

---

## Literatúra

- ▣ BOLEKOVÁ, V., RITOMSKÝ, A. & kol. (2017). *Spracovanie dát obetí násillia pomocou PSPP*. Iris.
  - ▣ GAJDOŠOVÁ, E. (2015). *Školská psychológia a školský psychológ pre 21. storočie*. Eurokódex.
  - ▣ HOMOLA, M. (1972). *Motivace lidského chování*. Státní pedagogické nakladatelství.
  - ▣ HOUSTON, E. (2020). *What Are Attributional and Explanatory Styles in Psychology?* Vyhľadane 01. 08. 2021. Dostupné na: <https://positivepsychology.com/explanatory-styles-optimism/>
  - ▣ JHANGIANI, R., TARRY, H. (2014). *Attitudes, Behavior and Persuasion*. Vyhľadane 15. 11. 2019. Dostupné na: <https://opentextbc.ca/socialpsychology/part/chapter-5-attitudes-behaviour-and-persuasion/>
  - ▣ MOORE, C. (2020). *Learned optimism: Is Martin Seligman's glass half full?*. Vyhľadane 10. 03. 2021. Dostupné na: <https://positivepsychology.com/learned-optimism/>
  - ▣ Národný program duševného zdravia (2002). Vyhľadane 28. 06. 2021. Dostupné na: <https://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/NPDZ.pdf>
  - ▣ PROVAZNÍK, V. a kol. (2002). *Psychologie pro ekonomy a manažery*. Grada Publishing.
  - ▣ PSYCHOSOFT (2021). *Test sémantického výberu*. Dostupné na: <http://www.psychosoft.cz/TSem.aspx>
  - ▣ SELIGMAN, M. (2013). *Naučený optimizmus*. Pavel Dobrovodský – Beta, s. r. o.
- 

# Pandémia COVID-19 očami dospelievajúcich dievčat a chlapcov

**Albín ŠKOVIERA**

*Univerzita Pardubice*

**Ladislav ČMELA**

*Armáda spásy, Ostrava*

**Anotácia:** článok sa zameriava na prežívanie pandémie Covid-19 a obdobie reštriktívnych opatrení v spojení s lockdownom u dospelievajúcich dievčat a chlapcov tak, ako ich ex post sami vnímali. Snaží sa pomenovať niektoré problémy, ktoré sú spojené so zmenami ich návykov a životného štýlu. Vo výskumnej časti sa zameriava na oblasť záujmových aktivít, vnímania fyzického a psychického zdravia, školského fungovania a zvládania záťaž.

**Kľúčové slová:** dievčatá a chlapci, lockdown, záujmy, záťaž, dištančné vzdelávanie.

## Úvod

Dva roky spojené s pandémiou Covid-19 boli pre všetkých ľudí novou, predtým v takom rozsahu nezažitou, situáciou a skúškou. Po období, v ktorom už väčšina našej spoločnosti prijímala mainstreamovú prezentáciu individuálnych slobôd ako úplnú samozrejmosť, vyvolali protipandemické opatrenia a obmedzenia širokú škálu rôznorodých a často veľmi protichodných reakcií. Celkom iste boli pre mnohých najmä psychickou záťažou. Zásadne ovplyvnili náš život a životný štýl.

Pandémia Covid-19 má negatívne vplyvy na duševné zdravie ľudí nielen priamymi cestami, napr. strach z nakazenia sa vírusom alebo strach z vážnych zdravotných následkov, ale aj cestami nepriamymi, napr. strach z ekonomickej krízy alebo sociálnej izolácie, ktoré vedú k úzkosti, stresu a depresiám (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia & Ventriglio, 2020; in Super, 2020).

Covid-19 veľmi pravdepodobne na jednej strane aktivizoval aj latentné adaptačné mechanizmy a copingové stratégie jednotlivcov, na druhej strane vytvoril situáciu „prírodného experimentu“ a stal sa tak výzvou pre výskumy v oblasti vied spojených s pomáhajúcimi profesiami, napr. v tomto časopise pohotovou reflexiou Majerčákovej a Gajdošovej (2021). Zistiť, či a ako sa Covid-19 premietol do života špecifickej skupiny – dospievajúcich dievčat a chlapcov – je dôležité nielen z hľadiska problémov, ktoré vyvolal a z hľadiska úspešnosti následných intervencií a podpory, ale aj z hľadiska konceptu posilňovania reziliencie a vytvárania efektívnej prevencie.

## Výskum a jeho výsledky

Výskumný problém sme vymedzili základnou výskumnou otázkou: **Ako prežívali dospievajúci chlapci a dievčatá pandémiu Covid-19 a obdobie lockdownu?** Cieľom výskumu bolo jednak identifikovať to, v čom všetkom sa v tomto období zmenil ich život, jednak zistiť, či existujú vo vybraných ukazovateľoch významné rozdiely v prežívaní medzi jednotlivými skupinami. Výskumnú vzorku tvorili 14 – 17-roční chlapci a dievčatá.

Keďže sme sa usilovali o oslovenie väčšieho počtu respondentov, zvolili sme ako výskumný nástroj dotazník. Je to neštandardizovaný dotazník vlastnej konštrukcie, pričom sme realizovali predvýskum, ktorý slúžil predovšetkým na overenie zrozumiteľnosti otázok. Dotazník obsahoval 22 otázok a výrokov, z ktorých sa na 20 z nich odpovedalo na základe päťbodovej Likertovej škály.<sup>1</sup> Pre následné odpovede na jednotlivé otázky/položky sme vypočítavali **vážený priemer**, pričom odpovedi **úplne súhlasím** bola priradená hodnota 1, odpovedi **skôr súhlasím** hodnota 2, odpovedi **je to tak medzi** hodnota 3, odpovedi **skôr nesúhlasím** hodnota 4 a odpovedi **úplne nesúhlasím** hodnota 5. Vo výsledkoch to celkove znamená, že čím je bližšie vážený priemer k hodnote 1, tým je väčšia miera súhlasu s výrokom, a naopak, so zvyšujúcou sa hodnotou váženého priemeru sa miera súhlasu znižuje. Pri percentuálnom vyhodnocovaní sme zlučovali položky **úplne súhlasím** a **skôr súhlasím** a položky **skôr nesúhlasím** a **úplne nesúhlasím** vždy do jednej.

Tabuľka 1 Veková štruktúra výskumnej vzorky

	vek 14 – 15 rokov	%	vek 16 – 17 rokov	%	Celkove
Dievčatá	38	17,84	81	38,03	119
Chlapci	42	19,72	52	24,41	94
Celkove	80	37,56	133	62,44	213

Zdroj: autori

Na realizáciu výskumu sme z viacerých praktických dôvodov využili internetovú formu dotazníka. Výskum sme uskutočnili v januári a februári v roku 2022 na severnej Morave v 9. ročníkoch vybraných základných škôl (jedna v obci, druhá v okresnom meste), v strednej odbornej škole a v gymnáziu (v okresnom meste) aj vďaka ústretovosti konkrétne oslovených pedagógov týchto škôl. Počas distribúcie dotazníka sme vysvetlili jeho zámer, aj to, na čo získané dáta poslúžia. Poukázali sme na jeho anonymitu a uviedli poďakovanie respondentom za jeho vyplnenie. Výskumnú vzorku sme sa rozhodli rozdeliť (tabuľka 1) podľa pohlavia – dievčatá a chlapci a veku – 14–15-roční, 16–17-roční.

<sup>1</sup> Vzhľadom na limitovaný rozsah príspevku nezverejňujeme ani dotazník, ale napr. ani ďalšiu časť výskumu, ktorá bola spojená s overovaním hypotéz.

Otázky sa vzťahovali k piatim základným oblastiam:

- záujmové aktivity,
- vnímanie vlastného fyzického zdravia,
- vnímanie vlastného psychického zdravia,
- škola a vzdelávanie,
- zvládanie záťaže.

### ➤ **Záujmové aktivity**

Počas obdobia lockdownu bolo vládnym nariadením stanovené obmedzenie pohybu a styku s inými ľuďmi. Uzavreli sa športové areály, prerušili sa záujmové krúžky a iné, predovšetkým skupinové činnosti. Pre mnohých dospievajúcich to znamenalo stratu priameho osobného kontaktu s priateľmi a nemožnosť praktizovať svoje záujmy.

**Tabuľka 2** Obmedzenie záujmových aktivít a kontaktu s priateľmi

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14 – 15 rokov		vek 16 – 17 rokov		vek 14 – 15 rokov		vek 16 – 17 rokov	
Úplne súhlasím	7	16,7 %	8	15,4 %	5	13,2 %	9	11,1 %
Skôr súhlasím	12	28,6 %	21	40,4 %	13	34,2 %	34	42,0 %
Je to tak medzi	16	38,1 %	13	25,0 %	9	23,7 %	25	30,9 %
Skôr nesúhlasím	3	7,1 %	8	15,4 %	10	26,3 %	13	16,0 %
Úplne nesúhlasím	4	9,5 %	2	3,8 %	1	2,6 %	0	0 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>2,64</b>		<b>2,52</b>		<b>2,71</b>		<b>2,52</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

S týmto tvrdením súhlasia najmä 16 – 17-roční chlapci (55,9 %) a dievčatá v tom istom veku (53,1 %). Zaujímavý údaj nám poskytujú 14–15-ročné dievčatá, keď až 28,9 % z nich nesúhlasí s obmedzeným kontaktom a zmenou záujmov počas lockdownu. Otázkou zostáva, či boli s priateľmi v kontakte osobne alebo prostredníctvom sociálnych sietí. Celkove sa každá skupina respondentov nachádza v rozmedzí „je to tak medzi“ a „skôr súhlasím“.

**Tabuľka 3** Nárast času stráveného pri elektronike miesto obvyklých záujmov

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	20	47,6 %	17	32,7 %	9	23,7 %	20	24,7 %
Skôr súhlasím	12	28,6 %	17	32,7 %	14	36,8 %	29	35,8 %
Je to tak medzi	3	7,1 %	7	13,5 %	10	26,3 %	15	18,5 %
Skôr nesúhlasím	4	9,5 %	8	15,4 %	2	5,3 %	15	18,5 %
Úplne nesúhlasím	3	7,2 %	3	5,8 %	3	7,9 %	2	2,5 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>2</b>		<b>2,2</b>		<b>2,37</b>		<b>2,38</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Obmedzenie priamych sociálnych stykov môže viesť k situácii, že dospievajúci nemajú kam utiecť, nevedia, ako sa zabaviť a nič iné, než elektroniku nepoznajú. Problém je to vtedy, keď čas strávený pri elektronike narúša sociálne vzťahy s rodinou, poškodzuje ich zdravie a celkovo sa na elektronike, predovšetkým internete, stávajú závislí. Nárast takto stráveného času vidieť z údajov v tabuľke 3. Najviac pri 14 – 15-ročných chlapcoch – 76,2 %. Aj pri ďalších skupinách bolo vysoké percentuálne zastúpenie medzi 55 – 65 %.

Tabuľka 4 Porušenie vládnych nariadení kvôli vlastným záujmom

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	8	19,0 %	18	34,6 %	9	23,7 %	15	18,5 %
Skôr súhlasím	10	23,8 %	12	23,1 %	9	23,7 %	25	30,9 %
Je to tak medzi	9	21,4 %	11	21,2 %	7	18,4 %	18	22,2 %
Skôr nesúhlasím	7	16,7 %	10	19,2 %	11	28,9 %	16	19,8 %
Úplne nesúhlasím	8	19,0 %	1	1,9 %	2	5,3 %	7	8,6 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>2,93</b>		<b>2,3</b>		<b>2,68</b>		<b>2,69</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Až 57,7 % 16 –17-ročných chlapcov nedodržiavalo vládne nariadenia. Temer 50 % porušení uvádzajú aj 16 – 17-ročné dievčatá (49,4 %) a 14 – 15-ročné dievčatá (47,4 %). Naopak, najviac konformní k vládny m nariadeniam boli chlapci vo veku 14 – 15 rokov (42,8 %). Porušovania môžu mať viac príčin. Od podceňovania nebezpečenstva nákazy, cez nízke právne vedomie až po vzdor a rebelantstvo, resp. snahu zaujať rovesnícku skupinu.

Tabuľka 5 Získanie nových zručností

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	3	7,1 %	5	9,6 %	4	10,5 %	14	17,3 %
Skôr súhlasím	10	23,8 %	18	34,6 %	15	39,5 %	20	24,7 %
Je to tak medzi	6	14,3 %	8	15,4 %	6	15,8 %	25	30,9 %
Skôr nesúhlasím	16	38,1 %	12	23,1 %	10	26,3 %	16	19,8 %
Úplne nesúhlasím	7	16,7 %	9	17,3 %	3	7,9 %	6	7,4 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>2,67</b>		<b>2,96</b>		<b>3,18</b>		<b>3,25</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Vďaka obmedzeniu sociálnych kontaktov mali dospievajúci viac času si vyskúšať nové aktivity, alebo sa zdokonaľiť v tých, na ktoré predtým nemali dostatok času. S týmto výrok m najviac súhlasia 14 – 15-ročné dievčatá (50 %), za nimi nasledujú 16 – 17-roční chlapci (44,2 %) a ich rovesníčky (42 %). Pozoruhodná je vysoká miera nesúhlasu 14 – 15-ročných chlapcov (54,8 %).

### ➤ Vnímanie vlastného fyzického zdravia

Vnímanie vlastného fyzického zdravia vo vzťahu k pandémie je špecifický ukazovateľ. Zahŕňa totiž nielen reálne indikátory ochorenia, ale i naše vlastné úzkostné konštrukcie.

Tabuľka 6 Zhoršenie spánku

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	5	11,9 %	5	9,6 %	9	23,7 %	11	13,6 %
Skôr súhlasím	6	14,3 %	9	17,3 %	12	31,6 %	14	17,3 %
Je to tak medzi	8	19,0 %	8	15,4 %	4	10,5 %	14	17,3 %
Skôr nesúhlasím	9	21,4 %	11	21,2 %	5	13,2 %	17	21,0 %
Úplne nesúhlasím	14	33,3 %	19	36,5 %	8	21,1 %	25	30,9 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>3,5</b>		<b>3,58</b>		<b>2,76</b>		<b>3,38</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Vo všetkých skupinách počas lockdownu súhlasilo so zhoršením spánku viac ako 25 %. Najmenej to bolo u 14–15-ročných chlapcov (26,2 %), nasledovali 16–17-roční chlapci (26,9 %) a 16–17-ročné dievčatá (30,9 %). Najviac narušený spánok mali 14 – 15-ročné dievčatá (55,3 %), čo je viac ako polovica. Jednou z príčin zhoršeného spánku môže byť čas strávený na internete do skorých ranných hodín. Dospievajúci sú si totiž vedomí, že pri dištančnej výučbe nemusia vykazovať takú aktivitu ako v škole.

**Tabuľka 7** Zhoršenie zraku v priebehu dištančnej výučby

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	0	0 %	2	3,8 %	5	13,2 %	15	18,5 %
Skôr súhlasím	6	14,3 %	7	13,5 %	6	15,8 %	19	23,5 %
Je to tak medzi	8	19,0 %	2	3,8 %	11	28,9 %	11	13,6 %
Skôr nesúhlasím	18	42,9 %	19	36,5 %	10	26,3 %	23	28,4 %
Úplne nesúhlasím	10	23,8 %	22	42,3 %	6	15,8 %	13	16,0 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>3,76</b>		<b>4</b>		<b>3,16</b>		<b>3</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Aj keď väčšina respondentov so zhoršením zraku počas dištančnej výučby nesúhlasí, pri 16 – 17-ročných chlapcoch je to 78,8 %, až 16 – 17-ročných dievčat vyjadrilo súhlas (42 %).

**Tabuľka 8** Zhoršenie stravovacích návykov

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	4	9,5 %	5	9,6 %	7	18,4 %	16	19,8 %
Skôr súhlasím	11	26,2 %	10	19,2 %	14	36,8 %	20	24,7 %
Je to tak medzi	7	16,7 %	6	11,5 %	5	13,2 %	17	21,0 %
Skôr nesúhlasím	6	14,3 %	18	34,6 %	8	21,1 %	15	18,5 %
Úplne nesúhlasím	14	33,3 %	13	25,0 %	4	10,5 %	13	16,0 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>3,36</b>		<b>3,46</b>		<b>2,68</b>		<b>2,86</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Pri detailnejšom pohľade zistíme, že so zhoršením stravovacích návykov počas pandémie súhlasili najmä 14 – 15-ročné (55,2 %) a 16 – 17-ročné (44,5%) dievčatá. Relatívne nízku úroveň súhlasu uvádzali 16 – 17-roční chlapci (28,8 %). Väčšiu sebakritickosť dievčat vnímame aj ako reflexiu mediálneho tlaku na to, čo sa vníma ako ideál ženskej krásy.

**Tabuľka 9** Praktikovanie nových zvykov a rituálov posilňujúcich imunitu

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	1	2,4 %	16	30,8 %	4	10,5 %	13	16,0 %
Skôr súhlasím	5	11,9 %	8	15,4 %	12	31,6 %	28	34,6 %
Je to tak medzi	6	14,3 %	11	21,2 %	6	15,8 %	11	13,6 %
Skôr nesúhlasím	18	42,9 %	11	21,2 %	10	26,3 %	13	16,0 %
Úplne nesúhlasím	12	28,6 %	6	11,5 %	6	15,8 %	16	19,8 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>2,17</b>		<b>3,33</b>		<b>2,95</b>		<b>3,11</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Je celý rad nástrojov, zvykov a rituálov, ktoré môžu posilňovať imunitný systém, napr. zdravá strava, šport, otužovanie a saunovanie. Najviac ich praktizujú 16–17-ročné dievčatá (50,6 %) a rovnako starí chlapci (46,2 %), naopak, najmenej 14–15 roční chlapci (14,3 %).

### ➤ Vnímanie vlastného psychického zdravia

Covid-19 neohrozuje ľudí iba na ich fyzickom zdraví, ale aj na zdraví duševnom. Mediálny obsah plný negatívnych správ o počte nakazených a mŕtvych, strach z nákazy, izolácia od priateľov, ponorková choroba, vládne nariadenia, to všetko zvyšuje riziko duševného ohrozenia a psychických problémov. Pre jedincov s nízkou rezilienciou a nerozvinutými copingovými stratégiami to môže predstavovať závažný problém.

Tabuľka 10 Prejavy psychických problémov

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	4	9,5 %	3	5,8 %	6	15,8 %	16	19,8 %
Skôr súhlasím	4	9,5 %	5	9,6 %	19	50,0 %	25	30,9 %
Je to tak medzi	6	14,3 %	8	15,4 %	6	15,8 %	16	19,8 %
Skôr nesúhlasím	12	28,6 %	18	34,6 %	2	5,3 %	13	16,0 %
Úplne nesúhlasím	16	38,1 %	18	34,6 %	5	13,2 %	11	13,6 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>3,76</b>		<b>3,83</b>		<b>2,5</b>		<b>2,72</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Psychickými problémami v čase lockdownu oveľa viac trpeli dievčatá ako chlapci. V skupine 16 – 17-ročných dievčat súhlasilo 50,7 %, pri 14 – 15-ročných dievčatách 65,8 %. Pri 14 – 15-ročných chlapcoch to bolo na úrovni 19 % a pri 14 – 15-ročných len 15,4 %. Predovšetkým u dievčat sú v súlade so zisteniami Magsona (2021), ktorý uvádza zvýšený výskyt úzkostí, depresívnych syndrémov a zníženú životnú spokojnosť.

Tabuľka 11 Psychosomatické problémy

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	2	4,8 %	2	3,8 %	6	15,8 %	16	19,8 %
Skôr súhlasím	1	2,4 %	7	13,5 %	14	36,8 %	12	14,8 %
Je to tak medzi	7	16,7 %	6	11,5 %	4	10,5 %	15	18,5 %
Skôr nesúhlasím	13	31,0 %	17	32,7 %	8	21,1 %	17	21,0 %
Úplne nesúhlasím	19	45,2 %	20	38,5 %	6	15,8 %	21	25,9 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>4,1</b>		<b>3,88</b>		<b>2,84</b>		<b>3,19</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Je to oblasť zameraná na **psychosomatické problémy**, ktoré vznikali v dôsledku stresu. Výsledky ukazujú na veľké rozdiely medzi chlapcami, kde obe ich skupiny „skôr nesúhlasili“, a dievčatami, kde 34,6 % dievčat 16 – 17-ročných a 42,6 % dievčat 14 – 15-ročných prítomnosť psychosomatických problémov uvádzajú. Je to však v súlade s výskumami, ktoré tvrdia, že ženy reagujú na stres intenzívnejšie ako muži (Bartůňková, 2010).

Tabuľka 12 Nadmerné hádky v domácnosti

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	3	7,1 %	6	11,5 %	13	34,2 %	17	21,0 %
Skôr súhlasím	10	23,8 %	12	23,1 %	10	26,3 %	18	22,2 %
Je to tak medzi	10	23,8 %	9	17,3 %	7	18,4 %	18	22,2 %
Skôr nesúhlasím	7	16,7 %	12	23,1 %	3	7,9 %	20	24,7 %
Úplne nesúhlasím	12	28,6 %	13	25,0 %	5	13,2 %	8	9,9 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>3,36</b>		<b>3,27</b>		<b>2,39</b>		<b>2,8</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Špecifická vonkajšia i domáca sociálna situácia sa premieta aj do častejších konfliktov. V niektorých zahraničných výskumoch (Banerjee, 2020, Torales, 2020; in Amran, 2020) sa ukázalo, že dospievajúci trpeli častými konfliktmi s rodičmi i súrodencami, ktoré prerástli do ďalších sporov a vzájomnej nespokojnosti. Naše zistenia sú podobné. Nadmerné hádky uvádzajú najmä 14 – 15-ročné dievčatá (60,5 %). Nasledujú 16 – 17-ročné dievčatá (43,3 %). Najmenej sa nadmerné hádky vyskytovali v skupine 14 – 15-ročných chlapcov (30,9 %). Je však otázne, či pod nadmernými hádkami rozumejú dievčatá i chlapci približne rovnakú frekvenciu a intenzitu hádok.

**Tabuľka 13 Únik k sebapoškodzovaniu**

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	0	0 %	0	0 %	1	2,6 %	5	6,2 %
Skôr súhlasím	1	2,4 %	1	1,9 %	1	2,6 %	7	8,6 %
Je to tak medzi	2	4,8 %	2	3,8 %	6	15,8 %	5	6,2 %
Skôr nesúhlasím	4	9,5 %	14	26,9 %	8	21,1 %	17	21,0 %
Úplne nesúhlasím	35	83,3 %	35	67,3 %	22	57,9 %	47	58,0 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>4,74</b>		<b>4,6</b>		<b>4,29</b>		<b>4,16</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

V odpovediach na tento problém sa dievčatá a chlapci mierne líšili. V skupinách chlapcov je výraznejší nesúhlas než u dievčat. 16 – 17-ročné dievčatá v 14,8% dokonca s tvrdením súhlasia a 14 – 15-ročné v 15,8% pripúšťajú, že je to tak medzi. To môže naznačovať, že časť z nich nevedela záťažovú situáciu riešiť, a svoje problémy sa rozhodli ventilovať práve cez sebapoškodzovanie.

## ➤ Škola a vzdelávanie

Existujú predmety, ktoré si jedinec môže naštudovať do istej miery sám, bez pomoci učiteľa, napr. biológiu, dejepis či zemepis. Pri iných je však dôležité pochopenie, napr. matematika, fyzika, chémia, kde dobrý učiteľ zohráva dôležitú úlohu. Bez toho sa nedá postupovať.

**Tabuľka 14 Pocit zhoršovania vedomostí počas dištančnej výučby**

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	11	26,2 %	15	28,8 %	2	5,3 %	30	37,0 %
Skôr súhlasím	10	23,8 %	20	38,5 %	15	39,5 %	20	24,7 %
Je to tak medzi	11	26,2 %	6	11,5 %	11	28,9 %	17	21,0 %
Skôr nesúhlasím	5	11,9 %	5	9,6 %	5	13,2 %	9	11,1 %
Úplne nesúhlasím	5	11,9 %	6	11,5 %	5	13,2 %	5	6,2 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>2,6</b>		<b>2,37</b>		<b>2,89</b>		<b>2,25</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Voľnosť a pohodlie domova počas dištančnej výučby mohli byť pre mnohých študentov tak rozptyľujúce, že sa nedokázali sústrediť na vyučovanie. To mohlo viesť k nepochopeniu látky a následnému zhoršeniu vedomostí. Skupiny 14 – 15-ročných chlapcov zhoršenie vedomostí vníma v 50 % a 16 – 17-roční chlapci až 67,3 %.

Pri skupine 14 – 15-ročných dievčat je to 44,8 % a pri 16 – 17-ročných dievčatách 61,7 %. Otvorenou otázkou je, prečo sú starší chlapci a dievčatá na tento problém citlivejší.

Tabuľka 15 Venovanie sa iným činnostiam, nedostatok pozornosti počas dištančnej výučby

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	22	52,4 %	29	55,8 %	18	47,4 %	31	38,3 %
Skôr súhlasím	6	14,3 %	14	26,9 %	13	34,2 %	23	28,4 %
Je to tak medzi	9	21,4 %	5	9,6 %	3	7,9 %	14	17,3 %
Skôr nesúhlasím	5	11,9 %	3	5,8 %	3	7,9 %	10	12,3 %
Úplne nesúhlasím	0	0 %	1	1,9 %	1	2,6 %	3	3,7 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>1,93</b>		<b>1,71</b>		<b>1,84</b>		<b>2,15</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Väčšina respondentov počas dištančnej výučby praktizovala iné činnosti a výučbe nevenovala dostatočnú pozornosť. Najviac sa to týka 16 – 17-ročných chlapcov (82,7%) a 14 – 15-ročných dievčat (81,6%). Za nimi nasledujú 14 – 15-roční chlapci (66,7%) a 16 – 17-ročné dievčatá (64,7%). Údaje v tabuľke 14 a 15 sú zrejme reflexiou problémov dištančnej výučby u dospelých.

Tabuľka 16 Väčšia samostatnosť, lepšia práca s informáciami

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	7	16,7 %	6	11,5 %	5	13,2 %	9	11,1 %
Skôr súhlasím	12	28,6 %	17	32,7 %	11	28,9 %	30	37,0 %
Je to tak medzi	10	23,8 %	18	34,6 %	8	21,1 %	28	34,6 %
Skôr nesúhlasím	10	23,8 %	9	17,3 %	12	31,6 %	12	14,8 %
Úplne nesúhlasím	3	7,1 %	2	3,8 %	2	5,3 %	2	2,5 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>3,24</b>		<b>3,31</b>		<b>3,13</b>		<b>3,4</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Môžeme predpokladať, že nedostatočné sústredenie sa na iné činnosti počas vyučovania viedli paradoxne k potrebe venovať sa samoštúdiu. Študenti museli informácie znovu vyhľadávať a zlepšiť si počítačové zručnosti, pracovať samostatnejšie. Napriek tomu, že z priemerných výsledkov vyplýva, že sa všetky skupiny nachádzajú v úseku „je to tak medzi“, veľa dospelých „skôr“ alebo „úplne súhlasí“ s tým, že museli byť samostatnejší a naučili sa lepšie pracovať s informáciami. Pri 14 – 15-ročných chlapcoch je to 45,3%, pri 16 – 17-ročných chlapcoch 44,2%. Pri 14 – 15-ročných dievčatách 42,1% a 16 – 17-ročných dievčatách 48,1%. Pozoruhodné je však aj nezanedbateľne vysoké zastúpenie 14 – 15-ročných chlapcov a dievčat, ktorých vnímanie tejto oblasti je skôr a úplne nesúhlasné.

Tabuľka 17 Obmedzený prístup k počítaču

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	1	2,4 %	1	1,9 %	1	2,6 %	3	3,7 %
Skôr súhlasím	3	7,1 %	3	5,8 %	3	7,9 %	10	12,3 %
Je to tak medzi	6	14,3 %	3	5,8 %	4	10,5 %	10	12,3 %
Skôr nesúhlasím	5	11,9 %	15	28,8 %	18	47,4 %	24	29,6 %
Úplne nesúhlasím	27	64,3 %	30	57,7 %	12	31,6 %	34	42,0 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>4,29</b>		<b>4,35</b>		<b>3,97</b>		<b>3,93</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Údaje v tabuľke 17 sú informáciou nielen o dostupnosti počítača, ale aj o prístupe k internetu. Vo viacčlenných rodinách navyše nemusí „kopírovať“ počet členov rodiny aj počet počítačov. Zrejme sa aj v tejto oblasti objavujú problémy. Najviac sa prejavili pri 16 – 17-ročných (16%) a 14 – 15-ročných (10,5%) dievčatách. Pri oboch skupinách chlapcov, ide o hodnoty pod 10%.



## ➤ Zvládanie zátáže

Covid-19 a s ním spojený strach z nákazy, obmedzenia sociálnych kontaktov, online vzdelávanie a iné vládne nariadenia, boli pre mnohých dospievajúcich záťažou. Dospievajúci s vyššou mierou reziliencie, so širokou batériou copingových stratégií, sa na ňu ľahšie adaptovali. Pre ostatných to bolo náročná záťažová situácia, neraz spojená s vážnymi problémami.

**Tabuľka 18** Vnímanie lockdownu a Covid-19 ako záťaže

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	6	14,3 %	6	11,5 %	9	23,7 %	20	24,7 %
Skôr súhlasím	9	21,4 %	18	34,6 %	10	26,3 %	26	32,1 %
Je to tak medzi	11	26,2 %	9	17,3 %	11	28,9 %	17	21,0 %
Skôr nesúhlasím	9	21,4 %	14	26,9 %	3	7,9 %	15	18,5 %
Úplne nesúhlasím	7	16,7 %	5	9,6 %	5	13,2 %	3	3,7 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>3,04</b>		<b>2,88</b>		<b>2,61</b>		<b>2,44</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Potvrďuje to výrazná časť respondentov vo všetkých štyroch skupinách. Najviac ju vnímali 16 – 17-ročné dievčatá (56,8 %) a 14 – 15-ročné dievčatá (50 %). 16 – 17-roční chlapci (46,1 %) a 14 – 15-roční chlapci (35,7 %) vykazovali v priemere menšiu citlivosť.

**Tabuľka 19** Budovanie pozitívnych návykov počas lockdownu

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	2	4,8 %	14	26,9 %	4	10,5 %	9	11,1 %
Skôr súhlasím	6	14,3 %	11	21,2 %	12	31,6 %	21	25,9 %
Je to tak medzi	14	33,3 %	12	23,1 %	9	23,7 %	24	29,6 %
Skôr nesúhlasím	9	21,4 %	12	23,1 %	9	23,7 %	13	16,0 %
Úplne nesúhlasím	11	26,2 %	3	5,8 %	4	10,5 %	14	17,3 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>2,5</b>		<b>3,2</b>		<b>3,08</b>		<b>2,98</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Toto obdobie umožňovalo aj budovanie nových záujmov, rozvíjanie zručností, napĺňanie osobných výziev. Umožňovalo venovať sa aktivitám, na ktoré dospievajúci predtým nemali čas. V odpovediach bolo významne zastúpené hodnotenie „je to tak medzi“. Najvyššiu mieru súhlasu vyjadrili 16 – 17-roční chlapci (48,1 %), naopak, najvyššiu mieru nesúhlasu 14 – 15-roční chlapci (47,6 %).

**Tabuľka 20** Vytváranie negatívnych návykov počas lockdownu

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	4	9,5 %	3	5,8 %	1	2,6 %	4	4,9 %
Skôr súhlasím	3	7,1 %	6	11,5 %	4	10,5 %	9	11,1 %
Je to tak medzi	0	0 %	6	11,5 %	5	13,2 %	10	12,3 %
Skôr nesúhlasím	8	19,0 %	11	21,2 %	14	36,8 %	19	23,5 %
Úplne nesúhlasím	27	64,3 %	26	50,0 %	14	36,8 %	39	48,1 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>4,21</b>		<b>3,98</b>		<b>3,95</b>		<b>3,99</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Pri zadaní s opačnou konatáciou sú zaujímavé tri zistenia – veľmi blízke výsledky v miere súhlasu s nadobudnutím negatívnych návykov (od 13,1 % do 17,3 %), vysoká miera nesúhlasu 14 – 15-ročných chlapcov (83,3 %) a najvyšší súčet vážených priemerov všetkých štyroch skupín.

Tabuľka 21 Obavy z ďalšieho lockdownu

	Chlapci				Dievčatá			
	vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov		vek 14–15 rokov		vek 16–17 rokov	
Úplne súhlasím	2	4,8 %	3	5,8 %	10	26,3 %	13	16,0 %
Skôr súhlasím	9	21,4 %	13	25,0 %	14	36,8 %	20	24,7 %
Je to tak medzi	8	19,0 %	11	21,2 %	6	15,8 %	19	23,5 %
Skôr nesúhlasím	10	23,8 %	13	25,0 %	0	0 %	17	21,0 %
Úplne nesúhlasím	13	31,0 %	12	23,1 %	8	21,1 %	12	14,8 %
<b>Celkove</b>	<b>42</b>	<b>100 %</b>	<b>52</b>	<b>100 %</b>	<b>38</b>	<b>100 %</b>	<b>81</b>	<b>100 %</b>
<b>Vážený priemer</b>	<b>3,55</b>		<b>3,35</b>		<b>2,53</b>		<b>2,94</b>	

Zdroj: Čmela, 2022, upravené

Obavy dievčat z opakovania lockdownu sú vyššie ako u chlapcov. 14 – 15-ročné dievčatá (63,1 %) a 16 – 17-ročné dievčatá (40,7%), 14 – 15-roční chlapci 25,2 % a 16 – 17-roční chlapci 33,8 %. Až 54,8 % mladších chlapcov sa skôr neobáva a úplne neobáva ďalšieho lockdownu. Tieto výsledky sú do istej miery v súlade s údajmi v tabuľke 18.

## Záver

213 respondentov poskytlo zaujímavý obraz o ich prežívaní pandémie Covid-19. Hoci išlo len o **výskumnú sondu**, zistenia môžu byť zaujímavou informáciou pre tých, ktorí pracujú na rozličných odborných pozíciách v oblasti školstva, psychického zdravia, ale i sociálnej práce. Vybrané sumy vážených priemerov by mohli brať napríklad ako „odrazový mostík“. Pri vyhodnocovaní najvyššej miery súhlasu a najvyššej miery nesúhlasu sme vychádzali zo súčtov vážených priemerov pri jednotlivých tabuľkách. Pokiaľ ide o najvyššiu mieru súhlasu, v prvej trojici sú: **venovanie sa iným činnostiam, nedostatok pozornosti počas dištančnej výučby (7,63), nárast času stráveného pri elektronike miesto obvyklých záujmov (8,95), obmedzenie záujmových aktivít a kontaktu s priateľmi (10,93)**. Pri najvyššej miere nesúhlasu sú v prvej trojici: **únik k sebaopoškodzovaniu (17,79), obmedzený prístup k počítaču (16,54), vytváranie negatívnych návykov počas lockdownu (16,13)**.

## Literatúra

- ▣ AMRAN, Muhammad Syawal (2020). Psychosocial risk factors associated with mental health of adolescents amidst the COVID-19 pandemic outbreak [online]. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 6-8, 2020 [cit. 2021-11-16]. Dostupné na: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020764020971008>
- ▣ BARTŮŇKOVÁ, S. (2010). *Stres a jeho mechanizmy*. Praha: Karolinum.
- ▣ ČMELA, L. (2022). *Covid-19 jako zátěžová sociální událost pro dospívající*. Pardubice: Univerzita Pardubice. Diplomová práca (konzultant A. Škoviera).
- ▣ MAGSON, Natasha RENEE, Justin, Y. A. FREEMAN, Ronald M. RAPEE, Cele E. RICHARDSON, Ella L. OAR & Jasmine FARDOULY. *Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic* [online]. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 44–57, 2021 [cit. 2021-11-28]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- ▣ MAJERČÁKOVÁ ALBERTOVÁ, S., GAJDOŠOVÁ, E. (2001) Subjektívne prežívanie dištančného vzdelávania a lockdownu žiakmi II. stupňa ZŠ. *Prevenčia 1/2021*, s. 37-41.
- ▣ SUPER, S., PIJPKER, R., POLHUIS, K. (2020). The relationship between individual, social and national coping resources and mental health during the COVID-19 pandemic in the Netherlands [online]. *Health Psychology Report*, 1–7, 2020 [cit. 2022-06-28]. Dostupné na: <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.99028>