

Změna životního stylu v důsledku pandemie COVID-19 z pohledu studentů sociální pedagogiky

Klára Peterková

Bakalářská práce
2021



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Klára Peterková
Osobní číslo:	H18137
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Změna životního stylu v důsledku pandemie COVID-19 z pohledu studentů sociální pedagogiky

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti životního stylu, volného času a sociálních dopadů pandemie.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **Tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ, 2007. Sociologie životního stylu. Praha: Policejní akademie České republiky. ISBN 978-80-7251-266-9.

CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.

JANIŠ, Kamil, 2009. Úvod do problematiky volného času. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd. ISBN 978-80-7248-530-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. Psychologie zdraví. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 2002. Pedagogika volného času. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eva Šalenová**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **27. ledna 2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2021**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ...11. 3. 2021.....

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací.

²⁾ Vysoká škola nevyjádřila zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Dizertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevoďané uohazořem k obhajobě musí být řez nejméně pět pracovníoh dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý z nich se zveřejněné práce pořizovat na své náklady výřisy, opisy nebo rozmnoženby.*

(3) *Platí, že odevoďáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, učíje-li několi za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Opírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení obhobějícího přejevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo učít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přiměřeně k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá změnou životního stylu v důsledku pandemie COVID-19 z pohledu studentů sociální pedagogiky. První kapitola teoretické práce vymezuje základní pojmy spojené s životním stylem. Druhá kapitola se věnuje volnému času, volnočasovým aktivitám a vztah volného času s životním stylem. Třetí kapitola se zaměřuje na dopady pandemie, a na oblasti, ve kterých studenty nejvíce ovlivnila. Zde patří například vzdělávání, zdraví a sociální vztahy. Praktická část je zaměřena na analýzu a interpretaci kvantitativního šetření. Cílem práce je charakteristika proměny životního stylu studentů sociální pedagogiky v důsledku pandemie COVID-19.

Klíčová slova: životní styl, volnočasové aktivity, volný čas, pandemie, studenti sociální pedagogiky

ABSTRACT

The thesis deals with lifestyle change due to the COVID-19 pandemic from the perspective of students of social pedagogy. The first chapter of the theoretical work defines the basic concepts associated with lifestyle. The second chapter deals with leisure time, leisure activities and the relationship of leisure time with lifestyle. The third chapter focuses on the effects of the pandemic, in which areas it affects students. These include, for example, education, health and social relations. The practical part is focused on the analysis and interpretation of qualitative research. The aim of the work is to characterize the lifestyle change of the style of students of social pedagogy due to the pandemic COVID-19.

Keywords: lifestyle, free time activities, free time, pandemic, students of social pedagogy

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala Mgr. Evě Šalenové, za její odborné vedení, poskytnuté rady a cenné připomínky, kterými mi pomohla při vypracování bakalářské práce. Dále děkuji všem studentům, kteří mi věnovali svůj čas při vyplnění dotazníků a své rodině i přátelům za poskytnutí podpory při psaní bakalářské práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 VYMEZENÍ POJMŮ ŽIVOTNÍ STYL.....	11
1.1 ŽIVOTNÍ STYL.....	11
1.2 ŽIVOTNÍ ZPŮSOB.....	13
1.3 ŽIVOTNÍ SLOH	13
1.4 KVALITA ŽIVOTA A ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ	14
1.5 ŽIVOTNÍ PODMÍNKY	15
2 VOLNÝ ČAS.....	17
2.1 VOLNÝ ČAS	17
2.2 TYPY VOLNÉHO ČASU A JEHO AKTIVITY	18
3 PANDEMIE	21
3.1 PANDEMIE COVID-19	21
3.2 DOPADY PANDEMIE	22
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 DESIGN VÝZKUMU.....	29
4.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH CÍLŮ	29
4.2 STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	30
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	30
4.4 METODA SBĚRU DAT	31
4.5 METODA ANALÝZY DAT	32
5 ANALÝZA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	33
5.1 HLAVNÍ VÝZKUMNÝ CÍL	33
5.2 DÍLČÍ VÝZKUMNÉ CÍLE	35
6 INTERPRETACE DAT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	49
7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	52
ZÁVĚR	53
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	54
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	58
SEZNAM OBRÁZKŮ	59
SEZNAM TABULEK.....	60
SEZNAM GRAFŮ	61

ÚVOD

Předkládaná bakalářská práce s názvem *Změna životního stylu v důsledku pandemie COVID-19 z pohledu studentů sociální pedagogiky* pojednává o problematice, která nastala s příchodem viru SARS-CoV-2. V dnešní době vše, co je spojené s životním stylem nebo pandemií, je aktuální a velmi probírané téma. Pod pojmem životní styl si představíme způsob života, tedy jak žijeme, jak se bavíme nebo například to, co nás dělá šťastnými. Můžeme tím pádem konstatovat, že je to nějaký sofistikovaný proces, který každý z nás prožívá. Smysl a především cíl naší bakalářské práce spočívá v zjištění, jestli se v období pandemie, přesněji za rok 2020, změnil životní styl studentů sociální pedagogiky.

Daná práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část bakalářské práce je rozčleněna do tří kapitol. První kapitola se věnuje životnímu stylu, a pojmů, které ho doprovází. U druhé kapitoly popisujeme volný čas a volnočasové aktivity. V této kapitole se také zaměřujeme na vztah mezi volným časem a životním stylem. Poslední kapitola teoretické části se zaměřuje na úskalí a dopady, které pandemie přinesla. Je zde zmíněno vzdělávání, zdraví či sociální vztahy. Nezapomeneme v této kapitole také zmínit Covid-19.

Empirická část se pomocí dotazníkového šetření snaží zjistit, zda se v období pandemie změnil životní styl studentů sociální pedagogiky. Dále zjišťuje, zda studenti pociťovali nějaké změny v oblasti sociálních vztahů. Zaměřuje se také na reakci studentů na distanční výuku, celkově se orientuje na zjištění, zdali pandemie přinesla vedle negativních také nějaké pozitivní dopady. V závěrečné části je prezentována analýza a interpretace dat, kde jsou předkládány samotné výsledky výzkumu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ POJMŮ ŽIVOTNÍ STYL

Tato kategorie se zabývá pojmy, které souvisí se stylem života. Je zde předloženo vysvětlení životního stylu, životního způsobu, životního slohu, životních podmínek, kvality života a životní úrovně.

1.1 Životní styl

Na začátku je třeba podotknout, že při vysvětlení zmíněných pojmů může často dojít k nedorozumění, a to z toho důvodu, že někteří autoři tyto pojmy vnímají jako synonyma. Životní styl je možné interpretovat prostřednictvím různých výkladů. Podle Duffkové (2008, s. 51) je pod pojmem životní styl označován „způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.“ Životní styl se vyskytuje spíše u jednotlivců. V širším slova smyslu je životní styl individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností, které se odrážejí v činnosti člověka. Zahrnují mezilidské vztahy, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby. Jejich harmonizace se promítá do pojmu zdravý životní styl. (Duffková, Urban a Dubský, 2008)

S pojmem životní styl se lze setkat v mnoha případech. Jedná se o soubor psaných a nepsaných norem, identifikačních vzorů a životních podmínek, které budou lidé v úvahu ve svém chování a vztazích zohledňovat. (Jandourek, 2001)

Životní styl se dělí podle převažujících hodnot způsobu života do tří skupin. První je životní styl s náplní studia. Pro něj jsou typičtí lidé, kteří rádi čtou, navštěvují divadlo, jezdí na výlety, nebo také se sami vzdělávají. Další je životní styl s nejvyšší hodnotou hraní. Tento styl je charakteristický pro sportovce, sportovní fanoušky nebo taky pro hráče různých her. Posledním je životní styl s rozjímáním. Jeho obsahem je sebepoznání, relaxace a víra. Odborníci již vysvětlili mnoho definic životních stylů, které jsou většinou výkladem z jiných koncepcí osobnosti a domnívají se, že právě osobnost vytváří svou individuální specifickou činnost a vstěpuje člověku určité perspektivní charakteristiky. Životní styl se může také utvářet ve vzájemném působení osobních neobvyklostí člověka a dlouholetých specifíků, které v případě konfrontace s několika typickými životními situacemi, pokud se opakují, představují znaky životního stylu. K těmto znakům životního stylu patří kognitivní posudek sebe sama a svého postoje ve světě. Dalším typickým znakem je způsob prožívání, u kterého hraje roli kvalita a účinnost chování, u kterého je

velmi důležitý postoj k práci, oddechu a pohybu a také zvládání sociálních interakcí či úrovně vlastního ega. Životní styl se nejlépe popisuje, když se vychází z každodenních aktivit. Tyto aktivity se rozdělují do několika základních kategorií. První je aktivita, která se orientuje na práci, povolání a přípravu na něj. Jedná se tady o proces vzdělávání, od začátků až po profesní vzestup. Druhá aktivita se zabývá rodinou, a to specificky jejím tvořením, které zahrnuje nalezení partnera, založení rodiny a vybudování domácnosti. Další aktivita souvisí s oblastí zájmů. Zahrnuje vymezení svých zálib, udržení a nalezení optimální cesty mezi zájmy ostatních členů rodiny. Předposlední aktivita je propojena se společenským životem, kdy jde o participaci na společenském životě, zapojení a rozšiřování v občanských vztazích a společenských okruzích. Poslední jsou aktivity, které se zaměřují na biologické a hygienické potřeby. (Kraus a Poláčková, 2001)

Subjekty životního stylu

U subjektů životního stylu jde hlavně o to, kdo se v pravou chvíli zkoumá. Podle Duffkové (2008) lze subjekty rozdělit do 3 typů. První se označuje pojmem individuum. V tomto případě jde o nejvíce konkrétní rovinu, u které se během bádání charakteristicky promítají psychologické a sociální přístupy. Další subjekt je skupina, jejíž životní styl osob se vyznačuje společnými rysy. Tento subjekt se nejčastěji objevuje v sociologickém zkoumání. Posledním je společnost. Na jednu stranu je to nejobecnější a také nejvíce problémový subjekt. Problémem je právě skutečnost, jestli vůbec jde postihnout životní styl celé společnosti. Naproti tomu Kubátová (2010) uvádí, že společnost není a nikdy nebude brána jako subjekt životního stylu.

Faktory utváření životního stylu

Utváření životního stylu funguje v koncepci kulturních a společenských podmínek. Dělíme je na dva faktory. První je objektivní, který vychází přímo z potřeb, cíle a stavu společnosti. Subjektivní faktor se zabývá vlivem přímo na jedince a na jeho potřeby a cíle.

1. **Objektivní faktor**, také někdy zván objektivní společenský faktor. U něho je brán ohled na ekonomický a politický poměr. Zde ekonomický pohled spadá na aktivity sloučené jak s prací, tak i s volným časem. Příkladem je vysoká nezaměstnanost nebo vysoké příjmy, které dokážou ovlivnit jedince, v tom jak tráví volný čas. U politického poměru převládá uniformita. V životním stylu hrají velkou roli kulturní tradice, jak národní tak krajové. Většinou se promítnou přímo až do celé společnosti, popřípadě můžou působit jen na jedince nebo skupinu. Stejně i tak zde vstupují tradice nebo zvyklosti, které jsou tradované po generace. Mezi ně řadíme hospodaření domácnosti, výchovu dětí, volný čas, biologické a hygienické potřeby

atd. Tyto tradice většinou reprezentují vlastní kraj či národ. Vědecká a technická úroveň také utváří daný způsob života. Například rozvoj cestovních a dopravních prostředků. V této kategorii se uvažuje o účinku charakteru bydlení na naše žití.

2. **Subjektivní osobnostní faktor.** Ten představuje záliby a nutnosti jedince, ale i osobnost samu s jejími specifickými zvláštnostmi. Spadá zde také pohlaví, zdraví nebo třeba i intelekt, který se pak promítá s výchovným působením. Na životní vliv má také určitý dopad i vzdělání. Mnoho výzkumů poukazuje na fakt, že s vyšším vzděláním roste i kvalita a úroveň života. Ve spojení s výchovou, hraje také roli rovněž úloha rodiny. Podle toho, jak rodina žije, se formuje i celá osobnost dítěte, počínaje zásadami a vzorcem chování. Ovšem životní styl se ve vývoji jedince mění, proto dalším faktorem je věk a zdravotní stav. (Kraus a Poláčková, 2001)

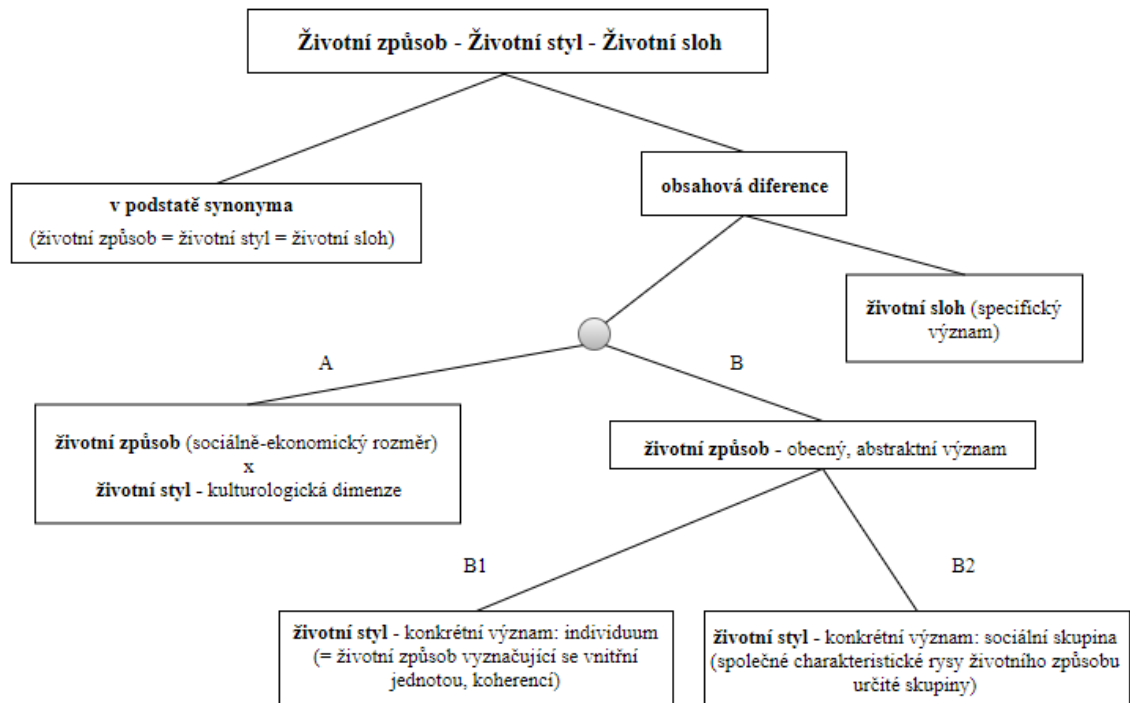
1.2 Životní způsob

Náš život a jeho způsob prožívání je součástí společnosti. Je příkladem historického vývoje, kulturní úrovně nebo také ekonomické situace. Z větší části jde jen o způsob prožívání života, ale z pohledu sociologického je toto označení podstatné pro společnost a její rysy. Proto je životní způsob chápán jako soubor podstatných rysů, mezi které patří činnosti sociálních skupin a národu. V širším pojetí týká skupiny, třídy či populace, která má skupinový charakter a většinou představuje úroveň nebo dokonce i formu, která je pro tuto skupinu charakteristická. Životní způsob postihuje nejvíce makrostrukturální stránku sociální jevů, mezi které patří ekonomické, ekologické, technické, kulturní a také skupinové procesy. Tyto procesy se často vztahují k velkým sociálním celkům. (Kraus a Poláčková, 2001; Pávková, 2008)

1.3 Životní sloh

Po životním stylu a způsobu se ještě v terminologii setkáváme s označením životní sloh. Tento pojem začal používat ve 40. letech 20. století architekt Karel Honzík. Podle něj má být životní sloh brán jako souhrn všech životních forem, kterými se projevuje život určité společnosti v zřejmé historické situaci. Podle Kubátové (2010) není v souladu možné, vymezit obsah pojmů životní styl, životní způsob a životní sloh. I když se diskutuje, že každý pojem má nějaké odlišné znaky, trvat na tom, aby se dodržovala terminologie těchto slovních spojení, však není nutné. Kterýkoliv výzkumník, který se bude zabývat daným problémem, si však musí stanovit a vymezit předmět, zda to bude životní způsob, styl či

sloh. Na závěr tedy můžeme říct, že pojmy životní styl, životní způsob a životní sloh je možno označovat jako synonyma. Ale v případě, že jsou vymezeny jejich obsahy, toto tvrzení neplatí. (Duffková, Urban a Dubský, 2008; Kubátová, 2010)



Obrázek 1 Schéma základních variant používání terminologické triády (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 51)

1.4 Kvalita života a životní úroveň

Kvalitu života můžeme posuzovat spokojeností s dosažením cílů, které určují směřování života. Kvalita života bývá často zaměňována s pojmy životní způsob nebo životní úroveň. V tomto pohledu se ale liší dichotomie kvantity a kvality. Zde teda kvalita života je vymežována kvalitativně, tudíž je chápána jako souhrn kulturních hodnot. Když se zabýváme kvalitou života rodiny či jednotlivce, zaměřujeme se tady na kulturnost životního stylu, a to i kulturnost volného času nebo výbavu domácnosti kulturními předměty, jako jsou např. knihy. Do kulturnosti životního stylu ještě patří výše vzdělání nebo složitosti vykonávané práce. V současné době se kvalita života postupně dostává do popředí před životní úroveň společnosti. Hlavním úmyslem je tedy posuzovat spokojenost jedinců s dosažením cílů, které určují průběh jeho života. Životní úroveň je brána kvantitativně, či ekonomicky. Když se zabýváme životní úrovní jednotlivce a rodiny, chápeme je jako materiální blahobyt, který souvisí zejména s úrovní spotřeby, materiálních

vybavení v domácnosti a všeobecně věcí, které se dají koupit a které jsou pro člověka k dispozici. (Kubátová, 2015; Duffková, Urban a Dubský, 2008; Křivohlavý, 2001)

1.5 Životní podmínky

Existují dva faktory, které ovlivňují životní styl, vnější a vnitřní. Pod vnějším faktorem jsou zahrnuty životní podmínky, které působí jen v určitém okamžiku jako objektivní danosti. Vnitřním faktorem je brán sám člověk, a to jako osobnost sama, která zahrnuje jeho hodnoty, potřeby, dovednosti, schopnosti, ambice apod. Všechny prvky životních podmínek mají určitou roli. Jedinci na životní podmínky musí reagovat, a to tím že k nim zaujmají určitý postoj, posuzují je podle toho, jak odpovídají jejich hodnotám, potřebám a i tím, že způsobem jejich postojů k životním podmínkám zkonkrétňuje a upřesňuje svůj vlastní životní styl. Často se diskutuje o myšlence, že životní styl vznikl z reakce jednotlivce na životní podmínky. Dají se rozdělit podle různých hledisek a pojetí. Podle Duffkové (2008) se životní podmínky člení na geografické, ekologické, biologické, demografické, sociálně-ekonomické, sociálně-politické, kulturní, obecně ideové a technologické.

Do **geografických a ekologických** podmínek řadíme polohu prostoru, tudíž území společnosti. Jako další jsou tu meteorologické i klimatické poměry, stupeň devastace krajiny, surovinové bohatství a taky přírodní zdroje. Z pohledu životního stylu je nutno uvést, že geografické a ekologické podmínky mají značnou míru závislosti jedince na těchto podmínkách.

U **biologických podmínek** hrají velkou roli 3 důležité okruhy. Spadá zde pohlaví, věk a zdraví člověka. U těchto podmínek je důležité brát na vědomí dvě povahy, biologické a sociální. U biologické povahy je nezbytné počítat s případnými zásahy jedince do biologických podmínek, jako je např. změna pohlaví. U biologických podmínek hrálo především největší roli vnímání sociokulturních předpokladů. V dnešní době se považuje zdravý životní styl za jeden z vnějších faktorů, který ovlivňuje zdravotní péči člověka životní prostředí a životní styl.

Demografické podmínky jsou vnímány jako podmínky na okraji přírodních a sociálních rysů. Všechny tyto podmínky jsou brány a charakterizovány jako sociální události. Ve spojitosti s životním stylem se sleduje všechno, co souvisí s narozením, smrtí, partnerskými a rodinnými poměry, migrací nebo i hustotou osídlení.

Do **sociálně-politických a politických podmínek** spadá oblast sociální struktury a sociální stratifikace. Problematika bývá brána jako aspekt v oblasti životního stylu. Tyto podmínky byly jasnější v éře, kdy existovaly 2 světové soustavy, mezi kterými probíhal dlouhodobý ideologický boj. Jednalo se o kapitalistickou a socialistickou soustavu. V současnosti je z pohledu sociálně politických podmínek brán ohled na problematiku sociální politiky. Kde zařazujeme především její zásady, které mívají většinou vliv na ekonomické podmínky, domácnost a tím i na životní styl jedince.

Nejdůležitější u **sociálně-ekonomických a ekonomických podmínek** je životní úroveň.

Kulturní a obecně-ideové podmínky jsou velmi rozšířené a různorodé. Tento obsah podmínek se zabývá náplní kultury a jejího vývoje u konkrétní společnosti. Zde patří hodnoty, morálka, ideje, vzdělání, normy atd. Především hodnoty a jejich orientace je pro životní styl nejvíce podstatná.

Obecně **technologické podmínky** vždy působily a ovlivňovaly životní styl. Mohl za to především vznik nových informačních a komunikačních technologií. (Duffková, Urban a Dubský, 2008)

Z této kapitoly vyplývá, že každý jedinec si utváří svůj vlastní styl života, který se může vyznačovat souhrnem postojů, názorů, hodnot či dovedností. Vliv mají na něj okolní faktory, mezi které řadíme ekonomické, technické, společenské, kulturní i skupinové procesy.

2 VOLNÝ ČAS

Druhá kapitola má za úkol vymezit pojmy spojené s volným časem, zejména jakou roli volný čas hraje v životním stylu a volnočasové aktivity.

2.1 Volný čas

Volný čas je neodmyslitelně součástí životního stylu. Když vysvětlujeme pojem volný čas, musíme dbát na to, aby se nám neprohodila sféra povinností a sféra volného času. (Duffková, Urban a Dubský, 2008)

Čas můžeme brát jako základní dimenzi, na kterou po dobu života působí příznivé i negativní vlivy, které jeho průběh podporují a utlumují. Nikdo by neměl brát čas jako jistotu, ale měl by s ním nakládat nejlépe, jak dokáže. Jednoduše řečeno, jako volný čas určujeme dobu, v které můžeme dělat, co nás baví. Většinou jedinci tento čas naplňují tím, co jim přináší radost. Do této sekce patří také neodmyslitelně relaxace, pobavení, dobrovolnictví nebo i vzdělávací kurzy. (Pávková, 2001)

Čas můžeme brát jako základní dimenzi, na kterou po dobu života působí příznivé i negativní vlivy, které jeho průběh podporují a utlumují. Hájek (2008, s. 10) uvádí, že „volný čas je dobou, kterou má člověk k dispozici pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející.“ Do těchto činností se zařazuje odpočinek, zábava, rozmach zájmů, budování lepší kvalifikace a můžeme sem zahrnout i podíl na veřejném životě.

V literatuře se i občas vyskytuje i čas polovolný. Ten je popisován jako čas, který se pohybuje mezi časem vázaným a povinným. Zde se řadí např. kutilství, ruční práce, zahrádkaření apod. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008)

Volný čas plní několik podstatných funkcí. Autoři, kteří se tímto pojmem zabývají, zohledňují dané funkce. Volný čas má 3 funkce:

1. **Odpočinek.** Většinou při práci vzniká únava, odpočinek je tu od toho, aby ji vyrovnal a zregeneroval. Můžeme zde zařadit kino, divadlo, hry nebo někteří autoři sem řadí i sport nebo domácí práce.
2. **Zábava** je činnost, při které se přeruší nevýraznost situace v režimu dne. Patří sem různé hry, činnosti, při kterých se rozptýlí stereotyp týdne, např. čtení knih, sport, sledování TV atd.
3. **Rozvoj osobnosti.** Nejdůležitější funkce, která slouží k tomu, abychom rozvíjeli svou osobnost z pohledu duševního, sociálního a tělesného zdraví. Zařazujeme zde

vzdělání, zájmové činnosti a účast na společenském nebo veřejném životě. (Čáp, 1997 cit. podle Kavanová a Chudý, 2005)

U těchto funkcí je doporučeno, aby byly proporcionálně vyvážené, kdyby byl kladen důraz jen na jednu funkci, odrazilo by se to na formování osobnosti člověka. Nejlepším způsobem je, kdyby jedinec svou pozornost věnoval jiné aktivitě, než té, kterou využívá v zaměstnání. Například duševně pracující, by se měl ve volném čas věnovat spíše manuální činnosti, jako je zahradničení, naopak u manuálně pracujícího by zde byla spíše volba duševní činnosti, např. čtení knih. (Duffková, Urban a Dubský, 2008)

Pojem volný čas je jedním z nejdůležitějších indikátorů životního stylu. Volný čas spadá jak do kvalitativního hlediska, kde se zabývá konkrétní strukturou volného času, jako jsou např. aktivity, tak kvantitativního hlediska, u kterého bere celý obsah volného času. Na jednu stranu, mezi volným časem a životním stylem existuje úzká souvislost. Na druhou, volný čas nadále zůstane jako jedna složka života člověka. Z definice životního stylu víme, že se jedná o kvalitativní orientaci člověka, která se ukazuje v jeho způsobu chování, využívání a ovlivňování materiálních a sociálních životních podmínek. V dnešní době, se volný čas, především rodinný volný čas, dostává stále výš, až na jednu z prvních příček hodnotového žebříčku. Aktivity spojené s volným časem nás stále ovlivňují a utvářejí. Zrovna tyto činnosti hrají velkou roli v našem životě, a přidávají do něj širší rozměr. Využívání volného času je často spojené s dvěma problémy. Častým zádrhelem je, že jedinec mnohdy neumí využívat svůj volný čas efektivně, nebo že volného času má celkově málo. U dospělých lidí, se často setkáváme s druhým případem. Domníváme se, že v dnešní době, kdy se čím dál více lidí pouští do budování kariéry, celkově zapomínají na volný čas. (Kraus a Poláčková, 2001; Duffková, Urban a Dubský, 2008)

2.2 Typy volného času a jeho aktivity

U volného času lze obecně rozlišovat několik typů. Duffková (2008) jej dělí následovně:

- denní volný čas,
- víkend,
- dovolená.

Pod pojmem **denní volný čas** si představujeme volný čas obvyklého pracovního dne. V tomto čase máme menší časový objem a jsme závislí na času, který strávíme v práci. Většinou bývá naplněn odpočinkem po práci, přípravou jídla atd.

Víkendem se rozumí, že je pro pracující lidi něco jako dvoudenní dovolená, na které se mohou věnovat činnostem, které je baví, které mohou být i časově náročnější. Přece však se stává, že víkend bývá brán spíše jako čas, který je vyhrazený pro činnosti v domácnosti, na které už v týdnu nezbyl čas.

Sociologické hledisko bere **dovolenou** jako delší plynulý úsek, při kterém si zachovává většinu základních funkcí, jako je odpočinek, pobavení a vzdělávání. Často se charakterizuje jako krátká proměna životního stylu, ve kterém se po dobu změny jeho určité podmínky. (Duffková, Urban a Dubský, 2008)

Volnočasové aktivity

Jsou to činnosti, které mají velkou škálu možností, aktivit, které může jedinec využít. Tyto aktivity se v dnešní době čím dál víc rozrůstají a obohacují. Dají se dělit do větších skupin, a to:

- kulturní aktivity,
- sportovní aktivity,
- sociální aktivity,
- vzdělávací aktivity,
- veřejné aktivity,
- rekreační a cestovatelské aktivity,
- hobby a manuální práce.

U **kulturních aktivit** se setkáváme s dvojitým dělením, receptivní a perceptivní. U receptivního to jsou činnosti, u kterých člověk získává a přijímá kulturní hodnoty, jako je návštěva divadla nebo koncertu, sledování televize atd. U perceptivních činností si člověk sám tvoří vlastní kulturní hodnotu, zde spadá např. malování, poslech hudby, vytváření dekorací atd.

U **sportovních aktivit** nově přibýly adrenalinové sporty, které jsou však jednorázové, příliš se tedy neodrazily ve struktuře volnočasových aktivit, ta tedy zůstává stejná. Někdy se do sportovních činností započítává i chůze.

Do **sociálních či společenských aktivit** zahrnujeme budování mezilidských vztahů, sociálních kontaktů, účast na rodinných akcích atd. V empirickém zkoumání označují autoři pod pojmem společenské aktivity, činnosti jako posezení v kavárně, v baru, v cukrárně nebo i návštěva plesu.

Vzdělávací aktivity se často spojují s kulturními aktivitami. Tyto aktivity je někdy těžké od sebe oddělit, jelikož se sobě samy podobají. Ale i tak mezi nimi je jistá bariéra. Prvním rysem je, že vzdělávání může probíhat formou individuálního sebevzdělání, vzdělávání prostřednictvím kroužků nebo návštěvou veřejných přednášek a může končit až u institucionalizovaného vzdělávání (např. univerzita třetího věku). Další aktivitou je i vyhledávání a studování odborné literatury, to neplatí však jen u mládeže a mladší generace.

Veřejné aktivity si nejčastěji lidé spojují s různými akcemi: demonstrace, protesty, veřejné vystupování. Nejde však jen o toto, do veřejných aktivit patří i činnosti člověka, kterými se nějakým způsobem angažuje při řešení veřejných úloh, problémů místních či skupinových událostí.

Rekreační a cestovatelské aktivity úzce souvisí se sportovními aktivitami, ale mají už i vytýčenou vlastní podobu. Do rekreačních činností se zahrnuje chataření, zahrádkaření nebo chalupaření. Cílem cestovatelských činností je užít a prozkoumat danou lokalitu, zde se však nezapočítávají pracovní, obchodní nebo studijní cesty.

Pod označením **hobby** neboli koníček, si představujeme činnost, kterou člověk dělá na základě svých osobitých zájmů a která mu přináší radost. Hobby souvisí i s **manuální činností** člověka (kulinářství, rybaření atd.), ne vždy je to ale pravidlem. Často vzniká kvůli činnostem ve vázaném času tzv. manuální hobby. Toto hobby se ale po delší době může stát i nenuceným a oblíbeným koníčkem dané osoby. (Duffková, Urban a Dubský, 2008)

Z kapitoly vyplývá, že volný čas označujeme jako nedílnou součást života, kterou každý jedinec potřebuje. Do něj můžeme zařadit kulturní, sportovní, rekreační či cestovatelské aktivity.

3 PANDEMIE

Koronavirus se v roce 2020 přehnal přes celou Evropu a změnil dosavadní život jedinců, od pracovních povinností po svobodu pohybu. V první podkapitole se zaměříme na popis koronavirové situace.

3.1 Pandemie COVID-19

První zmínky o SARS-CoV-2 se objevily v prosinci roku 2019 v Číně. Původ tohoto viru není doposud znám, ale mnoho vědců se domnívá, že má přirozený původ. Tuto informaci potvrdil i tým badatelů z magazínu Nature Medicine (2020).

Z latinského slova „Corona“, v překladu koruna, vzniklo pojmenování tohoto viru, jelikož pod mikroskopem má korunové výběžky. Většina odborníků uvádí, že tento druh koronaviru pochází ze zvířete, přesněji z netopýra nebo kaloně. Poprvé se vyskytl u člověka na trzích ve městě Wu-chanu. Tyto trhy jsou známé tím, že se nacházejí pod širým nebem, kde pytláci prodávají v nehygienických podmínkách. V dnešní době jsou i studie, že tento virus mohl vzniknout i na jiném místě. (Heller, 2020)

„Označení koronavirus se používá pro jakýkoli virus, patřící do podčeledi Coronaviridae. Jde o souhrnné označení pro čtyři čeledi virů, které způsobují onemocnění u zvířat a lidí s různým stupněm závažnosti. Název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového obalu virů ve tvaru sluneční korony. Může způsobit běžné zdravotní problémy jako je nachlazení, kašel, dýchací obtíže, zvýšené teploty, nebo také dýchací onemocnění zvané těžký akutní respirační syndrom (SARS; Severe Acute Respiratory Syndrome) či infekci MERS (Middle East Respiratory Syndrome)“ uvedla vláda České republiky. (Vláda ČR, 2021a)

Zpravidla se projeví 1. až 4. den po styku s virem. Inkubační doba se u této nemoci pohybuje mezi 1 až 14 dny, ale i v průběhu inkubační doby je onemocnění stále nakažlivé. U každého člověka je průběh tohoto onemocnění rozdílný. Někteří mohou mít mírnější příznaky, nebo dokonce ani nemusí poznat, že toto onemocnění prodělali. Naopak u většiny starších nebo nemocných lidí, kteří už mají nějaké zdravotní problémy, nejčastěji se v této souvislosti mluví o rizikových faktorech jako obezita, vysoký krevní tlak, cukrovka, srdeční potíže, mohou nastat vážné zdravotní komplikace včetně úmrtí..

Jedním ze způsobů šíření tohoto viru je kašel nebo kýchnutí bez zakrytí úst, často i potřesení ruky s nakaženou osobou. Dalším způsobem šíření viru je kontakt s objektem, který virus obsahuje. (Heller, 2020; Tufts University, 2021).

Podle Ministerstva zdravotnictví České republiky (2021) se mezi nejčastější příznaky onemocnění řadí horečka, kašel, únava, obtížné dýchání, bolest svalů, ztráta čichu aj. Před nákazou můžete chránit sebe, ale i ostatní tím, že si budete často myt ruce, udržovat bezpečnou vzdálenost, nosit roušku, snažit se nedotýkat očí, nosu či úst. Při kašli nebo kýchnutí mějte vždy zakrytá ústa, ať neohrozíte ostatní osoby. Pokud máte nějaký z daných příznaků nebo se necítíte dobře, měli byste rozhodně zůstat doma. Při nákaze SARS-CoV-2 je daný určitý postup, kterého by se měl každý držet. Jestli máte podezření na daný virus, první, co byste měli udělat, je zavolat svému lékaři nebo na informační linku a zjistit, kdy a kde se můžete nechat otestovat. Ještě před testováním byste měli kontaktovat osoby, se kterými jste byli před zjištěním v kontaktu. Při nákaze zůstaňte v karanténě po dobu 2 týdnů. Osoba, která se nachází v karanténě, nemá dovoleno chodit do práce, školy ani navštěvovat veřejná místa. Základní léčbou tohoto onemocnění jsou antivirotika, experimentální léky či imunomodulátory. V dnešní době neexistuje na tuto nemoc lék, ale existuje již vakcína. Vakcinace je považována za nejúčinnější způsob ochrany proti nemoci, ochraňuje tělo a jeho imunitní systém a ten poté odbourává patogeny (viry, bakterie). (Euc, 2020; WHO 2021a)

3.2 Dopady pandemie

Následující kapitola se bude věnovat oblastem, které pandemie nejvíce ovlivnila. Mezi tyto oblasti se řadí především zdraví, interpersonální vztahy, vzdělávání, dobrovolnictví a povinná pracovní činnost.

Zdraví

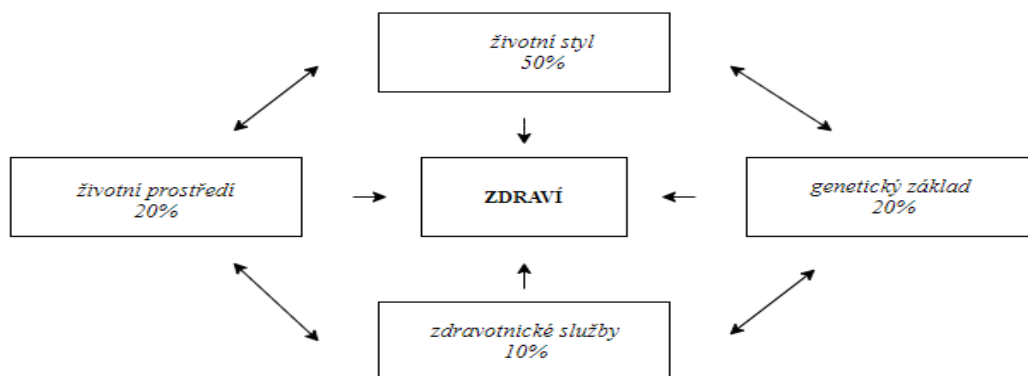
V dnešní době se lidé setkávají s mnoha různými koncepcemi pojmu zdraví. Některé koncepce bývají až příliš zužovány k fyzickému stavu člověka. Jiní chápou zdraví jako zboží, jako jakési pojetí farmakoterapie. Další část bere zdraví jako nějakou tajemnou sílu, se kterou se každý člověk narodí a s níž se musí v průběhu celého života naučit hospodařit. (Křivohlavý, 2001)

Podle definice Světové zdravotnické organizace se zdraví definuje jako stav „úplného tělesného, duševního a sociálního blaha nebo také stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody; nejedná se tedy jen o absenci nemoci nebo vady.“ (WHO, 2021b)

Zdraví je často bráno jako nejdůležitější priorita na hodnotové stupnici člověka. Pokud je jedinec zdravý, nedělá mu problém vykonávat práci, z které si může plnit své vlastní potřeby, radosti nebo životní plány. I když se zdraví nebere jako účel života člověka,

charakterizuje ji jako jednu z podmínek spokojeného žití. Zdraví se rozděluje do tří dimenzí, které na sebe navzájem navazují a které zahrnují sociální, tělesnou, psychickou a duševní stránku. První dimenzí je pohoda, která je každému člověku připisována jiným znakem, proto ji z pohledu jedince chápeme jako jedinečnou a subjektivní. U dimenze nemoci se vychází z pojmů organismů nebo prostředí. Nemoc se definuje jako porucha zdraví, při které je problém vyrovnat se s určitými nároky životního prostředí. Tyto nároky jsou vnější, ty mají také vliv, aby životní prostředí neporušilo nějaké životní funkce. Celkově se za nemoc může označovat i porucha při adaptaci jedince na podněty prostředí. (Machová, Kubátová a kol., 2009; Kebza, 2005)

Zdraví jedince je ovlivněno působením faktorů, a to kladných či záporných. Tzv. determinanty zdraví označujeme těmito faktory. Větší části patří do osobnostní části jedince, ty mohou být například dědičné. Další část je podmíněna životním prostředím. Machová (2009) dělí determinanty na vnitřní a zevní. U **vnitřních determinantů** působí dědičný faktor. Ten jedinec získává na začátku svého života, při narození. Můžeme zde zařadit i vliv společenského prostředí, a také i specifický způsob života. U **zevního determinantu** máme vliv tří faktorů. Mezi prvními je zmiňovaný životní styl, poté kvalita životního a pracovního prostředí a v poslední řadě zdravotnické služby. Vztahy mezi těmito faktory vyjadřujeme následujícím schématem, které rovněž ukazuje, který faktor nejvíce ovlivňuje zdraví, a také i z jaké části.



Obrázek 2. Vztah mezi zdravím a determinanty zdraví (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 13)

Ze schématu vyplývá, že největší podíl vlivu má životní styl, druhé místo patří životnímu prostředí a genetickým základům a poté zdravotnickým službám. Jak už víme z první

kapitoly bakalářské práce, životní styl může být i dobrovolný. Někdy může být ovlivňován rodinnými tradicemi nebo ekonomickým stavem společnosti. Také zde hraje roli i věk, pohlaví, vzdělání, zaměstnání, temperament atd. (Machová, 2009)

Podle definice Světové zdravotnické organizace do zdraví můžeme zahrnut i zdraví tělesné a duševní. Tělesné zdraví, známé jako fyzické zdraví vnímáme jako celkovou pohodu člověka, která je nejpozorovatelnější v různých dimenzích zdraví. Patří zde například sociální, duchovní nebo emoční zdraví. Některé příhody v životě, které jsou nejzávažnější, se projevují právě po fyzické stránce. Duševní neboli psychické zdraví, neznamena nepřítomnost dané nemoci nebo poruchy, ale je to status, kdy člověk dokáže vnímat prostředí i situaci, kterou mu přináší život. WHO (2018c) uvádí, že zdraví nemůže existovat bez zdraví duševního. Na duševní zdraví mají vliv biologické, sociálně-ekonomické a environmentální faktory. Duševní zdraví se tedy posuzuje jako stav blahobytu, kdy si člověk sám uvědomuje všechny schopnosti a vlastnosti, které zvládá v běžném životě, při kterém může nadále pracovat a produktivně přispívat ke komunitě. U tohoto zdraví jsou také zásadní naše kolektivní a individuální schopnosti, kterými jedinec myslí, komunikuje, pracuje a užívá si života. Na tomto základě je možné brát pomoc a obnovu duševního zdraví jako zásadní celosvětový problém. (Hartl a Hartlová, 2004; WHO, 2018c; Koshuta, 2021; WHO, 2021b)

Podle Mahrové (2008) se mohou duševní poruchy vyvíjet ze sociálních, psychogenních a biologických vlivů. Při dělení těchto poruch hraje roli mnoho faktorů, které na sebe v průběhu reagují. Mezi ně se řadí vliv okolí, sociální podpora, výchova atd. Nejčastějšími duševními poruchami podle Světové zdravotnické organizace (2019d) jsou kombinace zvláštních myšlenek, emocí, chování a vztahů s lidmi. Mezi základní poruchy patří deprese, bipolární porucha, schizofrenie, psychózy, demence nebo vývojové poruchy.

Interpersonální vztahy

Slaměnik (2011, s. 99) uvádí, že „člověk jako sociální bytost je vysoce závislý na interpersonálních vztazích. Základním předpokladem a charakteristikou interpersonálních vztahů je to, že dva lidé se alespoň občas ocitají v interakci a že tyto interakce zanechávají jistou „stopu“ v podobě např. příjemného nebo nepříjemného dojmu, ochoty či neochoty k novému setkání, porozumění či neporozumění druhému apod.“

Náš život tvoří podle sociálních souvislostí ostatní lidé. Potřeba komunikovat, bavit se, scházet se s druhými lidmi, patří do základních lidských potřeb. Mluvíme zde o potřebě afiliační, která je pro člověka důležitá. Potřeba afiliační znamená, že jedinec má touhy, ve

kterých musí hledat a navazovat vtahy s jinými lidmi. Tato potřeba je u každého jedince rozdílná a také se mění podle dané události, kterou člověk prožívá. Polovinu svého života tráví každý jedinec mezi lidmi. I když jsme sami, naši mysl zaplavují vzpomínky, události, které jsme s danými lidmi prožili. Na druhou stranu, každý chce být občas sám, avšak po chvíli samoty si každý ujasní dané priority a znovu převládá potřeba být s někým. U dlouhodobé osamocení, izolovanosti poté převládá velké utrpení. Výzkumy potvrdily, že extrémní sociální izolace vede častokrát k daným poruchám. Lidé o samotě potřebují někdy vyjít z vlastního bytu a být mezi ostatními. Kvůli pandemii se právě začali vyhýbat osobnímu kontaktu se známými, kamarády, spolužáky nebo osobnímu styku na veřejných místech. (Hellus,2015; Ipsos, 2020)

Dělení interpersonálních vztahů je velice bohaté. Slaměník (2011) i Hellus (2015) rozdělují vztahy na povrchní a těsné. U povrchního vztahu se jedná spíše o náhodné setkání, nevyznačuje se žádným znakem. Komunikace s tímto jedincem bývá okrajová, informace, které o daném člověku vím, jsou jen ty základní, a to sociální status, bydliště, někdy i profese. Tyto vztahy se však můžou změnit i na vztah těsný. Nejčastěji se tyto vztahy transformují pomocí důvěry, opory, sdílení společných postojů a zálib, prožitků atp. Těsné vztahy se vyznačují dynamikou, která měří těsnost vztahu. Za těsný vztah se považuje manželství, přátelství, romantická láska, rodinné vztahy i partnerství. Proces těsného vztahu se však může změnit, jednu chvíli může těsnost narůstat, ale v jiném případě i klesat. U klesání však vztah s jinými lidmi nikdy nepřejde zpět do vztahu povrchního, zůstane na úrovni kvalitativní. V tomto případě klesá vzájemná podpora, závislost, činnost. Tento vztah se týká rodinných či přátelských vztahů. Výjimkou je partnerský vztah, kdy vzájemné odcizení může dojít i do bodu, kdy se partneři úplně odcizí. Ovšem ostatní lidé nejsou jediní, se kterými jsme v interpersonálním vztahu. Tento vztah tvoří také neuspořádané a neorganizované sociální agregáty a také organizované a uspořádané pospolitosti, které se nazývají sociální skupiny. Jako sociální agregáty můžeme označit zástup lidí na autobusové zastávce, v kině, v divadle, v ordinaci lékaře apod. Znakem je to, že tito lidé jsou pospolu, a to na daném místě, ve stejný čas, často se zde vyskytují za nějakým účelem. Komunikace u sociálních agregátů je v mnoha případech nulová, výjimkou zde může být fandění na sportovních nebo atletických utkáních. Sociální skupina není jen počet lidí, ale jsme to my všichni. Příkladem je třeba rodina, skupina kamarádů, pracovní tým, školní třída apod. (Hellus, 2015)

Vzdělávání

Vzdělávání na vysokých školách upravuje zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů. Zde se nachází, jaké mají vysoké školy postavení. Je zde také zmíněna i struktura vysokých škol, práva a povinnosti studentů, akademických pracovníků atd. Od 12. března 2020 byl Vládou České Republiky vyhlášen nouzový stav. Tento stav měl dopad na různé oblasti, mezi které patří i vzdělávání. V souvislosti s nařízeními vlády se provoz na vysokých školách pozastavil/omezil. Podle zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů včetně zahraničních vysokých škol a které působí na území České republiky, se zamítá přítomnost studentů na výuce. Výjimka se vztahuje na studenty, kteří mají účast na klinické nebo praktické výuce. Toto nařízení se týká všech zdravotnických studijních oborů a studentů, kteří vykonávají pedagogickou praxi. Další výjimka se týká uchazečů vysokých škol, kde se může zúčastnit max. 10 osob. Studenti mají povolenou individuální konzultaci, v omezení pouze jednoho studenta a jednoho akademického pracovníka. Řešením při této situaci se stala distanční výuka neboli distanční vzdělávání. I v zákoně o vysokých školách se mluví o 3 formách studia, mezi která patří už zmíněné distanční, prezenční a jeho kombinace. (Zákon č. 111/1998 Sb.)

Distanční studium má multimediální formu, při které se vyučující a vzdělávaný nenachází ve stejné místnosti, ale dorozumívají se pomocí technických komunikačních prostředků. U tohoto studia se předpokládá, že se budou studenti vzdělávat samostatně. Existuje také multimediální prezentace, která využívá všechny komunikační prostředky na přenos učiva, informací, tj. tištěné texty, počítačové programy, telefony, e-maily atd. (Průcha, 2012)

Dobrovolnictví

Pod pojmem dobrovolnictví se vyznačuje činnost, typu altruistického, kterou nacházíme v prvcích lidské činnosti. Nejčastěji se vyznačuje pomáháním lidem, kteří to potřebují. Mezi tuto kategorii patří senioři, lidi s postižením, riziková mládež apod. Není to však pravidlo, v současné době se může vyvíjet i v oblasti sportu, obnovy a údržby památek či kultury. Dobrovolnictví se vyskytuje v celém světě. Obětaví lidé pomáhají jedincům nebo společnosti, bez toho, aby se nazývali dobrovolníky. Jedná se o tzv. neformální dobrovolnictví, ve kterém se dobrovolníkem stane každý z nás. Může to být například výpomoc sousedům nebo kamarádům. Tošner a Sozanská (2012, s. 36) charakterizují, že „dobrovolník je člověk, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, svoji energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí či společnosti.“

V období pandemie se vyskytla mimořádná situace, kdy bylo dobrovolníků potřeba. Jednalo se hlavně o případy, u kterých si lidé zasažení pandemií nedokázali pomoci sami. Především zde spadají senioři, nemocní a osamocení lidé. Pomoc těmto lidem směřuje přímo nebo přes zařízení, většinou zdravotní nebo sociální služby. V této době je některým dobrovolníkům zakázáno navštívit jejich klienty, proto mezinárodní humanitární organizace ADRA rozhodla, že tento problém vyřeší pomocí online formy. Nyní dobrovolníci pomáhají klientům přes WhatsApp nebo Skype, kde spolu komunikují. Aktuálně mnoho institucí hledá dobrovolníky z důvodu nedostatku personálu, kteří by byli schopni pomoci klientům s úklidem, dezinfekcí nebo taky s přímou péčí. (Trutnovská, 2016; Vláda ČR, 2021b; ADRA, 2020)

Povinná pracovní činnost

Vládou České republiky byla nařízena povinná pracovní činnost žákům a studentům určitých studijních programů. Tato pracovní povinnost byla nařízená studentům, kteří studují prezenčně na veřejných vysokých školách, tudíž čtvrtému a pátému ročníku studijního oboru všeobecného lékařství na lékařských fakultách, pátému ročníku oboru zubního lékařství a také pátému ročníku oboru farmacie. Tato povinnost byla dále určena i končícím ročníkům denní či prezenční formy studia bakalářských i magisterských pětiletých studijních programů na vysokých školách nebo i oborů vzdělávání na vyšších odborných školách nebo středních zdravotnických školách, které se připravují na nelékařské zdravotnické povolání. V usnesení č. 1023/2020 je seznam oprávněných subjektů, které mohou v období nouzového stavu tuto pracovní činnost studentů využívat. Subjektům bylo však uloženo, že mají informovat Ministerstvo zdravotnictví, pokud nějaké opatření přijmou. Seznam těchto subjektů zahrnoval vybrané poskytovatele zdravotnické záchranné služby, orgány ochrany veřejného zdraví a poskytovatele sociálních služeb, kterými se myslí nemocnice. Podle krizového zákona se úkon povinné pracovní činnosti považuje za jiný výkon v celkovém zájmu. S touto osobou není možné podepsat pracovní smlouvu ani dohodu o pracovní činnosti. Studujícímu ze zákona náleží peněžní náhrada, kterou má povinnost zaplatit orgán krizového řízení, a to do 6 měsíců od skončení krizového stavu. Částka peněžní náhrady musí být dána písemně. Peněžní náhrada není považována za plat nebo mzdu, tudíž nejsou do ní zahrnuty odvody zdravotního a sociálního pojištění (Vláda ČR, 2021c; Zákon č. 240/2002 Sb.)

Na závěr kapitoly lze konstatovat, že se pandemie COVID-19 promítla ve všech zmíněných oblastech, které se týkají životního stylu.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 DESIGN VÝZKUMU

Téma se zabývá přeměnou životního stylu z pohledu studentů sociální pedagogiky v důsledku pandemie COVID-19. Také tyto změny mohou často souviset s dalšími duševními, fyzickými nebo zdravotními podmínkami, jako jsou různé poruchy, obezita, astma, stres, deprese a úzkost. Podle Duffkové (2008) je za životní styl označován způsob života, jakým lidé žijí, bydlí, jak se stravují, chovají, ale také i jak se vzdělávají. Životní styl je důležitý pro blaho člověka, a tím, že je jedním z determinantů zdraví, se tato výpověď potvrzuje. Převzetí kontroly nad svým zdravím a procvičování dobrých zdravých návyků pomůže určit zdravou budoucnost. Podle Kebzy (2005) je zdraví bráno jako největší priorita z pohledu hodnotové stupnice. Toto potvrzuje i Křivohlavý (2005), který uvádí, že zdraví je nedílnou součástí člověka, kterou vyžaduje mít ve svém životě. Je taky důležitá i z pohledu dosahování našich cílů, přání a snů. Kebza (2005) také vysvětluje, že determinanty vnímá každý člověk jinak, proto většinou výsledky determinantů bývají chaotické a nesouvisí s jedním aspektem problémů. Duffková (2008) potvrdila, že u výzkumu, který je orientovaný na životní styl, se vždy pozoruje zdraví v rámci životních hodnot, volného času, aktivity a reakce na způsob života v domácnosti nebo zaměstnání. V situaci, která právě probíhá v roce 2020, se životní styl může radikálně změnit. Světové zdravotnické organizace (2020) tvrdí, že tento vir má špatný vliv na zdraví, psychiku a živobytí lidí. Právě proto se zabýváme změnou životního stylu, abychom zjistili, jak studenty dokáže pandemie ovlivnit.

4.1 Stanovení výzkumných cílů

Hlavním cílem našeho výzkumu je zjistit, jak se změnil životní styl studentů sociální pedagogiky v důsledku pandemie COVID-19. Na základě tohoto výzkumného cíle jsme stanovili dílčí výzkumné cíle.

Dílčí výzkumné cíle:

1. Popsat vztahy studentů s rodinnými příslušníky, blízkými přáteli a spolužáky v době pandemie.
2. Identifikovat volnočasové aktivity, kterým se studenti nově začali věnovat v průběhu pandemie a na které naopak rezignovali.
3. Zjistit zájem studentů a jejich zapojení do dobrovolnických aktivit.
4. Zjistit názory studentů na distanční výuku.

5. Zjistit pozitivní a negativní dopady pandemie na životní styl studentů sociální pedagogiky.

4.2 Stanovení výzkumných otázek

Hlavní výzkumná otázka, která vychází z hlavního výzkumného cíle, zní: Jak se změnil životní styl studentů sociální pedagogiky v období pandemie COVID-19? Z hlavní výzkumné otázky jsme poté sestavili dílčí výzkumné otázky.

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jak se v období pandemie změnil vztahy mezi studenty a rodinnými příslušníky, blízkými přáteli, spolužáky a partnery?
2. Jakým aktivitám se začali věnovat studenti v období pandemie?
3. Jak hodnotí studenti distanční výuku?
4. Jak se studenti zapojili do dobrovolnických aktivit?
5. Ve kterých oblastech zaznamenali studenti pozitivní a negativní dopady pandemie?

4.3 Výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor je tvořen studenty oboru sociální pedagogiky a vychází z výzkumného cíle bakalářské práce. Podle Bakošové (2005, s. 13) „sociální pedagog je absolvent studia oboru sociální pedagogika a také oboru pedagogika se specializací (zaměřením) na sociální pedagogiku. Je to odborník, jehož všeobecné kompetence spočívají v pomoci dětem, mládeži i dospělým při odpovídajícím průběhu socializace a hledání možnosti zlepšení kvality jejich života prostřednictvím výchovy, vzdělání a poradenství. Sociální pedagog je kvalifikovaný pro předcházení, zvládání a eliminaci běžných i závažných životních problémů.“ Studenty tedy považujeme za jednu z cílových skupin sociálních pedagogů.

Výběrovým souborem výzkumného šetření jsou zejména studenti prezenční formy studia Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Jedná se o studenty 1., 2. a 3. ročníků bakalářského studia. Ve školním roce 2020/2021 bylo na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně zapsaných celkem 173 studentů. V rámci výzkumného šetření se jedná o dostupný výběr.

Z celkového počtu se dotazníku zúčastnila méně než polovina studentů. Celkem bylo získáno 82 zodpovězených dotazníků, z nichž 84 % zaujímají ženy a pouhých 16 % muži.

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ženy	69	84 %
Muži	13	16 %
Celkem	82	100 %

Tabulka 1.: Pohlaví

Věk respondentů se pohyboval od 19 do 23 let. Nejpočetnější zastoupení bylo ve věku 21 let, kterých bylo třicet dva (39 %). Poté následují studenti ve věku 20 let (26 %), 22 let (21 %), 23 let (8 %) a nejmenší zastoupení měli studenti ve věku 19 let (6 %).

Ročník studia	Absolutní četnost	Relativní četnost
1. ročník	16	20 %
2. ročník	29	35 %
3. ročník	37	45 %
Celkem	82	100 %

Tabulka 2.: Ročník studia

Z tabulky č. 2 vyplývá, že dotazník vyplnilo 16 (20 %) studentů z prvního ročníku. Zastoupení v druhém ročníku je 29 (35 %) dotazovaných. Složení třetího ročníků představuje 37 (45 %) studentů.

4.4 Metoda sběru dat

Vzhledem ke kvantitativnímu charakteru výzkumného tématu a stanovených výzkumných otázek jsme pro výzkum využili dotazníkové šetření. Jedná se o jednu z nejčastějších metod, která nám v krátkém čase získá velké množství důležitých informací. Podle Chráska (2007) má dotazníkové šetření ale jisté nevýhody. Zjišťuje totiž jen to, jak se respondent vidí nebo jak se chce vidět, a ne to, jaký doopravdy je. Tímto mohou mít respondenti subjektivní názor na dané otázky.

U tohoto výzkumu byl vytvořen vlastní dotazník, který jsme se rozhodli sestavit pomocí informací z odborné literatury. Dotazník je tvořen 28 položkami. Před realizací samotného výzkumného šetření jsme provedli tzv. předvýzkum, jehož účelem je zjistit, zda položky v dotazníku jsou jasně zformulované. Předvýzkum jsme realizovali na malém počtu vysokoškolských studentů ve věku od 19 - 23 let. Po výsledcích jsme udělali drobné

změny tak, aby dotazník byl zcela srozumitelný. Dotazník jednak obsahoval uzavřené, polouzavřené položky a položky na posuzovací škále. U nich jsme zvolili pětistupňové hodnocení, které bylo seřazeno od 1 - nesouhlasím, 2 – spíše nesouhlasím, 3 – neutrální postoj, 4 – spíše souhlasím, 5 – souhlasím.

V úvodu sdělujeme respondentům, kdo jsme a jaký je cíl našeho výzkumného šetření. Před samotným vyplněním dáváme na vědomí, že dotazník je anonymní a získané informace budou použity jen pro účely této bakalářské práce. U prvních tří otázek zjišťujeme základní informace o respondentovi. Ptáme se zde na jeho věk, pohlaví a ročník studia. U otázek č. 4, 5, 6, 7, 8 a 9 zjišťujeme, jaký dopad má pandemie Covid-19 na změnu životního stylu studenta. U následujících otázek č. 10 a 11 se dotazník zaměřuje na vliv pandemie, a to z hlediska sociálních vztahů. Tímto zkoumá, ve kterých vztazích studenti pocítují největší obavy jak ve vztahu k rodinným příslušníkům, tak spolužákům. Otázky 12 a 13 zkoumají, jak studenti v období pandemie trávili volný čas. Zde můžeme také zařadit otázku 14, která se týká dobrovolnické činnosti. Otázky č. 15 a 16 jsou zaměřeny pouze na studenty, kterým byla krajským úřadem udělena pracovní činnost. V dotazníku se otázky č. 16, 17, 18, 19, 20 a 21 zaměřují na změnu v procesu vzdělávání, zejména jak žáci reagují na distanční výuku. Otázky 22 až 25 jsou zaměřeny na oblast zdraví. A v závěru máme poslední 3 otázky, které zjišťují, co studentům nejvíce v období pandemie chybělo. Poslední otázka zkoumá, zda se studenti zajímali o informace spojené s pandemií COVID – 19, popřípadě kde tyto informace zjišťovali.

4.5 Metoda analýzy dat

Veškeré dílčí výzkumné otázky byly zpracovány následujícím způsobem. Třídění dat jsme provedli na základě popisné statistiky. Výsledky z dotazníkového šetření byly vyhodnoceny v programu Microsoft Excel a Microsoft Word. Zde jsme vytvořili tabulky četnosti a ty jsme poté procentuálně vyjádřili. Výsledná data jsou uvedena v tabulkách, grafech a následně doplněna slovním hodnocením.

5 ANALÝZA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V následující kapitole jsme se zaměřili na analýzu výsledků a interpretaci získaných dat z dotazníkového šetření. Jak jsme již výše uvedli, pro analýzu dat jsme zvolili dotazníkové šetření, které bylo zasláno na školní společný email všech studentů. Pro formu online dotazníku, jsme se rozhodli z důvodu současné situace, která studentům neumožňuje účast ve škole. Dotazník byl zveřejněn od 2. února do 22. února 2021.

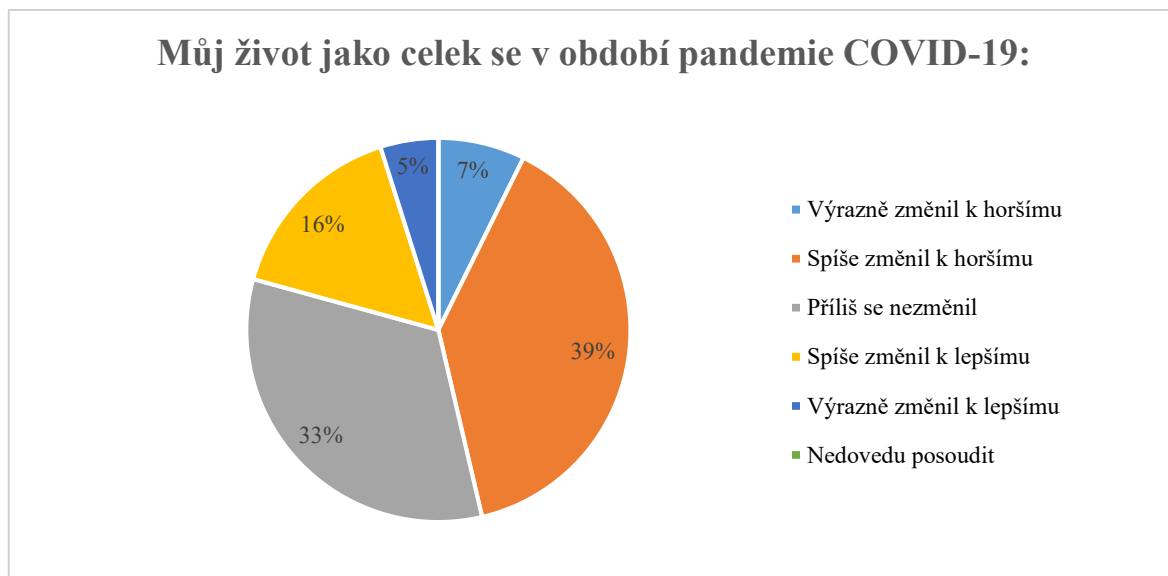
V úvodu dotazníkového šetření jsme zjišťovali četnost pohlaví, věku a ročníku studia respondentů. Hlavním důvodem bylo zjistit přesné složení výzkumného souboru. První otázka byla směřována na zjištění pohlaví respondentů. Z dotazníku vyplývá, že 69 (84 %) dotazovaných tvoří ženy. Muži tvořili 13 (16 %) respondentů. Z toho vyplývá, že v pohlaví respondentů převažují ženy. Následující otázka byla směřována na věk respondentů. Věkové složení studentů sociální pedagogiky je v rozmezí 19 – 23 let. Nejvíce byli zastoupeni studenti ve věku 21 let, těch se zapojilo 32 (39 %). Ve věku 20 let bylo 21 (26 %) respondentů. Ve věku 22 let se zapojilo 17 (21 %) respondentů. Nepatrně nižší počet představuje 5 (6 %) studentů ve věku 19 let. Nejmenší zastoupení měli studenti ve věku 23 let, tudíž 7 (8 %) respondentů. Na výzkumném šetření se celkem podílelo 82 respondentů. První ročník byl zastoupen 16 (20 %) respondenty. V druhém ročníku vyplnilo dotazník 29 (35 %) respondentů a u třetího ročníku bylo zastoupení 37 (45 %) respondentů.

5.1 Hlavní výzkumný cíl

Tento výzkumný cíl má za úkol zjistit, jak se proměnil životní styl studentů sociální pedagogiky v důsledku pandemie COVID-19. K tomuto cíli směřují otázky z dotazníku č. 4, 5, 6, 27 a 28.

Položka č. 4: Můj život se jako celek v období pandemie COVID-19 změnil.

Čtvrtá položka byla zaměřena na změnu života jako celku v období pandemie Covid-19. Položka byla uzavřená, respondenti měli z nabízených možností vybrat jednu variantu. Třicet dva respondentů (36 %) uvedlo, že vnímají změnu spíše k horšímu. Dvacet sedm (31 %) respondentů uvedlo, že pandemie Covid-19 příliš nezměnila jejich život. Třináct (16 %) respondentů odpovědělo, že se jim v život změnil spíše k lepšímu. Šest respondentů (7 %) uvedlo, že vnímají spíše změnu k horšímu. Dalších šest (7 %) respondentů uvedlo, že danou změnu nedokážou posoudit a čtyři respondenti (5 %) odpověděli, že vnímají značně výraznou změnu k lepšímu. Celkově můžeme konstatovat, že pandemie ovlivnila větší část studentů.



Graf 1.: Vyhodnocení položky č. 4

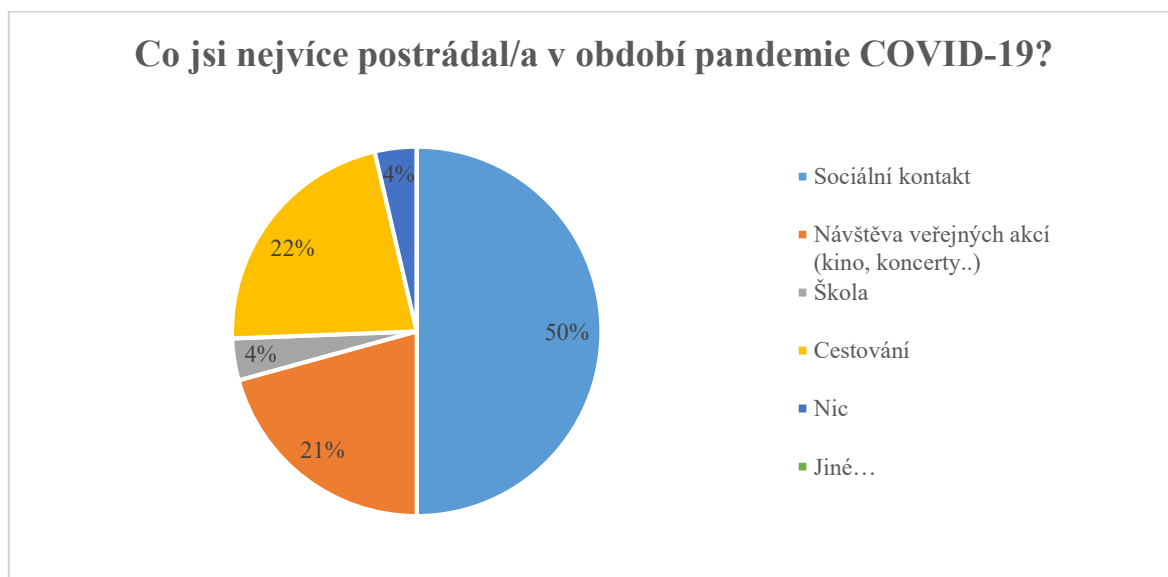
Položka č. 5 a 6: Moje psychické/fyzické zdraví se během pandemie změnilo.

V následujících dvou položkách jsme zjišťovali, zda respondenti vnímají nějakou změnu z pohledu psychického a fyzického zdraví. Položky v dotazníku byly uzavřené. U otázky na psychické zdraví bylo největší zastoupení u odpovědi spíše se změnilo k horšímu, kde tuto odpověď vybralo třicet čtyři respondentů (42 %). Dvacet devět respondentů (35 %) uvedlo, že se příliš moc nezměnilo. Osm (10 %) studentů uvedlo, že se jejich psychické zdraví změnilo spíše k lepšímu. Bylo zde i šest (7 %) respondentů, kterým se toto zdraví výrazně změnilo k horšímu a také 5 (6 %) respondentů, kterým se zase změnilo výrazně k lepšímu. U fyzického zdraví zvolilo dvacet čtyři (29 %) studentů, že nepocítují žádnou změnu. Dvacet tři (28 %) respondentů vnímalo změnu spíše k horšímu. Osmnáct (22 %) respondentů uvedlo, že změnu v období pandemie vnímají spíše k lepšímu. Vyskytlo se zde i osm respondentů (10 %), kteří vnímali změnu výrazně k horšímu. Zbýlých sedm respondentů (9 %) uvedlo, že změnu pocítují výrazně lepší. Dva respondenti (2 %) uvedli, že danou situaci nedokážou posoudit.

Položka č. 27: Co jsi nejvíce postrádal/a v období pandemie COVID-19?

Tato položka zjišťuje, jaká je jedna věc, kterou studenti nejvíce postrádali v jejich životě v období pandemie. Tato položka byla polouzavřená, respondenti zde měli na výběr z daných odpovědí, popřípadě mohli napsat svoji vlastní v kolonce „Jiné“. Čtyřicet jedna (50 %) respondentů uvedlo, že z vybraných odpovědí nejvíce postrádali sociální kontakt. Cestování uvedlo osmnáct (22 %) respondentů. Na třetí příčce jsou návštěvy veřejných míst, kam můžeme zařadit kino, divadlo, koncerty atd. Tuto položku vybralo sedmáct (21

%) dotazovaných. Tři (4 %) dotazovaní uvedli, že jim v období pandemie chyběla škola, a dalším třem (4 %) nechybělo vůbec nic.



Graf 2.: Vyhodnocení položky č. 27

Položka č. 28: Odkud jsi nejčastěji získával/a informace ohledně pandemie COVID-19?

Poslední položka dotazníku zjišťovala, odkud studenti získávali potřebné informace ohledně pandemie Covid-19. Položka byla polouzavřená, studenti měli možnost zaznačit max. 3 odpovědi, a když nenašli odpověď, kterou hledali, mohli zde napsat jejich vlastní. Padesát sedm (70 %) respondentů uvedlo, že informace zjišťovali ze sociálních sítí, a to především z instagramu - Dominika Feriho, opozičního poslance Parlamentu České republiky. Možnost internetu zvolilo čtyřicet osm (59 %) dotázaných, třicet osm (46 %) zvolilo jako zdroj televizi. Dvacet čtyři (29 %) respondentů zvolilo odpověď „okolí“, pod kterým se myslí rodina, přátelé atd. Sedm (9 %) respondentů zjišťovalo informace pomocí novin, naopak dalších sedm (9 %) je nezjišťovalo vůbec. Pět (6 %) respondentů uvedlo, že údaje zjišťovali pomocí rádia.

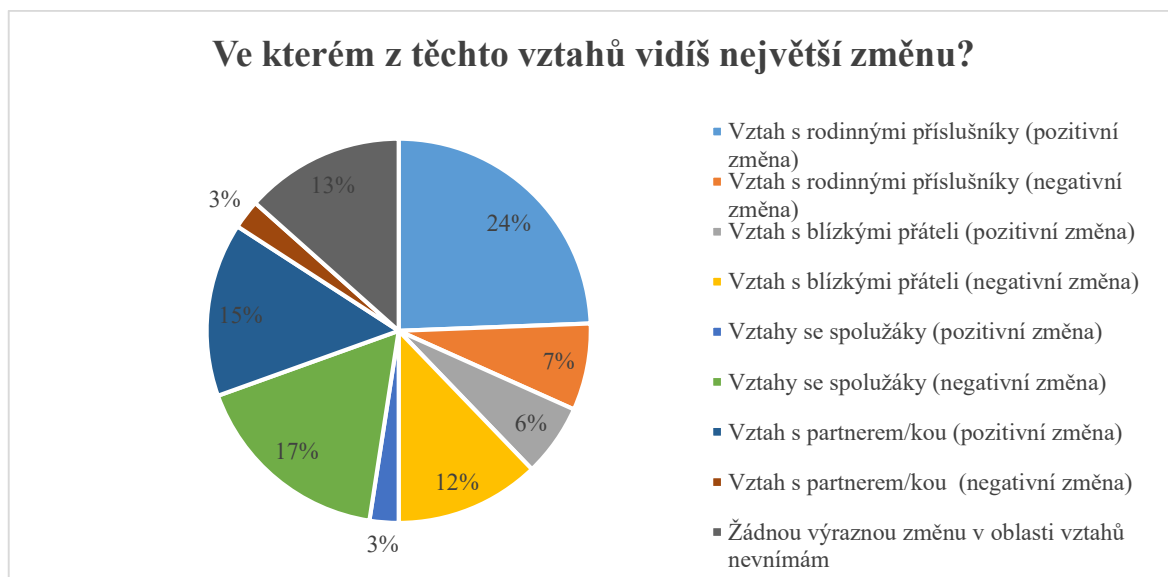
5.2 Dílčí výzkumné cíle

Dílčí výzkumný cíl č. 1

První dílčí cíl měl za úkol zjistit, jak se v období pandemie změnil vztah studentů s rodinnými příslušníky, blízkými přáteli, spolužáky či partnery. K tomuto cíli směřují otázky z dotazníku č. 10 a 11.

Položka č. 10: Ve kterém z těchto vztahů vidíš největší změnu?

Tato položka zjišťovala, v jakém vztahu vidí studenti největší změnu. Položka byla uzavřená, respondenti měli prostor vybrat pouze jednu odpověď, se kterou se nejvíce ztotožňují.



Graf 3.: Vyhodnocení položky č. 10

Z výšečového grafu vyplývá, že dvacet dotazovaných (24%) vnímá pozitivní změnu ve vztahu s rodinnými příslušníky a změnu negativní v tomto vztahu vnímá šest (7%) respondentů. U blízkých přátel vnímá pozitivní změnu pět respondentů (6%) a deset (12%) respondentů ji vnímá jako negativní. Dva (3%) respondenti vnímají pozitivní změnu ve vztahu se spolužáky a negativní změnu v tomto vztahu vnímá 14 respondentů (17%). U vztahu s partnerem nebo partnerkou vidí 12 respondentů (15%) pozitivní změnu a dva (3%) ji vnímají jako negativní změnu. Zbýlých jedenáct (13%) respondentů nevnímá žádnou výraznou změnu

Položka č. 11: V období pandemie COVID-19 jsem byl/a izolován/a od mých příbuzných.

Jedenáctá položka v dotazníku měla za úkol zjistit, jestli studenti byli v období pandemie izolováni od svých příbuzných. Položka byla vyhodnocena na posuzovací škále. Studenti měli zaznačit na škále od 1 – 5 tu možnost, se kterou se nejvíce ztotožnili. Škálová stupnice byla seřazena od 1 - nesouhlasím, 2 – spíše nesouhlasím, 3 – neutrální postoj, 4 – spíše souhlasím, 5 – souhlasím. Studenti položku hodnotili následovně: dvacet dva (27 %) uvedlo, že nesouhlasí s tvrzením, že byli izolováni od svých příbuzných. Deset (12 %) odpovědělo, že s tímto tvrzením spíše nesouhlasí. Dvacet dva dotazovaných (27 %) uvedlo, že souhlasí s tvrzením, že byli izolováni od svých příbuzných. Deset (12 %) odpovědělo, že s tímto tvrzením spíše souhlasí. Dvacet dva dotazovaných (27 %) uvedlo, že s tímto tvrzením spíše souhlasí.

uvedlo, že k tomuto výroku mají neutrální postoj. Šestnáct (20 %) respondentů uvedlo, že spíše souhlasí s tím, že byli izolováni od svých příbuzných, a dvanáct dotazovaných (14 %) uvedlo, že naprosto souhlasí s tímto tvrzením.

Míra souhlasu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Souhlasím	12	14 %
Spíše souhlasím	16	20 %
Neutrální postoj	22	27 %
Spíše nesouhlasím	10	12 %
Nesouhlasím	22	27 %

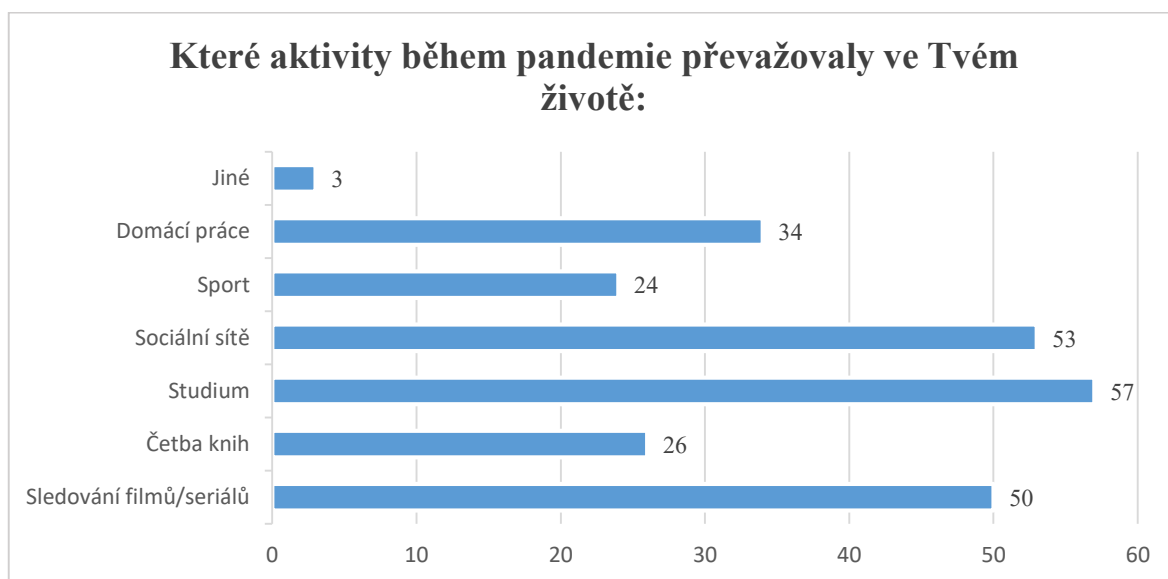
Tabulka 3.: Vyhodnocení položky č. 11

Dílčí výzkumný cíl č. 2

Tento výzkumný měl za úkol identifikovat volnočasové aktivity, kterým se studenti nově začali věnovat v průběhu pandemie a na které naopak rezignovali. K tomuto cíli byly v dotazníku určeny otázky č. 12, 13, 26 a 27.

Položka č. 12: Které aktivity během pandemie převažovaly ve Tvém životě.

Dvanáctá položka zjišťovala, jaké aktivity nejvíce studenti prováděli v období pandemie. U položky v dotazníku bylo vypsáno několik odpovědí, u kterých si studenti mohli zvolit max. 3 odpovědi, a pokud je zde nenašli, měli možnost napsat do kolonky jiné (možnosti).



Graf 4.: Vyhodnocení položky č. 12

U této položky respondenti vybírali, které aktivity převažovaly v období pandemie. Nejvíce vybranou odpovědí byla položka studium. Tuto odpověď do dotazníku zařadilo až padesát sedm studentů. Na další příčce ve vyrovnaném počtu byly sociální sítě, poté sledování seriálů či filmů. U třiceti čtyř respondentů se objevila odpověď domácí práce. U dvaceti šesti respondentů převažovala aktivita čtení knih a u dvaceti čtyř zase sport. Tři respondenti uvedli vlastní odpověď. U nich převažovala aktivita věnování se svému domácímu mazlíčku, koníčky, ale také i pomoc v zařízení v rámci pracovní činnosti.

Položka č. 13: V období pandemie se můj čas na sociálních sítích zvýšil.

Třináctá položka v dotazníku měla za úkol zjistit, jestli se studentům sociální pedagogiky zvýšil čas na sociálních sítích. Tato položka byla vyhodnocena na posuzovací škále.

Míra souhlasu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Souhlasím	27	33 %
Spíše souhlasím	27	33 %
Neutrální postoj	19	23 %
Spíše nesouhlasím	5	6 %
Nesouhlasím	4	5 %

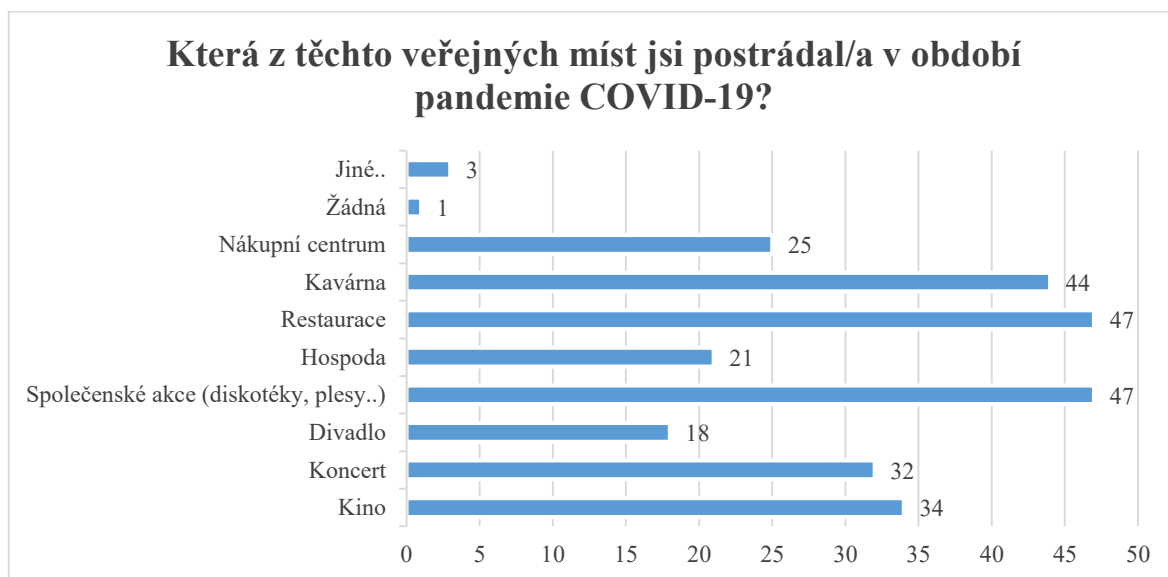
Tabulka 4.: Vyhodnocení položky č. 13

Dotazovaní měli zaznačit na škále 1 – 5 tu možnost, se kterou nejvíce souhlasí. Škálová stupnice byla seřazena od 1 - nesouhlasím, 2 – spíše nesouhlasím, 3 – neutrální postoj, 4 – spíše souhlasím, 5 – souhlasím. U respondentů byly vyrovnané odpovědi, a to u možností spíše souhlasím a souhlasím. U každé z těchto možností bylo dvacet sedm odpovědí, dohromady se tedy 54 (66 %) respondentů shodlo, že vnímají závislost na sociálních sítích. U devatenácti (23 %) respondentů se nijak nezvýšil tento čas. Pět (6 %) dotazovaných uvedlo, že s tímto tvrzením spíše nesouhlasí, čtyři (5 %) respondenti s tímto tvrzením nesouhlasí.

Položka č. 26: Která z těchto veřejných míst jsi postrádal/a v období pandemie COVID-19?

Dvacátá šestá položka zjišťovala, která z veřejných míst studenti sociální pedagogiky nejvíce postrádali v době pandemie. Položka byla polouzavřená, dotazovaní si mohli

vybrat max. 3 z daných odpovědí, popřípadě pokud jim chyběla nějaká odpověď, mohli napsat svoji vlastní.



Graf 5.: Vyhodnocení položky č. 26

Z grafu č. 5 vyplývá, že studenti nejvíce postrádali restaurace a společenské akce. Každá z těchto možností byla vybrána 47 (57 %) respondenty. Kavárnu vybralo čtyřicet čtyři (54 %) respondentů. Na dalších příčkách jsou čísla skoro vyrovnaná, třicet čtyři (42 %) respondentů vybralo kino, třicet dva (39 %) dotazovaných odpovědělo koncerty. Dvacet pět (31 %) respondentů zaznačilo, že postrádají nákupní centra. Možnost hospod si vybralo dvacet jedna (26 %) respondentů. Osmnáct (22 %) respondentů zvolilo odpověď divadlo, tři (4 %) uvedli možnost jiné. Zde uvedli, že nejvíce postrádali kadeřnictví, fitness centra, bazény, sportoviště nebo i sportovní utkání. Jeden (1 %) respondent uvedl, že mu nechybělo ani jedno ze zmíněných míst.

Dílčí výzkumný cíl č. 3

U třetího cíle jsme zjišťovali, jaký studenti jeví zájem o zapojení do dobrovolnických činností a jaký postoj studenti zaujali k nařízení pracovní činnosti. V dotazníku k tomuto cíli byly určeny otázky č. 14 a 15.

Položka č. 14: Začal/a ses v období pandemie věnovat nějaké dobrovolnické činnosti?

Z dotazníku vyplývá, že padesát šest dotazovaných (69 %) uvedlo, že se neúčastnilo dobrovolnických činností. Sedm (9 %) respondentů odpovědělo, že se chtěli zapojit do dobrovolnické činnosti, ale kvůli zdravotním problémům to nebylo možné. Osmnáct respondentů (22 %) odpovědělo ano, věnovali se tedy nějaké dobrovolnické činnosti. Kdo

odpověděl na tuto otázku ano, byla mu položena další otázka, a to o jakou dobrovolnickou činnost se jednalo. Nejčastější odpovědi směřovaly k pomoci seniorům, jako například nákupy nebo přímá pomoc pro ně. Pár respondentů uvedlo i pomoc v dětských domovech, domovech se zvláštním režimem pro osoby s alkoholickou demencí, pomoc s nákupem potravin pro klienty v chráněném bydlení, skautské krizové centrum. Pomoc byla ještě poskytnuta v zařízení ADRA Zlín, kde respondent pomáhal s rozdáváním roušek. Roušky také několik studentů šilo a darovalo v nemocnicích.

Dílčí výzkumný cíl č. 4

Tento cíl měl za úkol zjistit, jak studenti vnímali distanční výuku. K tomuto výzkumnému cíli byly v dotazníku stanoveny otázky č. 16, 17, 18, 19, 20, 21 a 22.

Položka č. 16: Jsem spokojený s průběhem distanční výuky.

Šestnáctá položka dotazníku nám zjišťuje názor studentů na spokojenost s distanční výukou. Tato položka byla získávána na posuzovací škále, kde studenti měli vybrat, s kterou nejvíce souhlasí. Škálová stupnice byla seřazena od 1 - nesouhlasím, 2 – spíše nesouhlasím, 3 – neutrální postoj, 4 – spíše souhlasím, 5 – souhlasím. Z následující tabulky četnosti nám vychází, že dvacet šest (31%) respondentů má k distanční výuce neutrální postoj. Možnost spíše souhlasím, zvolilo dvacet dva respondentů (27 %). Osmnáct (22 %) respondentů je spokojeno s distanční výukou. Třináct (16 %) respondentů s tímto tvrzením nesouhlasilo, a tři (4 %) respondenti uvedli, že nejsou s distanční výukou spokojeni. Z dat je zřejmé, že více studentů hodnotilo distanční výuku kladně, resp. převažují spokojenější studenti (49 %) než ti s negativním hodnocením (20 %).

Míra souhlasu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Souhlasím	18	22 %
Spíše souhlasím	22	27 %
Neutrální postoj	26	31 %
Spíše nesouhlasím	13	16 %
Nesouhlasím	3	4 %

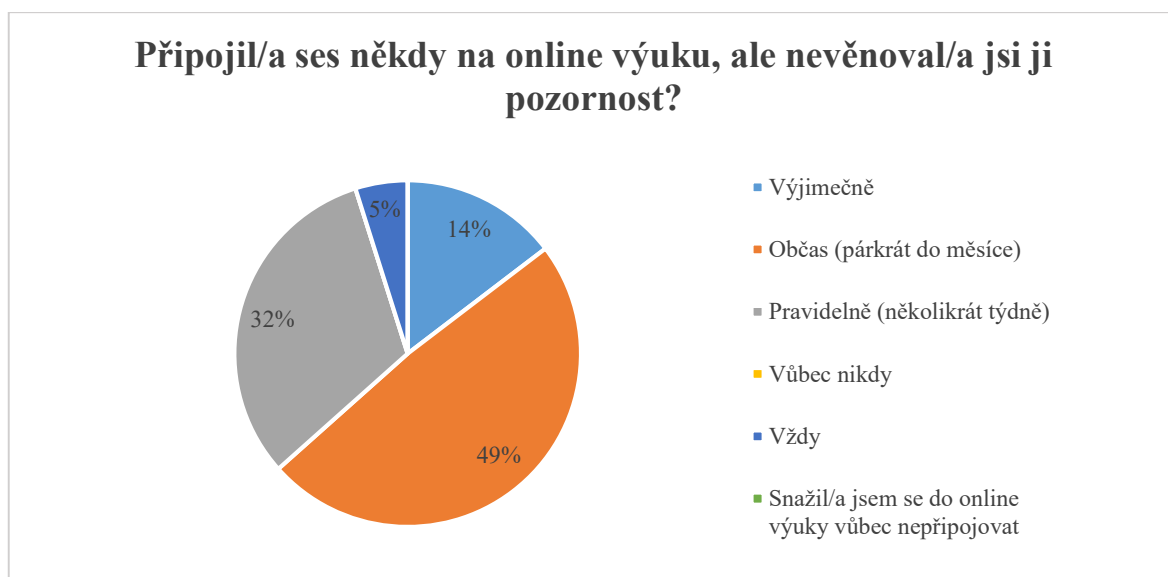
Tabulka 5.: Vyhodnocení položky č. 16

Na položku č. 16 navazovala položka č. 17, která měla za úkol zjistit, zda by studenti upřednostnili vzdělávání formou distanční výuky. Tato položka byla hodnocena stejně jako

položka č. 16, tedy na posuzovací škále. Čtrnáct (17 %) respondentů uvedlo, že by upřednostnilo tuto formu výuky do budoucna. Patnáct respondentů (18 %) uvedlo, že spíše s tímto tvrzením souhlasí. Neutrální postoj k tomuto tvrzení mělo jedenáct (13 %) respondentů. Velké zastoupení měly odpovědi spíše nesouhlasím a nesouhlasím, kde u každé z nich tuto odpověď vybralo 21 (26 %) respondentů, dohromady tedy 42 (52 %) dotazovaných.

Položka č. 18: Připojil/a ses někdy na online výuku, ale nevěnoval/a jsi jí pozornost?

Osmnáctá položka byla zaměřena na to, s jakou pozorností studenti sledovali online výuku. Položka byla uzavřená, studenti zde měli prostor na vybrání pouze jedné odpovědi, se kterou se nejvíce ztotožňují.

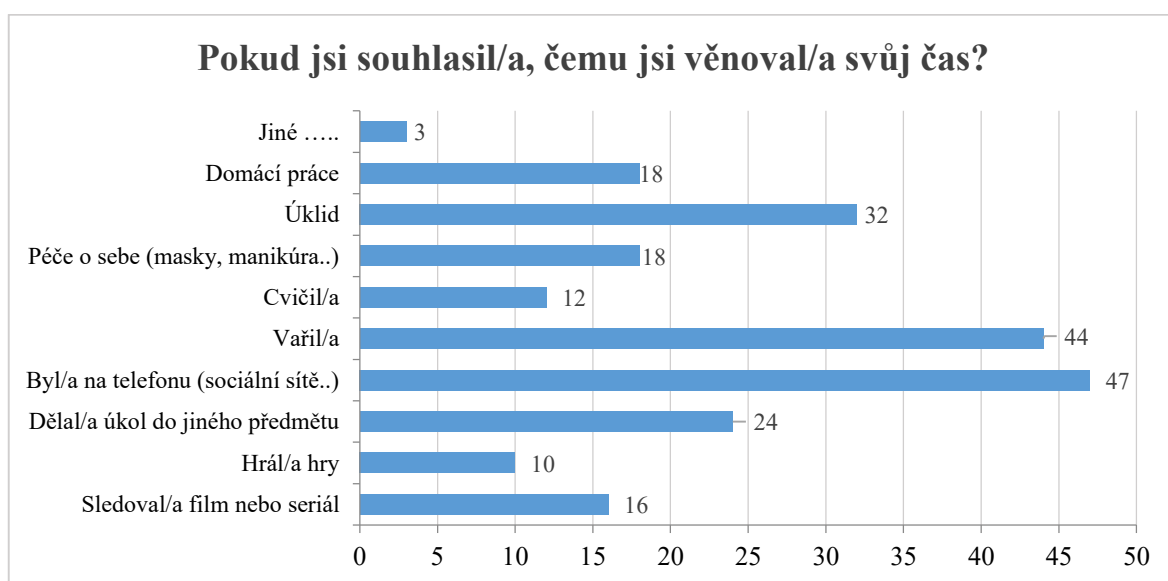


Graf 6.: Vyhodnocení položky č. 18

Nejvíce respondenti uváděli variantu odpovědi občas, kterou vybralo čtyřicet (49 %) respondentů. Dvacet šest dotazovaných (32 %) uvedlo, že pravidelně, čili několikrát týdně nevěnovali výuce pozornost. Z grafu je zřejmé, že možnost výjimečně vybralo dvanáct (14 %) respondentů. Čtyři (5 %) respondenti uvedli, že se na online výuku připojili, ale pokaždé věnovali pozornost něčemu jinému.

Na tuto položku dotazníku navazuje další, která se zaměřuje na činnost studentů, kteří při online výuce nedávali pozor. Tato položka byla polouzavřená, u které studenti vybírali z daných odpovědí maximálně 3. odpovědi, případně zde mohli napsat i vlastní. Nejčastější odpověď respondentů byla, že místo přítomnosti na online výuce věnovali pozornost telefonu. Tuto možnost vybralo 47 (57 %) studentů. Za ní hned následuje odpověď vaření, kterou vybralo 44 (54 %) respondentů. Poté se už odpovědi rozprostřely a jako další byla

volena odpověď úklid, kterou vybralo 32 (39 %) dotazovaných. Dvacet čtyři (29 %) respondentů vybralo děláni úkolů do jiných předmětů, než do toho, u kterého byli přítomni. Osmnáct (22 %) respondentů uvedlo, že se věnovali spíše péči sami o sebe, a dalších osmnáct (22 %) dotazovaných uvedlo, že se věnovali domácím pracím. Odpověď sledování filmu nebo seriálu vybralo 16 (20 %) respondentů. Dvanáct (15 %) dotazovaných vybralo cvičení, dalších deset (12 %) vybralo hraní her. Tři (4 %) respondenti napsali vlastní odpovědi, mezi které patří spaní, obědvání nebo hraní se s domácím mazlíčkem.



Graf 7.: Vyhodnocení položky č. 19

Položka č. 20: Jaká je podle Tebe největší výhoda distanční výuky?

U položek č. 20 a č. 21 jsme se studentů ptali, jaké shledávají výhody či nevýhody distanční výuky. Tyto položky byly polouzavřené, dotazovaní si mohli vybrat max. 3 z daných odpovědí, popřípadě mohli napsat svoji vlastní.

U výhody se 62 (76 %) respondentů shodlo na odpovědi, že jako největší výhodu vidí v ušetření času a financí na dopravě. Čtyřicet tři (53 %) dotazovaných uvedlo, že vidí také velkou výhodu v tom, že nemusí brzy vstávat. Třicet pět (43 %) respondentů vybralo odpověď, že mají větší čas na odpočinek. Patnáct (18 %) respondentů uvedlo odpověď „možnost zdravějšího způsobu života“. Dalších patnáct (18 %) dotazovaných uvedlo, že nemusí dávat pozor u látky, která je nezajímá. Deset (12 %) respondentů vybralo odpověď, že raději pracují online. Pět (6 %) respondentů uvedlo možnost jiné, kde byla dvakrát uvedena odpověď, že online výuka nemá žádnou výhodu. Další dvě odpovědi uvedly

možnost většího prostoru při samostudiu. Poslední respondent uvedl, že mu vyhovovalo nevidat lidi, které nemá rád.

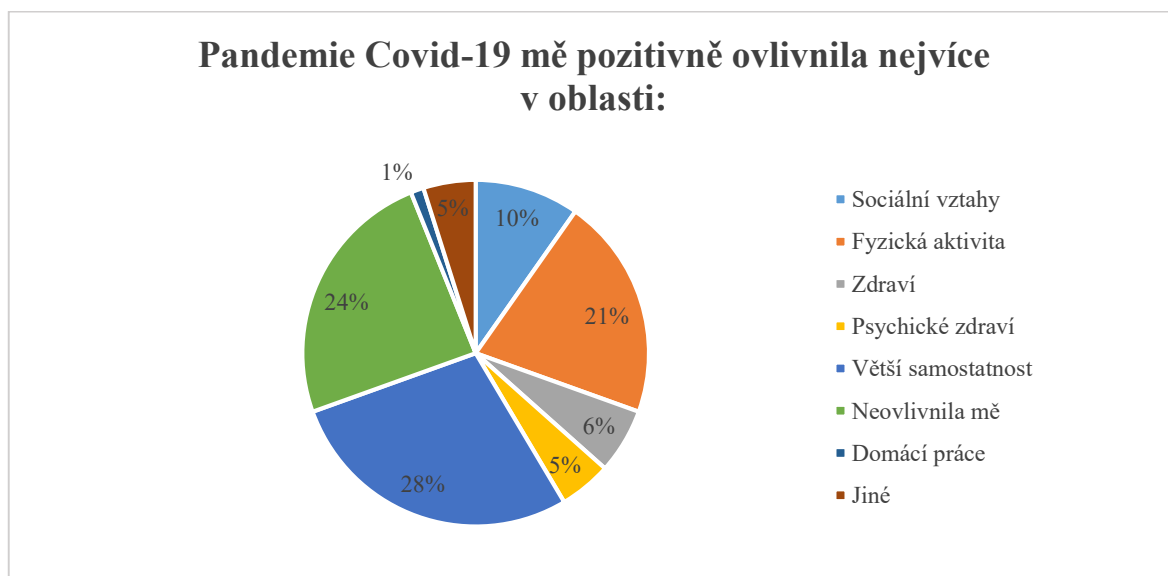
Šedesát jedna (74 %) studentů zvolilo jako největší nevýhodu odpověď neschopnost udržet pozornost při dlouhém výkladu. Padesát (61 %) dotazovaných se shodlo, že jako další překážku vidí technické problémy, a to na obou stranách. Dalších padesát (61 %) respondentů uvádí, že jim chybí sociální kontakt se spolužáky, tedy izolace od spolužáků. Možnost odpovědi „online výuka mne vůbec nebaví“, vybralo dvacet jedna (26 %) respondentů. Dalších dvacet (25 %) respondentů uvedlo, že mají problém se zdravotním stavem, a to s bolestí zad, očí atd. Tři (4 %) respondenti uvedli, že nevýhodou je vyšší cena studijních pomůcek. Jeden (1 %) respondent zvolil odpověď jiné, kde uvedl, že je málo vzájemné komunikace mezi studenty.

Dílčí výzkumný cíl č. 5

Poslední výzkumný cíl měl za úkol zjistit, jaký dopad měla pandemie na životní styl studentů sociální pedagogiky. K tomuto výzkumnému cíli patřily v dotazníku otázky s číslem 7, 8, 9, 15, 22, 23, 24 a 25.

Položka č. 7: Pandemie Covid-19 mě pozitivně ovlivnila nejvíce v oblasti.

Sedmá položka zjišťovala, která z oblastí respondenty nejvíce pozitivně ovlivnila. Položka byla v dotazníku polouzavřená, zde měli respondenti vybrat pouze jednu odpověď nebo byla možnost dopsat vlastní odpověď.

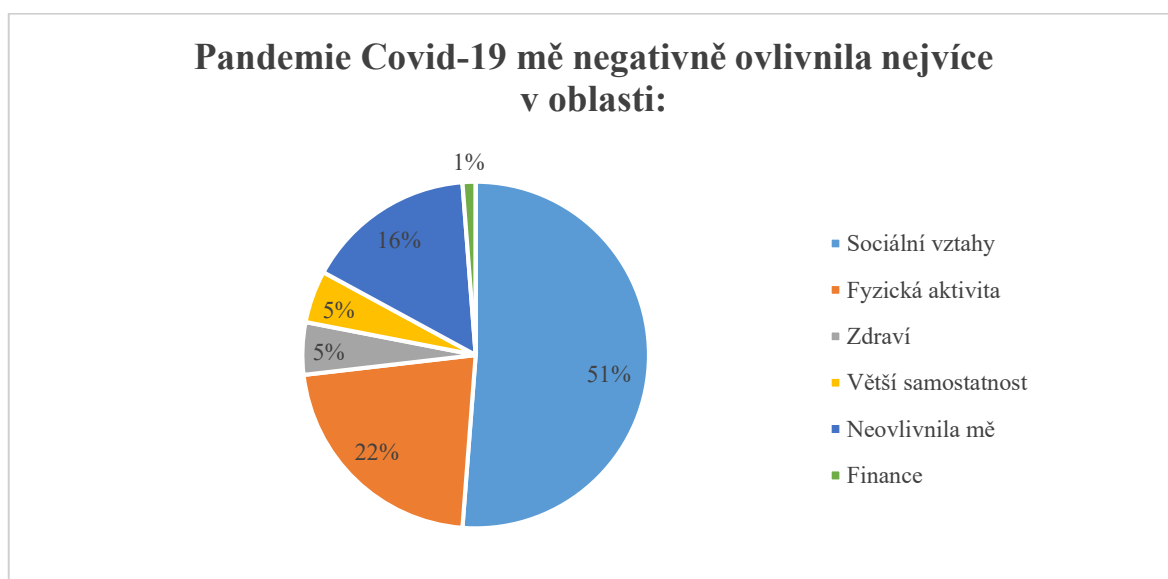


Graf 8.: Vyhodnocení položky č. 7

Dvacet tři (28 %) respondentů uvedlo, že nejvíce vnímají ovlivnění ve větší samostatnosti. Dvacet respondentů (24 %) odpovědělo, že pandemie je nijak pozitivně neovlivnila. Sedmnáct (21 %) respondentů uvedlo, že pozitivní vliv vnímají v oblasti fyzické aktivity. Osm respondentů (10 %) sdělilo, že pociťují pozitivní ovlivnění v sociálních vztazích. Pět (6 %) respondentů uvedlo, že pociťují pozitivní vliv u zdraví, dva respondenti upřesnili, že myslí zdraví psychické. Čtyři (5 %) respondenti využili odpověď jiné, kde uvedli, že je pandemie ovlivnila z pohledu času, a to že ho měli na sebe více, a také v oblasti svých hodnot. Jeden respondent (1 %) uvedl, že ho pandemie ovlivnila pozitivně v oblasti domácích prací a práce.

Položka č. 8: Pandemie Covid-19 mě negativně ovlivnila nejvíce v oblasti.

U této položky zkoumáme, co negativně respondenty ovlivnilo v období pandemie. Tato otázka byla polouzavřená, s možností vlastní odpovědi.

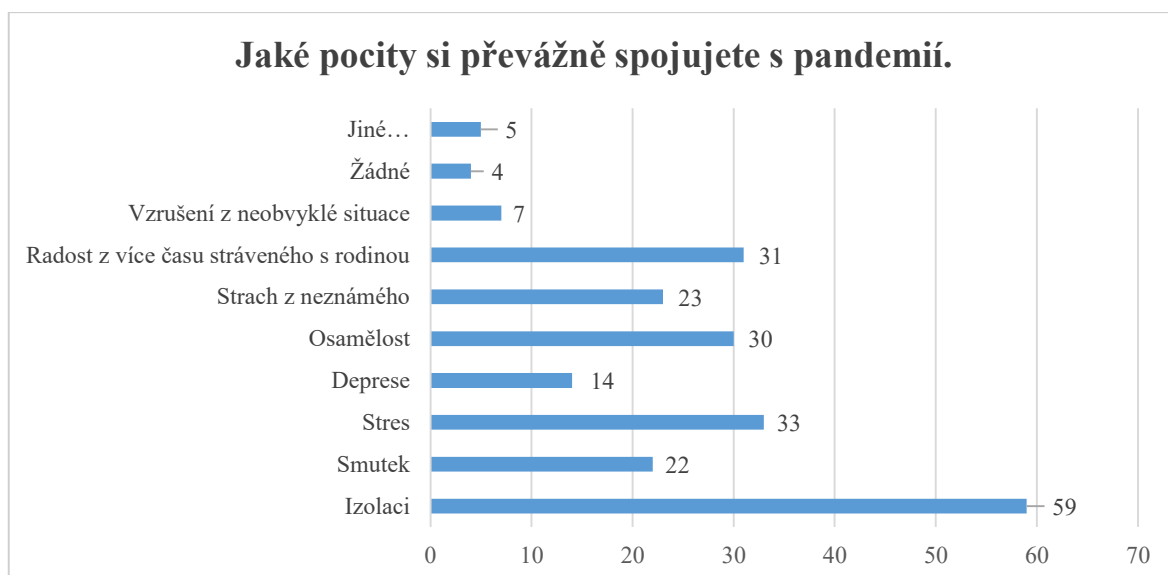


Graf 9.: Vyhodnocení položky č. 8

Čtyřicet dva (51 %) respondentů uvedlo, že vnímají negativní vliv v oblasti sociálních vztahů. Osmnáct (22 %) respondentů vybralo odpověď, ve které pociťovali, že je pandemie negativně ovlivnila v oblasti fyzické aktivity. Třináct respondentů (16 %) uvedlo, že nepocítily negativní ovlivnění. Čtyři respondenti (5 %) se přiklonili k odpovědi větší samostatnosti a další čtyři respondenti (5 %) uvedli, že negativní ovlivnění pociťují v oblasti zdraví. Jeden respondent (1 %) uvedl, že cítí negativní ovlivnění v sekci financí.

Položka č. 9: Jaké pocity si převážně spojujete s pandemií.

Devátá položka dotazníku měla zjistit, jaké pocity si respondenti převážně spojují s pandemií Covid-19. U této položky mohli respondenti vybrat maximálně 3 odpovědi, a pokud nenašli danou odpověď, mohli napsat svoji vlastní. Z následujícího grafického znázornění vyplývá, že nejčastější odpovědí byla izolace, kterou studenti vybrali padesát devětkrát (72 %). Dále byl stav celkem vyrovnaný, a to u odpovědí strach, osamělost a radost z více stráveného času s rodinou. Další pocity na příčce byly smutek a strach z neznámého. U čtrnácti studentů (17 %) převládal pocit deprese. Mezi dalšími pocity, které studenti uvedli, byly nejistota, nuda, vztek, relax nebo pohoda. Našli se i čtyři (5 %) studenti, kteří si s pandemií nevybavují žádný pocit.



Graf 10.: Vyhodnocení položky č. 9

Položka č. 15. Byla Ti krajským úřadem udělena pracovní povinnost?

U této položky bylo zjišťováno, kolika studentům byla udělena povinná pracovní činnost. Tato položka v dotazníku byla uzavřená, studenti měli na výběr jen z dvou možností. Šedesát čtyři respondentů (78 %) uvedlo, že jim nebyla pracovní povinnost udělena, a osmnácti (22 %) respondentům byla. Pro ty respondenty, kterým povinnost udělena byla, následovaly v dotazníku dvě doplňující otázky. Tyto otázky se týkaly názorů studentů na výhody a nevýhody této pracovní činnosti. Byly získávány polouzavřenými otázkami, kde v případě vlastní odpovědi měli vyhrazený prostor. U výhody studenti zaznačili nejčastěji pocit pomáhání druhým, to dohromady uvedlo deset (55 %) respondentů. Šest (33 %) respondentů uvedlo, že shledávají tuto práci jako prostor pro získání nových zkušeností. Poslední dva respondenti (12 %) měli odlišný názor, jeden bral pracovní činnost jako

finanční ohodnocení a druhý neviděl v této činnosti žádnou výhodu. U nevýhod pracovní činnosti respondenti nejčastěji uvedli odpověď narušení výuky, kterou zvolilo sedm respondentů (39 %), za ní hned následovala nadměrná fyzická i psychická zátěž, kterou uvedlo pět (27 %) dotazovaných. Čtyři respondenti (22 %) zvolili riziko nákazy virem. Jeden dotazovaný zvolil volbu vlastní odpovědi, ve které uvedl, že mu vadila nemožnost volby zařízení, alespoň výběru. A poslední respondent (6 %) uvedl, že neshledává žádnou nevýhodu u této pracovní činnosti.

Položka č. 22: Pandemie mě donutila více se starat o své zdraví.

Tato položka v dotazníku se zaměřuje specificky na zdraví a na fakt, jestli pandemie přiměla studenty starat se o své zdraví. Byla hodnocena na posuzovací škále, kde byly možnosti od 1 po 5. Stupnice byla seřazena od 1 - nesouhlasím, 2 – spíše nesouhlasím, 3 – neutrální postoj, 4 – spíše souhlasím, 5 – souhlasím.

Míra souhlasu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Souhlasím	20	24 %
Spíše souhlasím	24	29 %
Neutrální postoj	21	26 %
Spíše nesouhlasím	8	10 %
Nesouhlasím	9	11 %

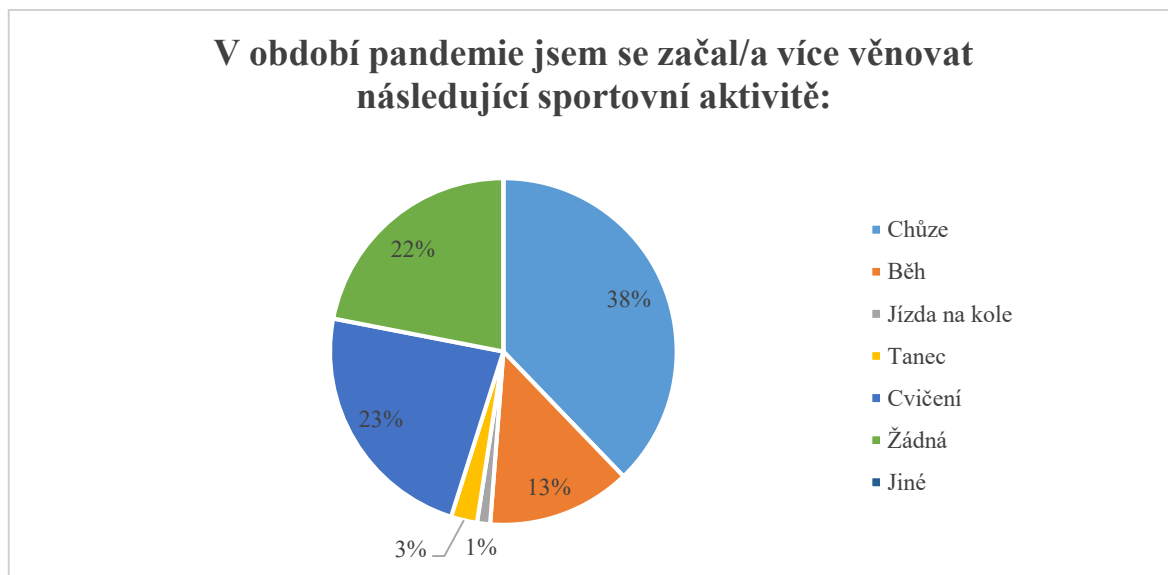
Tabulka 6.: Vyhodnocení položky č. 22

Z tabulky vyplývá, že dvacet čtyři (29 %) respondentů s tímto tvrzením spíše souhlasí. Možnost neutrálního postoje vybralo dvacet jedna (26 %) respondentů. Dvacet (24 %) respondentů souhlasí s tím, že je pandemie přiměla více se starat o své zdraví. Devět (11 %) dotázaných si vybralo, že s tímto výrokiem nesouhlasí vůbec a osm (10 %) s tím spíše nesouhlasí. V tomto směru měla pandemie pozitivní dopad a probudila zájem studentů o sebe více pečovat. Celkově tuto skutečnost potvrdilo čtyřicet čtyři (53 %) respondentů.

Položka č. 23: V období pandemie jsem se začal/a více věnovat následující sportovní aktivitě.

Dvacátá třetí položka se orientuje na sportovní aktivity, kterým se studenti začali více věnovat v období pandemie Covid-19. Tato položka byla polouzavřená, dotazovaní měli za úkol vybrat si jen jednu z uvedených odpovědí, a pokud si žádnou nevybrali, mohli si

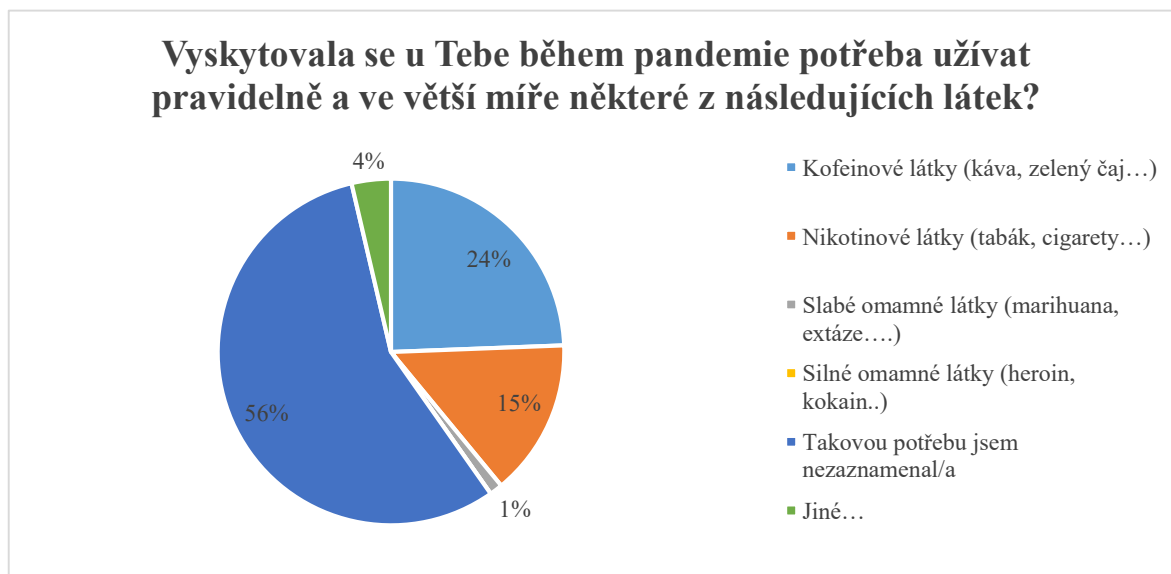
dopsat vlastní odpověď. Třicet jedna (38 %) respondentů uvedlo, že se začali více věnovat chůzi. Možnost cvičení si vybralo devatenáct (23 %) respondentů. Další část dotazovaných uvedla, že se nevěnovala žádnému sportu, a to přesně osmnáct (22 %) respondentů. Možnost běhu vybralo jedenáct (13 %) dotazovaných. Dva (3 %) respondenti uvedli, že se začali častěji věnovat tanci a jeden (1 %) respondent jízdě na kole.



Graf 11.: Vyhodnocení položky č. 23

Položka č. 24: Vyskytovala se u Tebe během pandemie potřeba užívat pravidelně a ve větší míře některé z následujících látek?

Položka zjišťuje, zdali se v době pandemie vyskytovala větší míra užívání nějakých návykových látek. Položka byla uzavřená, studenti měli na výběr z daných odpovědí. Pokud si nevybrali odpověď, které jim vyhovuje, měli možnost uvést vlastní odpověď.

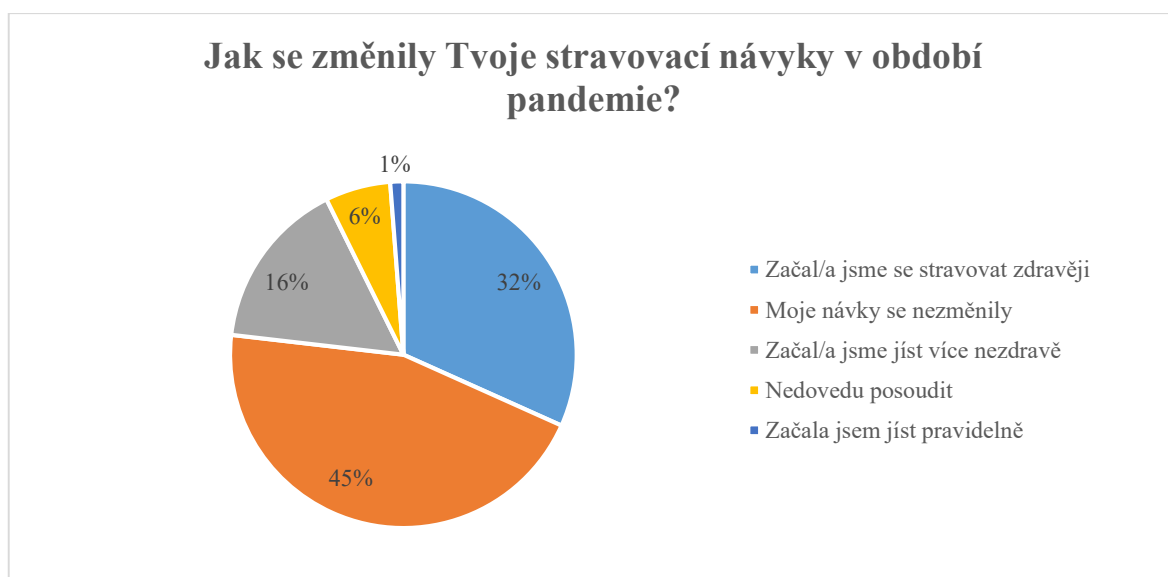


Graf 12.: Vyhodnocení položky č. 24

Dle získaných dat čtyřicet šest (56 %) respondentů uvedlo, že během pandemie nezaznamenalo potřebu užívat některé z návykových látek. Užívání kofeinové látky, jako je například káva nebo zelený čaj uvedlo dvacet (24 %) respondentů. Dvanáct (15 %) respondentů uvedlo, že začali více a pravidelně užívat nikotinové látky, mezi které patří tabák, cigarety atd. Tři (4 %) respondenti uvedli možnost „Jiné“, ve které dva zmínili alkohol a jeden uklidňující léky na úzkost. Jeden dotázaný (1 %) uvedl, že pravidelně a ve větší míře začal užívat slabé omamné látky.

Položka č. 25: Jak se změnila Tvá stravovací návyky v období pandemie?

U této otázky zjišťujeme, jak se proměnily stravovací návyky studentů. Položka byla polouzavřená, studenti měli na výběr z daných odpovědí, pokud však nenašli svoji, měli prostor na vlastní odpověď. Třicet sedm dotazovaných (45 %) uvedlo, že se jejich stravovací návyky vůbec nezměnily. Možnost „začal/a jsem se stravovat zdravěji“ vybralo dvacet šest (32 %) respondentů. Třináct respondentů (16 %) odpovědělo, že začalo jíst více nezdravě. Pět (6 %) dotazovaných nedovedlo tuto změnu posoudit. Dále zde byla jedna odpověď vlastní, u které respondent odpověděl, že díky pandemii začal jíst pravidelně.



Graf 13.: Vyhodnocení položky č. 25

6 INTERPRETACE DAT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Bakalářská práce se zabývá změnou životního stylu v důsledku pandemie COVID-19 z pohledu studentů sociální pedagogiky. Abychom mohli zjistit tuto proměnu, bylo nezbytné provést výzkum prostřednictvím dotazníkového šetření. V této kapitole zodpovíme výsledky výzkumného šetření.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 82 (100 %) respondentů, z toho 69 (84 %) žen a 13 (16 %) mužů. Věk studentů byl v rozmezí od 19 do 23 let. Největší zastoupení měli studenti ve věku 21 let. Dotazník byl zaměřen na studenty 1., 2. a 3. ročníků. Zde byl nejpočetnější 3. ročník, a to při počtu 37 respondentů.

Nyní se zaměříme na výsledky dotazníku, které nám umožňují odpovědět na hlavní výzkumnou otázku, která má za úkol zjistit, jak se změnil životní styl studentů sociální pedagogiky v období pandemie COVID-19.

První dílčí otázka měla za úkol zjistit, **zda se změnil vztah studentů s rodinnými příslušníky, blízkými přáteli, spolužáky či partnery**. Z odpovědí jsme se dozvěděli, že 20 (24 %) studentů vnímá změnu spíše k lepšímu, a to především u vztahů s rodinnými příslušníky. Naopak negativní změnu pocítilo nejvíce 14 (17 %) studentů ve vztazích se spolužáky, jelikož jim pandemie zabránila v přímém kontaktu, který doposud pokládali za samozřejmý. Kontakt s ostatními lidmi je pro všechny velmi důležitý z hlediska socializace, jak tvrdí i Slaměník (2001), kontakt s druhými lidmi přispívá k utváření osobnosti. Další otázka byla zaměřena na izolaci od svých příbuzných, kde větší část uvedla, že odloučení od rodiny nepocítili. Tento fakt potvrzuje i výzkum agentury Ipsos (2020), který uvedl, že se omezil osobní kontakt s ostatními lidmi, a tím pádem většina z nich tráví volný čas doma, v kruhu své rodiny.

Dílčí otázka č. 2 měla za úkol zjistit, **jaké volnočasové aktivity převažovaly u studentů v období pandemie**. Z dotazníku vyplývá, že nejčastější aktivitou bylo studium, tuto odpověď zahrnuje do dotazníku 57 (70 %) respondentů. Podle Duffkové (2008) se mezi vzdělávací aktivity řadí právě samostudium, vzdělávání přes kroužky nebo hledání a studování odborné literatury. Další aktivita, kterou studenti vybrali, byly sociální sítě. U nich 54 (66 %) studentů zaznamenalo vyšší míru jejich používání. Sociální sítě můžeme brát jako formu zábavy, kterou Kavanová (2005) popisuje jako činnost, při které se člověk během dne odreaguje. Může zde patřit i sledování TV, sport aj. Ze získaných dat jsme se také dozvěděli, že studenti nejvíce postrádali účast na společenských akcích a návštěvu restaurací. Mimo jiné zde studenti zmínili kavárny, koncerty či kina. Všechny tyto

volnočasové aktivity napomáhají k rozvoji a utváření osobnosti, a to z pohledu duševní, sociální a tělesné stránky. Člověk by měl dbát i na to, aby všechny tyto aktivity byly rovnoměrně vyvážené a zaměřené na zapojení a rozšíření v občanských a společenských kruzích. (Kavanová a Chudý, 2005; Duffková, Urban a Dubský, 2008; Kraus a Poláčková, 2001)

Čtrnáctá položka v dotazníku nám zodpověděla dílčí výzkumnou otázku č. 3, která zní: **Jak se studenti zapojili do dobrovolnických aktivit?** Celkem 18 (22 %) respondentů uvedlo, že se této aktivity zúčastnilo. Tito studenti nejčastěji pomáhali v domovech pro seniory, kde o klienty pečovali nebo jim pomáhali s nákupem. Podle Trutnovské (2016) jsou právě senioři těmi lidmi, u kterých je tato pomoc potřebná. Z aktuální situace víme, že právě tento virus postihuje nejčastěji starší či nemocné lidi. Jelikož se v tomto období nedovolují návštěvy, ADRA (2020) hledala jiné způsoby, jak dobrovolníky s klienty spojit. Dobrovolníci tak mohli prostřednictvím online formy komunikovat s klienty např. pomocí dopisů, emailů nebo volání s klienty přes Skype. Mezi další odpovědi studenti uvedli i dětský domov, domov se zvláštním režimem nebo i šití a rozdávání roušek.

Podle Krause (2001) má na životní styl vliv také vzdělávání. Dílčí otázka č. 4 zjišťovala: **Jak hodnotí studenti distanční výuku?** Šestnáctá položka v dotazníku zjišťovala, zdali jsou studenti spokojeni s distanční výukou. Z ní vyplynulo, že 40 (49 %) respondentů se spíše přiklání k možnosti, že jsou spokojeni. Nicméně do budoucna s distanční výukou nesouhlasí 42 (52 %) respondentů. Průcha (2012) uvádí, že v průběhu distanční výuky se vyučující a student nenachází ve vzájemné sociální interakci. Toto může být i příčina, že mnoho studentů nedává na hodinách pozor. Z výsledků je patrné, že každý respondent tuto možnost více než jednou využil. Nejčastější odpověď byla u možnosti „občas se nevěnuji výuce“, kterou zvolilo čtyřicet (49 %) respondentů. Místo hodiny tuto pozornost raději věnovali následujícím činnostem: sledování filmů nebo seriálů, telefonu (sociálním sítím), úklidu, vaření aj. Jednou z mnoha výhod distanční výuky je podle 62 studentů ušetření času a financí. Nevýhodou v tomto případě je neschopnost udržet pozornost při výuce.

Pátá dílčí výzkumná otázka zněla: **Ve kterých oblastech zaznamenali studenti pozitivní a negativní dopady pandemie?** U pozitivních dopadů se dá říct, že pandemie studenty naučila větší samostatnosti, tuto skutečnost uvedlo 23 (28 %) studentů. Životní styl s rozjímáním zahrnuje zprvu sebereflexi, do které můžeme zařadit samostatnost. (Duffková, 2008) Čtyřicet čtyři (55 %) studentů uvedlo, že se díky pandemii začali více starat o své zdraví, což většina bere jako velký benefit. Zdraví je také podle Machové (2009) jednou z nejdůležitějších hodnot člověka. Toto tvrzení vychází od jednoho

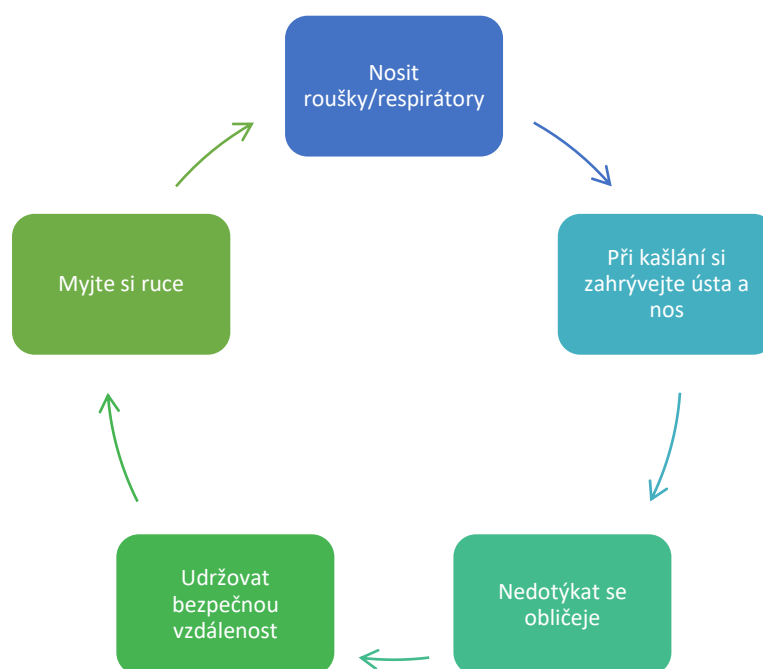
z minulých ředitelů WHO, kterým byl Halfdan Mahler. Ten uvedl, že zdraví není vším, ale život bez něho není nic. Jako další pozitivní dopad uvedlo šedesát čtyři (78 %) studentů, že se začali více věnovat sportovním aktivitám, a to nejčastěji chůzi, cvičení, běhu, aj. Ty podle Duffkové (2008) patří do hodnot životního stylu s nejvyšší hodnotou hraní. Také dvacet šest (32 %) studentů uvedlo, že jim pandemie změnila stravovací návyky. Podle Machové (2009) na zdraví působí 4 determinanty. Největší vliv na něj má životní styl, do kterého patří, jak lidé žijí. Tím máme tedy na mysli, jak jedinci tráví svůj čas, jak se stravují, komunikují atd. Do těchto změn můžeme ještě i zařadit fakt, že čtyřicet šest (56 %) respondentů uvedlo, že v období pandemie nepocítili potřebu užívat návykové látky.

Na rozdíl u negativních dopadů se čtyřicet dva (51 %) respondentů shodlo, že jako jednu z největších nevýhod označují bariéru v sociálních vztazích. I Slaměník (2011) uvádí, že jedinec je sociální bytost, přičemž je závislý na kontaktu s ostatními. Další nevýhodou je pocit izolace, který uvedlo 59 studentů, a to především z důvodu nouzového stavu. Hellus (2015) tvrdí, že v případě extrémní izolace může stav jedince vést i jistým poruchám, jelikož jedinec musí trávit nějaký čas mimo svůj byt. Osmnácti (22 %) studentům byla udělena povinná pracovní činnost, u které shledali jak pozitivní, tak negativní dopad. U pozitivních dopadů převládal pocit pomáhání druhým lidem, u negativních dopadů bylo bráno jako stěžejní narušení výuky.

Nyní se budeme věnovat hlavní výzkumné otázce, která zní: **Jak se změnil životní styl studentů sociální pedagogiky v období pandemie COVID-19?** Z výzkumu vyplynulo, že u většiny studentů pandemie životní styl změnila. Jak již uvádí Kubátová (2010), životní styl je považován za způsob, kterým jedinci žijí, a to se všemi aspekty života. Tedy tím, že se v České republice objevila pandemie, tento životní styl narušila. Značná část studentů se domnívá, že pandemie změnila jejich životní styl spíše k horšímu. Pod touto skutečností si představují značné ovlivnění ve vztahu k fyzickému či psychickému zdraví. Podle Světové zdravotnické organizace (2021b) je zdraví vnímáno jako stav, který se vyznačuje tělesnou, duševní nebo sociální pohodou, při které Machová (2009) tvrdí, že se tato pohoda u každého vyvíjí jinak. Avšak největší újmu studenti pocítili v sociálních kontaktech. Podle Helluse (2015) má každý jedinec potřebu komunikovat, užívat si, bavit se aj. Všechny tyto formy patří totiž mezi základní lidské potřeby, které člověk musí k životu mít. Poslední položka v dotazníku byla směřována na zjištění, jestli se vůbec studenti o aktuální situaci zajímali. Nejčastějším zdrojem informací byly sociální sítě, a to především instagram - Dominika Feriho, opozičního poslance Parlamentu České republiky.

7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Před závěrem bakalářské práce předkládáme doporučení pro praktické využití. Cílem bakalářské práce bylo objasnit, jak se proměnil životní styl studentů sociální pedagogiky v důsledku pandemie Covid-19. Na základě analýzy získaných dat víme, že změna k lepšímu přijde až s ústupem pandemie COVID-19, neboli po návratu k běžnému životu. Tím pádem můžeme doporučit studentům, aby se řádně chovali a dodržovali pravidla, která můžou k této situaci dopomoci. Následující graf vychází z doporučení, která zveřejnila Světová zdravotnická organizace.



Obrázek 3.: Doporučení podle Světové zdravotnické organizace

Další návrh se týká distanční výuky. Z odpovědí víme, že studenti byli spokojeni s formou distanční výuky. Většina v ní viděla spíše pozitivní dopad, a to přímo v úspoře času a financí. Do budoucna by se mohlo uvažovat o propojení právě této výuky s prezenční formou, např. semináře prezenční formou a přednášky distanční formou. Vysoká škola je právě o samostatnosti a o samostudiu, tudíž by ji měl každý student zvládnout. V případě výskytu další podobné epidemie by byli studenti a pedagogové lépe připraveni a nebyl by to pro ně takový šok jako v případě pandemie COVID-19.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala proměnou životního stylu v období pandemie COVID-19 z pohledu studentů sociální pedagogiky. Zaměřili jsme se blíže na to, jak pandemie pozitivně a negativně ovlivnila studenty a jak se s pandemií vyrovnávali. Téma životního stylu je velmi obsáhlé, proto jsme se zabývali jen zásadními oblastmi této problematiky.

Teoretická část se zabývala životním stylem a tím, jaké aspekty ho můžou ovlivňovat. Dále jsme vymezili, jaký vztah má životní styl k životnímu způsobu a slohu. Vysvětlili jsme pojem volný čas, u kterého jsou nedílnou součástí volnočasové aktivity, jelikož způsob trávení volného času je stejně tak důležitý jako životní styl člověka. Poslední oddíl teoretické části byl zaměřen na dopady pandemie. Zde byly shrnuty zasažené oblasti jako je zdraví, vzdělávání, interpersonální vztahy aj.

Vzhledem k vybranému tématu jsme u praktické části zvolili kvantitativní výzkum. Hlavním cílem dotazníkového šetření bylo zjistit změnu životního stylu studentů sociální pedagogiky v důsledku pandemie COVID-19. Celkový výzkumný soubor činil 82 respondentů.

Z dat zjištěných analýzou můžeme říct, že změna životního stylu bude probíhat ještě nějaký čas. Současná situace v České republice se stále vyvíjí a nikdo neví, kdy aktuální stav skončí. Každý respondent v dotazníku uvedl, že ho pandemie COVID-19 nějakým způsobem ovlivnila. Co se týká negativních dopadů, velká část studentů uvedla, že po pandemii se jejich život jako celek spíše změnil k horšímu. Celkově se dá říct, že změnu pocítili studenti nejvíce v oblasti sociálních vztahů. Další část, kterou pandemie ovlivnila, byl volný čas, a to především v oblasti volnočasových aktivit. Zde výzkum ukázal i na fakt, že se výrazně zvýšilo používání sociálních sítí. Izolace se řadila mezi nejčastější pocit, který studenti během pandemie okusili. Do pozitivních dopadů můžeme taktéž zařadit oblast sociálních vztahů, a to oblast vztahů s rodinnými příslušníky. Někteří studenti uvedli, že se díky pandemii začali více starat o své zdraví. S pandemií se také větší část respondentů začala věnovat sportovním aktivitám.

Na závěr můžeme říct, že životní styl se bude u studentů sociální pedagogiky nadále vyvíjet a měnit. Do budoucna by bylo proto vhodné tento výzkum s časovým odstupem zopakovat a sledovat adaptaci studentů na návrat do běžného života.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.
- 2) HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.
- 3) HARTL, Pavel, 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-803-1.
- 4) HELLER, Vojtěch, 2020. *Pandemie od středověku po současnost: Koronavirus přímo nezabíjí*. Praha: Petrklíč, ISBN 978-80-7229-810-5
- 5) HELUS, Zdeněk, 2015. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4674-6.
- 6) CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- 7) JANDOUREK, Jan, 2007. *Sociologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-269-0.
- 8) KAVANOVÁ, Alica a Štefan CHUDÝ, 2005. *Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. ISBN 80-7318-266-1.
- 9) KEBZA, Vladimír, 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.
- 10) KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ, 2001. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.
- 11) KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- 12) KUBÁTOVÁ, Helena, 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2456-0.
- 13) MAHROVÁ, Gabriela a Martina VENGLÁŘOVÁ, 2008. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2138-5.

- 14) PÁVKOVÁ, Jiřina, 2002. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.
- 15) PRŮCHA, Jan, 2012. *Vzdělávání a školství ve světě: základy mezinárodní komparace vzdělávacích systémů*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-290-4.
- 16) SLAMĚNÍK, Ivan, 2011. *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3311-1.
- 17) TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ, 2002. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-514-8.

Elektronické zdroje:

- 1) ADRA. 2020. Dobrovolníci v době pandemie. In: *Adra Česká Republika* [online]. Zlín, 11. 11. 2020 [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: <https://adra.cz/dobrovolnictvi/zlin/novinky/id/dobrovolnici-v-dobe-pandemie>
- 2) BAKOŠOVÁ, Zlatica, 2005. Sociálny pedagog a jeho kompetencie. *Pedagogická revue*. 57 (1), s. 12-21. ISSN 1335-1982.
- 3) EUC, 2020. Covid-19: příznaky a léčba. In: *EUC, Největší poskytovatel ambulanti péče v ČR* [online]. 19. 11. 2021 [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/covid-19-priznaky-a-lecba>
- 4) IPSOS. 2008. Češi v době epidemie mění své návyky. In: *IPSOS*[online]. Duben, 2020. [cit. 2021-03-12] Dostupné z: <https://www.ipsos.com/cs-cz/cesi-v-dobe-epidemie-meni-sve-navyky>
- 5) KOSHUTA, John. 2021. What Is Physical Health? - Definition, Components & Examples. In: *Study* [online]. [cit. 2021-02-13]. Dostupné z: <https://study.com/academy/lesson/what-is-physical-health-definition-components-examples.html>
- 6) MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY. 2021. Jak postupovat, když mám příznaky? In: *Ministerstvo zdravotnictví České Republiky* [online] 4. 3. 2021 [cit. 2021-03-09]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/jak-postupovat-kdyz-mam-priznaky/>
- 7) NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. 2021. COVID-19: diagnóza a léčba. In: *NZIP* [online]. 9. 3. 2021 [cit. 2021-03-14]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1070-covid-19-diagnoza-a-lecba>

- 8) NATURE MEDICINE. 2020. COVID-19 vaccines: acting on the evidence. *Nat Med* [online]. 27(183). [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01261-5>
- 9) TRUTNOVSKÁ, Romana. Fungování dobrovolnictví v ČR — současné trendy a dobrovolnické programy. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. 2016, 1 (7). ISSN: 2336-6664
- 10) TUFTS UNIVERSITY, Health Sciences Campus. 2021. Study estimates two-thirds of COVID-19 hospitalizations due to four conditions: Model suggests higher risk based on race and age, offers insights to reduce disease impact. In: *Science daily* [online]. 25. February 2021 [2021-03-11]. Dostupné z: www.sciencedaily.com/releases/2021/02/210225143635.htm
- 11) VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY. 2020a. Informace ke koronaviru a nemoci covid-19. In: *Vláda České Republiky* [online]. 18. 9. 2020 [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/scripts/detail.php?id=179250&tmplid=50>
- 12) VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY. 2021b. Dobrovolnictví v době pandemie aktualizace. In: *Vláda České Republiky* [online]. 19. 2. 2021 [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/ppov/rnno/aktuality/dobrovolnictvi-v-dobe-pandemie-186095/>
- 13) VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY. 2021c. Nouzový stav a mimořádná opatření – co aktuálně platí. In: *Vláda České Republiky* [online]. 15. 3. 2021 [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/nouzovy-stav-a-mimoradna-opatreni_-co-aktualne-plati-180234/
- 14) WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2018c. Mental health: strengthening our response. In: *World health organization*. [online]. 30. 3. 2018 [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- 15) WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2019d. Mental disorders. In: *World health organization*. [online]. 28. 11. 2019 [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- 16) WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2021a. Advice for the public: Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. In: *World health organization* [online].

17. 3.2021 [cit. 2021-03-17]. Dostupné z: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- 17) WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2021b. Constitution: WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. In: *World health organization*. [online]. [cit. 2021-03-10]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>
- 18) ČESKO. 1998. Zákon č. 111/1998 Sb. ze dne 22. dubna 1998 o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách). In: *Sbírka zákonů*. Částka 39, s. 5388-5419. Dostupná také z: <https://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/>
- 19) ČESKO. 2000. Zákon č. 240/2000 Sb. ze dne 28. června 2000 o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon). In: *Sbírka zákonů*. Částka 73, s. 3475-3487. Dostupné také z: <https://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

apod. a podobně

atd. a tak dále

aj. a jiné

cit. citováno

č. číslo

např. například

SARS-CoV-2 Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2

sb. sbírky

soc. sociální

s. strana

tj. to je

tzv. takzvaný

WHO World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek 1 Schéma základních variant používání terminologické triády (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 51).....</i>	<i>14</i>
<i>Obrázek 2. Vztah mezi zdravím a determinanty zdraví (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 13)</i>	<i>23</i>
<i>Obrázek 3.: Doporučení podle Světové zdravotnické organizace</i>	<i>52</i>

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1.: Pohlaví.....</i>	<i>31</i>
<i>Tabulka 2.: Ročník studia</i>	<i>31</i>
<i>Tabulka 1.: Vyhodnocení položky č. 11</i>	<i>37</i>
<i>Tabulka 2.: Vyhodnocení položky č. 13</i>	<i>38</i>
<i>Tabulka 3.: Vyhodnocení položky č. 16</i>	<i>40</i>
<i>Tabulka 4.: Vyhodnocení položky č. 22</i>	<i>46</i>

SEZNAM GRAFŮ

<i>Graf 1.: Vyhodnocení položky č. 4.....</i>	<i>34</i>
<i>Graf 2.: Vyhodnocení položky č. 27.....</i>	<i>35</i>
<i>Graf 3.: Vyhodnocení položky č. 10.....</i>	<i>36</i>
<i>Graf 4.: Vyhodnocení položky č. 12.....</i>	<i>37</i>
<i>Graf 5.: Vyhodnocení položky č. 26.....</i>	<i>39</i>
<i>Graf 6.: Vyhodnocení položky č. 18.....</i>	<i>41</i>
<i>Graf 7.: Vyhodnocení položky č. 19.....</i>	<i>42</i>
<i>Graf 8.: Vyhodnocení položky č. 7.....</i>	<i>43</i>
<i>Graf 9.: Vyhodnocení položky č. 8.....</i>	<i>44</i>
<i>Graf 10.: Vyhodnocení položky č. 9.....</i>	<i>45</i>
<i>Graf 11.: Vyhodnocení položky č. 23.....</i>	<i>47</i>
<i>Graf 12.: Vyhodnocení položky č. 24.....</i>	<i>47</i>
<i>Graf 13.: Vyhodnocení položky č. 25.....</i>	<i>48</i>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Klára Peterková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studijního oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Chtěla bych Vás požádat o spolupráci při vyplnění dotazníku, který je podkladem mé bakalářské práce na téma Změna životního stylu v období pandemie COVID – 19 z pohledu studentů sociální pedagogiky. Dotazník je anonymní a poskytnuté údaje budou sloužit pouze pro účely mé bakalářské práce. Předem Vám děkuji za Váš čas.

1) Pohlaví:

a) Muž

b) Žena

2) Věk:

.....

3) Ročník, který právě studujete:

a) 1. ročník

b) 2. ročník

c) 3. ročník

4) Můj život jako celek se v období pandemie COVID-19: (vyberte jednu odpověď)

a) Výrazně změnil k horšímu

b) Spíše změnil k horšímu

c) Příliš se nezměnil

d) Spíše změnil k lepšímu

e) Výrazně změnil k lepšímu

f) Nedovedu posoudit

5) Moje psychické zdraví se během pandemie: (vyberte jednu odpověď)

a) Výrazně změnilo k horšímu

b) Spíše změnilo k horšímu

c) Příliš se nezměnilo

d) Spíše změnilo k lepšímu

e) Výrazně změnilo k lepšímu

f) Nedovedu posoudit

- 6) Moje fyzické zdraví se během pandemie: (vyberte jednu odpověď)
- a) Výrazně změnilo k horšímu
 - b) Spíše změnilo k horšímu
 - c) Příliš se nezměnilo
 - d) Spíše změnilo k lepšímu
 - e) Výrazně změnilo k lepšímu
 - f) Nedovedu posoudit
- 7) Pandemie Covid-19 mě pozitivně ovlivnila nejvíce v oblasti: (vyberte jednu odpověď)
- a) Sociální vztahy
 - b) Fyzická aktivita
 - c) Zdraví
 - d) Psychické zdraví
 - e) Větší samostatnost
 - f) Neovlivnila mě
 - g) Jiné ...
- 8) Pandemie Covid-19 mě negativně ovlivnila nejvíce v oblasti: (vyberte jednu odpověď)
- a) Sociální vztahy
 - b) Fyzická aktivita
 - c) Zdraví
 - d) Psychické zdraví
 - e) Větší samostatnost
 - f) Neovlivnila mě
 - g) Jiné...
- 9) Jaké pocity si převážně spojujete s pandemií: (max. 3 odpovědi)
- a) Izolaci
 - b) Smutek
 - c) Stres
 - d) Deprese
 - e) Osamělost
 - f) Strach z neznámého
 - g) Radost z více času stráveného s rodinou
 - h) Vzrušení z neobvyklé situace

i) Žádné

j) Jiné...

10) Ve kterém z těchto vztahů vidíš největší změnu? (vyber jednu odpověď)

a) Vztah s rodinnými příslušníky (pozitivní změna)

b) Vztah s rodinnými příslušníky (negativní změna)

c) Vztah s blízkými přáteli (pozitivní změna)

d) Vztah s blízkými přáteli (negativní změna)

e) Vztahy se spolužáky (pozitivní změna)

f) Vztahy se spolužáky (negativní změna)

g) Vztah s partnerem/kou (pozitivní změna)

h) Vztah s partnerem/kou (negativní změna)

i) Žádnou výraznou změnu v oblasti vztahů nevnímám

Nyní u otázek 11., 13., 17., 19. a 23. zaznačte na škále, zda s výrokem souhlasíte při čemž 1 znamená zcela nesouhlasím, a 5 zcela souhlasím.

11) V období pandemie COVID-19 jsem byl/a izolován/a od mých příbuzných.

Nesouhlasím

Souhlasím

1 2 3 4 5

12) Které aktivity během pandemie převažovaly ve Tvém životě: (vyber max. 3)

a) Sledování filmů/seriálů

b) Četba knih

c) Studium

d) Sociální sítě

e) Sport

f) Domácí práce

g) Jiné

13) V období pandemie se můj čas na sociálních sítích zvýšil.

Nesouhlasím

Souhlasím

1 2 3 4 5

14) Začal/a ses v období pandemie věnovat nějaké dobrovolnické činnosti?

a) Ano

b) Ne

c) Chtěl/a jsme, ale můj zdravotní stav mi to nedovolil

d) Jiné...

Pokud jsi odpověděl/a ano, o jakou dobrovolnickou činnost se jednalo? (typ zařízení)

c)

15) Byla ti krajským úřadem udělena pracovní povinnost?

a) Ano

b) Ne

d) Pokud jsi odpověděl/a ano, jakou největší výhodu a nevýhodu spatřuješ v této práci?

e) Výhody

a) Získání nových zkušeností

b) Pocit pomáhání druhým

c) Finanční ohodnocení

d) Neshledávám žádnou výhodu

e) Jiné...

Nevýhody

a) Nadměrná fyzická a psychická zátěž

b) Narušení výuky

c) Riziko nákazy COVID-19

d) Neshledávám žádnou nevýhodu

e) Jiné....

16) Jsem spokojený s průběhem distanční výuky.

f) Nesouhlasím

Souhlasím

1 2 3 4 5

17) Upřednostnil/a bych do budoucna vzdělávání formou distanční výuky.

Nesouhlasím

Souhlasím

1 2 3 4 5

18) Připojil/a ses někdy na online výuku, ale nevěnoval/a jsi jí pozornost?

a) Výjimečně

b) Občas (párkrát do měsíce)

c) Pravidelně (několikrát týdně)

d) Vůbec nikdy

e) Vždy

f) Snažil/a jsem se do online výuky vůbec nepřipojovat

19) Pokud jsi souhlasil/a, čemu jsi věnoval/a svůj čas?

- a) Sledoval/a film nebo seriál
- b) Hrál/a hry
- c) Dělal/a úkol do jiného předmětu
- d) Byl/a na telefonu (sociální sítě..)
- e) Vařil/a
- f) Cvičil/a
- g) Péče o sebe (masky, manikúra..)
- h) Úklid
- i) Domácí práce
- j) Jiné

20) Jaká je podle Tebe největší výhoda distanční výuky? (vybrat max. 3 odpovědi)

- a) Ušetřil jsem čas a finance na dopravě
- b) Raději pracuji online
- c) Nemusel/a jsem dávat pozor u látky, která mě nezajímá
- d) Možnost opisovat u online testů
- e) Nemusím vstávat brzy
- f) Čas na odpočinek
- g) Možnost zdravějšího způsobu života
- h) Jiné...

21) Jaká je podle Tebe největší nevýhoda distanční výuky? (vybrat max. 3 odpovědi)

- a) Neschopnost udržet pozornost při dlouhém výkladu
- b) Online výuka mne vůbec nebaví
- c) Technické problémy (výpadky připojení, nefunkční aplikace..)
- d) Zdravotní problémy (bolest zad, očí...)
- e) Vyšší cena studijních pomůcek
- f) Izolace od spolužáků
- g) Jiné...

22) Pandemie mě donutila více se starat o své zdraví.

Nesouhlasím

Souhlasím

1 2 3 4 5

23) V období pandemie jsem se začal/a více věnovat následující sportovní aktivitě:

- a) Chůze

- b) Běh
- c) Jízda na kole
- d) Tanec
- e) Cvičení
- f) Žádná
- g) Jiné

24) Vyskytovala se u Tebe během pandemie potřeba užívat pravidelně a ve větší míře některé z následujících látek?

- a) Kofeinové látky (káva, zelený čaj...)
- b) Nikotinové látky (tabák, cigarety...)
- c) Slabé omamné látky (marihuana, extáze....)
- d) Silné omamné látky (heroin, kokain..)
- e) Takovou potřebu jsem nezaznamenal/a
- f) Jiné...

25) Jak se změnilo Tvé stravovací návyky v období pandemie?

- a) Začal/a jsme se stravovat zdravěji
- b) Moje návyky se nezměnily
- c) Začal/a jsme jíst více nezdravě
- d) Nedovedu posoudit
- e) Jiné..

26) Která z těchto veřejných míst jsi postrádal/a v období pandemie COVID-19? (max. 3 odpovědi)

- a) Kino
- b) Koncert
- c) Divadlo
- d) Společenské akce (diskotéky, plesy..)
- e) Hospoda
- f) Restaurace
- g) Kavárna
- h) Nákupní centrum
- i) Žádná
- j) Jiné..

27) Co jsi nejvíce postrádal/a v období pandemie COVID-19? (1 odpověď)

- a) Sociální kontakt

- b) Návštěva veřejných akcí (kino, koncerty..)
- c) Škola
- d) Cestování
- e) Nic
- f) Jiné...

28) Odkud jsi nejčastěji získával/a informace ohledně pandemie COVID-19? (max. 3 odpovědi)

- a) Noviny (denní tisk)
- b) Televize
- c) Internet
- d) Sociální sítě
- e) Rádio
- f) Okolí (přátelé, rodina..)
- g) Nežjišťoval/a jsem
- h) Jiné...