



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Psychologie

Bakalářská práce

Psychologické souvislosti pandemie Covid-19: pohled mladších dospělých

Vypracoval: Barbora Sýkorová
Vedoucí práce: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

České Budějovice 2021

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Barbora Sýkorová

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc. za příkladné vedení bakalářské práce, za její nekonečnou trpělivost a rady. Dále bych chtěla poděkovat všem blízkým a přátelům za podporu a pomoc při korekturách textu.

Abstrakt:

Bakalářská práce si klade za cíl popsat a analyzovat pohled mladších dospělých na situaci kolem pandemie Covid-19 a zjistit, jak se s náhlou změnou životního stylu vyrovnávají. Teoretická část se bude zabývat charakteristikou mladší dospělosti a životního stylu těchto jedinců. Dále bude pozornost věnována stresu a náročným životním situacím, dopadu těchto skutečností na jedince a strategiím, které lze na jejich zvládnutí využít.

Empirická část se bude věnovat kvalitativní analýze výpovědí jednotlivých respondentů. V práci budou mapovány reálné zkušenosti s dopadem pandemie na život jedinců tak, jak byly shromážděny ve screeningovém šetření JUPSYCOR.

Klíčová slova: mladší dospělost, životní styl, stres, náročné životní situace, copingové strategie

Abstract:

The Bachelor's thesis aspires to reveal the outlook of young adults on COVID pandemic and how they deal with the unprecedented life style changes it has caused. Theoretical part will describe the characteristics of young adults and their life style. Furthermore the effect of stress and difficult situations on young adults will be revealed as well as their coping mechanisms.

Empirical part will present the information gathered through qualitative research. Data collected via Jupsycor screening will expose each participant's experience with pandemic and it's toll on their life.

Key words: young adulthood, lifestyle, stress, demanding life situations, coping strategies

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Mladší dospělost.....	9
1.1 Vymezení mladší dospělosti	9
1.1.1 Biologické vymezení	10
1.1.2 Psychosociální vymezení	11
1.2 Arnettovo pojetí mladší dospělosti	14
1.2.1 Nalézání identity.....	15
1.2.2 Nestabilita.....	15
1.2.3 Zaměření na sebe	15
1.2.4 „Bytí tak nějak mezi“	16
1.2.5 Možnosti/Optimismus.....	16
1.3 Životní způsob mladších dospělých pohledem médií.....	16
1.3.1 Bydlení	18
1.3.2 Partnerství	18
1.3.3 Práce a studium	19
1.4 Charakteristika vysokoškolských studentů.....	20
2 Krize	22
2.1 Typologie krizí.....	23
2.2 Průběh krize.....	24
2.3 Vyrovnávání se s krizí	27
3 Zvládání zátěže (coping)	29
3.1 Definice copingu	30
3.2 Osobnostní charakteristiky a coping	31
3.2.1 Vnímání soudržnosti světa (sense of coherence).....	32
3.2.2 Umístění vlivu (locus of control).....	32
3.2.3 Tvrdost v zátěži (stress hardiness).....	32
3.2.4 Vnímaná vlastní zdatnost (self-efficacy).....	33
3.2.5 Optimismus.....	33
3.3 Možné způsoby dělení copingu	33
3.4 Copingové styly a strategie.....	33
3.4.1 Styly zvládání	34
3.4.2 Strategie zvládání	35
EMPIRICKÁ ČÁST	38
4 Cíle výzkumu.....	38
5 Výzkumný soubor	38
6 Metoda výzkumu	38
7 Etika výzkumu.....	39
8 Metoda zpracování dat.....	39
8.1 Otevřené kódování	39
8.2 Technika „vyložení karet“	40
9 Výsledky.....	40
9.1 Sociální opora	40
9.1.1 Přítomnost druhých.....	41

9.1.2	Zvýšená komunikace	42
9.1.3	Prosociální chování.....	43
9.2	Fyzické a duševní aktivity	44
9.2.1	Pobyt v přírodě/zahradě.....	44
9.2.2	Pracovní činnost	45
9.2.3	Produktivní činnost.....	45
9.2.4	Sport/Pohyb.....	47
9.2.5	Odpočinek.....	47
9.3	Přístup k situaci	47
9.3.1	Vyhýbavý přístup	48
9.3.2	Pozitivní přístup.....	49
9.4	Ostatní	50
9.4.1	Nic nepomáhá.....	50
9.4.2	Dobrá informovanost	50
	DISKUSE	52
	ZÁVĚR	56
	SEZNAM LITERATURY.....	57
	PŘÍLOHY	59

ÚVOD

Koronavirová nákaza se objevila na konci roku 2019 ve čínském městě Wu-Chan. Virus se později rozšířil a pandemie Covidu-19 zasáhla celý svět. O tom, jak se virus přenesl na člověka a způsobil celosvětovou paniku, se můžeme zatím jen dohadovat. O dopadech pandemie ale už probíhá řada výzkumů. Jihočeská univerzita nebyla výjimkou a v rámci svého šetření provedla výzkum vnímání pandemie člověkem. Respondenty tvořily různé věkové a sociální skupiny. Tato práce se zaměřuje na skupinu mladších dospělých, kteří podle mého názoru, budou restrikcemi a dopady viru nejvíce zasaženi.

Práce se dělí na teoretickou a empirickou část. Teoretická část se věnuje popisu mladší dospělosti, jejímu vymezení a charakteristikám. Dále zde najdeme vyložení Arnettova pojetí mladší dospělosti a stručnou charakteristiku životního způsobu mladších dospělých. První kapitola pak končí profilem vysokoškolských studentů. Druhá kapitola se zabývá krizí, jejich typologií, průběhem a vyrovnávání se s ní. Třetí kapitola pak pojednává o zvládání zátěže (copingu). Uvedena je zde definice copingu, jak coping ovlivňují osobnostní charakteristiky, možné způsoby dělení copingu a na závěr jsou zmíněny i copingové styly a strategie. Právě jimi se totiž zabývá praktická část práce.

Empirická část je tvořena kvalitativním výzkumem. Data sebraná screeningovým šetřením v rámci projektu JUPSYCOR budou vyhodnocena a analyzována pomocí kvalitativního designu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Mladší dospělost

Empirické výzkumy zabývající se vývojem dospělých nejsou tak početné a potvrzených poznatků je málo. To, že se věnuje dospělosti menší pozornost, je logické. Těžko budeme hledat i jen dva dospělé jedince, jejichž život se vyvíjí stejným způsobem. Malé znalosti o vývoji člověka po adolescenci ale neumožňují plně pochopit celý průběh lidského života (Langmeier & Krejčířová, 2006). I z toho důvodu by se měla dospělosti věnovat větší pozornost.

V následujících odstavcích se pokusím shrnout dostupné poznatky o mladší dospělosti. Jelikož vývojové změny a stárnutí jsou kontinuální procesy, jejich rozčlenění je prakticky libovolné. Tím spíše to platí pro dospělost, ve které chybí přesně dané mezníky rozdělující jednotlivé etapy vývoje, jako je tomu v dětství nebo dospívání. Ovšem i tady platí, že jsou mezi jednotlivými věkovými skupinami velké rozdíly. Jinak se bude chovat a cítit člověk dvacetiletý a jinak osmdesátiletý. Pro svou práci jsem si vybrala skupinu, kterou autoři řadí pod název časná/mladší dospělost a jež věkově odpovídá období od 20 do 25 (30) let.

1.1 Vymezení mladší dospělosti

V současné společnosti se počátek dospělosti nedá jednoznačně vymezit. Neexistuje žádný specifický rituál nebo mezník, který by přechod do dospělosti označoval. Člověk sice dosahuje právní dospělosti – zletilosti, avšak ani to není dnešní společností pokládáno za zásadní signál změny statusu jedince (Vágnerová, 2007).

Dostupné prameny se rozcházejí v tom, kdy vůbec nastává a kdy končí. Někteří autoři udávají, že mladá dospělost je období probíhající od 20 do 40 let věku (Vágnerová, 2007). Jiní tuto dobu výrazně zkracují, například Nakonečný (1993) označuje mladou dospělostí dobu mezi 19. a 30. rokem života. Langmeier s Krejčířovou (2006) ohraničují termínem časná dospělost věk mezi 20 a 25 až 30 lety.

Tělesně už se jedinci příliš nevyvíjí a fyzické změny jen málo ovlivňují psychiku. Na rozvoj osobnosti mají vliv zejména sociokulturní podněty. Dochází k růstu kognitivních kompetencí, zejména se vyvíjí způsoby jejich užívání, stabilizuje se emoční

prožívání a nastávají změny v oblasti sebepojetí. Jedinec přijímá nové role a chování s nimi spojené, vyjasňuje si vztah k normám a hodnotám společnosti a dosahuje vrcholu morálního uvažování. Vágnerová mluví o období „značné diverzifikace psychosociálního vývoje“. „Mladý člověk se dostává do mnoha nových situací, jejichž požadavky musí zvládnout. S určitou nadsázkou lze říci, že teritoriem tohoto věku je celý svět.“ (Vágnerová, 2007, str. 12)

V tomto období je důležité zejména učení a získávání zkušeností. Zkušenosti ovlivňují veškeré psychické složky – emoční projevy, vlastnosti osobnosti, sebepojetí jedince, kognitivní kompetence. Důležité jsou i pro způsob zvládnání profesní role, udržení stabilního partnerství a pro rodičovství. Pojetí dospělosti ovlivňují zkušenosti získané v interakci s dospělými v dětství. Důležité vzory, které jedinec v dětství poznal, ho ovlivňují i v dospělosti. Důvodem je zachování kontinuity a smyslu vlastního života a přiřazení významu rolím. Individuální a specifické chápání významu jednotlivých rolí pak vede ke stabilizaci vlastností, postojů, hodnot a stylu života (Vágnerová, 2007).

1.1.1 Biologické vymezení

V biologickém pojetí se dosažení dospělosti váže na úroveň fyzické zralosti (Vágnerová, 2007). Po dvacátém roce dosahují jedinci vrcholu fyzického růstu. Dochází k ustálení výšky, zvyšuje se váha kostí a svalů, jedinec disponuje největší svalovou silou a dosahuje mozkové zralosti. K ustálení dochází i v hormonální soustavě – činnost štítné žlázy, kůry nadledvinek i hypofýzy vrcholí, zvýšená pohlavní aktivita mladých lidí je ovlivněná stoupáním činnosti pohlavních žláz (Novotná, 2004). Také dochází k proměně významu sexuality. Jedinec dosahuje sexuální zralosti a sexualita tvoří důležitý aspekt partnerského vztahu. V dalších fázích vývoje osobnosti dospělého člověka se mění postoj k sexualitě potřebou mít děti. Přichází tedy na řadu i reprodukční složka sexuality, která měla v dřívějších vývojových fázích nulovou nebo dokonce negativní hodnotu (Vágnerová, 2007).

Už u mladých dospělých ale najdeme první známky stárnutí. Snižuje se pružnost čočky, slábne sluch, sníží se kvalita hmatu i čichu. Všechno tohle ale zatím dokáže mozek kompenzovat, umí skvěle analyzovat a diferencovat, poskytuje lepší orientaci

v prostoru a čase. Mladí lidé tak snadněji získávají nové zkušenosti, zrychlují se jejich psychické operace a zdokonaluje se koncentrace pozornosti (Novotná, 2004).

1.1.2 Psychosociální vymezení

Vymezit dospělost a její počátek psychosociálně je složitější. Jedním z problémů je skutečnost, že přechod do dospělosti není jednoznačně časově ohraničený. U různých lidí probíhá v různou dobu. Navíc se napříč populací i liší tempo jednotlivých složek (například manželství mohou uzavřít partneři i v době, kdy nejsou ekonomicky osamostatnění) (Vágnerová, 2007).

Myšlení mladých je dynamičtější, zralejší a samostatnější. Dochází k intelektualizaci psychiky a rozvoji tvořivosti. Psychika dospělých je tedy pružnější, jsou více senzitivní vůči problémům, vynalézaví a originální. Tvořivost ovlivňuje i fantazie, intuice, divergentní myšlení a zkušenosti. Vrcholí schopnost se učit, paměť se naopak s přibývajícím věkem bude zhoršovat. Při učení se mladí více spoléhají na logické souvislosti, musí tedy dobře zvládat techniky a metody účinného učení, vynaložit větší aktivitu a být silněji motivováni. Postupně si mladý dospělý vytváří vlastní názory, vyspělé myšlení mu umožňuje vytvářet reálné postoje k životu, sobě, ostatním i světu (Novotná, 2004).

Další změny probíhají v socializačním rozvoji a souvisí zejména s osamostatněním. Mladý člověk se osamostatňuje, získává relativní svobodu v rozhodování a chování, kterou ale musí korigovat svou schopností přijmout za tyto činy zodpovědnost, a to jak ve vztahu k sobě tak k druhým. Dospělý člověk je více sebejistý, více si důvěřuje, reálně odhaduje své vlastní síly a kompetence a působí více vyrovnaně. Umí také lépe řídit své emoce a jednání, dokáže odložit nebo úplně upustit od vlastního uspokojení. Také je schopen své potřeby naplňovat s ohledem na druhé a řídit se přitom sociálně významnými hodnotami (Vágnerová, 2007).

Osobnost dospělého se proměňuje i změnou vztahu k lidem. Jedinec ztrácí svou závislost na původní rodině, vztahy s rodiči se zklidňují a jsou symetričtější. Na rozdíl od dospívání, kdy ve vztazích panovalo zejména napětí, nepochopení a konflikty, v dospělosti se ve vztahu k rodičům už neobjevují vývojově podmíněné problémy. Je to způsobeno zejména tím, že mladý dospělý člověk už nevyžaduje od rodičů

rovnocennou a symetrickou pozici a nevymáhá si nezávislost, protože nezávislý doopravdy je. Upravuje se také jeho názor na rodiče a stává se více realistickým. Dospělý dokáže hodnotit rodiče objektivně, uznává jejich zkušenosti a radí se s nimi, avšak jejich doporučeními se řídí jen v případech, kdy je považuje za správné. Soužití s rodiči i v dospělosti může vést k větší závislosti. V české společnosti je tato situace dána nejen ekonomicky (nedostatečné finanční zabezpečení), ale i jistou tradicí, která předpokládá, že jedinec žije s rodiči, dokud je svobodný.

Rozvíjí se sebepojetí a vztahy k jiným lidem. Ve směru k druhým se jedná o vytvoření dlouhotrvajících a stabilních vztahů, které budou oboustranně uspokojivé. Vznikají tak symetrické vztahy s vrstevníky. Jedinec by měl zvládnout soužití s partnerem a naučit se akceptovat potřeby nejen své, ale i partnerovy. Později by měl být schopen plnit i roli rodičovskou, která se pojí nejen s postavením autority, ale zejména s velkou zodpovědností. V profesní oblasti se projeví zejména zralost osobnosti. Dospělý by měl dokázat interagovat s lidmi v pozici nadřízeného i podřízeného (Vágnerová, 2007).

Citově dospělý člověk dozrává do stavu zklidnění a stabilizace. Umí rozumně kontrolovat své citové projevy a lépe se sebeovládat. V počátcích dvacátých let je ještě častá polygamie zapříčiněná nezralou osobností, citovou nestabilitou a hledáním partnerů především kvůli sexuálnímu uspokojení. Později však mladí lidé hledají partnera pro život (Novotná, 2004). P. Říčan mluví o dvacátých letech jako o senzitivním období důležitém pro vytváření milostné intimity. Pokud se jedinec v této době nedokáže odpoutat od rodičů, nemá dost odvahy nebo není schopný zralé lásky, bude mít v pozdějším životě problém tento nedostatek dohnat (Říčan, 2014). Mladá dospělost je i obdobím, kdy lidé uzavírají první sňatky a zakládají rodiny. Manželství a rodičovství jsou velké životní změny a testují zralost osobnosti i osobní integritu jedince. Ve dvacátých letech života začíná období rodičovství, podle Eriksona jde o takzvanou generitu, ve které se formují rodičovské city a role (Novotná, 2004).

Nejenže mladí dospělí začínají plnit své reprodukční povinnosti, ale také se začínají více společensky a pracovně uplatňovat. Většina jedinců začíná poprvé pracovat na plný úvazek, ženy čelí dilematu kariéra vs. zakládání rodiny. Mladí

získávají potřebné zkušenosti, zdokonalují své dovednosti a pronikají hlouběji do zvolené profese (Novotná, 2004). Ekonomická nezávislost je podmínkou pro osamostatnění. Profesní role potvrzuje jedincovu soběstačnost, napomáhá odtržení od původní rodiny a slouží jako prostředek uspokojení seberealizační potřeby (Vágnerová, 2007).

V současné době se dospělost vyznačuje i posunem k individualismu, klade se důraz na vlastní rozhodování. Už dávno neplatí tradiční rodové předurčení a jedinec se jen nerad přizpůsobuje požadavkům rodiny. Vztahy i profesní zaměření musí vyhovovat především jemu. Prioritou je subjektivní hodnota a míra uspokojení, které mu vztahy přinášejí. (Vágnerová, 2007). Vcelku jde o stádium, které je velice dynamické, expanzivní a v němž mají jedinci velmi optimistický pohled na budoucnost (Kuric, 1986).

Psychologie dospělosti se vývojově příliš dobře nedá zkoumat. Má to své důvody. Cesty lidí po dvacátém roce života se totiž výrazně liší. Navíc tato rozmanitost s věkem neklesá, spíše se rozdíly ještě zvětšují. Biologický vývoj jednotlivce už probíhá pomalu. V období puberty hrál tělesný vývoj velkou roli a stavěl chlapce i dívky před téměř totožné úkoly a možnosti. V dospělosti už je vliv fyzického vývoje velice malý. Také společnost už nemá na jednotlivce jednotící vliv. Dospělý vstupuje do světa, který je plný možností a existují tak různé cesty, kterými se mladí lidé vydají. Každý krok, který člověk udělá, ho povede jinou cestou, má jiné důsledky a jiné pořadí. Vývoj jako zákonitý sled změn se najednou vytrácí (Říčan, 2014).

V přechozích odstavcích jsem se snažila vyzdvihnout společné znaky spojující většinu mladých dospělých. Jak již bylo řečeno, různí lidé dosahují dospělosti různým tempem a v rozdílném čase. Přejít do dospělosti není otázka dní, naopak k němu dochází celé jedno dlouhé životní období. V současné době se navíc zdá, že se toto období prodlužuje. Moderní společnost klade na jedince vyšší nároky a proces individuace se oddaluje. Vzniká tak dostatek prostoru pro individualitu každého člověka. Někdo si prodlouží studentská léta, někdo se naopak brzy vdá a má děti, někdo se od rodičů stěhuje hned po dovršení plnoletosti, jiní tam zůstávají téměř do třetí dekády svého života. To všechno stěžuje přesné vymezení pravé dospělosti. Je

jasné, že žádný člověk nikdy nesplní všechna daná kritéria. Jedná se tedy spíše o hrubý výčet a jistý ideál toho, jak by měl mladý dospělý vypadat. Pokud bych měla stručně shrnout, na čem se jednotliví autoři shodují, jde zejména o: nezávislost, odpoutání od rodičů, nalezení partnera, udržování přátelských vztahů, schopnost cílevědomě pracovat a práci si udržet, vyhradit čas koníčkům, umět být sebekritický a znát své slabiny, ale udržovat si zdravé sebevědomí.

1.2 Arnettovo pojetí mladší dospělosti

Přechod mezi dospíváním a dospělostí se u každého jedince liší. U někoho může nastat rychle ukončením povinné školní docházky a nástupem do práce, u jiných se může prodloužit studiem až do druhé poloviny třetí dekády života. „*Věk plnoletosti se však nezměnil, a tak je tu najednou poměrně dlouhé období, kdy je každý mladý člověk de jure dospělým, ale de facto se ne každý, a ne vždy tak cítí a chová.*“ (Lacinová, Ježek, & Macek, str. 9, 2016). Objevují se tak nové psychologické a sociologické termíny, které tuto generaci označují. Sociologové nejčastěji hovoří o generaci Y nebo o tzv. millenials, u psychologů se setkáme s termínem *emerging adulthood*, česky přeloženo jako *vynořující se dospělost*. Autorem tohoto termínu je americký psycholog J. J. Arnett, který tak označuje vývojovou etapu mezi adolescencí a plnou dospělostí (Lacinová, Ježek, & Macek, 2016).

Podle Arnetta je vynořující se dospělost životní stádium nacházející se mezi adolescencí a mladou dospělostí. Arnett svůj výzkum zakládá zejména na studiu americké společnosti a udává, že se znaky této životní fáze mohou lišit napříč národnostními, kulturními a socioekonomickými rozdíly. Uvažuje o něm jako o demografické charakteristice, která může u jednotlivců probíhat různě v rámci jejich edukace, práce, názorů a hodnot, sebevývoje a vztahů. Sám přináší výčet pěti univerzálních rysů, které u jedinců procházející vynořující se dospělostí můžeme najít (Arnett, 2015).

Univerzální rysy dle Arnetta (2015):

1) Nalézání identity – hledání odpovědi na otázku kdo jsem a hledání životních možností, zvláště ve vztazích a práci

- 2) Nestabilita v lásce, práci a místu bydliště
- 3) Zaměření na sebe
- 4) Pocity bytí někde mezi, nelézání se v přechodu mezi adolescencí a dospělostí
- 5) Možnosti/optimismus – jedinci jsou plní naděje a hledají příležitosti, jak transformovat vlastní život

1.2.1 Nalézání identity

Jedinci si ve vynořující se dospělosti vytvářejí vlastní identitu, tedy upřesňují si, kdo jsou a co chtějí od života. Většina z nich se vymanila ze závislosti na rodičích, ale zároveň nevstoupila do dalších závazků typických pro dospělost jako jsou dlouhodobá práce, manželství nebo rodičovství, mají tedy možnost zkoušet různé životní styly a přístupy k životu vůbec (Arnett, 2015).

1.2.2 Nestabilita

Většina „*emerging adults*“ si je vědoma toho, že potřebují určitý plán, kterým se budou řídit při vstupu z adolescence do dospělosti. Nicméně pro značnou část z nich bude tento původní plán neudržitelný a během let projde několika obměnami. Tyto změny nastanou v rámci přirozeného procesu explorační. Mohou tedy měnit obory studia, práci nebo přehodnocovat vztahy k druhým v závislosti na tom, co jim v danou chvíli bude nejvíce vyhovovat. Každý tento zásah do původního plánu je posouvá blíže k poznání sebe samých a k takové budoucnosti, kterou doopravdy chtějí (Arnett, 2015).

1.2.3 Zaměření na sebe

Děti a adolescenti se musí zodpovídat rodičům a učitelům, poslouchat je a dodržovat určitá pravidla. Lidé nad třicet zase mají jiné povinnosti a závazky, většinou už zakládají rodinu a živí děti, starají se o domácnost a dělí se o úkoly s partnerem, v práci se řídí příkazy od zaměstnavatele. Je tedy logické, že čas mezi adolescencí a dospělostí je ideálním pro zaměření pozornosti na sebe. Tito jedinci začínají rozhodovat sami o sobě, a i když se mohou o radu obrátit na své přátele a rodinu, finální slovo patří jim. Zaměřením na sebe ale není míněna sobeckost. Self-focus je v této etapě naopak žádoucí, zdravý, a co je hlavní – pouze dočasný.

Tím, že se jedinci soustředí hlavně na sebe, získávají schopnosti důležité pro každodenní život a staví tak pevné základy pro svou dospělost. Primárním cílem je naučit se být soběstačným a samostatným (Arnett, 2015).

1.2.4 „Bytí tak nějak mezi“

Explorace a nestabilita v tomto období dává jedincům pocit, že jsou chyceni někde mezi. Ještě nejsou dospělí, ale zároveň už nejsou adolescenty. Tento pocit pramení mimo jiné z toho, že pro to, aby se označili za dospělé, musí splňovat určitá kritéria. Arnett ve své studii předkládá tyto: přijmout za sebe zodpovědnost, dělat svobodná rozhodnutí a stát se finančně nezávislymi. Platí, že všechna tato kritéria přichází postupně a ne najednou. I když se tedy mohou jedinci jako dospělí začít cítit už kolem 18. nebo 19. roku života, často se tak neoznačují až do poloviny třetí dekády života. Až tehdy jsou si natolik jistí tím, že dosáhli dostatečné zodpovědnosti a nezávislosti pro to, aby sami sebe dospělými nazvali (Arnett, 2015).

1.2.5 Možnosti/Optimismus

Vynořující se dospělost je obdobím nekonečných možností. Je to věk velkých nadějí a očekávání, zejména proto, že mnoho ze snů ještě neprošlo testem reálného života. Během této životní fáze mladí hledí do budoucnosti s optimismem, vidí se v dobře placené práci, která je naplňuje a v manželství bez problémů. Jedinci se odpoutávají od původní rodiny, ale zároveň je nesvazují další závazky a otvírá se jim tak cesta k transformaci vlastního života. Mají příležitost konečně nelézt to, čím chtějí být a rozhodovat sami za sebe. Později v životě budou nuceni se vyhýbat velkým změnám, protože budou mít dlouhodobé povinnosti vůči rodině. Prozatím ale mají šanci změnit svůj život v mnoha směrech. Naskytuje se jim příležitost, jakou už později nemusí mít (Arnett, 2015).

Vynořující se dospělí tvoří podle ČSÚ (2011) asi 13 procent české populace. (Lacinová, Ježek, & Macek, 2016).

1.3 *Životní způsob mladších dospělých pohledem médií*

Co je vlastně životní styl? Každý člověk by nám asi odpověděl jinak. Někdo by řekl, že je to způsob, jakým se oblékáme, jak žijeme, kde pracujeme nebo jakým

činnostem se věnujeme ve volném čase. P. Hartl ve svém slovníku definuje životní styl jako: „*souhrn individuálních postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné činnosti člověka; zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby*“ (Hartl, Hartlová, & Nepraš, 2010, str. 559). Dále uvádí definici A. Adlera (1927), který životní styl vidí jako „*jedinečný způsob chování jedince, který vychází z jeho motivů, rysů, zájmů, hodnot a prolíná se veškerým jeho chováním; je ovlivněn též místní kulturou, životní zkušeností, referenční skupinou a sociálním postavením jedince. Tento pojem lze také vztáhnout na skupinu*“ (Hartl, Hartlová, & Nepraš, 2010, str. 559).

J. Duffková (2008) naopak rozlišuje pojmy životní způsob a životní styl. Termíny dokonce rozlišuje do dvou větví. V první životní způsob „*sleduje především sociálně-ekonomický rozměr (základní existenční otázky, životní úroveň, práce, spotřeba)*“ (Duffková, 2008, str. 69), kdežto životní styl je řazen do kulturologické dimenze a spadá sem volný čas, tradice, mezilidské vztahy a hodnoty. Ve druhé větvi se životní způsob považuje za abstraktní pojem, vysoce obecnou kategorií používanou k výčtu o teoreticky možných variantách, životní styl je pak kategorií podřadnou a je spíše konkrétnější. Konkrétnost životního stylu se dá rozdělit do dvou kategorií: životní styl jednotlivce a životní styl na úrovni skupin. Pro účely této práce stačí, když uvedu definici životního stylu na úrovni skupin: „*je určitým modelem vzniklým vyabstrahováním stejných či obdobných podstatných, klíčových momentů v životním způsobu příslušníků nějaké skupiny (jde tedy o společné charakteristické rysy životního způsobu příslušníků skupiny)*“ (Duffková, 2008, str. 69).

Dále používaný termín životní styl mladších dospělých je tedy chápán spíše v širším slova smyslu a nebude odlišován od pojmu životní způsob. Bude zahrnovat veškeré významné a charakteristické činnosti, vztahy, projevy, zájmy a chování, které se typicky objevuje ve věkové skupině mladších dospělých.

Typické chování a styl, jakým mladší dospělí žijí, není jednoduché zkoumat a generalizovat. Nasáledující odstavce tedy budou poskytovat informace o mediálním obrazu života těchto lidí.

V médiích je životní styl dnešních dvacátníků a třicátníků značně probíraným tématem. Objevují se názory, že mladí nechtějí dospět, jsou sobečtí, myslí pouze na sebe, jsou líní, rozmazlení a nesamostatní a mají na všechno vysoké nároky. Tyto pohledy se samozřejmě liší autor od autora. Někde najdeme naopak chválu kreativity, ambicí a tolerance, která se mezi těmito jedinci vyskytuje. Typicky se ale jedná o závěry z jednoduchých průzkumů a nepřináší příliš reprezentativní obraz o tom, jak to doopravdy je. Kolektiv z Masarykovy univerzity v Brně se snažil přijít na to, jaká témata se v médiích objevují nejčastěji a jak dnešní společnost vnímá život mladých lidí (Lacinová, Ježek, & Macek, 2016).

1.3.1 Bydlení

Bydlení mladých lidí je vděčné téma. Jako hlavní problém je uváděn fakt, že velké procento mladých mužů stále žije se svými rodiči, odmítají se osamostatnit a využívají služeb tzv. „mama hotelů“. Mladé Češky jsou oproti tomu samostatnější. Osamostatnění se od původní rodiny nastává přibližně ve 24 letech u žen a ve 25 letech u mužů. V porovnání s předchozími generacemi jde o posun přibližně o rok. Aktuálně žije asi 48 % mužů a 31 % žen ve věku od 25 do 29 let s rodiči (Kohoutová & Nývlt, 2014 cit. dle Lacinová, Ježek, & Macek, 2016). Serióznější články poukazují na to, že pro většinu mladých je odstěhování od rodičů finančně nemožné, protože sami by nezvládli uplatit celý nájem. Pro odchod se tedy rozhodují až v době, kdy jsou ve vážném partnerském vztahu. Některé průzkumy také poukazují na to, že mladí dospělí se v jedné domácnosti s rodiči dělí nejen o domácí práce, ale také finančně do domácnosti přispívají. Další možností je pak sdílené bydlení, které už nevyužívají pouze studenti, ale stále častěji i mladí dospělí, kteří ukončí vzdělání. Články se také zabývají otázkou toho, kde by mladí Češi chtěli žít. Pro dnešní generaci je důležitá možnost aktivního trávení volného času, a tak preferují byty ve městech a blízko centra, kde budou mít dostatek možností, jak ho vyplnit (Lacinová, Ježek, & Macek, 2016).

1.3.2 Partnerství

Dalším probíraným tématem je partnerství, rodičovství a sex. Nepopíratelným demografickým trendem je stále pozdější vstup do manželství a zvyšující se věk prvorodiček. Asi 21 % lidí ve věku od 20 do 24 let žije

v partnerství, ve věku od 25 do 29 už je to 52 % (Kohoutová a Nývlt, 2014, cit dle Lacinová, Ježek, & Macek, 2016). Do manželství vstupují ženy ve věku 28 let, muži průměrně o tři roky později. Ve věkové skupině od 20 do 29 let žije asi 21 % mužů a 24 % žen v nesezdaném partnerství. Podle dat z roku 2012 se tak asi 43 % českých dětí narodí svobodným ženám. Průměrný věk žen při porodu prvního dítěte je 28 let. Po zveřejnění studie *Reprodukční plány mladých mužů v ČR* (Kyzlinková & Šťastná, 2016) se objevily články o tom, že mladí Češi nechtějí mít děti. Šlo ale o špatné porozumění studii, ve které pouze desetina dotázaných odpověděla, že děti mít nechtějí, a naopak třetina mužů, že jsou bezdětní a dosud se rozhodují. V porovnání s předchozími generacemi tak nejde o nic neobvyklého. Navíc odpovědi byly ovlivněné i tím, zda dotázaní měli v dané době dlouhodobou partnerku a jaká byla jejich bytová situace. V oblasti sexuálního života mladých si novináři spíše lámou hlavu nad tím, nakolik jim ho ničí chytré technologie a virtuální svět, zatím však bez dostatečných důkazů pro nějaké závěry (Lacinová, Ježek, & Macek, 2016).

1.3.3 Práce a studium

Ve věkové kategorii od 18 do 24 let studuje více než polovina mladých lidí, po 25. roce života už se nějaké formě vzdělávání věnuje jen 15 % (ČSÚ, 2013). Většina mladých dospělých (90 %) už má ve 24 letech ukončeno sekundární vzdělání, 17 % lidí do 29 let dokončí vysokou školu, průměrně ve 20 letech nastupují mladí na pracovní trh. V České republice je pracovně aktivních mladých lidí méně než 50 % (EUROSTAT, 2009).

V oblasti práce a kariéry plní noviny titulky o tom, že zaměstnanost mezi jedinci ve věku od 15 do 24 let klesá a že mladí Češi nechtějí pracovat. Žádný z článků ale neakcentuje to, že po ukončení studií (tedy přibližně ve věku 25 let) se situace rapidně mění a mladí nastupují do práce. O absolventech vysokých škol se mluví zejména v souvislosti s výběrem oborů, důraz se klade na fakt, že chybí hlavně absolventi oblastí technických. Dále upozorňují na to, že bez praxe těžko shánějí práci a čelí tak velkým obavám ze získání místa. Pozitivní zprávy pak informují o tom, že nezaměstnanost mezi absolventy vysokých škol je nejnižší. Hodně se hovoří i o pracovní fluktuaci mladých. Ti střídají práci zejména proto, že

chtějí dosáhnout růstu a vylepšení pracovní pozice. Také hledají místo, které odpovídá nejen jejich vzdělání a dovednostem, ale zároveň naplní i jejich představy o pracovních podmínkách a prostředí. Mladí lidé preferují flexibilní pracovní dobu, aby tak mohli svůj čas věnovat i přátelům, rodině a koníčkům. (Lacinová, Ježek, & Macek, 2016).

1.4 Charakteristika vysokoškolských studentů

Jako se odlišují jednotliví lidé, jsou rozdílné i jejich životní cesty po dokončení středoškolského vzdělání. Někteří jedinci odchází do zaměstnání, někdo se rozhodne pro další studium na vysoké škole ať už v blízkosti svého bydliště nebo se odstěhuje do jiného města či dokonce do zahraničí. Mnozí se snaží kombinovat studium s prací, jiní se dále ve finanční oblasti spoléhají na rodiče. Otázka rozhodování se otevírá i při výběru bakalářského nebo magisterského studia. Mnozí se rozhodnou založit rodinu, jsou tedy nuceni dospět rychleji než ti, kteří se dále věnují studiu a starají se „pouze“ o sebe. V tomto období tedy panuje velká heterogenita (Hamilton & Hamilton, 2006).

Vliv na to, zda mladý dospělí půjde studovat vysokou školu, má i dosažené vzdělání rodičů, jejich profesní postavení i finanční příjmy. Pokud je jedinec z rodiny, kde alespoň jeden rodič absolvoval vysokou školu a rodina je finančně zabezpečená, spíše bude směřovat k vyšším studijním i kariérním cílům. Mladí lidé z chudších oblastí budou naopak více přemýšlet, zda zůstat doma nebo zkusit štěstí na místě s lepšími pracovními nabídkami (Mortimer, 2009).

Vysokoškolských studentů podle ČSÚ (2011) přibývá, od roku 2001 do roku 2010 vzrostl počet studujících lidí ve věku od 20-29 let o 15 %. Celkem bylo v roce 2010 studentů ve věku 20-29 let na bakalářských, magisterských i doktorských studiích kolem 27 %. Také podíl žen, které se dále vzdělávají je více, podle dat z roku 2010 tvoří 56 %.

Při výběru dalšího vzdělávání uvažují mladí lidé o tom, jaký obor by je bavil, jaké šance na úspěch mají a jaké uplatnění na ně po dokončení čeká. Mnoho z nich během prvních dvou let studia změní obor a zjišťují tak, do jakého odvětví se nejvíce hodí. Arnett (2000) říká, že tak prozkoumávají do hloubky svou identitu a že studium na vysoké škole také formuje jejich pohled na svět obecně. Názory studentů v prvním

ročníku se tak mohou lišit od názorů, se kterými nakonec ze školy odchází (Arnett, 2000).

Rozdíly vznikají i mezi studenty při studiu pracujícími a nepracujícími. Lang (2012) zjistil, že jsou sice nepatrné, ale mají vliv na trávení volného času. Ti, kteří pracují, tráví méně času s přáteli než ti, kteří brigádu nemají. Také platí, že spíše při studiu pracují muži a studenti z vyšších ročníků (Lang, 2012).

Studenti vysokých škol se dají rozdělit do dvou základních skupin – studenti prezenčního pregraduálního studia a studenti ostatních forem studia. Studentům prezenčního pregraduálního studia je většinou mezi 19 a 25 lety a ocitají se na přelomu adolescence a rané dospělosti. Dosáhli určité intelektové zralosti, mají nějaké životní a studijní zkušenosti, poznatky a očekávání. Studiu věnují většinu svého času a úsilí. Někteří mohou bydlet na vysokoškolských kolejích, které společně s akademickým prostředím ovlivňují jejich hodnotovou orientaci i výsledky studia (Slavík, 2012).

Charakteristickými osobnostními rysy jsou u vysokoškolských studentů podle Linhartové (2008) zejména otevřenost, kritičnost, asertivita, svobodnější a zodpovědnější, ale nikoliv samostatnější chování. Dále hovoří ještě o lepším vybavení v oblasti cizích jazyků a zdatnější práci s informačními technologiemi. Vyznačují se vysokou úrovní abstraktního myšlení, koncentrace pozornosti, zaujímají tvořivý a racionální přístup k problémům.

Charakteristikami vysokoškoláků a změnami, kterými prochází, se zabývala i Lefkowitz (2005). Ve svém výzkumu se věnovala lidem od 18 do 25 let. Otázky se týkaly zejména změn ve vztahu k rodičům, rozdílech v přístupu k náboženství a sexualitě. Většina z dotazovaných uvedla, že došlo ke kvalitativní změně ve vztahu s rodiči. Jednalo se zejména o menší četnost kontaktů, otevřenější jednání a komunikaci. Dále zmiňovali, že se cítí rovnocennější, mají bližší vztah a více si jich váží. Díky menšímu vlivu rodičů na život studentů se otevřel prostor vlastnímu rozhodování, který úzce souvisel s kladným hodnocením vztahu. Méně často se vyskytovalo zhoršení vztahu, hádky a odcizení od rodičů. V přístupu k náboženství se jednalo zejména o změnu náboženské instituce, menší četnost návštěv náboženských obřadů a otevřenější pohled na další vyznání. Polovina z respondentů ale uvedla, že

k žádné změně nedošlo. V oblasti sexuality se jednalo zejména o otevřenější a méně hodnotící postoj. Více také pozorovali sexuální chování ve svém okolí, velkou změnou byla ztráta panenství/panictví. Studenti se cítili liberálnější. Pozitivně hodnotili i ztrátu studu a zábran, pokud byl sex předmětem hovorů. Časté vystavování sexuálnímu chování ale vedlo také ke změně nazírání na sexualitu a nutilo studenty uvažovat nad tím, zda je sex běžná činnost náhodných lidí nebo by měl být pouze součástí romantického vztahu (Lefkowitz, 2005).

Soudobá generace vysokoškoláků se v literatuře označuje jako generace Y, mileniálové, můžeme se setkat ale i s názvy jako je „Generation Me“. Twenge (2006), která zkoumá charakteristiky těchto mladých lidí v kontextu společnosti, tvrdí, že dnešní generace už nebere v potaz společenské zvyky a tradice jako pravidla a návody. Nastává úpadek sociálních norem a narůstá individualismus. Twenge a kol. mluví o rostoucí sebeúctě dnešních adolescentů a mladých lidí (Twenge, Campbell, & Freeman, 2012). Mladí lidé nechtějí uznávat autority, protože se domnívají, že jejich názory jsou stejně cenné jako názory odborníků. Více sdílejí negativní i pozitivní zkušenosti, chovají se otevřeněji v oblasti intimity, používají jiné formy jazyka než předchozí generace a neuznávají tolik náboženské organizace. Také se u nich častěji setkáváme s narcismem, protože dochází k nárůstu sebevědomí a jejich dobrý pocit převažuje samotnou kvalitu výkonu. Objevuje se posedlost vzhledem (podpořená ještě sociálními sítěmi), materialismus a prodlužující se adolescence (Twenge, 2006).

Naopak Howe a Strauss vidí mladé lidi jako optimistické a ambiciózní. Vyzdvihují snížení sebevraždy, potratovosti a počtu těhotných dospívajících, také podle nich došlo k úbytku trestných činů a zneužívání návykových látek (Howe & Strauss, 2007).

2 Krize

Asi každý člověk se někdy ocitl v situaci, kterou nazval krizí. V médiích často slycháme o krizi vládní, hospodářské, ekologické a určitě každý zná pojem krize středního věku. Co to ale krize je? Slovo krize pochází z řeckého krisis, což znamená bod obratu (Paulík, 2010). Velký psychologický slovník P. Hartla definuje krizi jako *„extrémní psychickou zátěž, nebezpečný stav schopný vyvolat selhání dosavadních regulativních mechanismů, nefunkčnost v oblasti biologické, psychické nebo sociální“*

a jako „náhlý projev narušení rovnovážného stavu“ (Hartl, Hartlová, & Nepraš, 2010, str. 292).

Špaténková uvádí, že krize je „přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi, které vyžadují zásadní změny a řešení“ (Špaténková, 2004, str. 15).

Paulík (2010) mluví o kritickém stavu, jenž nastává v případě, že intenzita zátěže ve stresové situaci dosáhne hraničních hodnot a ohrožuje tak existenci živého systému. Tento stav nastává v případě, že se okolní podmínky náhle a nečekaně negativně mění. V případě krize jde o zátěž, která už dále nelze zvýšit bez destruktivních důsledků. Aby organismus přežil, musí nepříznivý vývoj obrátit k lepšímu (Paulík, 2010)

Krize je tedy spouštěčem určitého jednání, které většinou probíhá za nepříznivých okolností a s omezenými prostředky. Volba a průběh řešení krize závisí na míře intenzity působení stresoru a situací, ve kterých se stresory vykytují (Vykopalová, 2007).

2.1 Typologie krizí

Krize se dají dělit podle několika hledisek. Vlastní krize se podle Paulíka (2010) dělí na akutní, kumulované a chronické. Akutní krize mají jasný počátek i konec, jejich průběh je dynamický a provázejí ho silné emoce. Kumulované krize jsou výsledkem nakumulovaných akutních stresujících vlivů a jejich propojením s negativními zážitky z minulosti. Chronická krize je dlouhodobá, probíhá méně dramaticky a emoční doprovod není tak výrazný jako u akutních krizí (Paulík, 2010).

Podle počtu osob lze krize rozlišovat na individuální (postihující jednoho jedince), dyadické (krize páru) a krize skupinové (Paulík, 2010).

Dle příčin pak můžeme krize diferenciovat na krize situační, vývojové a patologické. Situační krize nastává v případě, že se náhle a nečekaně změní konstelace podmínek. Vedle objektivního stavu věci je důležité i prožívání a subjektivní hodnocení jedincem. Příčinou situační krize je většinou reálná nebo očekávaná ztráta nebo ohrožení existence důležité hodnoty. Vývojové krize souvisí s ontogenetickými změnami v životě člověka. Takovéto kritické události se vyskytují u většiny populace

a lze je vcelku dobře předpovídat. V životě člověka nastávají životní období, která jsou plná zvýšených nároků a jejich intenzita tak pro člověka může představovat krizi. Tato období se nazývají tranzitorní (citlivá/kritická). Tranzitorní krize tvoří zvláštní druh vývojové krize a vzniká v případě nahromadění problematických změn při přechodu z jedné vývojové fáze do druhé. Patologické krize se vyskytují u jedinců s rozvojem patologických symptomů. Objevují se u jedinců s psychickými poruchami, zejména v období jejich akutního zhoršení. Zvláštní kategorií jsou pak krize psychospirituální. Tyto krize provází neobvyklé prožitky změn psychických funkcí, pocity přesahující běžné časové a prostorové dimenze vlastního vědomí i já. Nedochozí při nich k závažným poruchám vědomí, člověk si uvědomuje, že jde o zvláštní stav jeho prožívání. Tím spíše se ale zvyšuje jeho stres a obavy z odsouzení okolí. V počátcích lze tyto krize zaměnit za nastupující chorobný psychotický proces (Paulík, 2010).

2.2 Průběh krize

Během života nastane mnoho potenciálně krizových situací. Krize je ale subjektivní záležitostí. Někdo může těžkým obdobím procházet bez velkých problémů, nevykazuje žádné symptomy dezintegrace nebo selhávání a až zpětně reflektují, že v jejich životě došlo k nějaké změně. Hloubka a rozsah změn vyvolaných kritickou událostí je závislá nejen na intenzitě působícího faktoru, ale hlavně na individuálních vlastnostech člověka, který se v krizi ocitl. Lidé mají odlišné životní zkušenosti, vědomosti a dovednosti, disponují jinými schopnostmi důležitými při řešení náročných životních situací, jsou jinak psychicky odolní. I proto tutéž událost může jeden člověk vnímat jako hrožení a jiný jako příležitost k rozvoji (Špaténková, 2004).

Krize vůbec nevznikne, pokud ji jedinec tak nevyhodnotí. To, jak člověk situací vnímá, hodnotí (nebezpečí nebo příležitost), jak bude probíhat a kdy skončí (včetně jejích následků), ovlivňuje několik faktorů:

- Věk – na vývojové etapy se váže typická psychologická problematika a společenská a individuální očekávání ve vztahu k sociálním rolím
- Gender – ženy spíše vyhledají pomoc, jsou emotivnější, potřebují své problémy sdílet, muži naopak hledají útěchu v práci, alkoholu nebo sexualitě

- Osobnost jedince – zejména charakter, temperament, stabilita/labilita, extroverze/introverze, adaptabilita
- Aktuální životní situace – finanční, pracovní situace, místo bydliště, rodinné zázemí
- Zdravotní stav (psychický i fyzický) – oslabený jedinec je méně odolný
- Způsob, jakým člověk zvládá náročné životní situace – klíčové jsou obranné mechanismy a coping
- Předchozí – zejména nedořešené krize z minulosti oslabují schopnost řešit nově vzniklé
- Další současné krize – zvláště pokud přicházejí v citlivém období, kdy je narušena celková pohoda jedince, mohou projevy krize prohloubit, prodloužit nebo dokonce chronifikovat
- Náboženské přesvědčení – funguje jako zdroj víry a naděje
- Naděje – jako síla, která člověka neopouští
- Sociální opora – napomáhá úspěšně krizi zvládnout (Špaténková, 2004, str 34-35)

Krize probíhají v určitých situacích, časovém rámci a projevují se tzv. krizovým stavem, který se vyznačuje napětím, úzkostí, stresem a vyvolávají psychosociální zátěž.

Vzniklý stav lze označit jako krizový stav a projevu se následujícím:

- a) Ztrátou dobré pohody a uspokojení
- b) Stupňujícími se pocity nejistoty
- c) Vznikajícími pocity vnějšího nebo vnitřního ohrožení
- d) Projevy nejistoty v souvislosti s pracovní aktivitou a v sociálním kontaktu
- e) Vznikem obav z vlastní nedostatečnosti a ohrožení (Vykopalová, 2007, str. 23).

Samotný průběh krize lze popsat jen obecně, protože každá krize je jedinečná.

G. Caplan popsal společné rysy krizových situací, které umožňuje rozčlenění do 4 fází:

- 1) Informace, vědomosti, schopnosti, dovednosti a dříve osvědčené zdroje pomoci se v kontaktu s podnětem, který je příčinou rozvíjející se krize ukazují jako nedostatečné a neefektivní. To vede k napětí a neklidu.
- 2) Začíná převažovat přesvědčení, že situaci nebude možné zvládnout. Pocity neúspěchu, pokles sebevědomí, narůstající pocity napětí.
- 3) Narůstající napětí vede k mobilizaci všech psychických (i fyzických) rezerv k hledání nových způsobů řešení dané situace. To vede buď ke zvládnutí krize, nebo k jejímu přechodu do chronického stavu.
- 4) Napětí dále roste a stává se nesnesitelným, je většinou provázeno stažením se ze sociálních kontaktů, což urychluje cestu k dezorganizaci a dezintegritě. Stoupající riziko zkratkového jednání, agrese, abúzu alkoholu, drogové závislosti, suicidia atd (Kebza, 2009).

Intenzita krize, způsob jejího řešení a adaptace na ní ovlivňuje, zda krizové stavy po určité době samy odezní nebo budou mít tendenci se prohlubovat, eventuálně se proměnit v chronický stav. Nezvládnutý chronický stav se pak proměňuje v syndrom psychického ohrožení. Vykopalová (2007) uvádí následující definici: „*Syndrom psychického ohrožení se projevuje sníženým sebehodnocením, úzkostí, ztrátou kreativity, únikovým chováním, útekem a útekovostí (od problému, do fantazie, do nemoci, do bezpečí, do snů, ale i do nebytí od života) a dále obdobnými způsoby chování, které se vyskytují při akutních reakcích na stres a souvisejí s obrannými mechanismy*“ (Vykopalová, 2007, str. 23).

Teorie krize předpokládá, že jedinci v krizi fungují na nižší úrovni psychických, emočních a behaviorálních funkcí než před jejím nástupem. Cílem krizové intervence tedy je vrátit člověka na úroveň fungování před výskytem krize. Stále častěji se ale objevuje i názor, že krize jsou naopak situace růstové, při kterých si člověk osvojuje nové a účinnější strategie zvládnání náročných životních situací a překážek (Baštecká, 2009).

2.3 Vyrovnávání se s krizí

Krize s sebou nese určitou míru ohrožení, nebezpečí a ztráty. Na druhou stranu lze ale krizi považovat za příležitost a šanci ke změně. Může to být impuls k novému začátku. Jedinec nakonec může z krize vyjít jako odolnější, osobnostně zralejší, může u něj dojít k duchovnímu růstu apod (Špaténková, 2004).

Krize se dotýká především daného jedince a jeho adaptability, zároveň ale postihuje i jeho nejbližší okolí (rodinu, přátele, příbuzné, známé). Sociální opora je nedílnou součástí neformální pomoci v krizi.

Neformální pomoc obsahuje:

- Svépomoc uskutečněnou pomocí obranných mechanismů a strategií zvládnání krizí, které se zaměřují na:
 - A) na sebe sama, vlastní emoce
 - B) na problém, prostředí, možnosti a alternativy
- Vzájemnou pomoc, která má podobu emocionální podpory, informací a poskytování rad, dále pocitů sounáležitosti a potvrzení chápání problému (Vykopalová, 2007, str 23-24). Sociální opora hraje velkou roli při snižování stresu, dokáže dokonce působit jako nárazník blokující krizové situace. Zároveň determinuje duševní zdraví i subjektivní pohodu. Pokud se jedinci nedostává sociální opory, dochází u něho ke snížení psychické odolnosti a limitují se jeho možnosti, jak si s krizí poradit (Špaténková, 2004).

Jak se člověk v krizi chová je velmi individuální a proměnlivé. Každý jedinec si volí specifický způsob adaptace. Řadíme sem např: sklon k fantazírování, zvýšenou fyzickou aktivitu, uvolnění pomocí alkoholu, zdůvodňování, přesvědčování a lhaní okolí i sobě, potřebu se svěřit nebo vykřičet, potřebu být s blízkou osobou, uklidnit se, izolování a další (Vykopalová, 2007).

Svépomoc a vzájemnou pomoc v krizi chápeme jako tzv. přeorientovanost. Ta může vypadat jako zaměření se na nějakou náhradní aktivitu, snaha o změnu,

zneužívání alkoholu nebo psychofarmak, víru, potlačování nepříjemných vzpomínek nebo třeba denní snění (Vykopalová, 2007).

Určitě existují lépe a hůře fungující způsoby zvládání krizí. Caplan rozděluje vyrovnání se s krizí podle použitých strategií na efektivní a neefektivní.

Mezi efektivní strategie řadí:

- Aktivní přistupování k realitě a informacím
- Ventilace pozitivních i negativních emocí
- Vyhledávání pomoci u druhých
- Rozdělení krize na zvládnutelné části a jejich postupné řešení
- Umět rozpoznat únavu a předcházet ji
- Umět se vyrovnat s emocemi, problémy, případně je akceptovat, pokud je nelze změnit
- Být svolný ke změně sebe sama
- Věřit sobě i druhým, udržet si naději na překonání krize (Kebza, 2009).

Nefektivní strategie naopak jsou:

- Nepřípouštění nebo odmítání krizové situace, pasivita
- Potlačování negativních emocí
- Narušení integrity osobnosti, dezorganizovanost činností, narušení denního rytmu
- Neschopnost ovládat své emoce, intenzivní výbuchy emocí, rezignace
- Odmítání pomoci druhých, neschopnost pomoci přijmout, nevyhledávání pomoci
- Pocit zatíženosti problémy, jejich stereotypní řešení nebo nereagování na ně (Kebza, 2009).

Formální pomoc v krizi pak představuje institucionalizovanou pomoc, kterou označujeme pojmem krizová intervence (KI). KI mohou poskytovat profesionálové ale

také proškolení laici a může mít podobu osobního setkávání nebo telefonických/elektronických kontaktů (Vykopalová, 2007).

Krizová intervence má určitou strukturu a řídí se určitými postupy. Dochází při ní k navázání a udržení kontaktu, které probíhá zejména vstřícným chováním, vhodně zvolenou komunikací, nasloucháním, správným kladením otázek atd. Dále se identifikuje problém a zaměřuje se na podstatu krize. Začíná se s vyhledáváním spouštěče krize, zjištěním dopadu na osobní život, identifikováním případných patologických symptomů, pomáhá se s hledáním správné volby, dochází k edukaci apod. Poté nastává vyrovnávání se s krizí (coping). Jde o postupy zaměřené na zvládnutí chování vedoucími k vyrovnání se s minulými, přítomnými a případně i budoucími problémy. Zjišťují se efektivní způsoby řešení krizí, hledají se možné opory a alternativní postupy. Coping je závěrečnou fází KI, která znamená překonání a zvládnutí krize, jde o zakončení a doporučení dalších postupů a možností podle potřeb a očekávání jedince (Vykopalová, 2007)

Je důležité si uvědomit, že zvládnutí krize neznamena zapomenout na to, co se stalo. Někdy to dokonce není ani možné. Život po krizi nebude stejný jako dřív, stejně tak jako lidé, kteří ho žijí. Ne vždy jde ale o změnu k horšímu. Překonání krize vede ke zpětnému získání energie potřebné ke každodennímu fungování. Zároveň nastává obnovení vztahů a vazeb s ostatními lidmi. Lidé jsou znovu schopní cítit uspokojení a radost z toho, že potíže nejsou nekonečné a trvalé. Jsou si ale zároveň vědomi toho, že projevy krize se mohou znovu vrátit (například ve formě vzpomínek) (Špaténková, 2004).

3 Zvládnutí zátěže (coping)

Pokud se člověk ocitne ve stavu, který není příznivý, snaží se udělat vše pro to, aby se tato situace změnila k žádoucímu. Snaží se tedy situaci nějakým způsobem zvládnout. To se může dít různými způsoby s různou účinností (Křivohlavý, 2003).

Zvládnutí zátěže se jako první věnovali fyziologové zaměřující se na procesy probíhající v organismu, který je v zátěži. V posledních letech se tématu zvládnutí stresu nejvíce věnují psychologové (Křivohlavý, 2003).

3.1 Definice copingu

Termínem coping se v psychologii označuje problematika zvládnání stresu. S podobným pojmem *coping behavior* (tedy chování sloužící ke zvládnutí požadavků prostředí), přišel už Abraham H. Maslow proto, aby ho odlišil od chování vznikajícího pro potěšení (Baštecká, 2009). Slovo coping je odvozeno od řeckého „kolaphus“, který se dá přeložit jako úder, rána. Úder je směřován od člověka v tísní na těžkost, která ho do tohoto stavu dostala. Celý proces zvládnání se také může označovat jako „členění stresu“, „moderování stresu“ nebo „stress management“ (Křivohlavý, 2003).

Hartl (2010) ve svém slovníku mluví o copingu jako o *„zvládnání zejména náročných situací; schopnost člověka vyrovnat se odpovídajícím způsobem s nároky, které jsou na něj kladeny, příp. zvládat nadlimitní zátěž; může mít i podobu změny vnímání situace nebo změny postoje* (Hartl, Hartlová, & Nepraš, 2010).

R. S. Lazarus, který přišel s pojetím copingových strategií v dodnes používaném významu (Baštecká, 2009), definuje coping takto: *„zvládnutím se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.“* (Lazarus, 1966 cit dle Křivohlavý, 2003, str 69). Dále Lazarus uvádí, že *„jádem zvládnání je využívání snah (jak intrapsychických, tak typu určité aktivity) řídit (monitorovat, ovládnout, minimalizovat, zmenšovat, tolerovat) vnitřní či vnější požadavky, které těžce doléhají na člověka (a konflikty mezi nimi)“* (Křivohlavý, 2003, str. 69)

Slovo coping označuje aktivní a vědomý způsob zvládnání stresové situace. Je potřeba rozlišit coping a adaptaci. Adaptace se uplatňuje při samotném zvládnání zátěže, coping přichází na řadu v případě, že zátěž je vzhledem k osobnostní odolnosti nadměrná a je třeba zvýšit úsilí k vyrovnání se s ní (Paulík, 2017).

Moderování stresu podléhá určitým faktorům. Jedná se zejména o osobnostní charakteristiky, vybraný styl zvládnání, strategie a techniky zvládnání. Zařadit sem můžeme i využití vnějších zdrojů. Zvládnání je dynamický proces, při kterém mezi sebou člověk a stresová situace interaguje. Stojí proti sobě tedy člověk se svými zdroji, možnostmi a hodnotami a prostředí se svými vlivy a požadavky. Při zvládnání situace se

tak odehrává řada akcí a reakcí, při kterých jedna strana útočí a druhá se brání (Křivohlavý, 2003).

Kebza (2009) uvádí, že zvládání stresu ovlivňují dva typy proměnných:

- 1) Moderátory, což jsou osobnostní a sociální proměnné, jež se podílí na moderaci vztahů mezi vnějšími okolnostmi a podmínkami a reakcí na stres a důsledky z ní plynoucími. Nejsou ale v přímém vztahu s působícím stresem ani s postupy a průběhem zvládání (Kebza, 2009).
- 2) Mediátory, tedy proměnné vstupující do vztahu mezi prediktorem a závislou proměnnou. Týkají se vnímání a hodnocení stresoru a reakce na něj. Zahrnují i kognitivní zpracování, pozornost, motivaci, vůli... (Kebza, 2009).

Postupně se opouští od členění na vlastní zvládání, řešení a obranné reakce a novější výzkumy se zabývají spíše postupy orientovanými buď na problém (který je podstatou vzniklé situace) nebo na prožitky souvisejícími se vzniklou situací (zejména na zvládání emocí souvisejících s celkovým zvládáním situace) (Kebza, 2009).

3.2 Osobnostní charakteristiky a coping

Ve vývoji poznatků o zvládání stresu hrálo roli i rozlišení zdrojů zvládání (coping resources) na:

Extrapersonální – tedy vnější vzhledem k jedinci – například sociální opora

Intrapersonální – vnitřní, tedy vlastnosti osobnosti, schopnosti a dovednosti (Kebza, 2009).

O tom, že osobnostní charakteristiky mají vliv na zvládnutí situace, mluví i Křivohlavý (2003). Rozlišuje, zda mají spíše pomocný nebo zhoršující vliv na situaci. Jedná se o rozdíly v přístupu k těžkostem, nezdolnost v pojetí resilience, nezdolnost v pojetí koherence, nezdolnost v pojetí hardiness, vnímanou osobní zdatnost, naučený optimismus a pesimismus, smysluplnost života a smysl pro humor, kladné sebehodnocení, sebedůvěru a sílu vlastního já, svědomitost, naučené zdroje síly a negativní efektivitu (Křivohlavý, 2003).

V psychologii se věnovala pozornost hlavně osobním charakteristikám, které přispívají k lepšimu zvládnání těžkostí. Souhrnně se dají označit jako odolnost (nezdolnost) a její složky (Baštecká, 2009). Níže budou krátce popsány teorie, které se jimi zabývají.

3.2.1 Vnímání soudržnosti světa (sense of coherence)

S termínem sense of coherency (SOC) přišel americko-izraelský sociolog medicíny Aaron Antonovsky. Označuje osobnostní charakteristiky lidí, kteří se nenechali zlomit ubohými podmínkami v nacistických koncentračních táborech. K jejímu měření vytvořil i stejnojmenný dotazník SOC. Vnímání soudržnosti světa je mírou víry člověka v předvídatelnost světa a v to, že věci půjdou podle předvídaného plánu. Obsahuje tři složky: srozumitelnost (comprehensibility), zvladatelnost (manageability) a smysluplnost (meaningfulness). Srozumitelnost popisuje, jestli člověk vnímá události jako logické, s daným řádem a strukturou. Zvladatelnost označuje míru schopnosti člověka věci zvládat. Smysluplnost určuje míru prožitku smysluplnosti života a víry ve smyslu angažovat se ve výzvách, které v životě přichází. SOC představuje hlavní pilíř salutogeneze, tedy nauce o podpoře a vzniku zdraví. Vnímání soudržnosti světa je nejspíš spjaté s výchovou, osobním stylem zvládnání, sociální oporou a ekonomickými zdroji (Baštecká, 2009).

3.2.2 Umístění vlivu (locus of control)

Julian B. Rotter přišel s teorií, podle které zvládnání těžkostí ovlivňuje to, zda člověk považuje svoje úspěchy za vlastní přičinění a zodpovědnost (internal locus of control) nebo je dává za vinu okolnostem – štěstí, náhodě (external locus of control). Nejedná se ale o typologii, lidé mohou v různých situacích jednat v jiném nastavení, než které používají běžně (Baštecká, 2009).

3.2.3 Tvrdost v zátěži (stress hardiness)

Vychází ze zkoumání chování manažerů a jejich odolnosti. Stress hardiness se skládá ze tří složek: víry ve schopnost ovlivnit dění (protiklad bezmocnosti), angažovanosti (míra vložení se do věcí, oproti odcizení) a nahlížení na problém jako na výzvu (versus zabezpečenost) (Baštecká, 2009).

3.2.4 Vnímaná vlastní zdatnost (self-efficacy)

S termínem přišel kanadsko-americký psycholog Albert Bandura a chápe ji jako víru ve vlastní schopnosti uspořádati činů a způsob potřebný k řešení dalších možných situací. Pokud člověk věří, že svůj život zvládne, většinou mu to jde pak lépe (Baštecká, 2009).

3.2.5 Optimismus

Jedná se postoj nebo rys osobnosti. Jedinec jím disponující věří, že většina skutečností a událostí je dobrá a dobře dopadne (Baštecká, 2009).

3.3 Možné způsoby dělení copingu

Rozsáhlým přehledem taktik zvládání je dotazník COPE, který obsahuje 15 způsobů zvládání, jež se posuzují na čtyřbodové hodnotící škále. Objevují se zde způsoby aktivního zvládání, vyhledávání opory a pomoci, plánování, odkládání řešení nebo třeba humor. I když dotazník vykazuje dobré psychometrické vlastnosti, kritici negativně hodnotí hlavně délku administrace. Proto existuje i jeho zkrácená verze, která se dá použít v časově omezených podmínkách (Kebza, 2009).

Zvládání se může rozlišovat i podle časové perspektivy a to na coping reaktivní, který řeší již přítomný problém a proaktivní, který se zaměřuje na potencionální hrozby. Proaktivní coping můžeme hodnotit pozitivně, zaměřuje se více na cíle a využívá při tom vlastní schopnosti vyrovnávání se s výzvami, které mají teprve přijít (Paulík, 2017).

Pelcák (2013) v podobném duchu rozlišuje coping anticipační (vyrovnání s právě probíhající hrozbou) a preventivní (týkající se hrozeb budoucích) (Pelcák, 2013).

3.4 Copingové styly a strategie

Obecně lze rozdělit způsob vyrovnávání do tří kategorií obsahujících navíc i kontrolu nad průběhem zvládání:

- Přizpůsobení životních podmínek, prostředí a povahy úkolů možnostem člověka, respekt k lidským právům a svobodám, snaha o důstojné žití;
- Vybírání vhodných osob k řešení úkolů a situací, potíže jsme schopní zvládnout, pokud kolem sebe máme lidi ochotné a schopné pomoci;

- Záměrné pracování na zvýšení odolnosti vůči stresu, jakýsi psychologický trénink odolnosti pomocí určitých technik (Blahutková, Matějková, & Peričková, 2010).

Postupy používané při zvládnání náročných situací a tréninku copingu by měly vyhovovat následujícím nárokům:

- Použitý postup by měl vést ke snížení psychofyzické aktivity, intrapsychické a fyziologické reaktivity tak, aby nedošlo k rozvoji psychosomatického onemocnění;
- Přistupovat s respektem k individuálním aspiracím člověka, nebránit jeho seberealizaci;
- Dobře zvolený a efektivní postup respektuje životosprávu jedince, není v nesouladu s jeho životním stylem (Blahutková, Matějková, & Peričková, 2010).

3.4.1 Styly zvládnání

Styl zvládnání je tendence jedince jednat ve stresující a se stresující situacích určitým způsobem. Styl zvládnání je určitou charakteristikou člověka, očekáváme, že se bude chovat tak, jak se choval v minulosti.

Vyhýbat se stresu, nebo se mu stavět čelem

Jde o dva nejvíce prozkoumané styly. V případě vyhýbání (avoidant style) jde o minimalizování kontaktu se stresovou situací. V případě druhém jde o přímé postavení se situací, která člověka ohrožuje. Vyhýbání je vhodnější tam, kde míra a délka trvání stresu je kratší. Naopak v situacích, kdy bude stresová situace trvat delší dobu nebo je pravděpodobné, že se bude opakovat, je lepší použít aktivní boj. Vyhýbavý styl se také častěji vyskytuje u lidí, kteří nemají zdroje pro dlouhodobý boj (Křivohlavý, 2003).

Sebeznehodnocující styl

Objevuje se v situacích, kdy člověk stojící před těžkou situací nevěří, že ji zvládne. Předem k ní přistupuje jako k nerovnému boji, vylouvá se na svůj zdravotní stav

apod. Tímto omlouváním se zabezpečuje a v případě prohry si tak zachovává svou image (Křivohlavý, 2003).

3.4.2 Strategie zvládání

Jestliže styly jsou specifitější způsoby přístupu k těžkostem, strategie jsou ještě specifitější.

Paulík ve své knize popisuje čtyři fáze, do kterých rozdělil strategie copingu R. S. Lazarus. První je útok na obtěžující nebo rušivý fenomén (noxa), dále posílení vlastní obranyschopnosti vůči noxám, za třetí se jim jedinec vyhýbá a za čtvrté upadá do apatie. Později už Lazarus mluví o dvou typech copingu – jeden je zaměřený na problém (problem-focused coping) a druhý je zaměřený na emoce (emotion-focused coping). První zmíněný se vyznačuje zvýšeným úsilím o změnu situace tím, že dojde k úpravě okolností, za kterých nastala nebo dojde k modifikaci chování jedince. Při druhém jde o snahu dostat vlastní emoce pod kontrolu tak, aby nenarušovaly integritu nebo vztahy s ostatními. Typy strategií se uplatňují různě podle toho, jak subjekt hodnotí situaci. Pokud dojde k závěru, že je možné něco změnit, využije coping zaměřený na problém – dochází k akci, využití informací a jejich uplatnění při změnách, zásazích do prostředí nebo při hledání pomoci. Pokud se situace jeví jako bezvýchodná, přichází na řadu coping zaměřený na emoce – snaha o regulaci emočního doprovodu, který je škodlivý nebo přináší jedinci určité riziko, vyhýbání se myšlenkám na nebezpečí, změna názoru, přičítání jiného významu událostem a jevům. Lazarus považuje coping za dynamický jev, který mají lidé tendenci používat ve všech situacích. Na základě hodnocení pak dají přednost některé jeho variantě (Paulík, 2017).

Strategie řešení problému se objevuje už u malých dětí, vyrovnání se s vlastními emocemi se objevuje až v adolescenci. V dospělosti se pak tyto dvě strategie často objevují vedle sebe (Křivohlavý, 2003).

Kolektiv vedený Lazarusem a Folkmannovou (1966) zkoumal celkem 85 manželských párů, které v průběhu půl roku zaznamenávaly stresové situace a jejich zvládání. Přišli s následujícím výčtem strategií:

- 1) Konfrontační způsob zvládání stresu

- 2) Hledání sociální opory
- 3) Plánované hledání řešení problému
- 4) Sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)
- 5) Distancování se od dění
- 6) Hledání pozitivních stránek dění
- 7) Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace
- 8) Snaha vyhnout se stresové situaci a utéct z ní (Křivohlavý, 2003, str. 86)

Pomocí těchto dat pak sestavili Dotazník způsobů zvládání stresu (WCO – Ways of Coping). Mimo tento dotazník existují ještě další, například Míra zvládání (Cope Measure, CP) od Carvera, Scheirea a Weintrauba z roku 1989. Existuje i dotazník zaměřený na zvládací strategie adolescentů (Křivohlavý, 2003).

Podobný seznam strategií uvádí i kolektiv Blahutková, Matějková & Peričková (2010):

- 1) Ventilace emocí
- 2) Vyhýbání se stresu
- 3) Čelit akutním stresům
- 4) Vyhledat sociální oporu
- 5) Řešit problém plánovitě
- 6) Sebeovládání
- 7) Oprostit se od nedůležitých problémů
- 8) Nalezení pozitivna
- 9) Považovat hledání řešení za osobní odpovědnost
- 10) Techniky zvládání: relaxace, meditace, imaginace, biofeedback, psychomotorika, pozitivní psychologie (Blahutková, Matějková, & Peričková, 2010, str. 96)

Strategií může být ještě vyhýbavé zvládání (avoidance-oriented coping), které se projevuje činnostmi nebo změnami, jež vedou k vyhýbání se stresové situaci buď odvrácením pozornosti nebo rozptýlením (Kebza, 2009).

Další skupinou strategií zvládání jsou obranné mechanismy. Ty jsou ovšem považovány za nehodnotný způsob zvládání, protože při nich nedochází ke skutečnému řešení situace. Probíhají totiž většinou na nevědomé úrovni a souvisejí spíše

s vyrovnáváním se s potlačenými komplexy. Všechny obranné mechanismy vedou člověka k určitému sebeklamu, maladaptivní se však stávají až tehdy, kdy se z nich stane základní strategie řešení problémů (Kebza, 2009). Jejich zkoumání se věnoval S. Freud, který popsal deset obranných mechanismů a jeho dcera A. Freudová, která k výčtu přidala další. Mezi obranné mechanismy řadíme např. projekci, reaktivní výtvar, popření, sublimaci, regresi, intelektualizaci nebo agování (Baštecká, 2009).

EMPIRICKÁ ČÁST

Empirická část se bude věnovat popisu výsledků získaných analýzou sebraných dat v rámci projektu JUPSYCOR probíhající na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Data byla analyzována kvalitativním způsobem.

4 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bakalářské práce je najít odpověď na následující výzkumnou otázku:

Jaké jsou strategie zvládnání změn způsobených pandemií u mladších dospělých?

5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl získán pomocí projektu JUPSYCOR, který byl koordinován a garantován týmem z Katedry pedagogiky a psychologie PF JU České Budějovice. Cílem bylo zmapovat psychologické souvislosti výskytu Covid-19 v České republice.

Data se sbírala od poloviny března 2020 do konce května 2020. Celkový počet respondentů, kteří se výzkumu zúčastnili, je 2754. Sbírala se data o základních demografických údajích respondenta, dále účastníci vyplňovali tři samostatné dotazníky a odpovídali na tři otevřené otázky. Ve své práci se budu zabývat pouze třetí otevřenou otázkou, která zní: Jak situaci aktuálně prožíváte? Co považujete za nejhorší? Co Vám naopak pomáhá? Se zaměřením na její poslední část, a tedy i na copingové strategie.

Výzkumný soubor této práce tvoří mladí dospělí z různých oblastí České republiky. Soubor je složen ze 319 respondentů obou pohlaví. Kritériem bylo, aby splňovali věkové rozmezí od 20 do 25 let, které odpovídá mladší dospělosti.

6 Metoda výzkumu

Byla vybrána metoda kvalitativní. Kutnohorská (2009) mluví o kvalitativním výzkumu jako o procesu induktivního poznávání a objevování, ze kterého se následně vytvářejí teorie a hypotézy. Mezi hlavní metody kvalitativního výzkumu řadíme

rozhovor a pozorování. Prvkem analýzy je slovo nebo věta a jejich interpretování výzkumníkem.

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“ (Hendl, 2016, str. 46).

7 Etika výzkumu

Šetření v rámci JUPSYCOR bylo zcela anonymní a dobrovolné. Účastníci byli informováni, že mohou podle libosti odstoupit a že jejich odpovědi budou sloužit k výzkumným účelům. Také byli dopředu seznámeni s podmínkami šetření. Všichni respondenti měli právo získat výsledky výzkumu.

8 Metoda zpracování dat

Empirická část práce se skládá z kvalitativního výzkumu. Odpovědi na tři otevřené otázky byly nejprve kódovány skupinou studentů a vyučujících z oddělení psychologie na Katedře pedagogiky a psychologie PF JU České Budějovice. Kódovalo se tématicky z výběru několika kódů, které patřily do pěti hlavních skupin: objektivní změny, subjektivní změny, intenzita změn života, nejhorší a co pomáhá (viz Příloha I).

V rámci své práce se budu zaměřovat na skupinu označenou jako „co pomáhá“, která nejlépe odpovídá na mou výzkumnou otázku. Data jsem zpracovávala metodou otevřeného kódování, na kterou navazovala technika vyložení karet.

8.1 Otevřené kódování

Otevřené kódování je metoda, která funguje jako způsob odhalování společných témat v získaných datech. Témata se vztahují k výzkumným otázkám, literatuře, pojmům, které používají účastníci nebo se jedná o nové myšlenky vznikající pronikáním výzkumníka k textu (Hendl, 2016). Otevřené kódování je část analýzy, při které dochází k důkladnému zkoumání údajů a kategorizaci pojmů. Data získaná

výzkumem jsou pečlivě prozkoumávaná a porovnávána a zjišťují se jejich podobnosti či rozdíly (Kutnohorská, 2009).

8.2 *Technika „vyložení karet“*

Na otevřené kódování navazuje technika vyložení karet. Na základě uspořádaného seznamu kódů je vytvořen text, který má za cíl převyprávět obsah jednotlivých kategorií. Není podmínkou využít všechny vytvořené kategorie, důležitější je jejich spojitost s výzkumnou otázkou. Další podmínkou je, aby spolu kategorie zahrnuté do analýzy byly určitým způsobem provázány. Vzniklé kategorie tvoří v textu samostatné názvy kapitol, ve kterých jsou rozebrány obsažené kódy. Interpretace kódů probíhají pomocí (ne)přímých citací respondentů (Švaříček & Šedová, 2014).

9 Výsledky

Následující kapitola bude popisovat získané výsledky. Data jsem díky otevřenému kódování rozdělila podle kódů (kterých bylo celkem 29) do 10 podkategorií a dále do 4 hlavních kategorií, které popisují nejčastější způsoby, jakými mladí dospělí zvládají zátěžovou situaci vzniklou pandemií Covid-19.

Hlavními čtyřmi kategoriemi jsou: sociální opora, fyzické a duševní aktivity, subjektivní přístup a ostatní.

Jednotlivé kategorie a podkategorie budou dále popsány a podloženy konkrétními a autentickými výpověďmi jednotlivých mladých dospělých z řad respondentů. Seznam všech kategorií i kódů s příklady jednotlivých výpovědí je k dispozici v Příloze II.

9.1 *Sociální opora*

Tato kategorie se zaměřuje zejména na vzrůstající potřebu mladých dospělých hledat podporu a porozumění u bližních. Jedná se především o rodinu, partnery/ky a přátele. Dále jsem do této kategorie zařadila i výpovědi týkající se zvýšené komunikace jako je telefonování a kontaktování druhých přes sociální sítě. Poslední podkategorie, kterou sem řadím, je prosociální chování, kam patří pomáhání druhým, dobrovolnictví, solidarita mezi lidmi, ale i dodržování nařízení a pocit sounáležitosti.

9.1.1 Přítomnost druhých

Mladší dospělí zmiňovali hlavně své příbuzné a členy domácnosti, partnery/ky a přátele. Vyšší míra kontaktů s rodinou nebo členy domácnosti souvisela nejen s (v té době) nařízeným omezením pohybu, a tedy trávením většího množství času doma, ale i s pocitem klidu, který nám přítomnost druhé osoby přináší. Zvyšoval se tak i počet kontaktů a komunikace s přáteli a snaha trávit více času s partnerem/partnerkou. Někteří jedinci hovořili i o léčivém účinku kontaktu se zvířetem.

Nejčastěji se ve výpovědích objevovaly přímé odkazy na rodinu a partnera jako na nejdůležitější prvek opory R491: *„Pomáhají mi moji blízcí, se kterými tady jsem...“* R636: *„Nejvíc mi pomáhá rodina a můj přítel“* Někteří berou nastalou situaci jako možnost zapracovat na vztazích a uvědomit si, jaké štěstí mají, že jsou zdraví a mají kolem sebe milující lidi. R768: *„Pomáhá mi má rodina. Fakt, že kolem sebe mám milující lidi, kvůli kterým mě baví každé ráno vstát, uvařit, upéct, poklidit...Mám zkrátka a dobře pro koho žít.“* R886: *„Jako plus bych naopak brala posílení vztahu řešením současné situace. Dále také trávení času s rodinou a uvědomění si, že bychom si měli vážit toho, že jsme zdraví a více si vážit toho, že žijeme.“* Odpovědi, které přímo implikují, že nastalá situace pomohla vylepšit vzájemné vztahy, se také objevují víckrát. R901: *„A pomáhá mi to, že jsem se svou rodinou a přítelem a vlastně si celou situaci docela užíváme – sblížuje nás to!“* R2207: *„Se sourozenci trávíme více času a jsme si bližší.“*

Lidé si uvědomují, jak je rodina důležitým opěrným prvkem v takto těžkých časech a váží si toho, že situaci nemusí čelit sami. R1094: *„...můžu být rád, že se můžu vídat aspoň s tou rodinou. A nejsem třeba zavřenej někde sám na bytě, kdybych s rodinou nebydlel, takže tu rodinu považuju za to dobrý na tom. Já myslím, že je to hlavně v tej rodině, že si pomáháme navzájem“.* R1467: *„Nejvíce mi pomáhá že sdílím společnou domácnost s rodinou, takže nejsem sama.“*

O partnerech zase nejčastěji mluví ve spojení s rozptýlením R2949: *„Řekla bych, že nejvíc mi pomáhá to, že jsme spolu s Davidem, že kdybych byla doma sama s rodinou, jako je to fajn, ale na jednu stranu, by mi prostě chybělo, že nejsme spolu“*

a nemá člověk prostě to dostatečný rozptýlení, no.“ a dodáváním síly R:2993: „Dodává mi sílu přítelkyně.“

9.1.2 Zvýšená komunikace

Zmínka o tom, že mladí dospělí vyhledávají v této omezující situaci alespoň telefonický kontakt se svými přáteli, se objevuje častěji. Nejspíš souvisí s nemožností osobního setkání, a tak se mladí lidé uchylují k sociálním sítím, psaní nebo telefonování, aby tak nahradili chybějící kontakt a zůstali ve spojení se světem mimo svůj domov. R:2247: *„Super mi taky pomáhá to, že si občas s někým zaskypuju, ať už to je ohledně tý hry, co děláme, anebo jsme hráli deskovky přes internet, takže ten kontakt i když ho člověk nemá přímo, tak ten nepřímý kontakt s někým je skvělejš.“*

Mladí dospělí volí buď telefonní hovory R142: *„A co mi pomáhá? Telefonování si s lidmi, které mám ráda.“* R659: *„Pomáhají mi hovory s přáteli po Skypu.“* R723: *„A pomáhají mi všichni na telefonu, když máme každodenní hovory,“* nebo psaní zpráv R148: *„Píší si s přáteli, posíláme se vtipné zprávy nebo se povzbuzujeme, téměř jakoby se nic nezměnilo.“*

Kontakt s přáteli slouží vedle partnera jako další způsob odreagování: R855: *„Pomáhá mi možnost povídat si s kamarády přes internet a hrát s nimi hry na odreagování, takže na to nemusím pořád myslet.“* Navzdory tomu, jak je dnešní technologie vyspělá, ale nezvládne všechno a mladí lidé si to dobře uvědomují. I tady je vidět, že jim chybí osobní setkávání. R477: *„A pomáhá mi hlas mých blízkých přes telefon. Přes počítač se člověk dokáže zabavit lehce, ale nedokáže to nahradit obejmutím, pohlazením či potřesením rukou.“*

Důležitou roli při zvládnutí celé situace hraje i možnost o ní s někým otevřeně hovořit. R919: *„Pomáhá mi o tom tématu doma mluvit, abych věděla jak, to kdo prožívá.“* R2319: *„Pomáhá mi, když si o tom povídám.“* R2369: *„Pomáhá mi se o svých pocitech, pozitivních i negativních, otevřeně bavit.“*

9.1.3 Prosociální chování

Koronavirus zasáhl všechny bez rozdílu. Mladí lidé patřili a stále patří mezi nejméně ohrožené skupiny, a tak není překvapivé, že se už od začátku pandemie snažili pomáhat těm, kteří to potřebují. Prosociální chování jim dodávalo pocit užitečnosti, což usnadňovalo zvládnání celé situace.

R27: *„Nejvíc mi pomáhá, když cítím, že jsem potřebná (například šiju roušky, snažím se uklidňovat obavy prarodičů, dělám věci, abych mohla ostatním pomoci).“* Někteří dokonce mysleli i na zvířata. R912: *„Teď například organizuji sbírku pro menší zoo.“*

Objevují se i lidé, kteří pracují jako dobrovolníci. R993: *„Pomáhá mi má dobrovolná práce, díky ní mám pocit, že jsem užitečná a mohu alespoň nějak pomoci.“* R1883: *„Pomáhá mi dobrovolnická činnost v dětském domově, díky které na smutek zapomínám.“* R1383: *„Co mi pomáhá? Ani nevím. Nejspíš práce na charitě. Přece jenom můžu tu páci na charitě dělat a jako je to něco, co má smysl, takže to není jenom... Asi to takhle. I přes nějaký ten špatný čas, přes ten koronavirus, můžu dělat nějakou smysluplnou práci a věnovat se těm, co to potřebují.“* R1219: *„Pomáhá mi tvořit si svůj vlastní svět – režim, smysluplné užití času. Smysl je asi to hlavní, snažím se pomáhat jako dobrovolník, což mi dává pocit, že v dané situaci něco dělám a mohu někomu zlepšit den.“* Při práci dobrovolníka byl přidanou hodnotou i kontakt s lidmi, kterého bylo v březnu z důvodu omezení pohybu méně. R1234: *„Pomáhá mi práce na dobrovolnickém centru, kde můžu být užitečná a v kontaktu s lidmi.“*

Solidaritě vidí mladí dospělí jako další pozitivní věc na celé situaci. R950: *„Pomáhá mi vědomí, že jako Češi jsme zruční, vynalézaví (např. šití roušek), solidární a vtipní i v těžkých časech (videa na téma koronaviru, videoklipy...)“* R1258: *„Utěšovalo mě to, jak se plno lidí v našem okolí zmobilizovalo, začalo pomáhat s šitím roušek atd.“*

Sounáležitost hrála také roli v tom, jak mladí lidé vnímali krizový stav. Často ji vnímali jako známku toho, že v tom nejsou sami. R148: *„Pocit národní sounáležitosti je moc fajn.“* R475: *„Líbí se mi solidarita a sounáležitost v těchto nelehkých dnech.“* R759: *„Hřeje mě u srdce, kolik občanů ČR se spojilo a společně pomáhají, jak se dá.“* R1294: *„Pomáhá mi rodina a vědomí toho, že jsme se jako národ dokázali spojit a bojujeme*

proti této situaci společně.“ R1305: „Pomáhá i vědomí toho, že jsme v tom všichni společně.“ R1401: „Pomáhá mi asi vědomí, že jsou všichni ve stejné situaci.“

Dalším typem prosociálního chování a vyrovnání se daným stavem je odpovědný přístup k nařízení vlády. Jedná se zejména o dodržování pravidel a doporučení a z toho pramenící pocit klidu. R1446: *„Pomáhá mi nevyhledávat společnost, chovat se odpovědně.“* R2319: *„Pomáhá mi, když vím, že dodržuju hygienický pokyny.“*

9.2 Fyzické a duševní aktivity

O tom, že fyzické činnosti a zaměstnaní myslí má v nelehké době blahodárné účinky, není pochyb. V následujících podkapitolách se budu věnovat nejčastějším aktivitám, které mladí dospělí zmínili jako pomáhající. Jedná se o pobyt v přírodě, pracovní činnosti, produktivní činnosti, sport/pohyb a odpočinek. Všechny podkategorie dále více rozvedu.

9.2.1 Pobyt v přírodě/zahradě

Jak se postupně virus šířil světem i republikou, vzniklo množství nařízení a opatření, která znemožnila množství aktivit. Byl omezen pohyb a lidé tak využívali každou příležitost, kterou mohli, aby se dostali alespoň na chvíli na čerstvý vzduch. Pobyt venku tak byl často zmiňován jako faktor, který pomáhá změny zvládnout. R556: *„Asi sportovat a chodit do přírody, jako na všechno.“* R603: *„Pomáhá mi pobyt v přírodě.“* R689: *„Mně osobně pomáhá jít na procházku do přírody, kde se dá na chvíli zapomenout na všechny statistiky úmrtí, šíření nákazy apod.“* R1473: *„Pomáhá mi, že můžu jít na zahradu a si užívat sluníčka, které mi dává energii.“*

Objevily se i odpovědi vyzdvihující život na venkově a snazší přístup do přírody R768: *„Vzhledem k tomu, že žiji na venkově, kde je rozsáhlá zahrada, navíc je i pěkné slunečné počasí, nemohu říci, že bych vysloveně trpěla. Snažím se dodržovat všechna nařízení vlády, zároveň však žít tak jako jsme žili život před karanténou. Na vesnici se to naštěstí dá. Bydlet v bytě ve městě, bylo by to určitě horší. Dále mi pomáhá toto roční období – začínající jaro, mé oblíbené. Pro mě je totiž symbolem nového zrození, víry v lepší zítřky, krásy. Nabíjí mě pozitivní energií a dodává mi sílu a chuť prožívat každý*

den.“ R1142: „Pomáhá mi to, že nemusím být ve městě v Brně, ale jsem doma na vesnici“ R1665: „Pomáhá mi především to, že žiji na horách a za domem mám les, tudíž mám přístup do přírody, aniž bych se s někým potkala.“

S trávením času venku se pojilo i venčení domácích mazlíčků a péče o ně. Lidé si v podstatě sami naordinovali terapii čerstvým vzduchem a animoterapii¹. R581: „Pomáhá mi domácí mazlíček, se kterým chodím ven.“ R916: „Pomáhá mi venčení štěněte.“ R1432: „Práce se zvířaty venku mi velice pomáhá a naplňuje.“ R2062: „Hodně mi pomáhá moje krajta – člověk by nevěřil, jaká jsou to antistresová zvířata.“

9.2.2 Pracovní činnost

Do kategorie pracovní činnost jsem zařadila kódy zaměstnání a domácí práce. Kvůli koronavirové epidemii byla na chvíli ohromená celá země a spousta obchodů, restaurací a dalších provozoven muselo zavřít své pobočky. Lidé, kteří tak ze dne na den přišli o práci, trávili najednou více času doma a mohli se věnovat domácím pracím. R545: „pomáhá mi úklid bytu...“ R902: „Pomáhá mi zabavit se různými činnostmi – kreativní tvoření nebo úklid, vaření apod.“ R1721: „Případně mi pomáhají domácí práce (vaření, úklid atp.)

Ti, kteří naopak do práce chodit nepřestali, vítali, že přijdou na jiné myšlenky. R652: „Pomáhá mi chození do práce.“ R658: „Práce mi pomáhá si udržet zdravý rozum a nezbláznit se z toho.“ R1109: „Pomáhá mi chodit do práce, kde si přijdu produktivní a přijdu na jiné myšlenky.“ R1895: „Chodím do práce, na prožívání situace nemám čas.“

9.2.3 Produktivní činnost

Do kategorie produktivních činností jsem zařadila takové, které vedou k aktivizaci člověka ať už v duševním nebo fyzickém smyslu, ale pojí se spíše s dobrovolně vykonávanou činností, která u zaměstnání nebo domácích prací není tak obvyklá. R50: „...mohu využít čas na činnosti, na které si jindy čas nenajdu.“ R2950: „nějak možnost dělat věci, který se strašně dlouho odkládaly. U nás doma typicky

¹ Animoterapie je metoda podpory zdraví a duševní pohody pomocí kontaktu člověka se zvířetem.

úklidy, spousta skříní po mamce a věci, kterých jsme na ně nešáhli, protože člověk nemá chuť a čas, tak si teď řekne, hele kdy jindy, jo, takže takový ty okamžiky, kdy si řeknem, tak jdem do toho, prostě už není jiná možnost čekat atd. a zároveň ta možnost si ten čas nějak naplánovat...“ R2221: „Pomáhá mi být doma, v bezpečí, být užitečná doma a plnit věci, na které běžně nemám čas.“ R2443: „Na druhou stranu je víc času na učení a na věci, které člověk dlouho odkládal.“

Mladí lidé také zmiňují, že k lepšímu zvládnutí jim pomáhá zaměstnat mysl libovolnou aktivitou. Zejména v době první vlny pandemie, při které společností proudily velké obavy a média nemluvila o ničem jiném, bylo zabavení se příjemným únikem. R595: *„zaměstnat se něčím, abych na celou situaci nemyslela.“* R763: *„Pomáhá mi být něčím neustále zaměstnaná.“*

S příchodem všech opatření se lidem rozpadl navyký denní řád a museli hledat novou rutinu. Aktivně se tak snažili vymyslet nový denní režim, který by jim pomohl vyrovnat se se změnami. R477: *„Pomáhá mi denní řád a prostor pro osobní růst (zapomenout na samotu a omezení).“* R571: *„Teď mi nejvíc pomáhá naplánovat si aktivity a práci na den a dodržovat plán a rutinu.“* R935: *„Pomáhá mi moje nově vytvořená rutina, která zajistí, aby mi s prominutím úplně nehráblo.“* R482: *„A docela mi pomhá to, že mám vlastně školu online, takže mi to dává aspoň nějaký režim, že mám prostě každý úterý ráno školu, každé čtvrté ráno školu, tak to je taky docela příjemný. Ve finále je to docela fajn, že se člověk tak neztrácí v těch dnech.“*

I když došlo k uzavření všech škol i univerzit, žáci a studenti dále pilně pracovali a účastnili se online výuky. R442: *„Pomáhá mi na to vůbec nemyslet a pracovat na škole.“* R452: *„Pomáhají mi ty dva (sic) online kurzy, které probíhají, zpřístupnění digitální knihovny...“* R541: *„Pomáhá mi samostudium, věnování se škole.“* R922: *„Pomáhá mi příprava do školy, která mě zaměstnává.“*

Někteří pojali období volna jako možnost k seberealizaci a rozvoji vlastních schopností. Práce na sobě tak představovala jednu z možností, jak si pomoci. R662: *„Mám seznam věcí, které bych v době karantény chtěla vyzkoušet, jako například naučit se karetní trik, vrátit se k psaní povídek, přečíst několik knih. Tyhle věci a moje školní povinnosti mi pomáhají udržovat se v procesu, kdybych neviděla nějaký smysl*

v tom, co dělám, musela bych neustále myslet na to, co se kolem nás děje.“ R926: „Věnuji se sama sobě.“ R929: „Ale mám krásnou možnost pracovat na sebedisciplíně a sebekontroli v jiném měřítku než doposud.“ R696: „Snažím se soustředit se na svůj život, se kterým mám nyní možnost nějak pracovat.“

9.2.4 Sport/Pohyb

Asi každý ví, že pravidelný pohyb přispívá k celkovému zdraví. Nejen že jím posilujeme tělo, ale zároveň pomáháme i mysli. Při sportu se do mozku uvolňují endorfiny, které velmi zjednodušeně řečeno způsobují pocity štěstí a spokojenosti. Po fyzické aktivitě se každý cítí lépe a svět je trochu lepším místem. Není tedy divu, že se různé druhy cvičení a meditace objevovaly ve výpovědi mnohokrát. R206: *„Abych si den zpestřila a trošku se protáhla, tak dělám různá dechová cvičení, občas si zacvičím“* R435: *„Pomáhá jóga, meditace, cvičení...“* R1838: *„Pomáhá mi pravidelné cvičení.“*

9.2.5 Odpočinek

Vedle aktivního trávení volného času zmiňovali mladí lidé i relaxaci a odpočinek. R557: *„Pomáhá mi relaxovat, starám se o koně, maluji, vyrábím...“* R1585: *„klid, postel, čtení“* Do této kategorie jsem zařadila i další oddychové záliby. Jednalo se zvláště o čtení. R838: *„Snažím se zůstat pozitivní a hodně se věnovat četbě pro mě nových titulů. Návštěva literárních světů je pro mě příjemným koníčkem, na který jsem předtím neměl tolik času.“* Dále se vyskytovala zmínka o příznivém účinku hudby, hry na hudební nástroj a hraní her. R432: *„Co mi pomáhá? Velkou část dne věnujeme četbě, hudbě...a hrajeme s rodinou společenské hry.“* R659: *„...pomáhá mi hrát na hudební nástroje“* R1224: *„Pomáhají mi chvíle, kdy mám dům či nějaký pokoj jen sama pro sebe a mám čas na práci. Hudba a čtení. Hra na hudební nástroje a zpěv.“* R2030: *„Pomáhá mi pustit si písničku, seriál, zahrát si hru.“* R2096: *„Pomáhá mi, že s rodinou hrajeme deskové hry, opékáme na zahradě buřty, sleduji záznamy divadelních her a zajímavých rozhovorů.“*

9.3 Přístup k situaci

Tisíc lidí, tisíc přístupů. Každý člověk volí svojí vlastní strategii čelení problémům. To, jaký postup zvolíme, bude mít dopad na výsledek našeho snažení.

Koronavirová krize je ovšem situací nečekanou, zcela novou a neprobádanou. Nikdo tak neví, jak k ní přistupovat a každý dělá to, co považuje za nejlepší. V následujících podkapitolách budu popisovat dva hlavní přístupy, kterých jsem si při zpracování dat všimla.

9.3.1 Vyhýbavý přístup

Lidé s vyhýbavým přístupem sahají po možná o něco jednodušší cestě vyrovnávání a přestávají děnit a negativní informace sledovat. R423: *„Pomáhá mi občas ignorovat přešle negativních zpráv a zaměřit se na jiné informace a činnosti.“* R438: *„Pomáhá mi přísné omezení zpráv na jeden rozhovor/ pořad (Události atd.) přímo se týkající koronaviru za den. Stejně tak omezení prohlížení Twitter max jednou za den a pokud možno ne večer (jinou sociální síť nemám).“* R741: *„Pomáhá mi nevídat si dění kolem. Prostě žiju jen se svou rodinou a nic víc neřešíme. Nevyhledávám informace o šíření nákazy a nekoukám se na zprávy. To je to, co mi pomáhá.“* R1205: *„Pomáhá mi mediální dieta – nedívat se moc často do médií.“*

Někdy toto přecházení nepříjemných sdělení může vyústit až do úplně izolace od vnějšího světa. R1994: *„Pro mnoho lidí je to jistě neuvěřitelně náročná doba, ale když člověk nepouští moc často zprávy a kontakt s okolím je tak silně omezen, žije vlastně v takové svojí bublině.“* Může to být způsobeno i strachem z neznáma. Mediální masáž byla na počátku pandemie tak obrovská, že není divu, že vzbuzovala více obav, než by dokázala samotná nákaza. R2401: *„Aktuálně to prožívám tak, že už to nevidím jako takovou hrozbu a bude to nejspíš tím, že jsem přestal sledovat média, který to tak jako hodně nafukují. Zní to trochu jako klišé, ale v nevědomosti je klid.“* R1143: *„Snažím se tuto situaci prožívat pozitivně, protože když by tuto situaci člověk prožíval negativně a nechal se všemi ovlivnit, tak bych se z toho asi zbláznila. Proto se snažím moc nekoukat na média, protože to ve mě vyvolává strach z celé téhle situace.“*

Pokud se nevyhýbají úplně všem zprávám a informacím, pečlivě si vybírají zdroje a množství informací, které vstřebají. R543: *„Pomáhá nekoukat na zprávy a číst relevantní zdroje.“* R696: *„Pomáhá se tolik nesoustředit na každodenní zprávy a novinky o tomto tématu, zjišťovat jen nejdůležitější nařízení a vývoj situace.“* R1551:

„Co mi v současné době pomáhá je – oprostění se od nepravdivých mediálních informací, omezení přísunu nepodstatných informací o tématu COVID-19.

9.3.2 Pozitivní přístup

Do kategorie pozitivní přístup jsem zařadila nejen hledání pozitiv na situaci a optimistický pohled na celou věc, ale i humor, snahu o zachování klidu, víru a vidinu lepší budoucnosti.

Humor nám pomáhá nadlehčit situaci a umožňuje ji brát méně vážně. Navíc mají Češi jednu nepopíratelnou schopnost a to tu, že si dokážeme udělat legraci téměř ze všeho. Není tedy divu, že i u mladých lidí se humor jako pomocná strategie vyskytoval. R206: *„...a hlavně humor. Na internetu je spousta nadlehčeného a sarkastického materiálu k aktuální situaci“* R950: *„Pomáhá mi vědomí, že jako Češi jsme zruční, vynalézaví (např. šití roušek), solidární a vtipní i v těžkých časech (videa na téma koronaviru, videoklipy...)“*

Na klidu lidem nepřidává ani panika a obavy, které se kolem neznámé nemoci rojí. Zachování chladné hlavy a klidu je tedy stěžejní k zvládnutí krize. R235: *„No snažím se uklidňovat i ostatní, kamarády, kteří to berou až moc vážně myslím. Což je zbytečný. To je potom, pak se tvoří ta panika...“* R922: *„Snažím se situaci prožívat klidně, zbytečně se nestresovat.“* R1922: *„Doma se jí snažíme čelit s rozumem. Zbytečně se nestresovat, ale samozřejmě ji nepodceňovat.“*

Víra je součástí lidské komunity už po tisíce let. Není tedy překvapením, že se lidé více obrací na Boha v nelehkých situacích a hledají v něm útěchu. R438: *„Také se modlíme ve stejný čas, takže kromě modlitby, která mi také pomáhá, je ještě přidaná hodnota společenství, byť duchovního.“* R1440: *„Pomáhá mi víra v Boha. "Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jednorozeného syna, aby žádný, kdo v něho věří, nezahynul, ale měl věčný život." Jan 3:16.“*

Pozitivní myšlení a přístup mají vliv na výsledné vnímání situace. Pokud se člověk soustředí na to kladné, změní tak celý svůj přístup k věci. R1856: *„Pomáhá mi myslet pozitivně, že vše dobře dopadne.“* R689: *„Snažím se být optimistická, dodržovat vládní nařízení a doufat, že se vše brzy vrátí do normálu.“*

Také vidina lepší budoucnosti a světa, ve kterém už nejsme svazováni nařízeními a kde nepropuká pandemie, uklidňuje. R452: „Pomáhá mi vědomí, že to jednou skončí.“ R689: „Snažím se být optimistická, dodržovat vládní nařízení a doufat, že se vše brzy vrátí do normálu.“ R2401: „A pomáhá mi vědomí toho, že to jednou zkrátka porazíme. Otázkou stále ale zůstává, kdy k tomu dojde.“

Někteří mohou brát tuto náročnou situaci jako výzvu a podnět ke změně. R2232: „A co mi pomáhá je, že si říkám, že to bude ve výsledku jako změna k lepšímu a hlavně, že mám teď víc času na své koníčky a na sebe. A mam hlavně pocit, že mi nic neutíká. Zbavila jsem se FOMO = fear of missing out.“² R2925: „Hlavně ta vidina, že to má nějaký smysl, je to zpráva, kterou nesmíme brát na lehkou váhu, ale protože jsem optimista, pomáhá mi i to, že věřím, že se to zase brzy už vrátí do "normálu". I když normál před a po téhle pandemii bude asi něco jiného.“

9.4 Ostatní

Do kategorie ostatní jsem zařadila ty kódy, které se mi tematicky nikam jinam nehodily. Jde o kód nic nepomáhá a dobrá informovanost.

9.4.1 Nic nepomáhá

Pandemie zasáhla všechny, některé lidi s mnohem větší silou než jiné. Takoví jedinci pak měli problém najít něco, co by jim situaci usnadnilo. A tak na otázku „co vám pomáhá situaci zvládnout?“ odpovídali jen R623: „Nic.“ R963: „Nic.“ R1350: „Nic nepomáhá.“ R156: „Nic, беру to tak, jak to je.“

Dokonce se našel i jeden respondent, kterého otázka překvapila R2094: „A co mi pomáhá? Nic mi nepomáhá, co by mi mělo pomáhat? Vám něco pomáhá? Odpověď ale bohužel stále hledáme.“

9.4.2 Dobrá informovanost

Dlouho jsem přemýšlela nad tím, zda tyto kódy nezahrnout do podkategorie pozitivního přístupu, ale zdálo se mi, že by tak ztratily na svém významu. Dobrá informovanost a povědomí o aktuální situaci přispívaly k psychické pohodě a zvládnání.

² Fear of missing out (strach že o něco přijdeme) označuje úzkostný pocit vzniklý domněnkou, že jedinec přichází o zajímavou příležitost nebo událost, které se účastní jiní.

Jednalo se především o statistické údaje a vlastní zájem o dění. R1549: „Pomáhá mi statistika vyléčených osob.“ R1086: „Tyjo jako pro mě co asi mi pomáhá je jako sledovat vlastně ty statistiky, jak to probíhá v Český republice, protože jsem technicky zaměřenej takže si z toho vývoje, respektive z těch čísel třeba jak se vyvíjí počet procent nakaženejch vůči počtu testovanejch, tak se vlastně ta situace v Česku vyvíjí relativně dobře.“ R1601: „Pomáhá – studie, vědátoři, zajímavosti o koronaviru.“ Objevila se ale i chvála na přísun informací ze strany města. R1922: „Pomáhá nám také město – o všem nás informuje na facebookových stránkách, pomáhá, kde se dá.“

DISKUSE

Cílem této práce bylo popsat jednotlivé způsoby zvládnání, které mladí dospělí využívají při zvládnání pandemie Covid-19 v České republice. Pomocí kvalitativní analýzy jsem vytvořila čtyři hlavní kategorie obsahující nejčastěji používané strategie a přístupy vyrovnávání se se situací a které měly odpovědět na výzkumnou otázku této práce.

Díky kategorizaci kódů došlo k zpřehlednění zmiňovaných strategií a k jejich lepšímu popisu. Výsledky tak podávají ucelenější pohled na to, jak k situaci mladí dospělí přistupují a jaké pomocné techniky využívají. Jednotlivé kategorie jsou navzájem provázány, protože se, až na pár výjimek, objevovalo vždy u jednoho respondenta více technik použitých ke zvládnání.

Výsledky ukázaly na široké rozpětí užitých aktivit, které vedly k lepšímu zvládnutí a přizpůsobení se dlouhotrvající zátěži způsobené pandemií Covid-19.

První kategorie označená jako „*sociální opora*“ popisuje narůstající potřebu obklopit se v těžké době blízkými lidmi. Jedná se zejména o hledání podpory a rozptýlení mezi členy rodiny a domácnosti, dále zvětšování množství stráveného času s partnery. Jako by i tady platilo pravidlo, že sdílený smutek, je poloviční smutek. Lidé chtějí sdílet své pocity s ostatními, což naznačuje i podkategorie označená jako zvýšená komunikace. Do ní spadají zejména snahy o udržení kontaktu s okolním světem a nahrazení chybějícího osobního kontaktu alespoň tím virtuálním. Mladí lidé mají navíc tu výhodu, že s výpočetními technologiemi pracují téměř od plenek, a tak jim nedělá problém přesunout komunikaci do offline světa, což pro starší ročníky může být poněkud problematictější. V podkategorii zvýšená komunikace pak najdeme i výpovědi o uklidňujícím účinku otevřené komunikace a sdílení svých pocitů. Poslední podkategorií je pak prosociální chování, kam jsem zařadila výpovědi týkající se dodržování nařízení, dobrovolnictví, solidarity a pocitu sounáležitosti. Obecně respondenti nahlíželi na situaci jako na možnost pomoci společnosti nebo potřebným. S tím souvisí i pozitivní reakce na vlnu solidarity, která se na území Česka rozmohla hned na počátku pandemie a i to, že pomáhá už jen vědomí, že lidé nejsou v situaci sami. Také dodržování nařízení a odpovědné chování dokáže působit jako uklidňující prostředek. Tato kategorie odpovídá několika strategiím zmiňovaných v literatuře,

u Lazaruse a Folkmanové (1966, cit dle Křivohlavý, 2003) jde o „hledání sociální opory“. Kolektiv Blahutkové, Matějkové a Peričkové (2010) v této souvislosti mluví o „vyhledání sociální opory“ a „ventilaci emocí“.

Následující kategorie je rozsáhlejší. Nese název „fyzické a duševní aktivity“ a obsahuje kódy pokrývající veškeré možné činnosti, které lze dělat ve volném čase. Ukazuje se tak, že mladí lidé vyplňují volný čas vzniklý pandemickou situací smysluplnou činností, která je zaměstná a nedovolí jim tak přicházet na špatné myšlenky. Jedná se zejména o zaměstnání, domácí práce, plnění školních povinností, sportování, ale i odpočinek a různé kreativní volnočasové aktivity. Mladí dospělí se najednou ocitají v situaci, ve které mají více času na dříve odkládané činnosti a jejich plněním a produktivitou se snaží změnit složitou situaci v něco pozitivního. O „technikách zvládnutí“, kam autorky řadí relaxaci, meditaci, imaginaci, biofeedback, psychomotoriku a pozitivní psychologii, se dočteme i v publikaci od kolektivu Blahutkové, Matějkové a Peričkové (2010). Tento kolektiv i Lazarus s Folkamnnovou (1966, cit dle Křivohlavý, 2003) pak hovoří o „plánovaném hledání řešení problému“ a „přijetí odpovědnosti za řešení situace“, kam by mohly spadat kategorie pracovní i produktivní činnosti a kódy jako nastavení režimu a osobní rozvoj.

Třetí kategorie s názvem přístup k situaci obsahuje dvě podkategorie – „vyhýbavý přístup“ a „pozitivní přístup“. Lidé, kteří odpovídali spíše vyhýbavě, se řídí názorem, že co oči nevidí, to srdce nebolí. Jejich zvládací strategie tak závisela na ignorování nebo omezování negativních zpráv a zaměstnání se něčím jiným. Podle Lazaruse a Folkamnnové (1966, cit dle Křivohlavý, 2003) jde o „snahu vyhnout se situaci a utéci z ní“. Kolektiv kolem Blahutkové (2010) to nazývá „vyhýbání se stresu“. Podle Kebzy (2009) jde o tzv. „avoidance oriented coping“, jež spočívá ve vyhýbání se stresoru buď odvrácením pozornosti nebo rozptýlením. Naopak skupina mladých s „pozitivním přístupem“ brala situaci s humorem, hledali na ní pozitiva, snažili se zachovat klid a hlavně věřili, že v nedaleké budoucnosti se krize vyřeší a oni se vrátí k běžnému životu. V literatuře najdeme tyto strategie pod názvem „hledání pozitivních stránek dění“ (Lazarus & Folkmann cit dle Křivohlavý, 2003) nebo také „nalezení pozitiv“ (Blahutková, Matějková, & Peričková, 2010). Některým pomáhala krizi překlenout víra. Jiní ji brali jako podnět ke změně a znamení, že by se společnost měla

zastavit a uvědomit si skutečnou hodnotu věcí a svobody. Takové odpovědi byly ojedinělé, což mě překvapilo, protože generace mladých dospělých je zvyklá se svobodně pohybovat od narození. Čekala jsem tedy, že budou více polemizovat nad tím, jak se jejich situace změnila a budou se snažit udělat vše proto, aby se opět vrátila do „normálu“.

Poslední kategorie je nazvaná ostatní a obsahuje dva kódy. Prvním je „*nic nepomáhá*“. Už podle názvu je zřejmé, že sem patří výroky o tom, že na zlepšení situace nemá nic vliv. Tyto odpovědi se však objevovaly málo. Druhý kód je „*dobrá informovanost*“, který zaštiťuje výpovědi o pozitivním vlivu vědomostí. Někteří respondenti zvládali situaci lépe, pokud měli dostatečné a přesné množství informací o tom, co se doma i ve světě děje.

I když mohou být mladí dospělí staršími generacemi vnímáni jako nerozhodní, a ještě nedospělí lidé, kteří se stále ve značném množství ohledů spoléhají na rodiče a chtějí si hlavně užívat, některé výpovědi ukazují pravý opak. Jak se situace v Česku zhoršovala, stále více lidí hledalo útěchu v pomoci druhým. Pocit sounáležitosti, solidarity a užitečnosti jim pomáhal zvládat situaci lépe a možná jim i dodával naději na lepší zítřek.

Omezení pohybu a aktivit, které bylo možné vykonávat, na úplné minimum, vedlo k většímu množství stráveného času doma. Mladí lidé ho mohli buď takzvaně proflákat anebo se začít věnovat něčemu produktivnímu. I tady se objevovala velká variabilita, ale snaha o smysluplné vyplnění času přeci jen převažovala. Mladí dospělí tedy nejsou tak nezodpovědní a nechtějí si jen užívat, jak se může z některých výzkumů nebo obrazu médií zdát.

Kategorii mladších dospělých jsem si vybrala z důvodu velkých změn ve společnosti a zásahu do svobodného způsobu života. Čekala jsem, že výsledky budou ukazovat na větší diverzitu zvládacích strategií a budou odrážet nezkušenost mladších lidí s životem v omezujícím režimu. Výsledky ukazují používání podobných zvládacích strategií, o jakých se mluví v literatuře zabývající se copingem.

I když to byla a stále je situace pro každého náročná, výzkum ukázal i na její pozitivní aspekty. Mladí lidé se více zapojovali do společensky prospěšných aktivit, snažili se být zodpovědní a pomáhat ostatním. Také se objevovaly výpovědi naznačující, že celá situace povede ke změně v osobním životě a růstu jedinců. I tady tak platí, že na všem špatném se dá najít trochu dobra.

Empirická část měla určitě své limity. Kvalitativní výzkum může vést ke zkreslení významu výpovědí, jelikož je interpretuje jen člověk. Snažila jsem se při vyhodnocování dat udržet nestranný postoj tak, aby výsledky nebyly ovlivněny mým osobním vnímáním. Další věcí bylo to, že data byla sebrána pomocí dotazníkového šetření a otázku týkající se svého výzkumu, jsem nemohla nijak ovlivnit. I tak si ale myslím, že jsem ze sebraných dat vytěžila maximum. Výzkum se také zaměřuje na období od března do května roku 2020, kdy pandemie teprve začínala a celý svět byl ohromený. Určitě by tedy bylo zajímavé porovnat, jak a jestli se mění přístup v průběhu času a zda se copingové strategie a styly liší nebo zůstávají stejné. Je možné, že by například vidina lepší budoucnosti pozbyla na významu, jelikož je možnost světa bez pandemie stále v nedohlednu.

ZÁVĚR

Tato práce si kladla za cíl popsat reakci mladých dospělých na první vlnu pandemie Covid-19 na území České republiky. Konkrétně se zabývala copingovými strategiemi, které mladí dospělí používají.

Teoretická část práce se věnovala popisu a definici mladých dospělých, zmínila jsem Arnettovo pojetí mladší dospělosti, jejich způsob života a stručně charakterizovala vysokoškolské studenty. Déle se v teoretické části objevuje kapitola o krizi, jejích typologiích, průbězích a vyrovnávání se s ní. Poslední kapitola se pak zabývá zvládním zátěže (copingem), zvláště pak copingovými strategiemi a styly, které byly stěžejní pro vypracování výzkumné části.

Empirická část práce popisuje průběh a zpracování dat kvalitativním způsobem. Jsou zde prezentovány výsledky získané nejprve otevřeným kódováním a později technikou „vyložení karet“. Část s výsledky je rozdělena do čtyř podkapitol, které korespondují s hlavními kategoriemi mého výzkumu a které reprezentují nejčastěji používané copingové strategie mladších dospělých. Jedná se o sociální oporu, fyzické a duševní aktivity, subjektivní přístup k situaci a ostatní. Výsledky jsou reprezentovány danými kategoriemi a podpořeny ukázkami výpovědí jednotlivých respondentů. Zároveň jsou podloženy a srovnávány s copingovými styly popsány v literatuře.

Práce je stručným náhledem do způsobu, jakým mladí lidé zůstávají v zátěžových situacích nad věcí a jak se s ní vyrovnávají. Protože sama patřím do stejné věkové kategorie, kterou tvořily moji respondenti, získala jsem alespoň povědomí o tom, zda jsou moje pocity a zkušenosti stejné a možná se dokonce naučila i pár nových taktik a přístupů.

Pandemie koronaviru nás i nadále obklopuje a stále pocítujeme její dopady. Možná, že studiem jejího vlivu a porozuměním chování lidí v zátěžových situacích pomůžeme dalším generacím, aby se s něčím podobným vyrovnaly snáze. Ale ještě lepší je doufat, že obdobná situace už nenastane.

SEZNAM LITERATURY

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, stránky 469-480.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood, The Winding Road from the Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Baštecká, B. (2009). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál.
- Blahutková, M., Matějková, E., & Peričková, L. a. (2010). *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. Brno: Masarykova univerzita.
- Duffková, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Gentle, B., Twenge, J. M., & Camobell, W. (2010). Birth cohort differences in self-esteem, 1988–2008: A cross-temporal meta-analysis. *Review Of General Psychology*, 261-268.
- Hamilton, S., & Hamilton, M. (2006). School, work, and emerging adulthood. V J. J. Arnett, & J. L. Tanner, *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (stránky 257-277). Washington: American Psychological Association.
- Hartl, P., Hartlová, H., & Nepraš, K. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Howe, N., & Strauss, W. (2007). *Millennials Go To Gollege: Strategies for a New Generation on Campus : Recruiting and Admissions, Campus Life, and the Classroom*. Great Falls, Va: LifeCourse Associates.
- Kebza, V. a. (2009). *Chování člověka v krizových situacích*. Praha: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kuric, J. (1986). *Ontogenetická psychologie: celostátní vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických a pedagogických fakult studijních oborů učitelství a studijního oboru psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kutnohorská, J. (2009). *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada.
- Lacinová, L., Ježek, S., & Macek, P. (2016). *Cesty do dospělosti, Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Lang, K. (2012). The similarities and difference between working and non-working students at a mid-sized American public university. *College Student Journal*, 243-255.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lefkowitz, E. S. (2005). "Things Have Gotten Better": Developmental changes among emerging adults after the transition to univeristy. *Journal of Adolescent Research*, 40-63.

- Linhartová, D. (2008). *Vysokoškolská psychologie*. Brno: MZLU.
- McMillen, C. W. (2016). *Pandemics: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
- Mortimer, J. T. (2009). Changing experiences of work. V F. A., *Handbook of Young Adulthood: New perspectives and agendas* (stránky 149-156). London: Routledge.
- Novotná, L. (2004). *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti, 2. přepracované a doplněné vydání*. Praha: Grada.
- Pelcák, S. (2013). *Osobní nezdolnost a zdraví*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. Praha: Portál.
- Slavík, M. a. (2012). *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada.
- Špaténková, N. (2004). *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada.
- Švaříček, R., & Šedová, K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Twenge, J. M. (2006). *Generation me: why today's young Americans are more confident, assertive, entitled--and*. New York: Free Press.
- Twenge, J. M., Campbell, W., & Freeman, E. C. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966-2009. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 1045-1062.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová Psychologie II - Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Vykopalová, H. (2007). *Krize a psychosociální pomoc*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

PŘÍLOHY

Příloha I

Seznam kódů tematického kódování při zpracování dat v JUPSYCOR

Objektivní změny	Subjektivní změny	Intenzita změn života	Nejhorší	Co pomáhá
1. Osobní omezení (pohybu, aktivít, roušky)	1. Souhlas s opatřeními (ano)	1. Negativní prožívání (emoční naléhavost)	1. Lidé, co nerespektují pravidla a co podceňují situaci	1. Bližní (Rodina, partner, osoby v domácnosti)
2. Omezení sociálního života (sociální distance, sociální kontakt)	2. Bezmoc, ztráta kontroly	2. Neutrální prožívání (nic moc se pro mě nezměnilo)	2. Nejistota (nejasnost – jak to bude)	2. Prosociálnost (Pomáhání druhým, pocit souznělosti)
3. Změna denního režimu	3. Izolace (nedostatek kontaktu s blízkými, osamění)	3. Přiležitost (pozitivní prožívání, společenské změny, ...)	3. Obavy (o blízké)	3. Zahrada, příroda, zvířata
4. Blokování důležitých plánů (maturita, koupě bytu, SZZ...)	4. Strach z onemocnění (o sebe, blízké)		4. odkládání povinností, prokrastinace	4. Pracovní činnost (zaměstnání, domácí rutina)
5. Omezení v práci (Nechodí do práce, do školy)	5. Nespecifický strach (důsledky, ekonomika, sociální důsledky, příp. neupřesněno)		5. Osobní nepohodlí (fyzické i emocionální)	5. Zvýšení komunikace nástroje (telefonování, soc. sítě)
6. Vyšší nároky (v práci, časové atd.)	6. Osobní růst (přiležitost něco se naučit, s rodinou, zaměřil se na pomáhání)		6. mediální masáž (zahlcení zprávami)	6. Nemyslet na to, omezení zpráv...
7. Více času			7. Přehánění (dramatizování, stigmatizace druhých, hysterie a panika...)	7. Produktivní činnost (sebevzdělávání, učení se novým věcem/í v domácnosti)
8. Nic se nezměnilo			8. Kritika nesystematičnosti (vládních opatření)	8. Sport (aktivní trávení volného času)
			9. izolace	9. Závislosti
			10. smutek, obavy (z úmrtností)	10. Relaxace (kulturní a duchovní činnost)
			11. Ekonomické dopady	11. Pozitivní myšlení (přístup, víra)
12. Ostatní	12. Ostatní (i nesouhlas s opatřením/vypsat)	12. Ostatní	12. Ostatní	12. Ostatní (dobrá informovanost)

Příloha II

Seznam použitých kategorií a kódů

Kategorie	Podkategorie	Kódy	Ukázky výpovědí
Sociální opora	Přítomnost druhých	Rodina	R491: „Pomáhají mi moji blízcí, se kterými tady jsem...“ Pomáhá mi má rodina. Fakt, že kolem sebe mám milující lidi, kvůli kterým mě baví každé ráno vstát, uvařit, upéct, poklidit...Mám zkrátka a dobře pro koho žít.“
		Partner/ka	R636: „nejvíc mi pomáhá rodina a můj přítel“ R:2993: „Dodává mi sílu přítelkyně.“
	Prosociální chování	Dobrovolnictví/pomáhání druhým	R27: „Nejvíc mi pomáhá, když cítím, že jsem potřebná (například šiju roušky, snažím se uklidňovat obavy prarodičů, dělám věci, abych mohla ostatním pomoci).“ R1383: „Co mi pomáhá? Ani nevím. Nejspíš práce na charitě. Přece jenom můžu tu páci na charitě dělat a jako je to něco, co má smysl, takže to není jenom... Asi to takhle. I přes nějaký ten špatný čas, přes ten koronavirus, můžu dělat nějakou smysluplnou práci a věnovat se těm, co to potřebují.“ R1219: „Pomáhá mi tvořit si svůj vlastní svět – režim, smysluplné užití času. Smysl je asi to hlavní, snažím se pomáhat jako dobrovolník, což mi dává pocit, že v dané situaci něco dělám a mohu někomu zlepšit den.“
		Solidarita	R950: „Pomáhá mi vědomí, že jako Češi jsme zruční, vynalézaví (např. šití roušek), solidární a vtipní i v těžkých časech (videa na téma koronaviru, videoklipy...)“ R1258: „Utěšovalo mě to, jak se plno lidí v našem okolí zmobilizovalo, začalo pomáhat s šitím roušek atd.“

		Pocit sounáležitosti	<p>R148: „Pocit národní sounáležitosti je moc fajn.“</p> <p>R475: „Líbí se mi solidarita a sounáležitost v těchto nelehkých dnech.“</p> <p>R759: „Hřeje mě u srdce, kolik občanů ČR se spojilo a společně pomáhají, jak se dá.“ R1294: „Pomáhá mi rodina a vědomí toho, že jsme se jako národ dokázali spojit a bojujeme proti této situaci společně.“</p> <p>R1305: „Pomáhá i vědomí toho, že jsme v tom všichni společně.“</p> <p>R1401: „Pomáhá mi asi vědomí, že jsou všichni ve stejné situaci.“</p>
		Dodržování nařízení	<p>R1446: „Pomáhá mi nevyhledávat společnost, chovat se odpovědně.“</p> <p>R2319: „Pomáhá mi, když vím, že dodržuju hygienický pokyny.“</p>
	Zvýšená komunikace	Telefonování/psaní zpráv/sociální sítě	<p>R:2247: „Super mi taky pomáhá to, že si občas s někým zaskypuju, ať už to je ohledně tý hry, co děláme, anebo jsme hráli deskovky přes internet, takže ten kontakt i když ho člověk nemá přímo, tak ten nepřímý kontakt s někým je skvělejší.“</p> <p>R142: „A co mi pomáhá? Telefonování si s lidmi, které mám ráda.“</p> <p>R659: „Pomáhají mi hovory s přáteli po Skypu.“</p> <p>R723: „A pomáhají mi všichni na telefonu, když máme každodenní hovory,“ nebo psaní zpráv</p> <p>R148: „Píší si s přáteli, posíláme se vtipné zprávy nebo se povzbuzujeme, téměř jakoby se nic nezměnilo.“</p> <p>R477: „A pomáhá mi hlas mých blízkých přes telefon. Přes počítač se člověk dokáže zabavit lehce, ale nedokáže to nahradit objetím, pohlazením či potřesením rukou.“</p>

		Otevřená komunikace	<p>R919: „Pomáhá mi o tom tématu doma mluvit, abych věděla jak to kdo prožívá.“</p> <p>R2319: „Pomáhá mi, když si o tom povídám.“</p> <p>R2369: „Pomáhá mi se o svých pocitech, pozitivních i negativních, otevřeně bavit.“</p>
Fyzické a duševní aktivity	Zahrada/příroda	Zahrada, příroda	<p>R556: „Asi sportovat a chodit do přírody, jako na všechno.“</p> <p>R603: „Pomáhá mi pobyt v přírodě.“</p> <p>R689: „Mně osobně pomáhá jít na procházku do přírody, kde se dá na chvíli zapomenout na všechny statistiky úmrtí, šíření nákazy apod.“</p> <p>R1473: „Pomáhá mi, že můžu jít na zahradu a si užívat sluníčka, které mi dává energii.“</p>
		Zvíře	<p>R581: „Pomáhá mi domácí mazlíček, se kterým chodím ven.“</p> <p>R916: „Pomáhá mi venčení štěněte.“</p> <p>R1432: „Práce se zvířaty venku mi velice pomáhá a naplňuje.“</p> <p>R2062: „Hodně mi pomáhá moje krajta – člověk by nevěřil, jaká jsou to antistresová zvířata.“</p>
	Pracovní činnost	Zaměstnání	<p>„Pomáhá mi chození do práce.“</p> <p>R658: „Práce mi pomáhá si udržet zdravý rozum a nezbláznit se z toho.“</p> <p>R1109: „Pomáhá mi chodit do práce, kde si přijdu produktivní a přijdu na jiné myšlenky.“</p> <p>R1895: „Chodím do práce, na prožívání situace nemám čas.“</p>
		Domácí práce	<p>R545: „pomáhá mi úklid bytu...“</p> <p>R902: „Pomáhá mi zabavit se různými činnostmi – kreativní tvoření nebo úklid, vaření apod.“</p> <p>R1721: „Případně mi pomáhají domácí práce (vaření, úklid atp.)</p>

	Produktivní činnost	Škola/vzdělávání	<p>R482: „A docela mi pomáhá to, že mám vlastně školu online, takže mi to dává aspoň nějaký režim, že mám prostě každý úterý ráno školu, každé čtvrté ráno školu, tak to je taky docela příjemný. Ve finále je to docela fajn, že se člověk tak neztrácí v těch dnech.“</p> <p>R442: „Pomáhá mi na to vůbec nemyslet a pracovat na škole.“</p> <p>R452: „Pomáhají mi ty dva (sic) online kurzy, které probíhají, zpřístupnění digitální knihovny...“</p> <p>R541: „Pomáhá mi samostudium, věnování se škole.“</p> <p>R922: „Pomáhá mi příprava do školy, která mě zaměstnává.“</p>
		Osobní rozvoj	<p>R662: „Mám seznam věcí, které bych v době karantény chtěla vyzkoušet, jako například naučit se karetní trik, vrátit se k psaní povídek, přečíst několik knih. Tyhle věci a moje školní povinnosti mi pomáhají udržovat se v procesu, kdybych neviděla nějaký smysl v tom, co dělám, musela bych neustále myslet na to, co se kolem nás děje.“</p> <p>R926: „Věnuji se sama sobě.“</p> <p>R929: „Ale mám krásnou možnost pracovat na sebe disciplíně a sebekontroly v jiném měřítku než doposud.“</p> <p>R696: „Snažím se soustředit se na svůj život, se kterým mám nyní možnost nějak pracovat.“</p>

		Nastavení režimu	<p>R477: „Pomáhá mi denní řád a prostor pro osobní růst (zapomenout na samotu a omezení).“</p> <p>R571: „Teď mi nejvíc pomáhá naplánovat si aktivity a práci na den a dodržovat plán a rutinu.“</p> <p>R935: „Pomáhá mi moje nově vytvořená rutina, která zajistí, aby mi s prominutím úplně nehráblo.“</p> <p>R482: „A docela mi pomáhá to, že mám vlastně školu online, takže mi to dává aspoň nějaký režim, že mám prostě každý úterý ráno školu, každé čtvrté ráno školu, tak to je taky docela příjemný. Ve finále je to docela fajn, že se člověk tak neztrácí v těch dnech.“</p>
		Dohánění restů	<p>R50: „...mohu využít čas na činnosti, na které si jindy čas nenajdu.“</p> <p>R2950: „nějak možnost dělat věci, který se strašně dlouho odkládaly. U nás doma typicky úklidy, spousta skříní po mamce a věci, kterých jsme na ně nešáhli, protože člověk nemá chuť a čas, tak si teď řekne, hele kdy jindy, jo, takže takový ty okamžiky, kdy si řeknem, tak jdeme do toho, prostě už není jiná možnost čekat atd. a zároveň ta možnost si ten čas nějak naplánovat...“</p> <p>R2221: „Pomáhá mi být doma, v bezpečí, být užitečná doma a plnit věci, na které běžně nemám čas.“</p> <p>R2443: „Na druhou stranu je víc času na učení a na věci, které člověk dlouho odkládal.“</p>
		Zaměstnat se jinak	<p>R595: „zaměstnat se něčím, abych na celou situaci nemyslela.“</p> <p>R763: „Pomáhá mi být něčím neustále zaměstnaná.“</p>
	Sport/pohyb	Sport (jóga, meditace, cvičení)	<p>R206: „Abych si den zpestřila a trochu se protáhla, tak dělám různá dechová cvičení, občas si zacvičím“</p> <p>R435: „Pomáhá jóga, meditace, cvičení...“</p> <p>R1838: „Pomáhá mi pravidelné cvičení.“</p>

	Odpočinek	Relax (i četba, poslech hudby, hraní her, sledování filmů/seriálů)	<p>R557: „Pomáhá mi relaxovat, starám se o koně, maluji, vyrábím...“</p> <p>R1585: „klid, postel, čtení“</p> <p>R838: „Snažím se zůstat pozitivní a hodně se věnovat četbě pro mě nových titulů. Návštěva literárních světů je pro mě příjemným koníčkem, na který jsem předtím neměl tolik času.“</p> <p>„Co mi pomáhá? Velkou část dne věnuje četbě, hudbě...a hrajeme s rodinou společenské hry.“</p> <p>R2096: „Pomáhá mi, že s rodinou hrajeme deskové hry, opékáme na zahradě buřty, sleduji záznamy divadelních her a zajímavých rozhovorů.“</p>
		Kreativní činnosti (malování, hraní na hudební nástroj, zpěv, tanec)	<p>R659: „...pomáhá mi hrát na hudební nástroje“</p> <p>R1224: „Pomáhají mi chvíle, kdy mám dům či nějaký pokoj jen sama pro sebe a mám čas na práci. Hudba a čtení. Hra na hudební nástroje a zpěv.“</p>
Přístup k situaci	Vyhýbavý přístup	Nesledovat/omezit média	<p>R423: „Pomáhá mi občas ignorovat přeškrtnuté negativních zpráv a zaměřit se na jiné informace a činnosti.“</p> <p>R438: „Pomáhá mi přísné omezení zpráv na jeden rozhovor/ pořad (Události atd.) přímo se týkající koronaviru za den. Stejně tak omezení prohlížení Twitter max jednou za den a pokud možno ne večer (jinou sociální síť nemám).“</p> <p>R741: „Pomáhá mi nevšímat si dění kolem. Prostě žiju jen se svou rodinou a nic víc neřešíme. Nevyhledávám informace o šíření nákazy a nekoukám se na zprávy. To je to, co mi pomáhá.“</p> <p>R1205: „Pomáhá mi mediální dieta – nedívat se moc často do médií.“</p> <p>R1551: „Co mi v současné době pomáhá je – oproštění se od nepravdivých mediálních informací, omezení přísunu nepodstatných informací o tématu COVID-19.“</p>

	Pozitivní přístup	Humor	<p>R206: „...a hlavně humor. Na internetu je spousta nadlehčeného a sarkastického materiálu k aktuální situaci“</p> <p>R950: „Pomáhá mi vědomí, že jako Češi jsme zruční, vynalézaví (např. šití roušek), solidární a vtipní i v těžkých časech (videa na téma koronaviru, videoklipy...)“</p>
		Hledání pozitiv/optimismus	<p>R1856: „Pomáhá mi myslet pozitivně, že vše dobře dopadne.“</p> <p>R689: „Snažím se být optimistická, dodržovat vládní nařízení a doufat, že se vše brzy vrátí do normálu.“</p>
		Vidina lepší budoucnosti	<p>R452: „Pomáhá mi vědomí, že to jednou skončí.“</p> <p>R689: „Snažím se být optimistická, dodržovat vládní nařízení a doufat, že se vše brzy vrátí do normálu.“</p> <p>R2401: „A pomáhá mi vědomí toho, že to jednou zkrátka porazíme. Otázkou stále ale zůstává, kdy k tomu dojde.“</p>
		Zachování klidu	<p>R235: „No snažím se uklidňovat i ostatní, kamarády, kteří to berou až moc vážně myslím. Což je zbytečný. To je potom, pak se tvoří ta panika...“</p> <p>R922: „Snažím se situaci prožívat klidně, zbytečně se nestresovat.“</p> <p>R1922: „Doma se jí snažíme čelit s rozumem. Zbytečně se nestresovat, ale samozřejmě ji nepodceňovat.“</p>
		Víra	<p>R438: „Také se modlíme ve stejný čas, takže kromě modlitby, která mi také pomáhá, je ještě přidaná hodnota společenství, byť duchovního.“</p> <p>R1440: „Pomáhá mi víra v Boha. "Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jednorozeného syna, aby žádný, kdo v něho věří, nezahynul, ale měl věčný život." Jan 3:16.“</p>

		Podnět ke změně	<p>R2232: „A co mi pomáhá je, že si říkám, že to bude ve výsledku jako změna k lepšímu a hlavně, že mám teď víc času na své koníčky a na sebe. A mám hlavně pocit, že mi nic neutíká. Zbavila jsem se FOMO = fear of missing out.“</p> <p>R2925: „Hlavně ta vidina, že to má nějaký smysl, je to zpráva, kterou nesmíme brát na lehkou váhu, ale protože jsem optimista, pomáhá mi i to, že věřím, že se to zase brzy už vrátí do "normálu". I když normál před a po téhle pandemii bude asi něco jiného.“</p>
Ostatní		Nic nepomáhá	<p>R623: „Nic.“</p> <p>R963: „Nic.“</p> <p>R1350: „Nic nepomáhá.“</p> <p>R156: „Nic, беру to tak, jak to je.“</p> <p>R2094: „A co mi pomáhá? Nic mi nepomáhá, co by mi mělo pomáhat? Vám něco pomáhá? Odpověď ale bohužel stále hledáme.“</p>
		Dobrá informovanost	<p>R1549: „Pomáhá mi statistika vyléčených osob.“</p> <p>R1086: „Tyjo jako pro mě co asi mi pomáhá je jako sledovat vlastně ty statistiky, jak to probíhá v Český republice, protože jsem technicky zaměřenej takže si z toho vývoje, respektive z těch čísel třeba jak se vyvíjí počet procent nakažených vůči počtu testovaných, tak se vlastně ta situace v Česku vyvíjí relativně dobře.“</p> <p>R1601: „Pomáhá – studie, vědátoři, zajímavosti o koronaviru.“ Objevila se ale i chvála na přísun informací ze strany města.</p> <p>R1922: „Pomáhá nám také město – o všem nás informuje na facebookových stránkách, pomáhá, kde se dá.“</p>