzkumů.

Praktická část byla realizována kombinováním kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Kvantitativní metodologie využila dotazníkového šetření s cílem zjistit jaký má vliv pandemie virové choroby cov 19 na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice a identifikovat jaké jsou resilienční faktory těchto studentů, které přispívají k zvládnání pandemie cov 19. Kvalitativní metodologie byla realizovaná použitím polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami s cílem zjistit vliv pandemie virové choroby cov 19 na duševní pohodu konkrétní studijní skupiny – studentů oboru Resocializační pedagogika a v kontextu odolnosti studenta identifikovat faktory resilience.

Z kvantitativního a kvalitativního výzkumu bylo zjištěno, že pandemie cov 19 zasáhla většinu studentů univerzity napříč všemi fakultami. Většina studentů v návaznosti na cov 19 pociťovala duševní nepohodu. Nejčastěji se potýkali s obtížemi typu: zvětšená stresová zátěž, pocity smutku, frustrace, bezmoci, úzkosti, deprese, hněvu, strachu, vzteku, paniky, změny nálad. Studenti Resocializační pedagogiky uvedli, že se ve větší míře potýkají s agresí a s obavami, které vyplývají z nejistoty a ze strachu o zdraví své či svých blízkých, obav o úspěšné dokončení studia. Někteří studenti uvedli, že mají strach z budoucnosti. V kvantitativním výzkumu bylo zjištěno, že pandemie cov 19 měla u několika studentů vliv i na větší četnost pozitivních emocí než před pandemií. Mezi pozitivní emoce byly zařazeny pocity: chuť tvořit, pocit energie a radost. V kvalitativním výzkumu tito studenti sdělovali, že cítí klid a mají více volného času.

Dále z kvantitativního a kvalitativního výzkumu vyplývá, že studenti Univerzity Pardubice mezi své resilienční (ochranné) faktory nejčastěji uvádí: mít smysl pro humor, mít

nadhled nad aktuální situací, mít naději, mít blízké vztahy, pocit smysluplnosti při studiu, schopnost sebeorganizace, mít odpovědnost za výsledek, být v kontaktu s lidmi a domácími mazlíčky, cílevědomost, přesné stanovení osobních cílů, mít sílu v překonávání osobních výzev, vlastní flexibilitu, schopnost udržet stabilitu, pružně reagovat a přizpůsobit se, mít sebevědomí, pozitivně smýšlet, schopnost vyhodnotit relevantní a pravdivé informace, mít vlastní kreativitu. Neobmyslnou součástí resilience je empatie, láska a porozumění svých blízkých být s nimi ať už osobně, telefonicky či videokonferenčně. Někteří studenti přiznávají praktickou pomoc druhých jako je pomoc při různých činnostech, hmotná nebo finanční pomoc.

Ze získaných informací z kvantitativního k kvalitativního výzkumu je patrné, že i přes nelehkou situaci se studenti Univerzity Pardubice dokázali s pandemií cov 19 vypořádat.

Přínos práce byl v rozšíření poznatků o dopadu pandemie cov 19 v souvislosti s prostředím UPCE. Dále práce může na základě zpracovaných výsledků výzkumu inspirovat samotné studenty, jak se vypořádat s pandemií cov 19.

Cíl diplomové práce byl zjištěním dopadů pandemie cov 19 na studenty Univerzity Pardubice a také na základě identifikace resilienčních faktorů, které přispívají k zvládnutí pandemie cov 19 splněn.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-86633-35-7.
- [2] BOBEK, Jan, 2020 [online]. [Cit. 08. 09. 2021] Dostupné z <https://www.fnusa.cz/dopad-nemoci-covid-19-na-psychicke-zdravi/>
- [3] BROOKS, WEBSTER, SMITH, WOODLAND, WESSELY, GREENBERG, et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Lancet 2020 541.[Cit. 08. 12. 2020] Dostupné z: <http://europepmc.org/article/MED/32112714>
- [4] BUCKINGHAM, Christopher, ADAMS Ann, AHMED Abu. In: *Mental health risk, safety, and the lost soul* [online]. Univerzita Pardubice, 2006, Dostupné z: <http://hdl.handle.net/10195/64735>
- [5] CAO W, FANG Z, HOU G, HAN M, XU X, DONG J, et al. *The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China*. Psychiatry Res 2020 [Cit. 08. 12. 2020] Dostupné z: <http://europepmc.org/article/MED/32229390>
- [6] Center for Collegiate Mental Health. University Park, PA: *Penn State University*; 2020. [Cit. 05. 11. 2020] Dostupné z: [https://ccmh.memberclicks.net/assets/docs/2019-CCMH-Annual-Report\\_3.17.20.pdf](https://ccmh.memberclicks.net/assets/docs/2019-CCMH-Annual-Report_3.17.20.pdf)
- [7] COHEN S, KAMARCK T, MERMELSTEIN R. *A global measure of perceived stress*. J Health Soc Behav 1983. str. 385-396. [Cit. 08. 12. 2020] Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6668417/>
- [8] CUNGI, Charly, ŠIMKOVÁ Daniela. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.
- [9] EISENBERG, DOWNS, GOLBERSTEIN, ZIVIN. *Stigma and help seeking for mental health among college students*. Med Care Res Rev 2009 Oct;66(5):522-541.[Cit. 08. 12. 2020] Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19454625/>
- [10] HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1
- [11] HAZUKOVÁ, Martina, 2019. *Těžiště duševní pohody*. 17.1. 2019 [online]. [Cit. 08. 09. 2021] Dostupné z <https://martinahazukova.cz/zpravy/teziste-dusevni-pohody/>
- [12] HELUS, Zdeněk (2018, s. 178) *Úvod do psychologie*. 2018. ISBN: 978–80–247–4675–3

- [13] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portal, 2008, ISBN 978-80-7367-485-4
- [14] HENDL, Jan. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-820-1.
- [15] Holmes EA, O'Connor RC, Perry VH, Tracey I, Wessely S, Arseneault L, et al. *Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science*. *Lancet Psychiatry* 2020. Str 547-560 [Cit. 08. 12. 2020] Dostupné z: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30168-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30168-1/fulltext)
- [16] KIRZINGER, KEARNEY, HAMEL, BRODIE. *KFF health tracking poll - bearly April 2020: the impact Of coronavirus on life In America*. Kaiser Family Foundation. 2020 [Cit. 08. 12. 2020] Dostupné z: <https://www.kff.org/health-reform/report/kff-health-tracking-poll-early-april-2020/>
- [17] KLUSÁČEK, KUDRNÁČOVÁ, SOUKUP, *Vysokoškolští studenti během první vlny pandemie koronaviru*. [online]. [Cit. 08. 09. 2021] Dostupné z [https://www.soc.cas.cz/sites/default/files/soubory/tz\\_20200924\\_vysokoskolsti\\_studenti\\_behe m\\_prvni\\_vlny\\_pandemie\\_koronaviru.pdf](https://www.soc.cas.cz/sites/default/files/soubory/tz_20200924_vysokoskolsti_studenti_behe m_prvni_vlny_pandemie_koronaviru.pdf)
- [18] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- [19] LAI J, MA S, WANG Y, CAI Z, HU J, WEI N, et al. *Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019*. *JAMA Netw Open* 2020 541.[Cit. 08. 12. 2020] Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- [20] McGinty EE, Presskreischer R, Anderson KE, Han H, Barry CL. *Psychological Distress and COVID-19–Related Stressors Reported in a Longitudinal Cohort of US Adults in April and July 2020*. *JAMA*. Published online November 23, 2020. doi:10.1001/jama.2020.21231
- [21] Mental health [online]. Princeton university. Dostupné online z: [Cit. 08. 09. 2021] <https://www.southcentralfoundation.com/>
- [21] MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR, *Aktuální opatření*. [online]. [Cit. 08. 09. 2021] Dostupné z: <https://covid.gov.cz/opatreni>

- [22] NELSON B, PETTITT A, FLANNERY J, ALLEN N. *Rapid assessment of psychological and epidemiological correlates of COVID-19 concern, financial strain, and health-related behavior change in a large online sample*. Int J Methods in Psychiatr Res 2020 [Cit. 08. 12. 2020] Dostupné z <https://psyarxiv.com/jftze/>
- [23] Nemocnice Jihlava, 2017. Faktory ovlivňující zdraví – duševní zdraví. 24.8.2017 [online]. [Cit. 08. 09. 2021] Dostupné z <https://www.nemji.cz/factory-ovlivnujici-zdravi-dusevni-zdravi/d-8216/p1=5774>
- [24] PEARSON, Karl. *On the criterion that a given system of deviations from the probable in the case of a correlated system of variables is such that it can be reasonably supposed to have arisen from random sampling*. *Philosophical Magazine*. 1900.
- [25] REICHEL, Jiří, *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Grada Publishing a.s., 2009. ISBN 9788024769356
- [26] SEDLÁKOVÁ, Renata. *Výzkum médií: Nejužívanější metody a techniky*. Grada Publishing, a.s., 2015. ISBN 9788024735689
- [27] SELIGMAN, Martin. *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Nak. Jan Melvil publishing, 2014. ISBN 9788087270950.
- [28] SHUCHMAN. *Falling through the cracks — Virginia Tech and the restructuring of college mental health services*. N Engl J Med 2007. str 105-110 [Cit. 08. 12. 2020] Dostupné z: <https://doi.org/10.1056/NEJMp078096>
- [29] SNYDER, Carles R. *Positive psychology : the scientific and practical explorations of human strengths*. Lopez, Shane J., Pedrotti, Jennifer Teramoto. Third. vyd. Thousand Oaks: [s.n.], 2014. ISBN 9781452276434. OCLC 875675118
- SON CH., HEGDE S., SMITH A., WANG X., SASANGO HAR F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. 2020. Původně publikováno v časopise Journal of Medical Internet Research, [Cit. 08. 12. 2020] Dostupné z: <http://www.jmir.org>
- [30] ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2947-3.
- [31] ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEĐOVÁ Klára, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

[32] The world health report 2001 – *Mental Health: New Understanding, New Hope* [online]. WHO [Cit. 08. 09. 2021] Dostupné online z: [https://reliefweb.int/report/world/world-health-report-2001-mental-health-new-understanding-new-hope?gclid=EAIaIQobChMIma7iyoXw8gIVTAGLCh3fcwjREAAAYASAAEgKcQPD\\_BwE](https://reliefweb.int/report/world/world-health-report-2001-mental-health-new-understanding-new-hope?gclid=EAIaIQobChMIma7iyoXw8gIVTAGLCh3fcwjREAAAYASAAEgKcQPD_BwE)

[33] Transmission of COVID – 19 [online]. [Cit. 12. 06. 2020] Dostupné z: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/latest-evidence/transmission>

UNGER, *Handbook on Supported Education: Providing Services for Students With Psychiatric Disabilities*. Charleston, SC: BookSurge Publishing; 2007 [Cit. 05. 11. 2020]

Dostupné z: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.463.6611&rep=rep1&type=pdf..>)

[34] UNIVERZITA PARDUBICE, *Univerzita Pardubice výroční zpráva o činnosti 2020*.

[online]. [Cit. 08. 09. 2021] Dostupné z:

[https://www.upce.cz/sites/default/files/public/luva3059/univerzita\\_pardubice-vyrocní\\_zpráva\\_o\\_činnosti-2020-celek-tisk\\_opr\\_166447.pdf](https://www.upce.cz/sites/default/files/public/luva3059/univerzita_pardubice-vyrocní_zpráva_o_činnosti-2020-celek-tisk_opr_166447.pdf)

[35] VÁGNEROVÁ, Marie. *Náročné mateřství: být matkou postiženého dítěte*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1616-2.

[36] XIE X, XUE Q, ZHOU Y, ZHU K, LIU Q, ZHANG J, et al. *Mental health status among children in home confinement during the coronavirus disease 2019 outbreak in Hubei Province, China*. JAMA Pediatr 2020.[Cit. 08. 12. 2020] Dostupné z:

<http://europepmc.org/article/MED/32329784>



## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Kontingenční tabulka 1 (autor).....	39
Tabulka 2: Kontingenční tabulka 2 (autor).....	39
Tabulka 3: Kontingenční tabulka 3 (autor).....	40
Tabulka 4: Kontingenční tabulka 4 (autor).....	40
Tabulka 5: Vstupní data pro ověření H5 (autor).....	42
Tabulka 6: Pozorované četnosti pro ověření H5 (autor).....	42
Tabulka 7: Očekávané četnosti pro ověření H5 (autor).....	43
Tabulka 8: Vstupní data pro ověření H6 (autor).....	44
Tabulka 9: pozorované četnosti pro ověření H6 (autor).....	45
Tabulka 10: Očekávané četnosti pro ověření H6 (autor).....	45

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Otázka 1 s grafem.....	29
Obrázek 2: Otázka 2 s grafem.....	30
Obrázek 3: Otázka 3 s grafem.....	30
Obrázek 4: Otázka 4 s grafem.....	31
Obrázek 5: Otázka 5 s grafem.....	31
Obrázek 6: Otázka 6 s grafem.....	32
Obrázek 7: Otázka 7 s grafem.....	33
Obrázek 8: Otázka 8 s grafem.....	34
Obrázek 9: Otázka 9 s grafem.....	35
Obrázek 10: Otázka 10 s grafem.....	36
Obrázek 11: Otázka 11 s grafem.....	36
Obrázek 12: Otázka 12 s grafem.....	37
Obrázek 13: Otázka 13 s grafem.....	38

## **SEZNAM ZKRATEK**

COVID-19, cov 19	corona virus disease
UPCE	Univerzita Pardubice
ČR	Česká republika
MZČR	Ministerstvo zdravotnictví České republiky

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha A Otázky dotazníku**

**Příloha B Otázky rozhovoru**



## **Příloha A Otázky dotazníku**

Vážení respondenti, jmenuji se Eliška Poláková, jsem studentkou druhého ročníku Univerzity Pardubice, Fakulty filozofické, oboru Resocializační pedagogika.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto anonymního dotazníku. Rada bych získala informace, které odhalí, jaký má vliv pandemie virové choroby COVID-19 na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice a identifikovat jaké jsou resilienční (ochranné) faktory těchto studentů, které přispívají k zvládnání aktuální situace.

Výsledky získané z dotazníku použiji ve své diplomové práci. Dotazník se skládá z 13. otázek, časová náročnost k vyplnění je přibližně 3 minuty.

Děkuji za Váš čas.

Eliška Poláková

Kontakt na výzkumníka: st47309@upce.cz

### **1. Jste studentem Univerzity Pardubice?**

ANO

NE

### **2. Na jaké Fakultě Univerzity Pardubice nyní studujete?**

Dopravní fakulta Jana Pernera

Fakulta ekonomicko-správní

Fakulta elektrotechniky a informatiky

Fakulta chemicko-technologická

Fakulta filozofická

Fakulta restaurování

Fakulta zdravotnických studií

### **3. Je pro Vás vysokoškolské vzdělání zásadní? Uveďte důležitost vysokoškolského vzdělání na škále od 1 (nejméně zásadní) po 5 (nejvíce zásadní).**

Nejméně      1      2      3      4      5      Nejvíce

### **4. Zasahuje pandemie virového onemocnění COVID – 19 do Všeho studijního života?**

Ano – popište prosím jak.

Ne

**5. Změnil se v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID – 19**

**Váš celkový psychický stav?**

Ano, výrazně se zhoršil.

Ano, pozoruji mírné zhoršení.

Ne

Ano, mírně se zlepšil.

Ano, výrazně se zlepšil.

**6. Pociťujete v období aktuální pandemie virového onemocnění COVID – 19**

**některé z uvedených emocí více než obvykle? (Je možné zatrhnout více odpovědí.)**

Bezmoc

Deprese

Frustrace

Hněv

Panika

Smutek

Strach

Stres

Radost

Úzkost

Výkyvy nálad

Vzteky

Tvořivost

Energie

Nic z uvedeného

Jiné

**7. Jaké problémy se u Vás v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID – 19 objevují častěji než obvykle? (Je možné zatrhnout více odpovědí.)**

Hádky a rozepře se svými blízkými.

Obavy o své zdraví, či život.

Obavy o zdraví, či život svých blízkých.

Obavy ze zhoršení finanční situace.

Omezení pohybových aktivit.

Pocit izolace a samoty.

Trávím čas s aktivitami jako je sledování internetu, sociálních sítí, filmů, seriálů.

Konzumace návykových látek.

Konzumace nezdravých či nekvalitních potravin.

Poruchy spánku (nespavost, nadměrná spavost, časté buzení, ..)

**8. Děláte v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID – 19 pro svou psychohygienu víc, než obvykle?**

Ano, výrazně více se věnuji psychohygieně.

Psychohygieně jsem se věnoval/a vždy ve stejné míře.

Výrazně méně se věnuji psychohygieně.

Ne, ale uvažuji o tom.

Ne, psychohygieně se nevěnuji.

Ne, nevím jak.

**9. Zatrhněte aktivity, které nyní v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID – 19 vědomě provozujete ve větší míře než jindy kvůli Vaší duševní pohodě.**

Pohybové aktivity, procházky, cvičení, sport.

Manuální práce, opravy, údržba bytu nebo zahrady.

Meditace, relaxace, odpočinek.

Sebevzdělávání, seberozvoj.

Koníčky, zájmy.

Tvořivost.

Spojení se svými blízkými. (osobně, telefonicky, jinak)

Věnuji se domácím mazlíčkům.

Konzultace s terapeutem, koučem, psychologem, psychiatrem.

Jiné:

**10. Vyhledali jste v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID – 19 odbornou terapeutickou pomoc?**

Ano.

Ano, ale terapeutickou pomoc jsem využíval/a již dříve.

Ne, ale uvažuji o tom.

Ne, není důvod.



Ne, není to nic pro mě.

Ne, nevím kde, nebo jak.

**11. Co Vám v aktuální pandemii virového onemocnění COVID – 19 nejvíce pomáhá, abyste dokončili studium? (Je možné zatrhnout více odpovědí.)**

Emocionální pomoc mých blízkých (empatie, láska, porozumění,)

Sociální podpora, jsem v kontaktu s lidmi. (osobně, telefonicky, videokonference,)

Praktická pomoc druhých (pomoc při různých činnostech, hmotná nebo finanční pomoc)

Třídím informace, orientuji se v relevantních a pravdivých informacích, rozumím tomu, co se děje.

Sebedůvěra, pozitivní sebepojetí.

Smysl pro humor, nadhled nad aktuální situací.

Vlastní odvaha, nezdolnost.

Vlastní kreativita – umělecká, vědecká nebo jiná tvůrčí činnost.

Vlastní flexibilita – schopnost udržet stabilitu, pružně reagovat a přizpůsobit se.

Pocit smysluplnosti studia, schopnost sebeorganizace, odpovědnost za výsledek.

Adaptace, schopnost vybudovat a zlepšit si studijní podmínky.

Vnímám studium za těchto podmínek jako výzvu.

Víra, spiritualita.

Mám naději.

Mám pocit kontroly nad situací.

Jsem cílevědomý /á, přesně vím, čeho chci v životě dosáhnout.

Zdraví – stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody.

Jiné:

**12. Změnil se díky pandemii virové choroby COVID – 19 Váš životní styl?**

Ano, můj životní styl se zlepšil.

Ano, můj životní styl se zhoršil.

Ne, můj životní styl byl a je zdravý.

Ne, můj životní styl byl a je nezdravý.

Ne, můj životní styl se nezměnil a je jiný než zdravý nebo nezdravý.

**13. Při udržení psychické pohody mi v pandemii virové choroby COVID – 19 pomáhají? (Je možné zatrhnout více odpovědí.)**

Meditace, relaxace, odpočinek.

Sebevzdělávání, seberozvoj, četba.

Pohybové aktivity, procházky, cvičení, sport.

Manuální práce, opravy, údržba bytu nebo zahrady.

Sex.

Příroda, domácí mazlíčci.

Věnuji se svým koníčkům.

Zdravá a vyvážená strava, bohatá na živiny.

Nezdravá a nevyvážená strava. Konzumace cukrovinek a slaných pochoutek.

Užívání návykových látek (tabák, alkohol, léky, drogy apod)

Hraní her na PC, PlayStation, gamblerství apod.

Aktivita na sociálních sítích.

Sledování filmů nebo seriálů, YouTube, TV.

Spojení se svými blízkými. (osobně, telefonicky, jinak)

Pomáhání potřebným. (Dobrovolná podpora jiných osob)

Konzultace s terapeutem, koučem, psychologem, psychiatrem apod.

Jiné:

## **Příloha B Otázky rozhovoru**

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS S VYUŽITÍM VÝZKUMNÉHO ROZHOVORU**

zaznamenaného pro účely výzkumného projektu „**Vliv pandemie virové choroby COVID- 9 na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice.**“

Výzkum probíhá pro účely zpracování diplomové práce vedené na Fakultě filozofické, Univerzity Pardubice, obor Resocializační pedagogika. Diplomová práce je psána Bc. Eliškou Polákovou.

Cílem tohoto výzkumu je získat informace, které odhalí, jaký má vliv pandemie virové choroby COVID-19 na duševní pohodu studentů Univerzity Pardubice, oboru Resocializační pedagogika a identifikovat jaké jsou resilienční (ochranné) faktory těchto studentů, které přispívají k zvládnání aktuální životní situace.

Výzkum bude veden formou rozhovoru. Průběh rozhovoru bude nahráván a ze zvukového záznamu bude následně pořízen doslovný přepis, který bude dále analyzován a interpretován. Zvukový záznam bude sloužit pouze pro potřebu doslovného přepisu a bude k dispozici pouze Elišce Polákové. Doslovný přepis bude důsledně anonymizován tak, aby byla zaručena anonymita a ochrana všech osob zmíněných v průběhu rozhovoru, a aby nebylo možné tyto osoby na základě anonymizovaného přepisu identifikovat. Zvukový záznam a doslovný přepis bude Bc. Eliška Poláková uchovávat u sebe. Doslovné citace částí anonymizovaného doslovného přepisu mohou být použity v závěrečné diplomové práci. Pro účely analýzy nejsou důležité osobní údaje informátorů (jako je například jméno, bydliště). Rozhovor, který s Vámi bude zaznamenán, bude ihned po jeho pořízení anonymizován. Všechny veřejně přístupné výstupy z výzkumu a jeho analýzy budou citovány anonymně a bude s nimi nakládáno bez vazby na Vaši osobu.

#### **Prohlášení:**

Souhlasím s poskytnutím rozhovoru a dalších souvisejících informací. Rozumím výše uvedenému textu a souhlasím s jeho obsahem. Rozumím tomu, že obsahem rozhovoru a dalších informací mohou být i osobní a citlivé záležitosti a obtížná témata. Rozumím tomu, že nemusím odpovídat na obtížné nebo nepříjemné otázky. Rozumím tomu, že mohu úplně zrušit moji účast na výzkumu.

Souhlasím s poskytnutím rozhovoru Bc. Elišce Polákové pro účely výše popsaného výzkumného projektu.

V Pardubicích, dne 16.3.2021

Podpis respondenta:

Podpis výzkumníka: Bc. Eliška Poláková

Kontakt na výzkumníka: [st47309@upce.cz](mailto:st47309@upce.cz)

**DCV: Zjistit základní osobní údaje, které jsou nutné znát.**

1. Jste studentem Univerzity Pardubice, oboru Resocializační pedagogika?
2. Kolik Vám je let?

**DCV: Zjistit jaký má pandemie virového onemocnění COVID-19 vliv na studenta.**

3. Změnila se vlivem pandemie obtížnost studia? Upřesněte prosím, za jakých podmínek bylo studium náročnější a z jakého důvodu.
4. Jak vypadá Váš klasický den, když se v pandemii virové choroby COVID – 19 zúčastníte výuky?
5. Jak byste ohodnotil/a Vaši zodpovědnost ke studiu, je pro Vás vzdělání důležité? (schopnost sebeorganizace, odpovědnost za výsledek.)
6. Jak v současné situaci hodnotíte kvalitu komunikace Univerzity Pardubice a vyučujících s Vámi (informace o nařízeních, jejich přehlednost, dostupnost, srozumitelnost, včasnost atd.)
7. Kdybyste si mohl/a vybrat a věděl/a jste, že se v průběhu studia změní průběh vyučování, rozhodl/a byste se studovat obor Resocializační pedagogika?
8. Co, nebo kdo Vám v aktuální pandemii virového onemocnění COVID – 19 nejvíce pomáhá, abyste dokončil/a studium?
9. Měla pandemie vliv na výkon Vaší povinné praxe?
10. Jak byste ohodnotil/a svou aktuální kvalitu života? Je Vaše kvalita života ovlivněna pandemii virové choroby COVID – 19? (Příjem a bohatství, zaměstnanost, bydlení, zdraví, sladování soukromého a pracovního života, vzdělání, mezilidské vztahy, dobré vládnutí a občanská angažovanost, životní prostředí, bezpečnost, osobní pohoda)
11. Jak hodnotíte Váš životní styl? Došlo vlivem pandemie ke změně Vašeho životního stylu?

**DCV: Analyzovat duševní pohodu studenta Resocializační pedagogiky.**

12. Jak byste ohodnotil/a Vaše aktuální zdraví? (po psychické, fyzické, ale i sociální stránce)
13. Máte pocit, že se u Vás objevují nějaké problémy v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID – 19? Jakého rázu tyto problémy jsou?
14. Pociťujete v období aktuální pandemie virového onemocnění COVID – 19 některé z emocí více než obvykle? Jaké to jsou? Napadá Vás příčina, proč se u Vás tyto emoce objevují?
15. Jaké jsou v současné době Vaše nejčastější nálady?
16. Stává se vám v poslední době, že vlivem pandemie virového onemocnění COVID-19 se u Vás objevují obavy? Z čeho tyto obavy plynou, nebo jaké tyto obavy jsou?
17. Jaký je Váš postoj k technikám zvládnání stresu a zátěžových situacích? Můžete to prosím více rozebrat?
18. Provozujete nějaké činnosti ve větší míře než jindy kvůli Vaší duševní pohodě?

**DCV: V kontextu odolnosti studenta identifikovat vnější faktory resilience a společenskou podpůrnou síť.**

19. Ovlivnila aktuální situace Vaši komunikaci s lidmi? (četnost, pravidelnost) Jste ve spojení se svými blízkými a jak? (osobně, telefonicky, jinak).
20. Co si myslíte o Vašem aktuálním sociálním prostředí? (společenství ve kterém žijete, rodina, přátelé, studijní skupina, jiné pro Vás specifické prostředí)
21. Vnímáte od svých blízkých emocionální podporu/ pomoc? (empatii, lásku, porozumění...)
22. Využíváte vlivem pandemie více praktickou pomoc od druhých (pomoc při různých činnostech, hmotná nebo finanční pomoc) Pokud ano, popište některé situace.
23. Vyhledali jste v souvislosti s aktuální pandemií virového onemocnění COVID – 19 odbornou terapeutickou/ psychologickou pomoc? (krizové linky) Pokud ano z jakého důvodu?
24. Víte kam se může obrátit v případě, že budete pociťovat Vy, nebo někdo z Vašich blízkých psychickou nepohodu? Co byste v tomto případě dělal/a?
25. Je něco, co v aktuální situaci ohrožuje stabilitu Vašich blízkých vztahů?

**DCV: V kontextu odolnosti studenta identifikovat vnitřní faktory resilience.**

26. Jak vnímáte Vaši adaptaci na aktuální pandemií virového onemocnění COVID – 19? (schopnost vybudovat a zlepšit si studijní podmínky.)

27. Pomáháte (nebo jste pomáhala) v pandemii virové choroby COVID – 19 druhým?  
Pokud ano, jaké činnosti jste dělala a jaké to u Vás vzbuzuje pocity?
28. Jaké jsou Vaše silné stránky a slabé stránky?
29. Vyjmenujte pro Vás nejdůležitější životní hodnoty. Změnily se tyto hodnoty vlivem pandemie?
30. Změnilo se vlivem pandemie Vaše sebehodnocení, či sebepojetí? Popište jak?
31. Je něco, co vám v pandemii dává energii? Co, nebo kdo to je?
32. Děláte v současné době to, co Vás baví? Vyjmenujte alespoň některé činnosti.
33. Jste v aktuální situaci kreativní?
34. Pociťujete v aktuální situaci (naději, víru, kontrolu nad situací, ocenění vaší snahy apod)
35. Vyrovnal/a jste se s izolací a aktuálními vládními nařízeními? Co Vám v tom bránilo, nebo co Vám při vyrovnávání s aktuální situací pomohlo?
36. Je něco, co Vás v souvislosti s pandemií virové choroby COVID – 19 pozitivně překvapilo nebo potěšilo?