



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

Kvalitativní analýza prožívání Covid-19 u studentů

Vypracoval: Vít Suchan

Vedoucí práce: Mgr. Bc. Tomáš Mrhálék, Ph.D

České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval 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,

.....

Podpis

Poděkování:

Rád bych tímto poděkoval panu Mgr. Bc. Tomáši Mrhálkovi, Ph.D., za odborné vedení mé bakalářské práce, trpělivost a ochotu.

Abstrakt

Název práce: Kvalitativní analýza prožívání Covid-19 u studentů

Autor práce: Vít Suchan

Vedoucí práce: Mgr. Bc. Tomáš Mrhálék, Ph.D.

Počet stran: 48

Bakalářská práce se věnuje tématu prožívání vysokoškolských studentů během pandemie covid-19. Teoretická část práce nejdříve popisuje pandemickou situaci v České republice, následně se věnuje dopadům na psychiku populace a poté blíže popisuje rizikové skupiny a copingové strategie vysokoškolských studentů. Nakonec prezentuje výsledky studií uskutečněných v českém prostředí.

Empirická část práce prezentuje výpovědi z rozsáhlého psychologického výzkumu Jupsycor, realizovaného oddělením psychologie, katedry pedagogiky a psychologie Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Klíčová slova: covid-19, pandemie, studenti vysokých škol, deprese, úzkost, copingové strategie

Abstract

Title: Qualitative analysis of students affects during Covid-19

Author: Vít Suchan

Supervisor: Mgr. Bc. Tomáš Mrhálék, Ph.D.

Number of pages: 48

The bachelor's thesis focuses on the affects of university students during the covid-19 pandemic. The theoretical part of the thesis describes the pandemic situation in the Czech Republic, then deals with the effects on the psyche of the population in general and then describes risk groups and coping strategies of university students in more detail. Finally, it presents the results of studies carried out in the Czech environment.

The empirical part presents statements from the extensive psychological research of Jupsycor, carried out by the Section of Psychology, Department of Pedagogy and Psychology of the Faculty of Education of the University of South Bohemia in České Budějovice.

Keywords: covid-19, pandemic, university students, depression, anxiety, coping strategies

Obsah

Úvod.....	7
A. Teoretická část práce	8
1 Pandemie Covid-19	9
2 Dopady pandemie na psychické zdraví	10
2.1 Dopady na populaci.....	10
2.2 Dopady na skupinu studentů	12
2.3 Dopady na skupinu studentů VŠ	14
2.3.1 Ohrožené skupiny vysokoškolských studentů	17
2.3.2 Strategie zvládání a copingové strategie studentů	20
2.3.3 Čeští vysokoškolští studenti	22
B. Empirická část práce	25
3 Cíl práce a výzkumné otázky	26
4 Metodika	27
4.1 Metody a postup sběru dat	27
4.2 Výzkumný soubor	27
4.3 Postup analýzy dat.....	27
5 Výsledky	28
5.1 Omezení plynoucí z pandemických opatření	29
5.2 Dopady pandemie na psychiku studentů	33
5.3 Strategie zvládání a copingové strategie studentů.....	36
5.4 Zodpovězení výzkumných otázek	39
6 Diskuze	41
7 Závěr	43
8 Seznam literatury	44

Úvod

V poslední době se poukazuje na významný dopad pandemie covid-19 na duševní zdraví, a to jak z hlediska samotné pandemie a jejích zdravotních rizik a ztráty blízkých, tak zprostředkovaně v důsledku sociální izolace, narušení denního režimu i zhoršení přístupnosti k aktivitám podporujícím duševní pohodu i péči o duševní zdraví.

Obzvláště významný dopad měla pandemie na populaci studentů, kdy omezení plynoucí z pandemické situace byly významným zásahem do života mladé generace, který ovlivnil jejich vztahy, narušil rutinu a znejistil je, i jejich rodiče. Mnoho studií poukazuje na zvýšený stres, úzkost i depresi vlivem pandemie. Zároveň existují doklady o dlouhodobém vlivu na sociální vztahy i vznik rizikového chování, zejména spojovaném se závislostmi na internetu. Nedostatečně jsou však prozkoumány přímé reflexe této skupiny na omezení plynoucí z pandemie na jejich život, a zároveň jejich subjektivní vnímání dané situace, proto je účelem této práce popsat jejich subjektivní výpovědi o situaci na počátku pandemie.

Teoretická část práce popisuje pandemickou situaci v České republice a následně se věnuje jejím dopadům na psychiku obecné populace a studentů. Empirická část práce popisuje výpovědi z rozsáhlého psychologického výzkumu Jupsycor, zrealizovaného oddělením psychologie, katedry pedagogiky a psychologie Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Práce si klade za cíl popsat a strukturovat výpovědi studentů vysokých škol v době počátku pandemie od března do května 2020 a odpovědět tak otázky týkající se jejich prožívání a změn, které v jejich životech nastaly vlivem pandemie.

Práce může přispět k porozumění toho, jak pandemie zasáhla běžný život studentů hned ve svém začátku a uchopit postoje k pandemii jako k akutnímu ohrožení. Mimo to práce přináší informace o situaci, které museli studenti čelit v počátku pandemie a tyto výpovědi mohou nastínit, jaká omezení studenty zasahovaly nejvíce a jaký měly vliv na jejich prožívání. Představuje také způsob, jakým studenti vzniklou situaci reflektovali a jaké copingové strategie používali ve svém každodenním životě. Výsledky čtenáře seznamují s jednotlivými oblastmi vlivu pandemických opatření na život i psychiku zapojených studentů.

A. Teoretická část práce

1 Pandemie Covid-19

Covid-19 označuje infekční onemocnění způsobené virem SARS-CoV-2. Nakažení se ve většině případů projevuje jako lehké až středně těžké respirační onemocnění a nejčastějšími příznaky jsou horečka, kašel, únava a ztráta chuti nebo čichu. Mezi závažné příznaky patří bolest na hrudi, potíže s dýcháním nebo dušnost, případně ztráta řeči nebo pohyblivosti. Virus je vysoce nakažlivý a přenáší se vzduchem. Nakažený často ani neví o tom, že je nakažený a virus nevědomě přenáší. Největší nebezpečí virus představuje pro seniory a jedince trpící dalším závažným onemocněním jako jsou kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, chronické respirační onemocnění nebo rakovina. Ti mají větší pravděpodobnost, že se u nich vyvine závažný průběh onemocnění (World Health Organization, 2023).

Pandemie covid-19 je celosvětová zdravotní krize způsobená šířením koronaviru SARS-CoV-2. Tento virus způsobuje onemocnění covid-19, které se poprvé objevilo ve městě Wuhan v Číně v prosinci 2019. Po prvních hlášeníh o novém koronaviru, které Světová zdravotnická organizace (WHO) obdržela od čínských úřadů 31. prosince 2019, se virus rychle rozšířil a v lednu 2020 se objevily první případy mimo Čínu. V prvních týdnech roku 2020 byla situace charakterizována jako veřejné zdravotní ohrožení mezinárodního významu. V únoru 2020 začala WHO vydávat denní zprávy o vývoji nákazy covid-19. Vzhledem k rychlému šíření viru WHO prohlásila situaci za pandemii v březnu 2020.

V březnu roku 2020 byl vládou České republiky vyhlášen nouzový stav, který zavedl opatření s cílem omezit šíření viru, došlo tak k zavření škol a mnoha podniků, omezení veřejných shromáždění a cestovních omezení. Od té doby procházela česká společnost několika vlnami nákazy. Odborníci se nedokázali shodnout, jak ideálně situaci řešit, vláda na reakci krizové situace v krátkých intervalech vydávala opatření, s cílem efektivněji potlačovat šíření nákazy. Hned 12. března vláda vydává usnesení č. 201, ve kterém zakazuje přítomnost žáků na hromadné výuce napříč vzdělávacím systémem. Studenti vysokých škol byli na celý rok zavření doma a do školy mohli pouze za výjimečných okolností (Vláda České republiky, 2020).

2 Dopady pandemie na psychické zdraví

Pandemie měla rozsáhlý vliv na celosvětovou populaci, a to jak v populaci obecně, tak zejména u mladší generace, která je podle odborníků mnohem zranitelnější. (Uhlíř, 2021). Součástí této kapitoly je pomocí rešerše publikovaných článků z tohoto období zjistit, jak a v jakých oblastech se tento vliv projevoval nejvíce. Většina použitých článků se zaměřuje na psychické vlivy, ovšem vliv na psychické pohodlí nelze například oddělit od socio-ekonomického aspektu, na který měla pandemie také velký vliv, protože mnoho lidí muselo buď svou práci přerušit, pracovat z domova nebo pracovat méně hodin.

2.1 Dopady na populaci

Pod největším tlakem bylo hned několik skupin společnosti. Především šlo o pracovníky ve zdravotnictví. Ti byli nasazeni v takzvané první linii, do které Ministerstvo vnitra zahrnuje také hasiče, policisty, sociální pracovníky, psychology, dobrovolníky a další. Jejich práce ve většině případů vyžaduje přímý kontakt ostatními osobami, tedy jsou vystaveni vysokému riziku nákazy (Ministerstvo vnitra České republiky, 2020). U zdravotníků jde navíc o zátěž v tom slova smyslu, že slouží jako nárazný val proti negativním projevům pandemie a museli čelit obrovské psychické zátěži při jejím zvládnutí (Braquehais et al. 2020).

Sociální služby byly také pod velkým tlakem. Podle oficiálních dat získaných z evidence informačního systému infekční nemoci (ISIN) dosáhl celkový počet nakažených mezi říjnem 2020 a květnem 2021 36 560 osob z nichž bylo 22 696 klienty sociálních služeb a 13 864 zaměstnanců sociálních služeb. Z důvodu restriktivních nařízení, byla sociální zařízení zavřena na 136 dnů, což je jedno z nejdelších období v historii (Horecký, 2021).

Studie na zdravotních pracovnících jasně poukazují na zvýšenou zátěž zdravotních pracovníků. Ve studii provedené v zařízení terciární péče, které se účastnilo 200 zaměstnanců, vyšlo najevo, že pracovníci, kteří byli v přímém kontaktu s nakaženými covid-19, vykazovali mnohem více projevů negativního prožívání než např. administrativní

pracovníci pracující ve stejném zařízení. Hlavními stresory pro zdravotní pracovníky byly pobyt mimo rodinu, obava z nakažení rodinných příslušníků a dlouhé pracovní hodiny (Sharma et al., 2020). Studie Zhan et al., (2020) poukazuje na zdravotní sestry, jako jednu z kritických skupin zdravotníků. Konkrétně se jedná o mladé ženy, které v porovnání s muži, vykazují vyšší míru psychických potíží, zvýšenou únavu a více symptomů posttraumatické stresové poruchy.

Senioři jsou další rizikovou skupinou. Vlivem jejich často snížené imunity, byla tato skupina společnosti nucena trávit svůj čas ve svých obydlích a vycházet ven co nejméně. V pobytových zařízeních pro seniory byly zakázané návštěvy a byl vyhlášen zákaz vycházení, s výjimkou areálu sociální služby. Studenti sociálních oborů byli proto povoláni na pomoc všem sociálním službám (MPSV, 2020). Jedním z hlavních problémů, které pandemie a s ní spojená omezení přinesla, byla osamělost starší populace (Webb et al. 2022). Pracovníci tedy museli najít nové způsoby, většinou za pomoci technologií, jak sociální kontakt pro seniory zprostředkovat. Jako ztížení jejich snahy ovšem mohla být digitální negramotnost nebo dokonce neochota využití digitálních technologií některými seniory (Whitehead, 2020).

V neposlední řadě jsou to skupiny etnických menšin a socio-ekonomicky znevýhodněné skupiny obyvatel. Jejich finanční rezervy často nebývají dostatečně velké na to, aby pro ně situace nebyla likvidační. Jsou také ve větším nebezpečí vůči covid-19, podle Selden et al. (2020) mají příslušníci menšin větší šanci na závažný průběh onemocnění.

Pro pracovníky v České republice se podle informací statistického úřadu pandemie nejvíce jeví jako velkou změnou v zaměstnanosti. Trend v poklesu nezaměstnanosti se sice zastavil na 2 % v roce 2019, ovšem zůstává i nadále mezi nejnižšími v celé Evropě v roce 2020 „6 % a v roce 2021 2,8 % (Český statistický úřad, 2021). Významnou roli zde sehrál program Antivirus – podpora zaměstnanosti, jehož cílem byla podpora firem a částečná kompenzace finančních odměn jejich zaměstnanců. Mezi další způsoby, jak se vláda snažila ulevit jednotlivým segmentům, patřily úlevy na daních, podpora inovativních firem v souvislosti s pandemií, podpora podnikání a další (Maci, 2021).

2.2 Dopady na skupinu studentů

Pandemie covid-19 představovala pro vzdělávací systém největší disruptci v historii. Ovlivnila životy více než 1.6 miliard studentů ve více než 200 zemích světa. Vzdělávání po celém světě se přesunulo alespoň na rok do kyberprostoru. To s sebou přineslo jisté výhody, ovšem také výzvy, na které ve spoustě zemích žáci ani učitelé nebyli připraveni (Pokhrel et al. 2021). V největším ohrožení byli podle Pokhrel et al. (2021) studenti z nízkých socio-ekonomických poměrů a studenti žijící na venkově, tedy ti, pro které byl přístup technologií omezený. Důvodů pozorují hned několik: pro požadavky distanční výuky je zapotřebí dostatečně silné připojení k internetu, dostatek prostoru a klid na to se na studium soustředit a ochota zbytku rodiny přizpůsobit denní fungování potřebám studenta. Varují také před možným vyšším výskytem případů domácího násilí. Další skupinu studentů, kterým pandemie přístupnost k učení ztížila více než ostatním jsou studenti s poruchami učení. Kyber prostředí, ve kterém se studenti octli a ve kterém se museli pro své studium pohybovat, představuje také riziko pro jejich bezpečí. Mohou být ohroženi ze strany svých spolužáků, protože častěji dochází ke kyberšikaně a jsou také pod větším rizikem ze strany pachatelů na internetu. Proto je důležité neustále děti i jejich rodiče edukovat o riziku používání sociálních sítí a internetu obecně. Opět jsou ve větším nebezpečí ty rodiny, které nemají dostatečné zkušenosti s technologií, nebo k ní mají omezený přístup. K nedostatkům zhoršujícím úroveň výuky přispívá i nepřipravenost některých učitelů. Od těch s delší praxí, v zemích, kde technologie nehrály velkou roli ve vzdělávacím systému, se nedá očekávat, že by na tak rapidní nástup technologií mohli být připraveni.

Jako významný stresor ve studiu v domácím prostředí uvádí Elharake et al. (2021) také situaci, kdy je váš blízký známý nebo rodinný příslušník zdravotním pracovníkem. Studie porovnává výsledky 5 studií na dětech a 16 studií na univerzitních studentech a dochází ke zjištění, že obě skupiny studentů uvádí vyšší míru úzkosti, deprese v případě, že rodinný příslušník byl zdravotním pracovníkem. Rozsáhlá metaanalýza a systematický přehled vlivu na učení, vytvořena autory Betthäuser et al. (2023), vychází ze 42 studií z 15 zemí a prezentuje hned několik zajímavých zjištění. Ze všech dostupných studií, ze kterých výzkumníci vycházeli, byla většina ze zemí s velmi silnou ekonomikou. Polovina

dostupných studií, zvažovaných k zahrnutí byla z USA (95), 64 z Velké Británie a 36 z Evropských zemí. Podle výzkumníků není dostupný dostatek informací ze zemí se slabší ekonomikou. Několik málo studií, které z těchto zemí dostupné jsou, ovšem poukazuje na větší negativní vliv pandemie než v zemích se silnou ekonomikou. Téměř všechny studie vykazují propad v učení tzv. „learning deficit“ ten definují jako zpoždění očekávaného postupu v učení, stejně jako ztrátu již získaných dovedností a znalostí. Celkově výzkumníci odhadují, že studenti přišli o půl roku učení za normálních podmínek. Dobrou zprávou ovšem je, že tento nedostatek se postupem času nezvětšuje, je ovšem důležité pracovat na jeho snížení. Výzkumníci také dodávají, že negativní vliv na učení byl opět silnější u již dříve zmíněných rizikových skupin. Nejen rodiny žijící v nízkých socio-ekonomických poměrech, ale státy se slabou ekonomikou, které nebyli schopny se s pandemií vypořádat tak efektivně jako bohatší státy, měly větší počty úmrtí, větší zátěž na populaci a jejich ekonomiku a tedy zaznamenaly i větší propady v učení. Doba, po kterou byly školy zavřené, pozitivně koreluje s negativním dopadem na učení. Naopak negativní dopad na učení byl minimální nebo žádný v zemích jako je například Dánsko, kde technologie byly součástí vzdělávacího systému dávno před nástupem pandemie. Zavedení technologií do vzdělávání může tedy sloužit jako dobrá alternativa pro případ opětovného zavření škol, je ovšem třeba vzdělávací systém v jednotlivých zemích na takový přechod dostatečně připravit.

Studie Adov a Mäeots (2021) ukazuje, že důležitou roli v úspěšném využití digitálních technologií hraje postoj učitele. Čím pozitivnější byl postoj učitelů k technologiím, tím vyšší byla šance překonat překážky spojené s distanční výukou. Studie rozdělila překážky na dvě skupiny interní a externí. Mezi externí zařadila překážky mimo vliv učitele, tedy špatné internetové připojení, digitální negramotnost žáků, rozhodnutí a nařízení školy. Mezi interní řadí především schopnosti ovládat technologie a přístup a postoje vůči využití technologie při výuce. Některé překážky byly zmíněny všemi skupinami učitelů bez ohledu na jejich přístup k technologiím, například nižší digitální gramotnost studentů. Ovšem ve skupinách učitelů s pozitivním přístupem k technologiím, byli interní překážky zmíněny pouze minimálně.

Pandemii, online výuku a s nimi spojené výzvy vidí Daniel (2020) jako příležitost pro rozvoj digitálních technologií a jejich implementaci ve výuce. Především jde o tzv.

asynchronní způsob výuky, při kterém učitel a žák vzájemně neinteragují ve stejný čas. To lze provádět za pomoci nahraných video přednášek. Úkoly a materiály mohou být okamžitě po jejich nahrání přístupné dlouhodobě bez omezení, což umožní jak učitelům, tak studentům přizpůsobit své učení vlastnímu rozvrhu.

2.3 Dopady na skupinu studentů VŠ

O dopadech pandemie covid-19 na skupinu vysokoškolských studentů je dostupné obrovské množství studií a publikací. V této kapitole prezentuji závěry jak ze studií z počátku pandemie, tak z longitudinálních studií, systematických přehledů a metaanalýz studií publikovaných po konci pandemie.

Aristovnik et al. (2020) ve své metaanalýze studií z první vlny pandemie podává komplexní pohled o jejím vlivu na studenty globálně. Součástí zahrnutých studií bylo 30 383 studentů ze 62 zemí. V této studii 87 % studentů vypovědělo, že výuka probíhala výhradně online. Studenti ze zemí se silnou ekonomikou (Oceánie, Severní Amerika, Evropa) přechod na online výuku vesměs vnímali pozitivně nebo bez větších překážek, stěžovali si ovšem na zvýšené množství úkolů. Jako hlavní stresory studenti zmiňovali svou studijní budoucnost a profesní uplatnění, nudu, úzkost a nejistotu. Naopak tomu bylo v rozvojových zemích nebo zemích se slabší ekonomikou. Tam byl přechod na online výuku vnímán více negativně. Vzdělávací systém často nebyl na přechod do online dostatečně připravený. Studenti se potýkali s nedostatečným pokrytím rychlého internetového připojení a studium nebylo podle nich dobře organizované. Téměř polovina respondentů považovala své domácí podmínky jako nedostatečné pro soukromí a soustředění pro studium. Třetina z nich neměla přístup k tiskárně nebo příležitost pro tisk materiálů. Nejhůře na tom byli studenti z Afriky, Asie a jižní Ameriky. Studenti z těchto regionů měli v průměru dostatečné internetové připojení pouze v 60 % případů. U studentů z Afriky to bylo pouze 29 %. Studenti neshledávali žádné větší výzvy spojené s využíváním internetu k výuce, problém jim ovšem dělalo seznámení se s učebními platformami jako BigBlueButton, Blackboard, GoTo Meeting. Studenti by ocenili školení předtím, než podobný program budou muset využívat.

Další studie na globální úrovni uskutečnili výzkumníci Ellakany et al. (2022) v druhé polovině roku 2020. Pomocí sociálních médií získali více než 17 000 respondentů z nichž 3973 (22,3 %) byli studenti. Studie si mimo jiné kladla za cíl porovnat vliv pandemie na studenty a pracující. Dotazník byl rozesílán v 5 jazykových mutacích a zkoumal pociťované změny v oblastech spánku, sexuální aktivitě, příjmu potravy a času stráveného před obrazovkou. V konečné analýze byly zohledněny země a jejich úroveň ekonomiky. Z výsledků vyplynulo, že 28,7 % zmínilo změny ve spánku, 31,8 % zvýšenou sexuální aktivitu, 70,7 % více času stráveného před obrazovkou a 40,2 % reportovalo zvýšený příjem potravin během pandemie. V porovnání s pracujícími, byla u studentů mnohem větší šance na změny ve spánku, zvýšení sexuální aktivity a samozřejmě zvýšení počtu hodin strávených před obrazovkou, ovšem menší šanci pro zvýšení příjmu potravy. Výzkumníci varují před vlivem těchto změn, které se mohou projevit i roky po skončení pandemie. Kdy studenti mohou být vystaveni většímu kardiometabolickému riziku vlivem nedostatku fyzické aktivity a neurokognitivním poruchám vyplývajícím ze zhoršení spánku. Zvýšený čas strávený před obrazovkami může vést k obezitě, poruchám chování a sociability. Zvýšenou sexuální aktivitu výzkumníci zaznamenali především u mladších dospělých. Zvýšená míra sexuality by podle nich mohla souviset s vyšší mírou úzkosti a touhou po intimitě a mohla by být považována za copingovou strategii. Ženy častěji uváděly vyšší příjem potravy než muži. Pokles příjmu potravy byl častěji zaznamenán u pracujících a těch respondentů z nižších ekonomických poměrů, ať už šlo o studenty nebo pracující. Toto zjištění by, podle výzkumníků, mohlo souviset se zvýšenou cenou potravin a jejich omezenou dostupností v některých částech světa.

Ibda et al. (2023) ve svém literárním přehledu studií věnujícím se akademickému stresu univerzitních studentů vycházejí ze 50 studií, publikovaných mezi roky 2020 a 2022. Ve své publikaci popisují mnohačetné vlivy pandemie na životy studentů po celém světě a poukazují tak na vysokou variabilitu jejího vlivu specifického pro daný stát i skupinu obyvatel. Jako zdroje pro akademický stres zmiňují omezení v pohybu a sociálním kontaktu, strach o sebe a své blízké v souvislosti s přenosem nemoci, ztrátou motivace ke studiu a pravidelné práce do školy. Typickým zdrojem akademického stresu bylo oddalování povinností, spojených se zhotovením závěrečné práce, tedy akademická prokrastinace. Vzhledem k zavřeným knihovnám, omezení pohybu a nejasností ohledně zakončení studia

si spousta studentů nebyla jistá svou možností závěrečnou práci dokončit. Zavření kampusů způsobilo u studentů pocity samoty a lhostejnosti. To mělo za následek projevy psychické patologie jako jsou úzkost, poruchy příjmu potravy, deprese a další. V některých případech byly tyto projevy způsobené právě přechodem na online výuku, opět typické pro země se slabší ekonomikou, kde přístup k internetu není tak rozšířený. Omezení životního prostoru, podle výzkumníků, u studentů vedlo k náchylnosti k úzkosti při sledování dokonce i pozitivních zpráv, strach z nakažení virem a snížení sebeidentity. Studenti na území Střední a Jižní Ameriky zažívali větší stres než jejich kolegové z USA, nejpravděpodobněji vlivem nižší životní úrovně a omezené dostupnosti zdravotní péče.

Ve studii Reyes-Portillo et al. (2022) byl zkoumán psychický, ekonomický a akademický vliv pandemie na studenty vysokých škol u studentů v epicentru pandemie na jaře roku 2020 v New Yorku a státu New Jersey. Z výsledků vyplývá, že polovina studentů vnímala své domácí prostředí jako zdroj stresu v porovnání s dobou před pandemií. Na otázku zdali měli covid nebo žili s někým kdo měl covid, odpovědělo pozitivně 29 % a 58 % zmínilo neustálý strach o zdraví sebe a svých blízkých. Téměř čtvrtina dotazovaných ztratila v důsledku pandemie člena rodiny nebo někoho blízkého. Polovina dotazovaných ztratila práci nebo měla v důsledku pandemie snížený úvazek. 37 % zmínilo výrazně negativní dopad na vlastní finance a 29 % studentů zmínilo starost o to mít dostatek financí na pořízení základních potravin. Pozitivním zjištěním bylo, že 84 % studentů neočekávalo, že by pandemie měla vliv na včasné dokončení semestru a 66 % neočekávalo, že by měla vliv na prodloužení jejich studia. 26 % věří, že pandemie měla negativní dopad na jejich prospěch a 41 % vyjádřilo vážné obavy o to, najít po dostudování vhodné zaměstnání. Podobně jako v předchozí studii, 68 % studentů zaznamenalo potíže se spánkem, 65 % pocity nekontrolovatelného strachu a 60% pocity beznaděje. Více než dvě třetiny studentů zažívalo pocity samoty, 40 % z nich uvedlo, že pandemie měla výrazně negativní vliv na jejich psychiku a více než 75 % z nich uvedlo, že se cítili více úzkostliví, depresivní a zažívali pocity nudy a nízké produktivity.

Překvapivá zjištění prezentuje studie z Čínské lidové republiky Marahwa et al. (2020), ve které výzkumníci porovnávali dopady pandemie mezi studenty z Číny a Afriky. Výzkumu se účastnilo 636 studentů. Součástí jejich profilu byla víra, pohlaví, věk, vzdělání rodičů a

jejich ekonomická situace, studovaný obor a národnost. Vzorek se skládal ze tří hlavních skupin studentů. První dvě skupiny tvořili čínští a afričtí studenti studující v Číně a poslední, třetí skupinou byli afričtí studenti, studující v Africe. Více než polovina studentů uvedlo depresivní stavy a 35 % úzkosti v souvislosti vypuknutí pandemie. Za hlavní stresory, podobně jako v předchozích studiích, studenti považovali nejistotu v budoucím zaměstnání, ztrátu nebo omezení finančních příjmů své rodiny, opoždění ve studiu, úroveň online výuky, omezenou sociální interakci, strach z nákazy sebe nebo bližního. Nejvíce překvapivé byly rozdíly ve zvládání stresu čínských studentů v porovnání s jejich protějšky z Afriky. Studie vypovídá o výrazně menším negativním vlivu omezení na psychiku čínských studentů. Zatímco Afričané, ať už studující v Číně nebo Africe vykazovali míru depresivních stavů až v 70 % procentech případů, u čínských studentů to bylo pouze 35,6 %. Podobně na tom byli studenti ohledně zažívané úzkosti, kterou uvedlo pouze 13 % čínských studentů, zatímco u studentů afrických to bylo 45 % a 50 %. Výzkumníci prezentují několik teorií pro vysvětlení takových rozdílů. Prvně je to podle nich schopnost Čínské lidové republiky vypořádat se s hrozbou pandemie lépe než africké státy, poukazují na stabilní ekonomiku země, silný systém zdravotní péče a vládní opatření. Jako příklady toho, jakým způsobem pomáhal stát pro zvládnutí pandemické situace, tak to bylo stavění nových nemocnic, hromadná produkce a distribuce zdravotních testovacích balíčků, osobních ochranných prostředků a vakcín. Dále také implementace efektivních preventivních opatření jako karanténa, společenský odstup, univerzální kontroly tělesné teploty, povinné zdravotní QR kódy, digitální sledování kontaktu a monitorování zpráv a médií. Nakonec mluví o uskutečněných preventivních školeních studentů na univerzitách, zaměřených na zvládání stresových situací vlivem pandemie, které podle nich hráli klíčovou roli ve snižování psychické zátěže.

2.3.1 Ohrožené skupiny vysokoškolských studentů

Již v předchozích studiích jsem nastínil, jak různorodý vliv měla pandemie na studenty vzhledem k jejich socio-ekonomickému statusu, pohlaví, národnosti, či ekonomiky země, ve které studují. Jelikož podstatná část všech publikovaných studií pochází z USA, je často jejich součástí i etnicita respondentů. V již zmíněné studii Aristovnik et al. (2020) výzkumníci identifikují skupiny, u nichž byla míra negativního vlivu pandemie značně vyšší

než u ostatních. Tento fenomén dále rozděluje na vliv na rovnováhu mezi volným a pracovním časem (work/life balance) a vlivem na emoční prožívání. Negativní vliv na work/life balance měla pandemie hlavně u mužů, studentů v kombinované formě studia (part-time students), studentů prvního stupně vysokoškolského vzdělání, studentů aplikovaných věd, studentů s nižší životní úrovní, bez stipendia a těch, kteří vlivem pandemií přišli o práci nebo možnost přivýdělku. Větší stres koreloval s věkem, kdy mladší generace vnímala přechod do online prostředí pozitivněji. Nejvyšší míra stresu byla zaznamenána na území Afriky a Asie. Na emoční prožívání měla pandemie vliv převážně u žen, studentů v prezenční formě a studentů prvního stupně v obtížné finanční situaci. Naopak skupiny méně ohrožené, neboli skupiny, které uváděly nižší míru negativních dopadů byli studenti prezenční formy bez finančních problémů, studenti druhého stupně vysokoškolského vzdělání, studenti společenských věd, ti se stipendiem, a ti, kteří nepřišli vlivem pandemie o práci. Někteří dokonce zmiňují pozitiva pandemie, jako například více času na koníčky, sporty a dobrovolnictví.

Další skupinu obzvláště ohrožených studentů zmiňuje studie Zimmermann et al. (2021) a sice skupinu studentů u nichž již dříve byly zaznamenány projevy úzkosti či deprese. V této studii výzkumníci měli možnost porovnat prožívání respondentů před začátkem a v průběhu pandemie. Zjistili například, že čtvrtina studentů si podle svých výpovědí dopomáhala k úlevě za pomoci návykových či omamných látek. Studie nadále potvrzuje vyšší míru depresivity a úzkosti u žen a studentů ze Střední a Jižní Ameriky. Jako nejspolehlivější prediktor negativního prožívání uvádějí maladaptaci v podobě vyhýbavého chování, tedy snahu o to vyhýbat se nejenom sociálnímu kontaktu, který může být v některých případech spojený s preventivní izolací, ale také snahu o to vyhýbat se jakýmkoli náročným situacím. Jako další chování spojené s negativním prožíváním bylo zvýšené používání sociálních sítí a delší doba strávená na internetu.

Součástí již zmíněné studie Reyes-Portillo et al. (2022) bylo rozdělení studentů podle národnosti na území USA. Výzkumníci pak statisticky vyjádřili, jak velký vliv má příslušnost studenta k určité rase nebo etnicitě na jeho šanci setkat se s negativními dopady pandemie. Zjištění byly opět v souladu se zbytkem prezentovaných studií. Psychické zdraví opět utrpělo nejvíce u studentů minorit. Výjimkou byli studenti asijského původu, kteří

například měli nejmenší šanci k infekci covid-19, protože nejstriktněji dodržovali daná opatření. Nejhuře na tom byli studenti pocházející ze Střední a Jižní Ameriky. Stejně tomu bylo u šance, že někdo z jejich blízkých zemře na nakažení. Bílí a asijské studenti nejméně mluvili o tom, že pandemie měla negativní vliv na jejich finanční situaci. Na negativní vliv na psychické zdraví mělo podle respondentů největší vliv, stav bydlení, špatný prospěch a samota.

Na rozdíly mezi muži a ženami se výzkumníci zaměřili ve většině zmíněných studií. Součástí studie Hu et al. (2022) bylo testování studentů na covid-19. Překvapivě 70 % žen oproti 50 % mužů mělo pozitivní covidový test, což podle výzkumníků naznačuje, že ženy jsou zranitelnější vůči infekci. Na rozdíl od ostatních studií zde ovšem výzkumníci nepozorují rozdíl ve vlivu na psychické zdraví mezi muži a ženami. Podle nich ženy i muži reportují stejnou míru psychologické zátěže, stresu a úzkosti. Tento rozdíl v porovnání ostatními studiemi si výzkumníci vysvětlují tím, že jejich data byla sbírána dva roky po vypuknutí pandemie, kdežto většina studií se kterými svou studii porovnávali získala svá data z období na jejím začátku. Usuzují tak, že ačkoliv prvotní efekt pandemie může být pro ženy náročnější, s odstupem času se rozdíly mezi pohlavími snižují. Ovšem i nadále zůstává alarmující zjištění, že přibližně 50 % studentů i po dvou letech vzniku stresoru zažívá psychické potíže a potřebuje pomoc od svého okolí, rodiny, či univerzity.

Rozdíly mezi muži a ženami, ve svých výsledcích, pozorovali také Appleby et al. (2022). Podle jejich průzkumu byly ženy častěji ochotnější dodržovat vládní nařízení (91.3 % ku 86.7 %) a dodržovat karanténu než muži. (63.9 % ku 57.0 %). Vyšší počet žen zmínilo obavu o svou kariérní budoucnost a možnost přivýdělku během letních prázdnin. Pro ženy bylo také zdrojem stresu negativní vliv pandemie na jejich rodinné vztahy. Zvýšené negativní dopady na ženy, může podle výzkumníků z části vysvětlit vyšší míry úzkostnosti a depresivity u žen podobného věku v obecné populaci.

Na větší vliv na negativní prožívání u žen v porovnání s muži poukazují také výzkumníci Stuchlíková et al. (2021) kde v průběhu pandemie v roce 2020 ženy stabilně dosahovaly vyšších hodnot u pocitů deprese, úzkosti a negativních emocí.

2.3.2 Strategie zvládání a copingové strategie studentů

V zahraniční literatuře můžeme najít pojmy strategie zvládání zátěže a copingové strategie jako dosti podobné, často zaměňované. Coping můžeme z angličtiny přeložit jako „zvládání něčeho nebo vědění si s něčím rady“. Jde o snahy kognitivní, behaviorální nebo sociální snížit nebo překonat vnější a vnitřní napětí plynoucí z interakce osoby a prostředí. Strategie zvládání zátěže se dělí na: strategie zvládání zátěže zaměřené na problém – jde o aktivní přístup k problému, kdy se jedinec snaží měnit své okolí, problém se snaží pochopit a plánuje svou činnost. Strategie zaměřené na zvládání emocí – jde v podstatě o práci s emocemi, využívanou v případech kdy problém není řešitelný, například úmrtí v rodině a strategie zaměřené na únik – představují využití obranných mechanismů s cílem pozměnit nebo popírat skutečný zdroj obtíží, například hostilní nebo agresivní reakce, racionalizace, intelektualizace, vytěsňování apod. (Výrost & Slaměník, 2001).

Ve studii Wilson et al. (2022) byly zkoumány copingové strategie a dopady na psychické zdraví specifické pro mužskou populaci studentů. Celkově, jako nejvíce zmiňované důsledky pandemie, byla sociální izolace a pocity samoty. Muže sužovaly obavy ohledně nezaměstnanosti, úpadku kariéry a s ní spojené finanční potíže a snížená dostupnost koníčků a volnočasových aktivit. Volnočasové aktivity byly zmiňovány nejčastěji. Studie se dále věnuje způsobům, jakými se muži vyrovnávali s novou situací. Přístupy byly obecně rozděleny na dva hlavní. Jeden s cílem rozptýlit sama sebe nebo odvést pozornost od problémů souvisejících s covid-19 a na adaptivní chování, zaměřené na postoje. Příkladem adaptivního chování je například cvičení, zabavení se bez použití obrazovky a technologií, pobyt v přírodě, nebo jakékoli dočasné opuštění domova jako malý výlet nebo vycházka. Podle výzkumníků již předchozí studie prokázaly, že muži jsou obzvláště náchylní vůči pocitům samoty. Mezi nejzranitelnější patří mladí muži v západních zemích. Vyvozují tak ze studie Barreto et al. (2021), podle jejíž výsledků jsou pro muže typické menší sociální kruhy s delšími intervaly sociální podpory. Navíc mnoho mužů si vytváří své sociální zázemí a vztahy s ostatními muži na základě podobných zájmů a aktivit. Vzniká tak typ přátelství, které nazývají instrumentální, tedy v první řadě založené na společném zájmu nebo aktivitě. V zájmu dodržení ideálů stoicismu a nezávislosti, může být mluvení o emocích, osobních

problémech a závislosti vnímáno jako známka slabosti nebo může být nepříjemné pro ostatní. Možná právě absence příležitosti socializace skrze koníčky a aktivity instrumentálního přátelství může za pocity samoty a absenci sociálních vazeb, které muži vyhledávají. Sociální opora pro muže představuje jeden z hlavních pilířů v protekci jejich psychického zdraví. Vyhýbavým chováním s tendencí otupit a rozptýlit výzkumníci označují jako „male-type“ depresivní projevy tzv. externalizující symptomy (vzteky, riskování, používání omamných látek). Dalším projevem může být nadměrná angažovanost v práci, opět typicky mužský projev externalizace stavů deprese. Právě práce může do určité míry facilitovat sociální kontakt ve chvíli, kdy se jedinec nemůže vídat se svou rodinou a přáteli. Nejčastěji zmiňovanou copingovou strategií orientovanou na rozptýlení bylo sezení u obrazovky, trávení času na sociálních sítích a sledování zpráv. Mezi pozitivnější způsoby, jak se vyrovnat se situací, pozorované u mužů, během pandemie patří meditace a fyzická aktivita, ve výzkumu kategorizované jako „Psychický self-management“. Výzkumníci se opět zamysleli nad tím, proč je například meditace atraktivní zrovna pro muže. Podle nich tento přístup rezonuje s typicky samotářskými aktivitami pro muže. Takové aktivity nevyžadují od mužů sdílení svého vnitřního já.

Podle studie Patias et al. (2021) byly obecně těmi nejčastějšími copingovými strategiemi vyhýbavé strategie, následované strategiemi sebekontroly a pozitivního přehodnocení problému a jako nejméně časté byly přístupy přijetí odpovědnosti a konfrontace. Výzkum také zjistil, že čím mladší byli jedinci, tím více copingových strategií implementovali ve svém chování. Z toho výzkumníci vyvozují vliv kognitivního „růstu“ ke kterému dochází s věkem, přičemž starší lidé jsou schopni, i díky většímu množství životních zkušeností, se lépe vypořádat s neočekávanými situacemi. S rostoucím věkem ubývalo vyhýbavých strategií a přibývalo strategií zaměřených na přijetí a odpovědnost.

Mezi nejčastěji využívané pozitivní copingové strategie u studentů patří podle Logel et al. (2021) snaha o sestavení denního režimu, jako pevného bodu, na který se student může každý den opřít a nahradit tak strukturu, kterou dříve poskytovala škola. Zaměření se na fyzické zdraví, s tím souvisí cvičení, zdravé stravování, vaření doma. Další, často praktikovanou pozitivní strategií, bylo udržování sociálního kontaktu s rodinou a přáteli, ať již osobně v domácnosti nebo za pomoci digitálních technologií. Výzkumníci upozorňují, že

pozitivní vliv udržování sociálních vazeb během pandemie efektivněji zlepšuje psychické zdraví žen než mužů a že ženy ho také mnohem častěji vyhledávají.

Zvýšené využití copingových strategií při zvýšené psychické zátěži pozorují i výzkumníci Nurunnabi et al. (2020). V této studii byly copingové strategie rozděleny do 4 kategorií nazvaných hledání sociální podpory, vyhýbání, mentální odloučení nebo rozptýlení a humanitární chování. Poukazují na skutečnost, že copingové strategie se mění podle velkého množství faktorů, včetně pohlaví, místa pobytu, kultury dalších.

2.3.3 Čeští vysokoškolští studenti

Studii, které se věnují českým vysokoškolským studentům je v porovnání se zahraničím velmi málo. Dvě studie Ochnik et al. (2021) a Rogowska et al. (2021) vycházejí ze stejného vzorku respondentů, složeného ze 2349 studentů, pocházejících ze 9 zemí: Kolumbie, České republiky, Německa, Izraele, Polska, Ruska, Slovinska, Turecka a Ukrajiny. V první studii je ve výzkumném vzorku mezi státy porovnávána míra výskytu deprese a úzkosti a druhá se zaměřuje na porovnání spokojenost se životem. V obou studiích výzkumníci pozorují velké rozdíly v prožívání pandemie mezi státy. V první studii Ochnik et al. (2021) pozorují zdaleka největší míru depresivity a pocitů úzkosti na území Turecka, nejnižší míru depresivity na území České republiky a nejnižší míru úzkosti vykazují studenti z Německa. Míru depresivity a úzkosti výzkumníci propojili s indexem lidského rozvoje (Human development index - HDI), který je nejvyšší v Německu. Německo také patří mezi nejsilnější ekonomiky v Evropě, což podle výzkumníků přispívá i k nižší úrovni úzkosti. Na rozdíl od již prezentovaných studií výzkumníci zjistili, že některé prediktory pocitů úzkosti a deprese nelze generalizovat na světovou populaci. Například fyzická aktivita, bydliště mimo město, ve většině studií rizikové faktory přispívající k negativnímu prožívání, hrály roli pouze v některých státech. Fyzická aktivita měla prokazatelný vliv na depresivity pouze v Rusku a Ukrajině na pocity úzkosti pouze v České republice. Místo bydliště na venkově nebo ve městě hrálo roli pouze v Polsku. U žen byl zjištěn vyšší výskyt úzkosti a deprese ovšem v různých mírách v závislosti na státě, ze kterého pocházely. Největší rozdíly mezi muži a ženami byly v tomto ohledu zjištěny na území Izraele, Ukrajiny a Ruska, zcela

největší pak v Turecku. Žádné významné rozdíly nebyly nalezeny ve Slovinsku, České republice a Německu. Kultura a další specifika daného státu tedy podle výzkumu přebíjí vliv těchto faktorů. Ekonomická situace a starosti o to, jakým způsobem pandemie ovlivní finance respondentů se ukázaly jako prediktor pro úzkost pouze v České republice. Vztahy v rodině byly prediktorem obzvláště v zemích, kde rodina hraje důležitou roli v životě jedince. Jde o země Rusko a Polsko.

Studenti z Německa a Kolumbie se podle Rogowska et al. (2021) těší nejvyšší míry životní spokojenosti. Ve většině států byla míra vystavení infekce covid-19 spojena s nižší mírou životní spokojenosti. Překvapivé tedy bylo, že ačkoliv míra vystavení nakažení byla ze všech států v Kolumbii nejvyšší, měla zároveň vysokou míru spokojenosti. Nejnižší míru vystavení nakažení výzkumníci pozorovali v České republice. Jedním z mála prediktorů nezávislých na zemi bylo sebe-posuzované zdraví. V případě, že respondenti reportovali špatné fyzické zdraví (10 %), měli dvakrát až sedmkrát větší šanci reportovat nízkou životní spokojenost. Na životní spokojenost nemělo pohlaví signifikantní význam, kromě Německa, kde ženy byly o trochu spokojenější než muži a Ruska, kde tomu bylo naopak. Největší obavy o svou kariérní budoucnost zmiňovali studenti v Polsku a nejnižší v Česku, pravděpodobně díky velmi nízké nezaměstnanosti. Čeští studenti magisterských oborů uváděli vyšší stupeň životní spokojenosti než jejich kolegové z bakalářského studia. Bydlení na venkově se ukázalo být prediktorem pro nižší spokojenost. Podle výzkumníků je bydlení na venkově spojeno s vyšší mírou finanční nejistoty a tedy i nižší míry spokojenosti.

Ve své studii Gavurova et al. (2022) byla zkoumána somatizace, úzkost a deprese mezi studenty českých a slovenských univerzit. U českých studentů byla prevalence těchto měřených hodnot 72 %, 40 % a 52 %. Závažné duševní problémy výzkumníci pozorovali u 10 % studentů se somatizací, 5 % a 3,4 % u studentů s úzkostmi a depresí. V porovnání se studenty ze Slovenska vykazovali čeští studenti výrazně vyšší míry somatizace, úzkostí i deprese. Jako hlavní rizikové faktory výzkumníci zmiňují pohlaví a věk. Dalšími faktory jsou rodinný stav, druh studia (prezenční/kombinované), studovaný obor a místo pobytu během semestru. Obory informatika, matematika a ICT vykazovaly vyšší hodnoty u všech třech měřených proměnných.

Kvalitativní přístup zvolili výzkumníci Guncaga et al. (2022). Provedli interview se studenty z České republiky, Kazachstánu a Slovenska. Studenti mluvili o tom, jak složité bylo všechny účastníky výuky, sebe i učitele, dostat na stejnou úroveň digitální gramotnosti natolik, aby mohla výuka probíhat bez větších problémů. Studenti se potýkali s nedostatečným vybavením pro výuku, programy nesplňující jejich potřeby, nedostatečně silným internetovým připojením a omezeným přístupem do knihoven a dalších zařízení. Další problémy byly spojeny se sníženou aktivitou a motivací studentů při online výuce, která pro ně nebyla zdaleka tak atraktivní. Chyběl jim osobní kontakt a možnost diskuze při hodinách. Zmiňovali ovšem také pozitiva online výuky. Větší flexibilita ve vyučování, více času ušetřeného ztrátou nutnosti dojíždění, konkrétně u studentů dálkového studia, kteří ušetřili za cesty a ubytování a celkové zvýšení digitální gramotnosti.

V neposlední řadě studie Kaliba a Ambrožová (2021) zkoumala prokrastinaci českých studentů. Prvně zdůrazňují negativní vliv prokrastinace na výkon univerzitních studentů. Pandemie a s ní spojená omezení přinesla do života studentů nové způsoby a důvody proč a jak při svém studiu prokrastinovat. Mezi aktivity, kterým se studenti věnují ve stejnou chvíli, co se účastní online výuky, patří například chatování s přáteli nebo spolužáky, hraní počítačových her, sledování filmů a seriálů, nakupování online, domácí práce a úklid nebo v případě pracujících studentů šlo o aktivity spojené s jejich zaměstnáním. Studenti se při online výuce hůře soustředili, pouze 0,1 % respondentů uvedlo, že se při vyučování jsou schopni plně soustředit a 28 % respondentů uvádí, že jejich míra koncentrace pravidelně klesala pod 50 %.

B. Empirická část práce

3 Cíl práce a výzkumné otázky

Cílem práce je v praktické části popsat výpovědi studentů v době nástupu opatření spojených s pandemií covid-19 a představit klíčové dopady těchto opatření na jejich život a psychiku.

Byly položeny následující výzkumné otázky:

VO1: V jakých oblastech ovlivnila pandemická situace život studentů?

VO2: Jak studenti prožívali nástup pandemické situace a jaký to mělo dopad na jejich psychický stav?

VO3: Jaké byly strategie zvládání, které studenti využívali na počátku pandemie Covid-19?

4 Metodika

Praktická část vychází z výzkumu uskutečněného Pedagogickou fakultou Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích s názvem JUPSYCOR. Využívá kvalitativní výzkumnou strategii pro analýzu otevřených otázek získaných z online sběru dat v počátku pandemie.

4.1 Metody a postup sběru dat

Výzkum započal již na začátku pandemie. První vlna sběru dat, ze které má práce vycházet, probíhala od 18. března do 24. května 2020. Probíhala formou internetového průzkumu, v němž mimo sebeposuzujících dotazníků (SRQ20, SEHP, HADS) byli respondenti požádáni o zodpovězení tří otevřených otázek:

1. Co pro Vás znamená současná situace – změnila nějak Váš život? V případě, že ano, jak?
2. Jak situaci aktuálně prožíváte? Co považujete za nejhorší? Co Vám naopak pomáhá?
3. Od kdy jste začal(a) považovat situaci za vážnou?

4.2 Výzkumný soubor

Z celkového počtu 2716, získaných v rámci sběru Jupsycor, bylo vybráno 1170 studentů ve věku 18 až 25 let, z nichž 79 % respondentů tvořily studentky.

4.3 Postup analýzy dat

Data byla zpracována kvalitativně v softwaru Atlas.ti 9. Datový soubor byl již v rámci projektu transformován do formátu Atlas.ti a úvodně kategorizován. V rámci své práce jsem tyto data dále rozvedl, očistil a vytvořil dílčí kódy, které jsem následně pomocí techniky vyložení karet představil spolu s jejich popisem a doplnil klíčovými výpověďmi. Soubor obsahuje 3000 citací, rozdělených do 45 sítí (kategorií), které byly v rámci analýzy rekategorizovány do 23 kategorií, pro něž byly vytvořeno přibližně 200 specifických kódů, jež jsou komentovány v rámci kapitoly výsledků.

5 Výsledky

Výsledky byly tematicky rozděleny na tři základní témata, jež jsou spolu se svými kategoriemi zobrazeny v tabulkách 1 – 3.

Tabulka 1: Kategorie omezení

Omezení plynoucí z pandemických opatření	Osobní omezení Sociální omezení Změna denního režimu Pracovní omezení Ekonomické dopady Časový management Produktivní činnost Příležitost
--	--

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 2: Kategorie dopadů

Dopady pandemie na psychiku studentů	Izolace Bezmoc, ztráta kontroly Osobní nepohodlí Strach z nákazy Negativní prožívání Strach a nejistota
--------------------------------------	--

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 3: Kategorie zvládání

Strategie zvládání a copingové strategie studentů	Tělesné aktivity Pomáhá rutina Řízení denního režimu Bližní pomáhají Relaxace Pozitivní myšlení Sounáležitost a pomoc Digitální komunikace Pozitivní postoj do budoucnosti
---	--

Zdroj: Vlastní výzkum

5.1 Omezení plynoucí z pandemických opatření

Výpovědi byly na základě svého obsahu roztrženy do sedmi hlavních kategorií, kterými jsou osobní omezení, sociální omezení, změna denního režimu, pracovní omezení a ekonomické dopady, časový management a kategorie Produktivní činnost a Příležitost (seberozvoj).

Výpovědi z kategorie **osobní omezení** obsahovaly kódy popisující konkrétní oblasti, které byly s příchodem pandemie Covid-19 považovány respondenty za nejvíce omezující, jednalo se konkrétně o kódy **práce, koníčky, společenské aktivity, cestování a volný pohyb**. Výpovědi studentů o **omezení v práci** bylo spojeno jak se vznikem nepříznivé finanční situace spojené s ukončením práce nebo brigády, tak v souvislosti s dobrovolným ukončením kvůli strachu o bezpečnost starších členů rodiny, se kterými sdíleli domácnost. Výpovědi komentující **omezení bydlení** zmiňovaly problémy vyplývající buď z odjezdu z ubytování v blízkosti školy zpět k rodičům a z toho plynoucích omezení „*Musela jsem se tedy znovu nastěhovat do rodinného domu - zde mám pokoj sdílený se sourozencem.*“ Nebo též omezení spojené s finančním dopadem pandemických opatření „*jsem ztratila spolubydlící, která nebyla schopná po ztrátě práce platit nájem.*“ **Omezení koníčků a sportu** bylo také zmiňováno a mimo výčet zařízení, které byly pandemií omezeny, se zde objevovala častá kritika na nutnost nošení roušek při venkovních sportovních aktivitách „*běh je velice komplikovaný, protože mám podrážděný nos, včetně tváří.*“ **Omezení společenských aktivit** bylo spojeno jak s neochotou smířit se se zrušením konkrétních kulturních akcí, tak se steskem po blízkých osobách a nemožností přímého kontaktu. **Omezení cestování a volného pohybu** bylo nejčastěji zmiňovaným kódem z kategorie **osobního omezení**. Přestože se vždy dotýkalo nutnosti izolace v domácnosti, zahrnovalo různé oblasti jako omezení procházek, výletů do přírody a na známá místa, ale i narušení běžné denní rutiny při dlouhodobém pobytu doma. Další výpovědi z kategorie **osobní omezení** se týkaly jejich psychologického kontextu, které obsahovalo jak **emocionální dopad omezení** na jednotlivce „*všechna opatření nám nesebrala jen volnost pohybu, ale také jistoty, které jsme doposud měli a budoucnost, ke které jsme směřovali*“, tak osobní omezení plynoucí z určité **kolektivní odpovědnosti**, která v sobě nese požadavek na další omezení nad rámec nastavených pravidel „*prožívám pocit jakési odpovědnosti, když jdu ven.*

Tudíž, i když to je možné, nechodím skoro nikam, pouze se psem.“ a „Snažím se zbytečně nechodit ven abych snížil riziko nákazy.“

V kategorii **sociální omezení** studenti popisují co vše jim nejvíce vlivem vládních opatření chybí, odpovědi nejčastěji obsahují kódy: **Rodina/partner, společenské akce, přátelé**. Studenti nejčastěji mluví o tom, jak je pandemie odstříhla od zbytku rodiny. Chybí jim návštěvy u rodičů a prarodičů, ale i u rozšířené rodiny. V případě, že nebydleli s partnerem, bylo pro ně náročné setkávat se. *„Nemůžu se stýkat s přítelem, který žije mimo náš kraj“, „Nemohu se stýkat s celou rodinou“*. Dalším nejčastěji vyskytovaným kódem v kategorii sociálního omezení jsou **společenské akce**. Respondenti si stěžují na zrušení společenských akcí a snížené možnosti socializace. *„Nejvíce mě zasáhlo zrušení kulturních akcí“, „uzavření všech sportovišť a zrušení společenských akcí“*. V neposlední řadě respondenti zmiňují jak moc jim chybí setkávání s přáteli. Ve spojitosti se zrušením společenských akcí a uzavřením sportovišť, přicházejí i o příležitost pro setkání a udržování přátelských vztahů. Nehledě na omezení možnosti pořádání dalších společenských akcí jako jsou svatby, ty jsou také ve výpovědích několikrát zmíněny. *„Za nejhorší považuji nedostatečný kontakt s přáteli a přítelkyní“, „Hrozně mi chybí setkávání se s kamarády“*. *„Extrémní stres ve spojení se svatbou, kterou jsme měli mít 18.4. a rok plánovali“*

Změna denního režimu je další kategorií často zmiňovanou ve výpovědích respondentů. Studenti samozřejmě zmiňují pobyt doma, nemožnost docházet do školy a setkávat se s kamarády/spolužáky. Pracující většinou zmiňují, že více pracují z domova, pokud jim to práce umožňuje a často pociťují jistou rutinu, kdy každý den chodí z práce rovnou domů, případně na nákup a nikam jinam. Někdo se v této situaci cítil sklíčeně, někdo naopak zmiňoval výhody práce z domova. Respondenti zmiňují nově nabitý čas, který si sami mohou naplánovat a cítit se tak mnohem produktivnější. Jiní naopak zmiňují nedostatek času nebo stres, který jim v produktivitě brání. *„...udělala jsem si svůj denní režim a snažím se čas vyplnit školou, dobrovolnickými aktivitami a odpočinkem“*. *„Změnilo se toho mnoho, jsem člověk, který většinu dne trávil mimo domov, ať už cestami z přednášky na přednášku, tak cestami na praxe či na brigády a různá setkání s přáteli.“* *„Jsme s přítelem spíše doma, nakupujeme online, popřípadě menší nákupy ve večerce“*. *„Největší rozdíl je v tom, že je člověk pořád doma. To ale není nutně špatná věc, člověk nemusí neustále někam cestovat,*

ušetří spoustu času, navíc práce z domova mi v mnoha ohledech vyhovuje“. Přibližně třicet respondentů zmiňuje to, jak jim tato omezení zkomplikovala studium. Jednalo se zejména o odložení termínů státních závěrečných zkoušek a nemožnost vyjet na Erasmus. *„Připravuji se na státnice, které nevím jistě, kdy budou“.* *„Pandemie mi znemožnila dokončení vysoké školy“.* *„Studuji VŠ v zahraničí, měla jsem se zrovna stěhovat a nastupovat do nového zaměstnání. Namísto toho jsem zůstala uvíznutá na místě, kde jsem neměla nic a nikoho.“*

V samostatné kategorii **pracovní omezení** spadá většina výpovědí pod dva hlavní kódy **škola** a **práce**. Studenti posledních ročníků si stěžují hlavně na znemožněný přístup do knihoven. To jim ztěžuje psaní závěrečných prací a přípravu na státní závěrečné zkoušky. Ostatní studenti zmiňují opět online výuku, která jim nevyhovuje, raději by do školy docházeli a nemuseli se vše učit doma. Psaní seminárních prací je pro ně také obtížné díky nutnosti hledat materiály pouze v online prostředí. Někteří studenti také, díky omezením, nemohli vykonávat praktickou část své závěrečné práce. *„Výklad a možnost diskuze v hodinách mi chybí.“* *„Ovlivňuje to mé seminární práce i mou přípravu na státní závěrečné zkoušky“.* *„Nemohu vypracovávat experimentální část diplomové práce“.* Situace měla pochopitelně vliv na příjem studentů ve výpovědích spadajících pod kód **práce** respondenti zmiňují nemožnost přivydělávat si na brigádách během studia, ať už z důvodu zrušení pracovní příležitosti nebo ze strachu o ohrožení svých blízkých. Ti co mohli, přešli na home office, ve většině případů jim ovšem tento způsob práci ztěžuje. *„Dále jsem byla nucena přejít na online výuku angličtiny, což je také velká výzva, protože učím děti od 3 do 7 let“.* *„Přišla jsem o všechny brigády“.* *„Nemohu docházet na brigády, tím pádem jako studentka nemám žádný příjem“.*

Kategorie **ekonomické dopady** obsahuje výpovědi týkající se obav o ekonomiku státu a o osobní situaci. Respondenti mají strach například o to, jestli budou schopni platit nájem nebo jestli budou mít dostatek financí na další základní potřeby. *„Ano, nejsem si jistá jak zvládnu situaci po finanční stránce. Kvůli karanténě jsem přišla o všechny brigády a možnosti příjmu“.* *„Přicházím o výdělek.“* *„Obávám se finanční situace“.* *„Mrzí mě, že je tato situace likvidační pro malé podniky.“*

Další kategorie **časový management** se obsahuje výpovědi o tom, jak studenti tráví svůj volný čas během pandemie. Zmiňují dvě hlavní oblasti. Část respondentů říká, že mají více času než před pandemií, mají možnost dohnat všemožné resty a svůj den si rozvrhnout podle sebe. Druhá část ovšem vidí situaci přesně naopak, že povinnosti se jim kupí a školy jim přidávají více práce, aby vyrovnaly nedostatky způsobené jejich nepřítomností. V dalších výpovědích jsou také zmínky týkající se nových příležitostí. S nově nabitým časem, měli respondenti více času na seberozvoj, nové příležitosti jak na sobě pracovat a objevovat co jim pomáhá při zvládnutí stresových situací. Kódy **Více práce** a **Přemíra povinností** popisují vyšší zatížení respondentů ať už v práci nebo ve škole. Zde respondenti zmiňují hlavně více zadaných úkolů a cvičení od školy nebo nutnost učit se látku sám, což jim zabírá více času. „Školy valí na studenty více práce než doposud.“ „Škola nás zahlcuje požadavky studia, že ani není moc čas myslet na něco jiného.“ „Tento způsob výuky znamená mnohem více času, který musím do příprav investovat.“ Někteří respondenti buď pracovali v době pandemie ve zdravotnictví nebo museli vypomáhat v rodinném podniku. „Jsem plně nasazená, jako všeobecná sestra v nemocnici.“ Část respondentů pod kategorií **Odkládání povinností, prokrastinace** mluví o ztrátě motivace k učení, chybí jim společnost kamarádů a spolužáku, která by je motivovala k lepším výsledkům. „Věci, které se dají odložit, posouvám na neurčito.“ „Je velice těžké donutit se učit.“

Kategorie **Produktivní činnost a Příležitost (seberozvoj)** zahrnuje výpovědi respondentů, kterým se dařilo svůj čas ze svého pohledu aktivně a smysluplně využít. Studenti mluvili o tom, jak dopisují bakalářské a diplomové práce a o důležitosti umět se zaměstnat. V některých případech by se výpovědi daly přidat k později zmiňované kategorii **Co pomáhá**. Jako aktivity respondenti zmiňují hraní na hudební nástroje, pravidelné chození do práce, dobrovolnictví, pravidelný pohyb, vaření, úklid a často, jelikož sběr dat probíhal na začátku pandemie, se v odpovědích objevuje šití roušek. Zmiňují dále důležitost toho si správně čas rozvrhnout a vyhnout se tak pocitu marnosti. „Udělal jsem věci, které jsem dlouho odkládala.“ „Naučila jsem se šít a koupila si šicí stroj“. „Hodně vařím a pečů“. „Pomáhá mi chození do práce“. „Snažím se šít roušky“. „Věnuji většinu svého času trávím pomocí s domácími pracemi nebo učením“.

Příležitost (seberozvoj). V této kategorii jsou vypsány kódy jako **seberozvoj, zvážení životních hodnot, více času na školu, práci a koníčky**. Respondenti v této kategorii vnímají období pandemie jako velkou příležitost přenastavit pohled na vlastní život a sebe sama. Díky pandemii získali čas navíc, který by za normálních okolností neměli. Cítí, že je taková situace nutí a zároveň jim umožňuje zastavit se, a pohlédnout na svůj den z jiného úhlu. *„Konečně mohu číst, cvičit, malovat, péct a vařit.“ „Paradoxně jsem méně ve stresu. Můj život se zpomalil.“ „Domácí karanténa - čas na sebepoznání.“ „Mám krásnou možnost pracovat na sebedisciplíně a sebekontrolě v jiném měřítku než doposud.“ „Díky uzavřené škole jsem zjistila, kteří lidé jsou kolem mě opravdu ti blízcí.“ „Je to čas přehodnocování a uvědomování si, co nám doopravdy chybí a čím jsme trávili náš čas zbytečně.“ „Myslím si, že tato situace nám pomohla se zastavit a přemýšlet o tom, co je důležité a ujasnit si priority. (...) Více si pomáháme. Ptáme se lidí jestli nepotřebují pomoci. A to je myslím moc hezké.“ „Znamená pro mě jisté zamyšlení, třeba nad tím, co je a není důležité, jak svůj život modifikovat, aby byl plnohodnotný i za současné situace.“*

5.2 Dopady pandemie na psychiku studentů

K tomuto tématu spadá nejvíce kategorií. Vlivem izolace, nedostatku sociálních vazeb, strachu a nejistoty z budoucnosti byly výpovědi týkající se vlivu na psychiku zdaleka nejčtetnější. Respondenti pod kódem **Negativní prožívání** zmiňují počáteční nadšení, z více volna, to ovšem ve většině případů velice rychle opadlo. **Strach a nejistota** přispívají podle respondentů k pocitu bezmocnosti, kdy si člověk není jistý, jak má postupovat, protože neví co přinese další den. Neví jak naložit se svým časem, nemůže plánovat svou budoucnost, studium ani práci. Někteří měli v plánu odjet na Erasmus, pár z nich buď neodjelo vůbec nebo byli nuceni se po krátkém čase vrátit. Často zmiňují strach o sebe i své blízké, zároveň touží po tom, aby se věci uvedli zpět do normálu. *„Rozhodila mi můj systém a časové rozložení dní, nyní "nevím co se sebou", mám neustále pocit, že jsem na něco zapomněla a zároveň že je toho na mě moc, takže situace mi přidala na úzkosti a stresu.“ „Rok jsem plánovala odjezd na Erasmus a přizpůsobila jsem tomu i prodloužení studia o semestr. Teď jsem se po měsíci v zahraničí musela vrátit, nemám skoro žádné informace, jak dál postupovat a všechny plány a snahy byly tak nějak zbytečné“* Mezi asi nejzávažnější vlivy na psychiku, obsažené ve výzkumu, byly pocity otupení, záchvaty smutku a vzteku,

nadměrná únava, dokonce občasné záchvaty paniky. „*Začínám se vůči všemu otupovat.*“ „*Přepadají mě záchvaty smutku a vzteku.*“ „*Nyní už sice nemám záchvaty paniky a úzkosti, ale i tak nemohu najít klid na duši a mysl. Čas jako by už nebyl důležitý, spousta věcí ztratila svůj smysl.*“ „*Úzkosti problémy se spánkem bolesti hlavy problémy se studiem.*“

Kategorie **Strach z nákazy** se dělí na dva kódy, strach o své zdraví a strach o zdraví své rodiny. Respondenti zmiňují hlavně strach vycházet ven. Snaží se co nejméně chodit ven, tedy pouze pro to nejdůležitější. Někteří pracují buď ve zdravotnictví nebo sociálních službách, kde je každodenní součástí jejich práce kontakt s lidmi. Tito respondenti zmiňují například, že se snaží vídat se s blízkými co nejméně, aby je nenakazili. V některých výpovědích jsou zmíněné obavy o zdravotně ohrožené členy rodiny, pro které by nakažení covid-19 mohlo znamenat výrazné zhoršení již těžkého zdravotního stavu. Někteří respondenti se přestěhovali zpět domů, aby například v podnájmu ve větším městě nebyli v kontaktu s tak velkým počtem lidí. „*Strach prožívám, když například jdu nakupovat.*“ „*Pracuji jako sociální pracovník s lidmi trpící závislostí a bezdomovectvím. Takže v pracovním prostředí jsme vystaveni vysokému riziku nákazy.*“ „*Mám strach i vyjít ven, proto tam chodím jen když opravdu musím.*“ „*Musel jsem se také přestěhovat zpátky k mamce, protože moje bytná se živí dopravou do rizikových oblastí.*“ „*Zhoršil zdravotní stav mé babičky.*“ „*Za nejhorší považuji potencionální nakažení rodičů.*“

V neposlední řadě kategorie **Osobní nepohodlí** v sobě spojuje nepohodlí psychické i fyzické. Respondenti v této kategorii mimo jiné opět zmiňují omezení týkající se zamezení přístupu do školy, knihoven a obchodů, kde by mohli získávat materiály pro studium. Studenti vypovídají, že jsou rádi, že mají alespoň k dispozici internet, kde se některé zdroje dají dohledat. Zmiňují dále vliv omezení pohybu, sportu, setkávání s přáteli a omezení koníčků na vlastní psychiku, často zmiňují běh, jako způsob jak se uvolnit a ulevit si od svých problémů. Nedaří se jim vyrovnat se s tím, že takové aktivity dělat nemohou. Jako důsledek těchto omezení uvádějí především únavu, pocit bezmocnosti, neproduktivitu a pocit přehlcení informacemi a povinnostmi. „*Přestala jsem chodit běhat, což dobré psychické kondici neprospívá. Velice dlouho spím, to je pro mne hodně neobvyklé.*“ „*Nejhorší je ten pocit, že nic nedělám, nejsem produktivní*“ „*Prožívám ji psychicky velmi špatně. Chybí mi sociální kontakt, výlety a procházky, sport.*“ „*Být zavřená doma. Pocit*

nesvobody, tísně. Nemít, co na práci. Nespočet volného času, nemoci najít jeho využití. Ponorka v rodině.“ „Jako nejhorší vnímám omezení pohybu a sportovních aktivit - bez pravidelné možnosti volného pohybu jde člověku dolů i psychická energie a stává se letargickým, s čím každý den trochu bojuju.“ „Bojuju se studiem a učením přes internet.“

Kategorie **Bezmoc, ztráta kontroly** opět zmiňuje **nejistotu** a dále **pocit bezmocnosti, strach, stres a úzkost** jako projevy probíhající pandemie. Respondenti vyjadřují obavy o budoucnost a nejisté vyhlídky na konec pandemie. Dělají si starosti o to, jak dlouho budou muset nařízení dodržovat a kdy se dozvědí něco jasného, o co by mohli opřít svá rozhodnutí. Mají strach, že stav se může měnit ze dne na den a nevědí jak se připravit. Někteří zmiňují překvapení z toho, jakým způsobem byla společnost nepřípravena na podobnou akutní situaci. *„Nemám žádné jistoty a občas mám strach, že se probudím do světa, kterému nerozumím.“ „Svět se zdál najednou strašně fragilní, děsilo mě, jak jej může rozhoupat jedno onemocnění, jak i přes svou vyspělost není připraven.“ „Tato situace mě přivádí do každodenní strachu a stresu.“ „Nejhorší je ta nejistota a bezmoc.“ „Nezvládnutí studia a osobního života nic nepomáhá.“ „Hrozně mi vadí, jak se všechno mění klidně i několikrát během pár dní. Nemám potřebné informace pro rozhodování. Je to takový pocit beznaděje, o kterém nikdo neví, kdy to skončí. Nejhorší je opravdu ta nejistota...“*

Poslední jsou kategorie **Izolace a Působení izolace**. Respondenti v těchto výpovědích mluví o tom, jak je omezuje neustálý pobyt doma, ať už sami, s rodinou nebo partnerem. Ti, co bydlí sami, nejsou zvyklí mít na sebe tolik času a nemají jak se socializovat. Ti, co bydlí s rodinou často mluví o ponorce, hlavně tam, kde rodina bydlí v menším bytě a není tam se „schovat“. Popisují pocity nesvobody a tísně, někteří z nich přirovnávají pobyt v garsonce s partnerem k vězení. *„Bydlím sama a nejsem zvyklá mít tolik volného času sama pro sebe, který musím opravdu trávit jen doma a být sama.“ „Relaxace a vypnutí je nyní obtížnější, protože z domova se mi postupně stává pracovní.“ „Za nejhorší považuji tu izolaci. Sice stále máme sociální síť, ale nedávno jsem si prošel rozchodem, takže se cítím o to víc osamělý a nezvládám to.“ „Nejhorší je soužití s rodinou v jedné domácnosti neustále.“ „S přítelem bydlíme v garsonce v jedné místnosti, takže mi to tak trochu přijde jako vězení.“ „Nejhorší je pro mě v tuto chvíli asi samota, vzhledem k tomu, že bydlím sama.“*

5.3 Strategie zvládání a copingové strategie studentů

V této kapitole budu blíže popisovat kódy a kategorie vztahující se ke strategiím, kterými se studenti rozhodli řešit svou nelehkou situaci. Velmi obsáhlou kategorií je **Pobyt venku**. Velké množství respondentů vidí pobyt venku, obzvláště pak v přírodě jako přínosný. Zmiňují krátké procházky i delší výlety do přírody, hlavně do lesa, hor a k vodě. „Dokud mohu chodit ven do přírody, tak ji zvládám zatím dobře. Pomáhají mi procházky v přírodě na čerstvém vzduchu.“ „Denně se snažím chodit do přírody na procházku.“. Někteří z nich si také pochvalují bydlení na vesnici, kde navíc mohou jít na zahradu. „Jelikož bydlím na venkově, tak situaci prožívám v klidu.“ „Vzhledem k tomu, že žiji na venkově, kde je rozsáhlá zahrada, navíc je i pěkné slunečné počasí, nemohu říci, že bych vysloveně trpěla.“. Zmiňují také péči o domácí mazlíčky, konkrétně venčení. „Pomáhá mi, že máme psa, kterého chodím venčit.“ „Chodíme také pravidelně se psem na procházky do lesa.“ „Snažím se trénovat své psy.“

Přibližně dvacet respondentů v kategorii **Tělesné aktivity** zmiňuje cvičení obecně, jako způsob, jak se uvolnit. Většina z nich se snažila cvičit doma nebo chodili běhat, pokud to šlo a někteří cvičili jógu. „Pomáhá mi cvičení.“ „Pomáhá mi cvičení doma.“ „Pomáhá mi jóga a pobyt na sluníčku a na čerstvém vzduchu.“

Další obsáhlou kategorií je **Bližní pomáhají**. Přibližně padesát odpovědí připadá pod kód **Vzájemná pomoc – rodina, partner**. Respondenti mluví o tom, jak jim pandemie umožnila trávit více času s rodinou a vzájemně si tak pomáhat, jeden druhého vyslechnout a mluvit o svých problémech. „Pomáhá mi má rodina. Fakt, že mám kolem sebe milující lidi, kvůli kterým mě baví každé ráno vstát, uvařit, upéct, poklidit,... Mám zkrátka a dobře pro koho žít.“ „Nejvíce mi pomáhá rodina a můj přítel.“ Někteří respondenti zmiňují zlepšení vztahů v rodině díky této situaci. „Vztahy se nám výrazně zlepšily, trávíme spolu mnohem více času.“ Pod kategorií **Pomáhá rutina** respondenti nejčastěji zmiňují práci jako způsob odreagování a zapomenutí na své problémy. Zdůrazňují to, jak je důležité se něčím zabavit, aby nemuseli myslet na problémy, které nemohou sami vyřešit. Kromě práce mluví o úklidu v domácnosti, práci do školy, koníčky. „Nejvíce mi asi pomáhá dělat něco. Jakákoliv činnost mi zaručí rozptýlení.“ „Pomáhá mi moje nově vytvořená rutina.“ „Pomáhá mi chodit do práce, kde si přijdu produktivní.“

V kategorii **Relaxace** jsou kódy popisující aktivity uvolnění a relaxaci. Obsahuje kódy **četba, sledování filmů a seriálů, poslouchání hudby a hraní společenských her.** „*Koukám na seriály.*“ „*Pouštím si hudbu.*“ „*Hrajeme stolní hry.*“ „*Pomáhá mi čtení.*“ Další způsob zvládání náročné situace je popsán v kategorii **řízení denního režimu**, kde respondenti mluví o tom, jak si nastavili nový denní režim, který se snaží dodržovat a nenechat si ho ničím narušit. Součástí takového režimu většinou bývá práce do školy, dohánění restů nebo dobrovolnictví. „*Pomáhá mi tvořit si svůj vlastní svět - režim, smysluplné užití času. Smysl je asi to hlavní, snažím se pomáhat jako dobrovolník.*“ „*Snažím se vytvořit si nový plán a neztrácet tak morálku.*“ „*Ted' už relativně dobře, udělala jsem si svůj denní režim a snažím se čas vyplnit školou, dobrovolnickými aktivitami a odpočinkem.*“ Jako prevenci před informačním přetížením se někteří respondenti rozhodli omezit sledování zpráv a různých médií. Soustředí pouze na ty nejdůležitější informace a zbytek se snaží filtrovat. Hledají aktivity, které by jim umožnily soustředit se na něco jiného než neustálé negativní informace z médií. „*Pomáhá se tolik nesoustředit na každodenní zprávy a novinky o tomto tématu, zjišťovat jen nejdůležitější nařízení a vývoj situace.*“ „*Snažím se na to nemyslet. Pracuji jako předtím.*“ „*Pomáhá vyhledávat věci, které mě zabaví a není čas myslet pořádně na to, co se okolo děje.*“

Kategorie **Pozitivní myšlení** popisuje výpovědi o tom, jak se respondenti snaží zachovat pozitivní přístup k situaci. Některým pomáhá víra v Boha, většina z nich ovšem tvrdí, že se jednoduše snaží myslet pozitivně a čekají na dobré zprávy. „*Pomáhá mi myslet pozitivně, že vše dobře dopadne.*“ „*Snažím se být optimistická.*“ „*Nyní se pomalu pokouším vzchopit se a přestat se tolik obávat. V tomto úkolu mi pomáhá si uvědomit, že nemoc má často lehký průběh a lidé v mém věku to zvládají.*“ „*Pomáhá mi víra v Boha.*“ „*Věřím, že to dobře dopadne a vyčkávám na pozitivní zprávy.*“

V kategorii **Sounáležitost a pomoc** jsou nejčastěji použitými kódy **dobrovolnictví, vzájemná pomoc, šití roušek a semknutí společnosti.** Respondenti docházejí do různých zařízení, kde vypomáhají pracovníkům. Zmiňují například dětský domov, léčebny dlouhodobě nemocných, dobrovolnické centrum, doučují děti online nebo pomáhají seniorům tím, že jim chodí pro nákupy. „*V rámci mé dobrovolné práce jsem prokoukla více*

do krizového řízení.“ „Pomáhá mi práce na dobrovolnickém centru, kde můžu být užitečná a v kontaktu s lidmi.“ „Pomáhá mi nenechat narušit svůj život úplně. Mít ho naplněný, v jistém režimu. Dělat věci, na které jindy nebyl čas a hledat v té situaci jistou šanci a naději. Pomáhá mi mít smysl, třeba i v dobrovolnictví.“ Zmiňují také pocit semknutí společnosti, v první vlně, tedy často mluví o šití roušek a zlepšení vztahů v rodině, kde si navzájem pomáhají. „Docela mi pomohlo to, že jsem si pořídila šicí stroj a šiji roušky pro lidi v mém okolí, takže se cítím aspoň trochu užitečná.“ „Pomáhá mi rodina a vědomí toho, že jsme se jako národ dokázali spojit a bojujeme proti této situaci společně.“ „Líbí se mi, že nás i špatné věci umí spojit a jsme ve většině ochotni si jakkoliv pomáhat a hlavně pomáhat těm, kteří to potřebují.“ „V rodině se velmi podporujeme a pomáháme si.“ „Hřeje mě u srdce, kolik občanů ČR se spojilo a společně pomáhají, jak se dá.“

Zajímavou kategorií je **Digitální komunikace**, ve které jsou výpovědi o využití technologií k nahrazení kontaktu s blízkými. „Díky moderním technologiím se mohu spojit i s přáteli.“ Respondenti mluví o tom, jak a jak často technologie používají a které to jsou. Nejčastějším způsobem využití technologií ke komunikaci jsou sociální sítě a telefonování. Zmiňují také komunikační programy jako jsou Teams nebo Skype, ale také například hraní počítačových her přes internet s kamarády jako dobrý způsob odreagování a příležitost ke komunikaci. „Pomáhá mi možnost povídat si s kamarády přes internet a hrát s nimi hry na odreagování, takže na to nemusím pořád myslet.“ „Pomáhá mi komunikace s rodinou a přáteli skrze sociální sítě.“ „Volám každý den.“ „Pravidelně si píšu s přítelkyní a jsem v kontaktu s kamarády. Velmi mi pomáhají hovory s dobrými kamarády.“ „Pomáhají mi hovory s přáteli po Skypu.“ Najdou se ovšem i výpovědi o tom, jak technologie nejsou ideálním způsobem komunikace a slouží pouze jako horší alternativa osobního kontaktu nebo nutné zlo. „Nemám rád přílišné zasahování technologií do života člověka.“ „Kontakt pouze přes sociální sítě pro mne není dostačující.“

Poslední kategorie **Pozitivní postoj do budoucnosti** obsahuje změny postojů k situaci. Někteří si pochvalují více času na sebe a své zájmy, často se objevuje zamyšlení nad tím, jaký vliv bude mít prožití takové situace na život poté, co se nebo zdali se vše jednoho dne vrátí do normálu. „Daná situace mi otevřela oči v pohledu na svět.“ „Myslím, že si člověk více bude vážit osobní svobody, svého zdraví, práce, návštěv rodiny...“ „Je to

čas přehodnocování a uvědomování si, co nám doopravdy chybí a čím jsme plácali náš čas zbytečně. “ „Znamená pro mě jisté zamyšlení, třeba nad tím, co je a není důležité, jak svůj život modifikovat, aby byl plnohodnotný i za současné situace. “Myslím si, že tato situace nám pomohla se zastavit a přemýšlet o tom, co je důležité a ujasnit si priority. Jsme teď více s rodinou, máme čas sami na sebe, zastavit ten shon, který na nás byl v poslední době nahrnut. Více si pomáháme. Ptáme se lidí jestli nepotřebují pomoci. A to je myslím moc hezké. “

5.4 Zodpovězení výzkumných otázek

VO1: V jakých oblastech ovlivnila pandemická situace život studentů?

Pandemie a s ní spojená omezení měla vliv na mnoho aspektů života studentů. V rámci výzkumu byly identifikovány oblasti, společenského života, volného času, cestování, práce, studia, mezilidských vztahů, bydlení a financí. Studenty velmi často trápilo omezení pohybu a zákaz cestování. *„Nejhorší je, že člověk nemůže pořádně ven. “ „Nejhorší mi přijdou zavřené hranice na rok. “* Studentům, chybělo navštěvování a společné akce s přáteli a blízkými. *„Chybí mi sociální kontakt, výlety a procházky. “ „Za nejhorší považuji nedostatečný kontakt s přáteli a přítelkyní. “* Studentům chyběly koníčky, sporty a kulturní události. Pandemie se také podepsala na jejich bydlení. Někteří studenti museli opustit bydlení v místě studia a vrátit se za rodiči z finančních důvodů, jiní tak učinili, aby své příbuzné chránili nebo se o ně mohli starat. Jak jsem již zmínil, problémy s financemi je objevovali často, protože většina respondentů přišla o brigády.

VO2: Jak studenti prožívali nástup pandemické situace a jaký to mělo dopad na jejich psychický stav?

Prvotní dopad pandemie byl na studenty vesměs negativní. Zažívali pocity nejistoty, úzkosti, strachu únavy. *„Situace se mění ze dne na den, jsem nervózní a docela se i bojím, jak se bude situace vyvíjet. “ „Momentálně jsem hodně unavená. Střídají se u mě stavy, kdy jsem v pohodě a pak najednou cítím zas úzkost, strach a obavy. “* V některých případech dokonce

pocity paniky. „*Celá situace je hrozná, mám neustálé pocity paniky a úzkosti, strach.*“ Objevili ovšem také případy, kdy si studenti pochvalovali změnu režimu, kterou s sebou pandemie přinesla. Mluvili o tom, že mají více času na své koníčky a cítí pocit úlevy, kdy si mohou vše rozvrhnout podle sebe a dohnat, vše co do té doby nestíhali. Dalo by se tedy říci, že určité skupině respondentů se po psychické stránce ulevilo.

VO3: Jaké byly strategie zvládání, které studenti využívali na počátku pandemie Covid-19?

Dopadům pandemických opatření a jejich vlivu na psychický stav se studenti bránili například pomocí fyzických aktivit, nejčastěji uváděli běhání a cvičení doma, případně jóga. Většina odpovědí zmiňovala pobyt venku a v přírodě, v lese, v horách ,ale i na zahradě. Několik studentů našlo úlevu v nastavení denní rutiny, které drželi a která jim vnesla do života jistý systém a stabilitu. Snažili se zaměstnat a dělat cokoli, aby si mohli připadat produktivní. „*Pomáhá mi chodit do práce, kde si přijdu produktivní.*“ „*Pomáhá mi moje nově vytvořená rutina.*“ Pro relaxaci studenti koukali na filmy a seriály, poslouchali hudbu, četli nebo hráli na hudební nástroje. „*Mám čas na práci. Hudba a čtení. Hra na hudební nástroje a zpěv.*“ Někteří z nich se rozhodli na situaci nemyslet anebo filtrovat dostupné zprávy a omezit čas strávený jejich konzumací. „*Pomáhá mi na to nemyslet.*“ „*Nedívám se pořád na černou kroniku ve zprávách.*“ „*Pomáhá se tolik nesoustředit na každodenní zprávy a novinky o tomto tématu, zjišťovat jen nejdůležitější nařízení a vývoj situace.*“ Velkou oporou byla pro studenty jejich rodina a okolí, často zmiňovali zlepšení rodinných vztahu a pocit semknutí, který jim pomáhal se s nelehkou situací vyrovnat. „*Pomáhá mi má rodina. Fakt, že mám kolem sebe milující lidi, kvůli kterým mě baví každé ráno vstát, uvařit, upéct, poklidit,... Mám zkrátka a dobře pro koho žít.*“ V neposlední řadě se studenti snažili, i navzdory negativním zprávám, myslet pozitivně a doufat ve zlepšení. „*Pomáhá mi myslet pozitivně, že vše dobře dopadne.*“ „*Věřím, že to dobře dopadne a vyčkávám na pozitivní zprávy.*“

6 Diskuze

Z výzkumu je patrné, že vliv pandemie na prožívání studentů byl rozsáhlý a komplexní. Mnoho studií popisuje vliv na psychiku studentů jako značně negativní. Příkladem může být studie Zimmermann et al. (2021), podle které se množství studentů s depresí a úzkostí zvýšil až o 30 % v porovnání s obdobím před pandemií. Studenti se ve srovnání s obecnou, pracující populací ukázali být psychicky zranitelnější (Romeo et al. 2022; Ellakany et al. 2022). Ve své studii Patias et al. (2021) poukazuje na spojitost mezi věkem a typem copingových strategií, které jedinec využívá k vyrovnání se se stresovou situací. Starší respondenti měli například větší šanci k využití strategií zaměřených na přijetí odpovědnosti a využívali méně vyhýbavých strategií. Nejhorší na tom, podle této studie, byli studenti prvních a druhých ročníků bakalářského studia. To souhlasí s výsledky studie Rogowska et al. (2021) kdy spokojenost respondenta s vlastním životem v České republice a v Polsku stoupala s ročníkem studovaného oboru. Studenti třetího ročníku bakalářského studia na tom byli o něco lépe než ti z ročníků předchozích a studenti magisterského studia situaci zvládali nejlépe. Vyhýbavé strategie se v mém vzorku objevily minimálně. Většina výpovědí obsahovala proaktivní přístup, například: cvičení doma, běh, sport obecně, čtení, poslouchání hudby, udržování vztahů se známými a v rámci rodiny.

Co se týče financí, bylo období pandemie pro studenty náročné. Mnoho pracujících studentů o svou práci přišlo nebo se jí dobrovolně vzdali, aby neohrožovali své blízké. To souhlasí například s výsledky studie Tsurugano et al. (2021). Studenti v mém vzorku uváděli obavy o dostatek financí na základní potřeby jako potraviny nebo nájem a mluvili o nepříjemnostech spojených s bydlením u rodičů. Stejně jako ve studii Appleby et al. (2021) se doma studenti potýkali se sníženou motivací ke studiu a nemohli se dostatečně soustředit na učení. V jedné domácnosti často nebyl dostatek místa pro všechny členy rodiny a vlivem omezeného pohybu a karantény byla situace ještě náročnější. V některých případech měla situace pozitivní význam, respondenti popisovali zlepšení rodinných vztahů a vzájemnou pomoc a podporu. Právě vyhledávání sociální opory se ukázalo ve studii Logel et al. (2021) jako jediný spolehlivý prediktor zlepšení psychického stavu v průběhu pandemie. Zjistili také, že sociální kontakt jako copingová strategie je mnohem efektivnějším způsobem zvládání u žen než u mužů.

Právě rozdíly mezi pohlavími ve zvládnání pandemie bylo často se opakujícím tématem. Mnoho studií, včetně von Hülsen et al. (2023) označila ženské pohlaví jako rizikový faktor pro výskyt psychopatologie. Gavurova et al. (2022) mluví o tom, že ženy mají vyšší šanci pro rozvoj duševních poruch než muži. Patias et al. (2021) potvrzuje, že ženy skórují výše v symptomech deprese a úzkosti. Za další rizikové faktory považují výzkumníci Betthäuser et al. (2023) studenty z rozvojových zemí, na něž měla pandemie větší vliv než na země se stabilní, silnou ekonomikou a kvalitním zdravotnickým systémem. Tato zjištění se shodují se studií Aristovnik et al. (2020). Studie Ochnik et al. (2021) a Rogowska et al. (2021) porovnávají Českou republiku s dalšími 8 zeměmi a tvrdí, že nejenom úroveň ekonomiky, ale také kulturní hodnoty mají vliv na to, jakým způsob a jak dobře se občané jednotlivých zemí s pandemií vypořádávají. Vliv pandemie je podle výzkumníků třeba zkoumat specificky pro jednotlivé země a identifikovat tak rizikové skupiny. Příkladem toho, jak každý může vnímat situaci jinak pozoruji v mém vzorku například v kategorii časový management. Přibližně polovina respondentů v této kategorii vnímala pandemii jako časovou úlevu, kdy měli více volného času, naopak druhá polovina respondentů se cítila pod tlakem z většího množství práce a povinností.

Limitem práce je omezení plynoucí z období sběru dat, který proběhl na úplném počátku pandemie, takže nedokáže dobře reflektovat důsledky dlouhodobějších dopadů na život a psychiku studentů. Dalším limitem je stručnost odpovědí, která plyne z formy sběru dat jako doplňkových otevřených otázek doprovázejících psychologické dotazníky. Výsledky se dále nedají snadno aplikovat na základní soubor univerzitních studentů, kvůli nereprezentativnosti vzorku.

Práce může posloužit jako bližší pohled pro zájemce, zabývající se dopadem pandemie covid-19 na psychické zdraví vysokoškolských studentů. Ukazuje, jaká témata v době pandemie studenti považovali za klíčová a jak reflektovali dopad pandemických opatření na různé oblasti jejich života. Z přehledu dostupných studií a prezentovaného výzkumu vyplývá, že prožívání pandemie bylo různé, jak na úrovni zemí, kultur a etnik, tak na úrovni jednotlivců.

7 Závěr

Práce se zabývala hodnocením nástupu pandemie na skupinu studentů vysokých škol, kdy popisuje odpovědi na otevřené otázky získané od celkem 1170 studentů. Výsledky poukazují, že klíčovými tématy v době nástupu byly studium, práce, finance, nejistota, strach, úzkost, bezmoc, copingové strategie, produktivita, příležitost, digitální komunikace, naděje. Přestože získaná data jsou omezená formou krátkých textových odpovědí, poskytují unikátní vhled do tehdejší situace a její reflexe ve zkoumané populaci. Pro další analýzu by bylo vhodné srovnat prezentovaná zjištění s retrospektivním pohledem na pandemickou situaci a posoudit, jak se dopady pandemických opatření na studenty a jejich psychický stav vyvíjeli.

8 Seznam literatury

- Adov, L., & Mäeots, M. (2021). What Can We Learn about Science Teachers' Technology Use during the COVID-19 Pandemic?. *Education Sciences*, 11(6), 255. <http://dx.doi.org/10.3390/educsci11060255>
- Appleby, J. A., King, N., Saunders, K. E., Bast, A., Rivera, D., Byun, J., Cunningham, S., Khera, C., & Duffy, A. C. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on the experience and mental health of university students studying in Canada and the UK: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 12(1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-050187>
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective. *Sustainability*, 12(20), <http://dx.doi.org/10.3390/su12208438>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Betthäuser, B. A., Bach-Mortensen, A. M., & Engzell, P. (2023). A systematic review and meta-analysis of the evidence on learning during the COVID-19 pandemic. *Nature Human Behaviour*, 7(3), 375-385. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01506-4>
- Braquehais, M. D., Vargas-Cáceres, S., Gómez-Durán, E., Nieva, G., Valero, S., Casas, M., & Bruguera, E. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare professionals. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(9), 613-617. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa207>
- Český statistický úřad. (2021). *Hlavní makroekonomické ukazatele*. https://www.czso.cz/csu/czso/hmu_cr
- Daniel, S. J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic. *PROSPECTS*, 49(1-2), 91-96. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>
- Ellakany, P., Zuñiga, R. A. A., El Tantawi, M., Brown, B., Aly, N. M., Ezechi, O., Uzochukwu, B., Abeldaño, G. F., Ara, E., Ayanore, M. A., Gaffar, B., Al-Khanati, N. M., Ishabiyi, A. O., Jafer, M., Khan, A. T. -A., Khalid, Z., Lawal, F. B., Lusher,

- J., Nzimande, N. P., et al. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on student's sleep patterns, sexual activity, screen use, and food intake: A global survey. *PLOS ONE*, 17(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262617>
- Gavurova, B., Ivankova, V., Rigelsky, M., Mudarri, T., & Miovsy, M. (2022). Somatic Symptoms, Anxiety, and Depression Among College Students in the Czech Republic and Slovakia: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.859107>
 - Guncaga, J., Lopuchova, J., Ferdianova, V., Zacek, M., & Ashimov, Y. (2022). Survey on Online Learning at Universities of Slovakia, Czech Republic and Kazakhstan during the COVID-19 Pandemic. *Education Sciences*, 12(7). <https://doi.org/10.3390/educsci12070458>
 - Horecký, J., Švehlová, A. (2021). *Pandemie covidu-19 a sociální služby: Jaký byl dopad covidu-19 na sociální služby v České republice?* Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.
 - Hu, K., Godfrey, K., Ren, Q., Wang, S., Yang, X., & Li, Q. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on college students in USA: Two years later. *Psychiatry Research*, 315. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114685>
 - Ibda, H., Wulandari, T. S., Abdillah, A., Hastuti, A. P., & Mahsun, M. (2023). Student academic stress during the COVID-19 pandemic: a systematic literature review. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 12(1), 286-295. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i1.21983>
 - Kaliba, M., & Ambrožová, P. (2021) What do university students do in online teaching? Reflections on Current forms of academic procrastination, experience from the Czech Republic. In (pp. 3357-3361). <https://doi.org/10.21125/inted.2021.0702>
 - Logel, C., Oreopoulos, P., & Petronijevic, U. (2021). Experiences and coping strategies of college students during the COVID-19 pandemic. *National Bureau of Economic Research. Working Paper Series*. 28803. <https://doi.org/10.3386/w28803>
 - Maci, J., Maresova, P., Firlej, K., Soukal, I., Hedvičáková, M., & Kozubíková, Z. (2021). Impacts of COVID-19 on the labour market - evidence from the Czech Republic. In (pp. 232-241). <https://doi.org/10.36689/uhr/hed/2021-01-023>
 - Marahwa, P., Makota, P., Chikomo, D. T., Chakanyuka, T., Ruvai, T., Osafo, K. S., Huang, T., Chen, L., & Zhu, R. (2022). The psychological impact of COVID-19 on

university students in China and Africa. *PLOS ONE*, 17(8).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270824>

- Ministerstvo práce a sociálních věcí. (2020). *Sociální služby v době epidemie Covid-19*. <https://www.mpsv.cz/socialni-sluzby-v-dobe-epidemie-covid-19>
- Ministerstvo vnitra ČR. (2020). *COVID19 – PS. Doporučení a podpora pro pracovníky v první linii*. <https://www.mvcr.cz/clanek/doporuceni-a-podpora-pro-pracovniky-v-prvni-linii.aspx>
- Ochnik, D., Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., Jakubiak, M., Schütz, A., Held, M. J., Arzenšek, A., Benatov, J., Berger, R., Korchagina, E. V., Pavlova, I., Blažková, I., Konečná, Z., Aslan, I., Çınar, O., Cuero-Acosta, Y. A., & Wierzbik-Strońska, M. (2021). A Comparison of Depression and Anxiety among University Students in Nine Countries during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Clinical Medicine*, 10(13). <https://doi.org/10.3390/jcm10132882>
- Patias, N. D., Von Hohendorff, J., Cozzer, A. J., Flores, P. A., & Scorsolini-Comin, F. (2021). Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic. *Trends in Psychology*, 29(3), 414-433. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00069-z>
- Pokhrel, S., & Chhetri, R. (2021). A Literature Review on Impact of COVID-19 Pandemic on Teaching and Learning. *Higher Education for the Future*, 8(1), 133-141. <https://doi.org/10.1177/2347631120983481>
- Reyes-Portillo, J. A., Masia Warner, C., Kline, E. A., Bixter, M. T., Chu, B. C., Miranda, R., Nadeem, E., Nickerson, A., Ortin Peralta, A., Reigada, L., Rizvi, S. L., Roy, A. K., Shatkin, J., Kalver, E., Rette, D., Denton, E. -ge, & Jeglic, E. L. (2022). The Psychological, Academic, and Economic Impact of COVID-19 on College Students in the Epicenter of the Pandemic. *Emerging Adulthood*, 10(2), 473-490. <https://doi.org/10.1177/21676968211066657>
- Rogowska, A. M., Ochnik, D., Kuśnierz, C., Jakubiak, M., Schütz, A., Held, M. J., Arzenšek, A., Benatov, J., Berger, R., Korchagina, E. V., Pavlova, I., Blažková, I., Konečná, Z., Aslan, I., Çınar, O., & Cuero-Acosta, Y. A. (2021). Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12288-1>

- Romeo, A., Benfante, A., Castelli, L., & Di Tella, M. (2021). Psychological Distress among Italian University Students Compared to General Workers during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph18052503>
- Selden, T. M., & Berdahl, T. A. (2020). COVID-19 And Racial/Ethnic Disparities In Health Risk, Employment, And Household Composition. *Health Affairs*, 39(9), 1624-1632. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2020.00897>
- Sharma, R., Saxena, A., Magoon, R., & Jain, M. K. (2020). A cross-sectional analysis of prevalence and factors related to depression, anxiety, and stress in health care workers amidst the COVID-19 pandemic. *Indian Journal of Anaesthesia*, 64(16). https://doi.org/10.4103/ija.IJA_987_20
- Stuchlíková I., Kučera, D., Mrhálek, T., Potužníková. E., Plassová, M. (2020). Dynamics of COVID-19's psychological impact in the Czech Republic: situation during spring 2020. *E-psychologie*, 40-59. <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/bjx8r>
- Tsurugano, S., Nishikitani, M., Inoue, M., & Yano, E. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on working students: Results from the Labour Force Survey and the student lifestyle survey. *Journal of Occupational Health*, 63(1). <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12209>
- Vláda České republiky (2020). Vládní usnesení související s bojem proti epidemii – rok 2020. <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-koronaviru-rok-2020-186999/#>
- von Hülsen, L., Kenntemich, L., Schäfer, I., Böttche, M., Lueger-Schuster, B., Gallinat, J., & Lotzin, A. (2023). Networks of pandemic-specific stressors, risk factors, and clinical symptoms: A comparison between women and men during the early phase of the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychiatric Research*, 163, 391-401. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.05.040>
- Webb, L., & Chen, C. (2022). The COVID-19 pandemic's impact on older adults' mental health: Contributing factors, coping strategies, and opportunities for improvement. *International journal of geriatric psychiatry*, 37(1). <https://doi.org/10.1002/gps.5647>

- Whitehead, B. R., Torossian, E., & Meeks, S. (2021). Older Adults' Experience of the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Methods Analysis of Stresses and Joys. *The Gerontologist*, 61(1), 36-47. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa126>
- Wilson, M. J., Seidler, Z. E., Oliffe, J. L., Toogood, N., Kealy, D., Ogrodniczuk, J. S., Walther, A., & Rice, S. M. (2022). "Appreciate the Little Things": A Qualitative Survey of Men's Coping Strategies and Mental Health Impacts During the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Men's Health*, 16(3). <https://doi.org/10.1177/15579883221099794>
- World Health Organization (2023). *Health topics, Coronavirus disease (COVID-19)* https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Zhan, Y. -xin, Zhao, S. -yu, Yuan, J., Liu, H., Liu, Y. -fang, Gui, L. -li, Zheng, H., Zhou, Y. -min, Qiu, L. -hua, Chen, J. -hong, Yu, J. -hua, & Li, S. -yun. (2020). Prevalence and Influencing Factors on Fatigue of First-line Nurses Combating with COVID-19 in China: A Descriptive Cross-Sectional Study. *Current Medical Science*, 40(4), 625-635. <https://doi.org/10.1007/s11596-020-2226-9>
- Zimmermann, M., Bledsoe, C., & Papa, A. (2021). Initial impact of the COVID-19 pandemic on college student mental health: A longitudinal examination of risk and protective factors. *Psychiatry Research*, 305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114254>