

**Univerzita Hradec Králové**  
**Fakulta informatiky a managementu**  
**Katedra managementu**

**Výzkum životních a sociálních podmínek studentů vysoké  
školy v době ekonomické krize**

Bakalářská práce

Autor: Eliška Malinská  
Studijní obor: Ekonomika a management

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.  
Odborný konzultant: PhDr. Jiří Haviger

Hradec Králové

---

Květen 2024

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, pod vedením vedoucího práce a uvedla jsem všechny použité prameny.

V Hradci Králové

Eliška Malinská

---

**Poděkování:**

Chtěla bych poděkovat PhDr. Věře Strnadové, Ph.D. za ochotu, trpělivost, konzultace a odborné rady při vypracování této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za podporu po celou dobu studia.



## Anotace

Hlavním cílem této bakalářské práce je porovnání stresových faktorů a finančního hospodaření studentů prvních ročníků Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. První část studie porovnává dva výzkumy provedené v roce 2020, během kterých probíhala celosvětová pandemie Covid-19, s rokem 2022, ze kterých vyvozuje závěry. Druhá část studie je zaměřena na finanční hospodaření a finanční rozhodování studentů.

Teoretická část této bakalářské práce se zabývá stresem, stresovými faktory, jejich vlivu na zdraví a psychiku jedince. Dále charakterizuje životní, sociální podmínky a jak tyto oblasti ovlivnila pandemie Covid-19, která se objevila v roce 2020 a následně válka na Ukrajině, která se sebou přinesla také zhoršení ekonomické situace a obavy.

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na dva výzkumy. První výzkum se zabývá porovnáním životních a sociálních podmínek studentů Fakulty informatiky a managementu, mezi roky 2020 a 2022. Výzkumným vzorkem jsou studenti prvních ročníků Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. První část výzkumu se skládá ze dvou dotazníků, které jsou rovněž součástí úspěšného absolvování předmětu Psychologie I. Ze získaných dat budou dále stanoveny hypotézy, které budou srovnávány s výsledky z roku 2020. Celkem bude stanoveno pro tuto bakalářskou práci 7 hypotéz, zabývajících se stresovými faktory, životními a sociálními podmínkami studentů. Celkové vyhodnocení získaných dat proběhne pomocí přenesení informací do programu SPSS Statistics, ze kterého budou vyhodnoceny stanovené hypotézy. Druhý výzkum se zabývá finanční situací a finančním rozhodováním studentů, které proběhlo pomocí dotazníkového šetření v roce 2023, kdy studenti porovnávali své finanční rozhodování v současnosti s dobou během pandemie Covid-19.

Cílem bakalářské práce je zhodnocení chování studentů v reakci na propuknutí pandemie Covid-19, následný život po pandemii Covid-19, následky této doby, a zda vůbec nějaké následky jsou a jak se s nimi studenti vyrovnávají.

Klíčová slova:

Stres a životní styl před a po pandemii Covid-19, komunikace během a po pandemii Covid-19, pandemie Covid-19, symptomy před a po pandemii Covid-19, sociální podmínky před a po pandemii Covid-19, copingové a malcopingové strategie u studentů.

## **Annotation**

### **Title: Research on the living and social conditions of university students in times of economic crisis**

The main aim of this bachelor thesis is to compare stress factors and financial management of first year students of the Faculty of Informatics and Management at the University of Hradec Kralove. The first part of the study compares two surveys conducted in 2020, during which the global pandemic Covid-19 took place, with 2022, from which it draws conclusions. The second part of the study focuses on students' financial management and financial decision-making.

The theoretical part of this bachelor's thesis deals with stress, stress factors, their impact on the health and psyche of an individual. It also characterizes the living, social conditions and how these areas were affected by the Covid-19 pandemic that appeared in 2020 and then the war in Ukraine, which also brought with it a deterioration of the economic situation and fears.

The practical part of the bachelor thesis is focused on two researches. The first research deals with the comparison of the living and social conditions of students of the Faculty of Informatics and Management between 2020 and 2022. The research sample are first year students of the Faculty of Informatics and Management of the University of Hradec Kralove. The first part of the research consists of two questionnaires, which are also part of the successful completion of the Psychology I course. From the collected data, hypotheses will be further determined and compared with the results of 2020. In total, 7 hypotheses will be determined for this bachelor thesis, dealing with stress factors, life and social conditions of students. The overall evaluation of the data collected will be done by transferring the information into SPSS Statistics software, from which the hypotheses set will be evaluated. The second research deals with the financial situation and financial decision making of students, which was conducted through a questionnaire survey in 2023, where students compared their financial decision making now with the time during the Covid-19 pandemic.

The aim of this undergraduate thesis is to assess students' behaviour in response to the outbreak of the Covid-19 pandemic and their subsequent life after the Covid-19 pandemic, what are the consequences of this time, if any, and how students are coping with them.

Key words:

Stress and lifestyle before and after Covid-19 pandemic, communication during and after Covid-19 pandemic, symptoms before and after Covid-19 pandemic, social conditions before and after Covid-19 pandemic, coping and malcoping strategies in students.



# Obsah

Úvod .....	1
TEORETICKÁ ČÁST TEXTU .....	3
1 Celospolečenská situace .....	3
1.1 Charakteristika studentů .....	3
1.2 Studenti lékařských fakult a zdravotnických škol .....	4
2 Stres .....	4
2.1 Definice stresu .....	4
2.2 Charakteristika stresu .....	5
2.3 Rozmanitost chápání stresu .....	5
2.4 Stresory .....	5
2.5 Druhy stresu .....	6
2.6 Techniky zvládnání stresu .....	7
2.7 Vliv stresu na zdraví jedince .....	8
3 Sociální podmínky .....	9
3.1 Poruchy sociálního přizpůsobování .....	9
3.2 Sociální opora .....	10
4 Životní styl .....	12
4.1 Zdravý životní styl .....	13
5 Covid-19 .....	15
5.1 Pandemie .....	15
5.2 Hlavní cíle Pandemického plánu České republiky .....	17
5.3 Vysokoškolští studenti během pandemie Covid-19 .....	17
5.4 Dopady pandemie Covid-19 na ekonomiku .....	18
5.4.1 Pracovní místa a pracovníci .....	19
5.4.2 Odvětví nejvíce postižená pandemií .....	19
6 Válka na Ukrajině .....	20
6.1 Průběh války .....	20
6.2 Ekonomické dopady války na Ukrajině .....	22
PRAKTICKÁ ČÁST TEXTU .....	24
7 Cíl výzkumu a vymezení hypotéz .....	24
7.1 Hypotézy pro rok 2022 .....	24

7.2	Hypotézy porovnání roku 2020 s rokem 2022 .....	24
7.3	Metodika výzkumu .....	25
7.4	Průběh šetření.....	25
7.5	Výzkumný vzorek .....	26
7.5.1	Složení respondentů podle pohlaví .....	26
7.5.2	Věkové zastoupení dotazových studentů.....	27
7.5.3	Obor studia.....	28
7.5.4	Četnosti studentů v jednotlivých oborech podle pohlaví.....	29
7.5.5	Testování hypotéz .....	30
7.6	Ověření hypotéz .....	30
8	Ekonomický dotazník.....	33
8.1	Vyhodnocení ekonomického dotazníku.....	35
	Shrnutí výsledků .....	46
	Diskuse.....	50
	Závěr .....	51
	Seznam publikací .....	54
	Seznam internetových zdrojů .....	54
	Přílohy.....	57
	Zadání práce.....	62

### **Seznam grafů**

Graf 1:	Pohlaví dotazovaných.....	26
Graf 2:	Věkové zastoupení dotazovaných.....	27
Graf 3:	Obor studia .....	28
Graf 4:	Četnosti studentů v jednotlivých oborech podle pohlaví.....	29
Graf 5:	Složení respondentů podle pohlaví.....	33
Graf 6:	Složení respondentů dle oborů.....	34
Graf 7:	Otázka č. 1 .....	35
Graf 8:	Otázka č 2 .....	36
Graf 9:	Otázka č.3 .....	37
Graf 10:	Otázka č.4.....	38
Graf 11:	Otázka č.5.....	39

Graf 12: Otázka č.6.....	40
Graf 13: Otázka č.7.....	41
Graf 14: Otázka č.8.....	42
Graf 15: Otázka č.9.....	43
Graf 16: Otázka č.10.....	44
Graf 17: Otázka č.11.....	45

### **Seznam tabulek**

Tabulka 1:Pohlaví dotazovaných.....	26
Tabulka 2:Věkové zastoupení dotazovaných.....	27
Tabulka 3:Obor studia .....	28
Tabulka 4: Četnosti jednotlivých oborů podle pohlaví .....	29
Tabulka 5: Otázka č.1 .....	35
Tabulka 6: Otázka č.2 .....	36
Tabulka 7: Otázka č.3 .....	37
Tabulka 8: Otázka č.4 .....	38
Tabulka 9: Otázka č.5 .....	39
Tabulka 10: Otázka č.6.....	40
Tabulka 11: Otázka č.7.....	41
Tabulka 12: Otázka č.8.....	42
Tabulka 13: Otázka č.9.....	43
Tabulka 14: Otázka č.10 .....	44
Tabulka 15: Otázka č.11 .....	45
Tabulka 16: Shrnutí výsledků hypotéz.....	47
Tabulka 17: Seznam otázek – shrnutí.....	49

### **Seznam obrázků**

Obrázek 1:Aktuální situace obyvatel na Ukrajině v číslech.....	21
--	----

## Úvod

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit odolnost vůči stresové zátěži u studentů prvních ročníků Fakulty informatiky a managementu Univerzity v Hradci Králové, jejich finanční gramotnost a rozhodování ve srovnání s dobou během pandemie Covid-19 a po pandemii Covid-19.

V dnešní uspěchané době je stres každodenní součástí života každého z nás, avšak s rozdílem, že nepůsobí na všechny stejně. Každý je jiný a reaguje na stresovou situaci jiným způsobem, někdo pláče, někomu se roztřese hlas nebo může nastat situace, kdy stres u jiného člověka ani nepoznáme a prochází si stresem bez povšimnutí. Stres má mnoho podob, může na jedince působit pozitivně, jako motivační faktor, který je typickým především pro vrcholové sportovce, které motivuje dosáhnout co nejlepších výsledků a kariérních postupů. Naopak existuje i negativní forma stresu, která může jedincovi velice uškodit. Tento typ stresu může vyústit až k depresím, úzkostem a vážnějším poruchám celého organismu, a je proto nutné vyhledat lékařskou pomoc. V dnešní době již existují techniky pro úspěšné zvládnutí stresu a vyhnout se negativním dopadům, které se nazývají copingové strategie, které slouží jako prevence pro snížení stresového vypětí a navození pocitu klidu.

Stres není jediným faktorem, který ovlivňuje naše každodenní fungování a rozhodování. Důležitou roli v našich životech sehrávají finance a množství peněz, které máme k dispozici. Znalost finanční gramotnosti je v dnešní době nezbytná, protože napomáhá porozumět financím, tvorbě úspor a investováním. Může být také nápomocna k lepšímu porozumění finančním nabídkám a sloužit také k odhalení nekalých praktik, kterými se snaží většina finančních institucí podvést a získat od svého klienta co nejvíce peněz.

V neposlední řadě fungování jedince ovlivňuje celospolečenská situace, dění ve světě a nenadálé změny. Životy všech z nás jsou čím dál více ovlivňovány vnějšími negativními faktory jako jsou války, demonstrace a nepokoje ve světě. Prvním z nich byla pandemie Covid-19, která poznamenala životy všech po celém světě na začátku roku 2020, kdy lidé byli nuceni být v izolaci a bez kontaktu se svými blízkými. Po pandemii Covid-19 přišla další rána, kterou byla válka na Ukrajině, která začala 24.

února 2022, a opět uvedla celý svět do nejistoty, obav a problémů s duševním zdravím. Následky těchto dvou aspektů se odráží v ekonomické situaci, nejen každého jedince, ale i celé finanční situace České republiky.

Praktická část bakalářské práce je v první části zaměřena na výzkum životních a sociálních podmínek. V druhé části je zaměřena na ekonomickou situaci a rozhodování studentů Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Výzkum proběhl pomocí dvou dotazníkových šetření s časovým odstupem a vyhodnocení proběhlo pomocí programu SPSS Statistics.

V první dotazníkové části, která je zaměřena na výzkum životních a sociálních podmínek, budou rozebrány jednotlivé hypotézy pro rok 2022 a poté porovnání hypotéz mezi roky 2020 a 2022. V druhé části praktické části budou rozebrány jednotlivé otázky ekonomického dotazníku, samotného finančního hospodaření a vliv post-pandemického chování na současnou situaci.

Celkový výzkum bude zaměřen na zjištění, zda studenti byli více zatěžováni stresem s přítomností pandemie Covid-19 než v současné době, a zda se i tato skutečnost odráží i v jejich vnímání ekonomické situace a hospodaření.

V závěru této bakalářské práce je uvedeno celkové shrnutí dosažených výsledků.

# TEORETICKÁ ČÁST TEXTU

## 1 Celospolečenská situace

Nacházíme se v době, kdy nás z okolí ovlivňuje mnoho faktorů, ať se jedná o pozitivní tak i o negativní události. V této době míváme často obavy o své finance, zázemí, a tak se dostáváme do stresových situací. Tato nejistota se ještě zhoršila s příchodem pandemie Covid-19, kdy tato obtížná celospolečenská situace postihla nás všechny bez ohledu na věk, pohlaví či vzdělání. Lidé se díky onemocnění dostávali do finanční nejistoty, ztráceli zaměstnání a své přátele. Tato situace neměla dopad pouze na dospělé jedince, ale daleko více ovlivnila děti, které ze dne na den ztratily fyzický kontakt s kamarády, nemohly navštěvovat zájmové kroužky nebo setkání mimo školu (Buchtová, 2021).

### 1.1 Charakteristika studentů

Studenti během Covidu-19 byli jednou z nejvíce postižených skupin. S příchodem celoplošného zavírání škol, kin, restaurací a obchodů. Mnoho studentů přišlo o brigády, které pro ně znamenaly důležitý příjem peněz a jistotu. Studentům díky nedostatku příjmů chyběly peníze na ubytování a základní potřeby jako jsou jídlo a hygienické potřeby. Některým studentům nemohli pomoci ani rodiče, kteří některým studentům bohužel zemřeli na následek onemocnění Covid-19. Vysoké školy se proto rozhodli v nelehké době pomoci svým studentům sociálním nebo mimořádným stipendiem o které studenti mohli žádat.

Univerzita Hradec Králové konkrétně Fakulta informatiky a managementu nabízí hned několik stipendijních programů pro podporu svých studentů.

Mezi stipendia, která nabízí Fakulta informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové patří:

- prospěchové stipendium – získají studenti prezenční formy studia za dosažené výsledky
- ubytovací stipendium – získají studenti, kteří nemají trvalé bydliště v Hradci Králové, tedy dojíždějící nebo studenti ubytovaní na kolejích

- sociální stipendium – získají studenti, kteří si zažádají o příspěvek a nedosahují minima příjmu rodiny
- mimořádné stipendium – získají studenti, kteří jednorázově vypomáhali na akcích školy, soutěžích
- doktorské stipendium – získají studenti automaticky, bez předchozí žádosti (UHK.cz).

## 1.2 Studenti lékařských fakult a zdravotnických škol

Dalším zlomovým okamžikem pro studenty lékařských fakult starší 18 let byla povinnost nastoupit do zdravotnických zařízení. Situace, kdy se nemocnice naplnily na plnou kapacitu a zdravotníci neměli ani čas si odpočinout, si vyžádala pomoc z řad středoškolských a vysokoškolských studentů. Pro studenty to však znamenalo nepopsatelnou zátěž, jelikož i při práci chodili do školy, kde museli vykonávat zkoušky a plnit úkoly spojené se studiem. Často ihned po noční službě nastupovali do studijního dne plného přednášek a cvičení. Studenti byli v tuto dobu vystavováni nejen fyzické zátěži, ale také obrovské psychické zátěži od nemohoucích pacientů, kteří trpěli na nemocničním lůžku (MPSV, 2021)

## 2 Stres

Se stresem se setkáváme v každodenních situacích. Ovlivňuje naše chování a často je spojován spíše s negativními emocemi jako jsou napětí a obavy. Neustále se v životě setkáváme se zneužíváním pojmu stres k propagaci antistresových produktů jako jsou antistresová jóga nebo zázračné léky, které nás zbaví stresu. Ne vždy jsou tyto produkty účinné a je proto potřeba i ve stresové situaci zachovat rozumné myšlení, a nenechat se zlákat prodejci, kteří se snaží na našem neštěstí přizívit.

### 2.1 Definice stresu

Slovo stres se k nám dostalo z anglického „stress“, které bylo odvozeno od latinských sloves „stringo, stringere, strinxi, strictum“. V latině toto slovo znamená „utahovat, stahovat, zadržovat“. Význam stresu si ale můžeme přirovnat k tlakům provázející v technickém průmyslu lis, protože jako lidé se často dostáváme do časového „presu“ (Křivohlavý, 1994, s.7).

Stres lze definovat jako implicitní ohrožení. V běžné řeči se o stresu hovoří jako o události nebo sledu událostí, které obvykle způsobují reakci v podobě „distresu“ (špatného stresu), ale někdy také jako o vypjaté situaci, která vede k pocitu radostné nálady, tedy dobrého stresu (Joshi, 2007, s.19).

## **2.2 Charakteristika stresu**

Stres označuje nadměrnou zátěž našeho organismu, projevuje se napětím, kdy všechna energie je vkládána do řešení problémů a těžkých životních situací. V krajních případech může tato energie vést k takovému vypětí, že v organismu dojde k dlouhodobé frustraci z nenaplněných očekávání a cílů.

## **2.3 Rozmanitost chápání stresu**

Stres se setkává s řadou rozdílného chápání, každý jsme jiný, a každý si tento pojem vysvětluje a vnímá jinak. Můžeme si tento pojem vysvětlit jako setkání s těžkou životní situací, kdy se jedná o rozvod, soud nebo úmrtí v rodině. Další výklad stresu si můžeme vyložit jako nepříznivou okolnost, kdy na člověka doléhá špatný zdravotní stav nebo nedostatek peněz. Posledním vysvětlením je odpověď organismu na činitele, které nám způsobují stres, tedy vnitřní stav člověka (Křivohlavý, 1994, s.10).

## **2.4 Stresory**

Termín „stresor“ je možno chápat jako „negativně působící vliv“ (Křivohlavý, 1994, s.12). Stresor může mít každý člověk odlišný, může se jednat o nedostatek základních fyziologických potřeb jako jsou potřeba potravy, potřeba tekutin. Na druhou stranu mohou být stresorem i lidé, kteří na nás působí agresivně, hrubě nebo netaktně. Dostávají nás do nepříjemných situací a probouzejí v nás negativní pocity. Se stresorem se můžeme setkat i v každodenních situacích – při cestě do školy, kdy se v nás probouzí stresor v podobě nedostatku času a pozdního příchodu nebo stresor v podobě zápočtového testu, prezentace či zkoušky (Křivohlavý, 1994, s.12).

V životě se na vychýlení z ideálního rovnovážného stavu podílí řada vlivů:

- fyzikálních (teplo, otřesy, hluk, ...),
- fyziologických (nemoc, hlad, vyčerpání, ...),



- sociálních (nejistota v zaměstnání, přílišná koncentrace lidí v nákupním středisku)
- psychických (špatné myšlenky, konflikty s druhými lidmi, časové termíny) (Strnadová, 2005, s. 233).

Dále máme kategorii traumatických stresorů, odlišují se od předchozích stresorů tím, že jsou nepředvídatelné, nemůžeme je ovlivnit, a ani se na ně připravit. I tyto stresory mají své jednotlivé druhy:

- živelné pohromy – povodně, požáry, vichřice
- lidské katastrofy – hladomor, bída
- rodinné stavy – tragická nehoda, úmrtí na následky pandemie, rozvod členů rodiny.

## 2.5 Druhy stresu

Pozitivní i negativní stresová situace má za následek zvýšení hladiny adrenalinu v našem těle, které dělíme na distres a eustres.

Distres v nás vyvolává negativní emoce, tento pocit je spojován s nepříjemnými situacemi v našem životě jako jsou nemoc, ztráta blízkého člověka nebo zranění.

Eustres v nás naopak vyvolává pozitivní emoce a veselou náladu, tento pocit je spojován s příjemnými situacemi v životě jako jsou narození dítěte, svatba nebo dovolená.

Nemáme však pouze tato dvě základní rozdělení. Dále rozlišujeme také "strain" tento typ stresu označuje přetížení nebo přepětí, které vzniká především ze zaměstnání nebo při odevzdávání nelehkého úkolu.

Syndrom burnout je znám také pod pojmem syndrom vyhoření, nejčastěji vzniká u zaměstnanců v sociálně orientovaném zaměstnání. Jedná se o zaměstnance, kteří dlouhodobě pracují mezi lidmi, jsou to především pedagogové či lékaři.

Well being je stav, kdy v našem těle zažíváme klid a harmonii v sobě samém. Tento stav označuje pocit, kdy veškeré denní úkoly zvládáme s klidem a souzněním

s vnějším okolím. Základním úspěchem tohoto stavu je stabilizované a harmonizované prostředí mezi požadavky a kapacitou jedince (Strnadová, 2005).

## **2.6 Techniky zvládání stresu**

Každodenně se setkáváme se situací, která nám není příjemná, ať už se jedná o konflikt s vyučujícím, spolužáky nebo nervozitu z prezentace seminární práce. Přitom, když jsme uvolnění a bez stresu naše tělo je emocionálně stabilní a dosahuje lepších výsledků. Existuje již několik technik, abychom se stresovými situacemi dokázali vyrovnat a ustát je.

Uvádíme je dále jako devatero první pomoci ve stresu:

- protistresové dýchání
- chvilková tělesná relaxace
- koncentrace na „kredenc“
- odejít a zůstat sám
- poslech relaxační hudby
- rozhovor s někým třetím
- počítání
- cvičení (Strnadová, 2005, s. 246).

Strategie zvládání často nalezneme pod pojmem „coping“ nebo „copingové strategie“. V praxi se můžeme setkat se strukturou zvládání jako celku, kdy nelze přesně definovat jednu z daných kategorií.

Základní čtyři složky tvořící strukturu zvládání:

1. zvládací procesy (transakce mezi jedincem a prostředím v zátěžových situacích), vznikají při vnímání ohrožení, vykazují značnou reakční variabilitu, končí buď eliminací stresorů, nebo adaptací na ně;
2. zvládací schopnosti (všechny osobnostní předpoklady ve smyslu rysů), které ovlivňují zvládání externích i interních stresorů na behaviorální, kognitivní a emocionální úrovni;

3. zvládací vzorce (strategie a styly) – transsituační relativně konzistentní vzorce zpracování a zvládnutí, které jedinec používá při střetu s externími a interními stresory;
4. zvládací zdroje (vnitřní a vnější předpoklady pro účinné zvládací procesy) – např. zdraví, schopnosti řešit problém, sociální opora (Pelcák, 2015 s.39).

V případě neúspěšného boje se zvládnutím stresu, dochází k mnoha problémům.

Jejich nejčastější případy jsou:

- gastrointestinální potíže (zvracení, průjemy),
- srdeční arytmie a poruchy krevního tlaku,
- bronchiální astma a respirační obtíže (dušnost),
- zvýšená únavnost, zvýšené vnitřní napětí, bolesti hlavy,
- žaludeční a dvanáctníkové vředy (Nakonečný, 2004, s. 257).

## **2.7 Vliv stresu na zdraví jedince**

Dnešní zrychlená doba si žádá od lidí přizpůsobení se životnímu stylu, image i zdraví. Se stresory se setkáváme nejen ve škole, v práci, ale i doma. Veškeré tyto stresory na nás mají především negativní vliv. Tímto problémem se zabývá psychosomatika, což je věda zkoumající duševní a fyzické zdraví jedinců.

„Psychosomatickým onemocněním“ se rozumí chorobný stav, kde v souboru faktorů (vlivů, podmínek, činitelů) stojících u zrodu choroby je možno zjistit nezanedbatelný vliv psychiky (stísněnost, deprese, obavy a strach, úzkost, pocity ohrožení ap.) (Křivoň, 1994, s.35).

Termínem „somatopsychický jev“ se rozumí vliv tělesného stavu (horečky, zánětu apod.) na psychický stav (na celkové pocity, myšlenky, duševní únavu atd.) (Křivoň, 1994, s.35).

Mezi nejčastější projevy psychosomatických onemocnění se řadí:

- kardiovaskulární onemocnění – způsobuje bušení srdce, tlaky na hrudi, dušnost bez námahy, hyperventilaci, teplé nebo studené pocení a sucho v ústech,

- gastrointestinální onemocnění – způsobuje nevolnost, pálení jazyka, bolesti zubů, nechutenství, záchvatové přejídání, poruchy příjmu potravy, bolesti břicha, průjem, zácpu, pocit plnosti, škytání, říhání, pálení žáhy, meteorismus, pálení na hrudi nebo v nadbřišku,
- muskulo-skeletální onemocnění – způsobuje bolesti v ruce nebo nohou, svalové bolesti, bolesti v kloubech, napětí, ztuhlost, pocit obrny v ruce nebo nohou, bolesti zad, bolest je často stěhovavá, nepříjemný pocit necitlivosti nebo brnění,
- mezi další onemocnění se řadí obtíže koncentrace, poruchy spánku, poruchy paměti, někdy i poruchy zraku, světloplachost až blefarospasmus, nejružnější zvuky v uších, kožní projevy, svědění, únavu, slabost, sexuální dysfunkce, bolesti hlavy, závratě a mdloby (Psychosomatika.cz).

Léčba psychosomatických onemocnění

Důležitým aspektem zvládnutí léčby je absolutní důvěra mezi lékařem a pacientem. Pacient má dostatek času ke sdělení svých názorů, zkušeností a pocitů. Účinnost terapie je klíčová, protože její výsledek je srovnatelný s podáváním léků (Psychosomatika.cz).

### **3 Sociální podmínky**

Sociální podmínky jsou často vnímány jako souhrn několika faktorů, často jsou chápány jako působení sociální reality na nás jako jednotlivce. Dále mohou být chápány a zaměňovány s pojmem společnost. V užším významu se můžeme setkat i s pojmem referenční skupina, což může označovat rodinu, pracovní skupinu nebo i prostředí netypické jako je vězení (Šilhánová, 2017).

#### **3.1 Poruchy sociálního přizpůsobování**

S odchodem pandemie Covid-19 došlo k rapidnímu nárůstu duševních obtíží, které v České republice vzrostly o celých 10 %. U většiny populace se v menší i větší míře objevily postcovidové symptomy, které u dětí znamenaly především poruchu soustředění, paměti a nejvíce strach o rodiče. Strach a chybějící kontakt s přáteli znamenal obrovský vliv na duševní a fyzickou rovnováhu člověka. Samota a ztráta společenského života nás donutila přemýšlet nad sebou samým, a to se sebou často

přináší několik negativních jevů. Lidé se stávají sami sobě nepříjemnými, podrážděnými, jsou nespokojeni sami se sebou, nezvládají fungovat v každodenních situacích a následně je řešit. V krajních případech je přepadá úzkost a deprese, kdy tyto případy většinou skončí v rukou odborníka.

### **3.2 Sociální opora**

Termín „sociální opora“ (anglicky „social support“) se vztahuje k síle, kterou člověku, bojujícímu se stresem, dává společenství lidí jemu blízkých. Jde zde v první řadě o tzv. primární sociální skupinu. Tou se v sociální psychologii rozumí rodina – manžel, manželka, společenství rodičů a dětí i tzv. širší rodiny (především příbuzenských vztahů (Křivohlavý, 1994 s.176).

Lze tedy říci, že se jedná o skupinu lidí, kteří nás podrží a podpoří v nelehkých životních situacích, a na které se vždy v případě nouze obrátíme a spoléháme. Člověk však nepotřebuje pouze sociální skupinu, rovněž potřebuje ve svém okolí někoho, kdo s ním bude sdílet uznání, lásku a prohry.

Mezilidské vztahy ovlivňují naši psychiku více než si myslíme.

Sociální potřeby můžeme rozdělit do tří skupin:

- biologické
- psychologické
- sociální.

Třetí skupinu si rozebereme trochu podrobněji. Tato skupina má čtyři podkategorie. První z nich je potřeba sociálního začlenění, pro člověka je potřeba „někam patřit“ velice důležitá, necítí se sám, může sdílet pocity se skupinou co má stejný zájem. Druhým je potřeba srovnání, ať již se jedná o srovnání sportovních nebo studijních výsledků, můžeme si tak snadno srovnáním dokázat, že nejsme méněcenní. Potřeba uznání je velice důležitá, člověk je rád chválen za své dobře odvedené úkoly, což je součástí čtvrtého stupně Maslowovy pyramidy potřeb. A třetím bodem je komunikace, která je nezbytná a velice důležitá. Člověk, který má někoho, s kým si může vyměnit názory nebo vést neformální komunikaci je daleko více sociálně vyrovnaný (Křivohlavý, 1994, s.177).

Podrobnějším rozdělením sociální opory se zabývá autor Pelcák, který sociální oporu dělí do pěti kategorií.

První kategorie je zaměřena na vstřícné a pomáhající chování lidí, které lze napřímo vidět.

Druhý přístup se zabývá subjektivním vnímáním, interpretováním a hodnocením používaného distresu příjemcem sociální opory. Tento přístup modifikuje chování jedince a lépe se následně vypořádává se stresovými situacemi.

Třetí přístup se zabývá mentální reprezentací ve vědomí člověka. Tento přístup řeší problém jedince, protože každý z nás má odlišnou představu o ochotě druhých lidí a pomoci v případě potřeby, což je v dnešní době velice diskutabilní a nepředvídatelné.

Čtvrtý přístup je o uspořádání sociálních interakcí a stabilitě, které navozují v jedinci pohodu a zlepšují jeho mentální zdraví. Pomáhá zároveň jedinci udržet si svou identitu „sebe samého“, pocit klidu, pohody a bezpečí.

Pátý přístup pokládá sociální oporu za specifickou, v rámci této skupiny jsou zde zkoumány sociální vztahy a sociální sítě. Což poukazuje na negativní dopady, ale také i ty pozitivní.

Všech těchto pět kategorií lze označit za emocionální a instrumentální oporu (Pelcák, 2015 s.44).

Celkově lze tedy říci, že sociální opora neslouží pouze k lepšímu zvládnutí psychické zátěže, ale také ovlivňuje průběh hodnocení a reakce na danou situaci, posiluje sebeúctu a sociální kompetence ve skupině osob, utlumuje stres poškozující zdraví a v neposlední řadě napomáhá jedinci zakotvit se v sociální skupině a vnímat její podporu.

## 4 Životní styl

Životní styl můžeme charakterizovat jako systém veškerých činností, vztahů, životních projevů a zvyklostí. Životní styl můžeme poté rozdělit na životní styl jedince a skupiny. Zatímco životní styl jedince se rozumí konzistentní životní způsob, pevné jádro a jednotnou linii. Životní styl skupiny naopak představuje společné rysy, společné momenty, které jsou typické pro danou skupinu.

Životní styl jedince závisí na:

1. vnějším faktoru – na obecných, celospolečenských i na užších společenských životních podmínkách,
2. subjektivním činiteli – na osobnosti jedince se všemi jeho potřebami, dovednostmi a schopnostmi.

Obecně lze tedy říci, že každý člověk má svůj vlastní životní styl, morálku, odlišné činnosti, hodnoty, sociální skupinu a jinak strávený volný čas. Existují zde rozdíly v tom, jak daný jedinec vykonává tyto činnosti nebo jaké preferuje hodnoty, co uznává.

Rozdíly v životním stylu můžeme v základu rozdělit podle:

- pohlaví
- bydliště
- věku a fáze životního cyklu
- vzdělání

V podrobnějších případech můžeme rozdělit podle:

- sociální struktury
- zdravotního stavu
- rodinného stavu
- profese a povolání
- zaměstnání (Duffková, 2006).

## **4.1 Zdravý životní styl**

Životní styl není určený pouze sociální skupinou a lidmi v našem okolí. Zdravý životní styl by měl být součástí každého z nás jako prevence před zdravotními problémy. Nikdy není pozdě s nastartováním svého těla k lepšímu životu, tělo nám poděkuje a přinese spoustu dalších benefitů v podobě zlepšení celkového zdravotního, psychického stavu a v neposlední řadě vzhledu.

Mezi desatero kroků k lepšímu životnímu stylu patří tato doporučení: nekouřit, pravidelný pohyb, zdravá strava, optimální hmotnost, nepít alkohol, spánek, péče o sebe, být sociálně aktivní, omezení stresu a vhodné doplňky stravy.

### **Kouření**

Kouření je jednou z nešvarů dnešní doby, kdy všude kolem sebe vidíme odhozené nedopalky od cigaret a přestat s kouřením je pro kuřáky obtížné. Doporučením ke zbavení se této závislosti je najít si jiný zdravý zlozvyk např. místo cigarety si zajděte na procházku, nebo si dopřejte něco dobrého k jídlu. Pokud snažení nevyjde na první pokus, důležité je nezoufat a hlavně vytrvat.

### **Pravidelný pohyb**

Základem úspěchu je pohyb, i minimální pohyb jako je procházka se psem nebo i vynechání jízdy autem a zařazením chůze se počítá. Důležité je nesesedět, ale hýbat se, existuje mnoho aktivit, které jsou určeny pro všechny věkové kategorie. Díky dostatku pohybu předejdeme onemocněním jako jsou cukrovka, mozková mrtvice, onemocnění srdce a depresi.

### **Zdravá strava**

Zdravá strava je klíčem k úspěchu, to ví každý bez ohledu na to, jestli zrovna hubne nebo se snaží začít jíst zdravě. Důležitým doporučením je vynechat nezdravé tuky – limonády, cukrovinky, fast foody atd. Každý talíř by měl obsahovat dostatek vlákniny, která je obsažena v zelenině a ovoci a zdravých tuků, zdravá a vyvážená strava doplněná o neslazené nápoje dodá tělu mnohem více energie než nezdravé potraviny.



## **Hmotnost**

Nadměrná hmotnost je rizikovým faktorem, člověk, který váží stejně jako někdo jiný nemusí vypadat fyzicky stejně, je to dané především rozložením tuku v těle (výška, boky, hýždě, břicho), nebo celkovou životosprávou. Někdo může mít při 70 kg vysportovanou atletickou postavu, ale na druhé straně může být člověk se 70 kg postavou a mít postavu jablka nebo hrušky. Optimální váhu k našemu věku a výšce zjistíme pomocí BMI – indexu tělesné hmotnosti.

## **Alkohol**

Alkohol se stal nedílnou součástí oslav již v minulosti. Tento zvyk přetrvává dodnes, ovšem s tím rozdílem, že dnes je dostupný všude. Díky všudypřítomnému alkoholu není divu, že přibylo lidí se závislostmi a psychickými problémy. Avšak pokud člověk nevydrží bez alkoholu, tak doporučenou denní dávkou alkoholu je sklenice piva nebo sklenka vína, ale nejlepší prevencí je nepít.

## **Spánek**

Doporučená denní délka spánku se nachází v rozmezí od 7 do 9 hodin. Vše se odvíjí od typu zaměstnání, věkové kategorie a životního stylu. Doporučení, která by měl dodržovat každý, pokud chce mít kvalitní spánek je vyhnout se kofeinu před spaním, vyhnout se alkoholu a dodržovat pro tělo pravidelný rytmus v podobě plánování celého dne a spánku.

## **Péče o zdraví**

Prevence je důležitá, mnoho lidí nechodí na pravidelné lékařské prohlídky k praktickému lékaři nebo k zubnímu lékaři. Díky včasnému řešení problémů se dá na mnoho nemocí přijít včas a včas je i léčit. Ne vždy jsou ale lidé zodpovědní, a poté jejich nezodpovědnost může být fatální. Očkování je dalším z faktorů, které pomáhají k lepší odolnosti organismu před onemocněním chřipky, černého kašle a encefalitidou.

## **Sociální prostředí**

Izolace od okolního světa často souvisí se ztrátou blízkého člověka, bez kterého se vytrácí chuť do života, užívat si venku s přáteli nebo i jen v klidu posedět v zahradě. Proto je dobré navazovat kontakty ve své zájmové skupině, najít si společný koníček. Nejlepším východiskem je začlenění do kurzu nebo se stát členem skupiny keramického kurzu, společenského tance apod. Nejen, že tyto aktivity přinesou uspokojení ze sebe samého, ale také s nimi přicházejí noví přátelé, nová energie a chuť do života.

## **Doplňky stravy**

Žádná plnohodnotná strava nelze nahradit suplementy. Suplementy dokáží však dodat tělu další živiny, které se v potravinách nachází, ale v malé míře, tak je potřeba je doplnit. Jedná se především o vitamin C, vápník, železo, kolagen a vitamin D. Vždy je však důležité mít na paměti poradit se o doplňcích stravy se svým lékařem (SZÚ, 2021).

# **5 Covid-19**

První zpráva o existenci Covidu-19 se objevila v prosinci 2019 v Čínském Wu-chanu, kde byl zaznamenán hromadný výskyt nákazy. Později Světová zdravotnická organizace (SZÚ) označila tento vir oficiálně jako SARS-CoV-2 a onemocnění bylo pojmenováno Covid-19.

## **5.1 Pandemie**

Slovo pandemie je odvozeno z řeckých slov pan (všichni) a démos (lidé), jak už název napovídá jedná se o epidemii, která se šíří u lidí napříč státním i kontinentům. Infekční onemocnění, které se šíří všude je velmi nebezpečné a ohrožuje miliony lidí (Pandemie.cz).

Světová zdravotnická organizace označení „pandemie“ charakterizuje jako epidemii velkého rozsahu zasahující celé kontinenty. Jedná se tedy o výskyt onemocnění s vysokou incidencí na velkém území (kontinent) za určité časové období (MZČR, 2011).

Pandemie vyznačující se rychlým rozšířením naše planeta zažila v období 20. a 21. století hned několikrát.

První pandemie nazývaná jako Španělská chřipka se objevila v roce 1918 ve Francii v oblasti Západní fronty a postihovala nejvíce mladé dospělé vojáky a celkově si tato pandemie vyžádala 20-50 milionů obětí.

Další dvě pandemie propukly v jižní Číně, v letech 1957-1958 to byla Asijská chřipka, která se týkala především dětí a na tuto nemoc podlehl celkem 1-4 miliony lidí. O 10 let později postihla jižní Čínu další pandemie tentokrát Hongkongská chřipka ta postihla všechny věkové skupiny a vzala si celkem 1-4 miliony obětí.

Poslední pandemie, před současnou pandemií Covid-19 byla Pandemic 2009, která se poprvé objevila v Mexiku a opět postihovala nejvíce mladé dospělé (MZČR, 2011).

Šíření pandemického viru charakterizuje:

- rychlý postup infekce, což poskytuje velmi málo času pro implementaci nutných opatření ad hoc
- zahlcení a přetížení zdravotnických zařízení dané nárůstem poptávky po lékařském ošetření, nedostatek odborného zdravotnického personálu
- opožděná a limitovaná dostupnost pandemické chřipkové vakcíny, limitovaná dostupnost antivirotik a antibiotik stejně jako léčebných přípravků nutných pro terapii jiných chorob
- potenciálně závažný nedostatek personálu a výrobků, což je výsledkem přerušování klíčové infrastruktury a služeb a kontinuity všech obchodních i vládních sektorů
- negativní dopad na sociální a ekonomické aktivity komunit, který může přetrvávat ještě dlouho po ukončení období pandemie
- národní připravenost je pod drobnohledem veřejnosti, vládních agentur a médií
- globální stav nouze limituje potenciál mezinárodní pomoci (MZČR, 2011).

## 5.2 Hlavní cíle Pandemického plánu České republiky

Hlavním cílem tohoto plánu je zmírnit a zlepšit dopady na obyvatele v oblasti zdravotní, sociální a ekonomické.

Mezi které patří:

- posílení národního systému rychlého varování pro včasné zachycení možného onemocnění
- způsobeného pandemickým kmenem,
- rychlá identifikace nové varianty chřipkového viru u drůbeže, ptáků či jiných zvířat,
- rychlé zachycení vzniku nového subtypu viru chřipky v populaci,
- minimalizování rozšíření nového viru a předejití vzniku pandemie, pokud je to možné,
- průběžné vyhodnocování epidemiologické situace, analýza výskytu, přijímání okamžitých
- protiepidemických opatření,
- zabezpečení léčby nemocných a léčba komplikací,
- zabezpečení pohřbívání mrtvých,
- zabezpečení informovanosti zdravotnických pracovníků a veřejnosti,
- kontrola dodržování doporučených opatření,
- redukování dopadu pandemie chřipky na společnosti,
- minimalizování ekonomických ztrát (MZČR, 2011).

## 5.3 Vysokoškolští studenti během pandemie Covid-19

Pandemie Covid-19 ovlivnila životy studentů více než kdy dříve. Výuka se ze dne na den změnila z prezenční formy na formu distanční a následovaly i další změny v oblasti bydlení a financí.

Danou problematikou se zabývalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které mělo za cíl zjistit celkový přístup vysokých škol v období pandemie Covid-19, zkušenosti s distanční výukou, studiem během pandemie, fyzické a psychické zdraví a neposlední řadě finanční situaci. Ministerstvo získalo odpovědi od 23 256 respondentů z řad studentů a 4 597 od akademických pracovníků. Z výsledků vyplývá, že

studenti byli spokojeni s připraveností vysokých škol, se způsobem komunikace s vyučujícími a celkově byli spokojeni s distanční výukou. Ovšem pro řadu studentů bylo toto období oproti předchozímu zatěžující, u 45 % studentů se objevily příznaky zhoršeného fyzického zdraví, u dalších 55 % zhoršení psychického zdraví. Překvapivý výsledek přinesla oblast financí, kdy se sice finanční situace zhoršila o 27 %, ale naopak u 70 % studentů nedošlo ke změnám nebo se situace dokonce zlepšila. Vysoké školy se snažily přizpůsobit výuku i studijní podmínky, kdy často docházelo k prodloužení semestru (MŠMT, 2021).

Se zajímavými výsledky přichází studie s názvem *Vysokoškolští studenti během pandemie* (Kudrnáčová, 2021), kterou vedli pracovníci z Univerzity Karlovy. Podle dostupných záznamů bylo zjištěno, že čeští studenti jsou jedni z nejpracovitějších v celé Evropě. V době před pandemií si většina studentů během svého studia přivydělávala a z toho 40 % studentů mělo pravidelný příjem (částečný, zkrácený úvazek). Zároveň kdyby někteří studenti nepracovali, nemohli by si studium na vysoké škole finančně dovolit. Díky omezenému příjmu se do finančních problémů dostalo 16 % studentů a dalších 15 % muselo vysokou školu opustit z důvodu nedostatku finančních prostředků.

Po třetí vlně pandemie v roce 2021 klesla finanční zajištěnost studentů z 88 % na 71 %, což je o celých 18 % než před vypuknutím pandemie Covid-19. Celých 16 % nemá dostatek finančních prostředků na pokrytí měsíčních nákladů (bydlení, strava, doprava). Dalších 38 % studentů nemá finanční rezervu, takže v případě nenadálé situace by nemohli uhradit nečekaný výdaj 12.000 Kč, který byl uveden jako příklad ve studii. Nedostatkem peněz jsou nejčastěji postiženi studenti bakalářského studijního programu, což má především vliv na jejich duševní stav (Kudrnáčová, 2021).

#### **5.4 Dopady pandemie Covid-19 na ekonomiku**

Evropská Unie je důležitou organizací, která prosazuje nejen společné zájmy členských států, ale také přijímá opatření na podporu hospodářství v důsledku pandemie Covid-19.

## **Evropský plán na podporu oživení ekonomiky**

V reakci na nečekanou pandemii Covid-19, která přinesla nepředvídatelnou krizi, byla Evropská komise pověřena předložením návrhu na vytvoření rozpočtu pro podporu členských států. Tato dohoda později získala název Next Generation EU, do které bude vloženo 750 miliard eur s cílem pomoci státům po krizi způsobenou pandemií Covid-19. Tuto dohodu 8. září 2021 přijala Rada prováděcí rozhodnutí o schválení plánů pro oživení i pro Českou republiku (Evropská rada, 2022).

### **5.4.1 Pracovní místa a pracovníci**

Podpora se netýkala pouze podpory samotné ekonomiky, ale také zaměstnanců a podniků. Evropská Unie zavedla nástroj nazývaný SURE (Dočasná podpora na zmírnění rizik nezaměstnanosti v mimořádné situaci) s cílem ponechat si během propukající pandemie Covid-19 zaměstnaní. Díky tomuto nástroji může členský stát čerpat za výhodných podmínek úvěry na pokrytí nákladů. Česká republika získala v rámci této podpory 4,5 miliardy eur (Evropská rada, 2022).

### **5.4.2 Odvětví nejvíce postižená pandemií**

Již od samých počátků je pro obyvatele velice důležitou součástí rybolov a zemědělství. Evropská Unie si je vědoma potřeby těchto odvětví, a proto zajišťuje podporu plynulého toku a také vyčlenila finanční podporu na skladování produktů a zjednodušila administrativní náročnost.

Doprava je další z důležitých oblastí, které bylo zasaženo nejvíce. V důsledku omezení volného pohybu a zákazu vycházení docházelo k úpadku poptávky po dopravě. Pro pomoc podnikům s cílem znovu nastartovat toto odvětví po pandemické krizi byla přijata následující opatření:

- dočasná změna požadavků na letištní časy, umožňující leteckým společnostem nižší míru očekávaného využití letištních časů v rámci flexibilního systému,
- dočasná změna pravidel pro provozování leteckých služeb, jejímž cílem je podpořit letecké společnosti a letiště, a zavedení dočasných pravidel upravujících služby pozemního odbavování,

- prodloužení lhůty pro provedení ve vnitrostátním právu, týkajících se směrnic o bezpečnosti železnic a o interoperabilitě železničního systému, jež jsou součástí čtvrtého železničního balíčku, s cílem poskytnout odvětví železniční dopravy i příslušným orgánům flexibilitu a právní jistotu,
- dočasná opatření, která umožňují prodloužení platnosti některých osvědčení a licencí v silniční, železniční a vodní dopravě a zmírnění pravidel pro účtování poplatků lodím za používání přístavní infrastruktury,
- poskytnutí úlevy železničním společnostem od určitých poplatků za infrastrukturu a zároveň zajištění včasné kompenzace pro poskytovatele infrastruktury (Evropská rada, 2022).

## 6 Válka na Ukrajině

Pandemie Covid-19 však nebyla jediným faktorem, který negativně ovlivnil životy všech obyvatel, nejen České republiky, ale i okolních států. Lidé se museli vyrovnávat s dalšími nástrahami a stresem, co bude, zda bude válka postupovat směrem k nám a také rostly obavy o finanční zabezpečení a blahobyt.

### 6.1 Průběh války

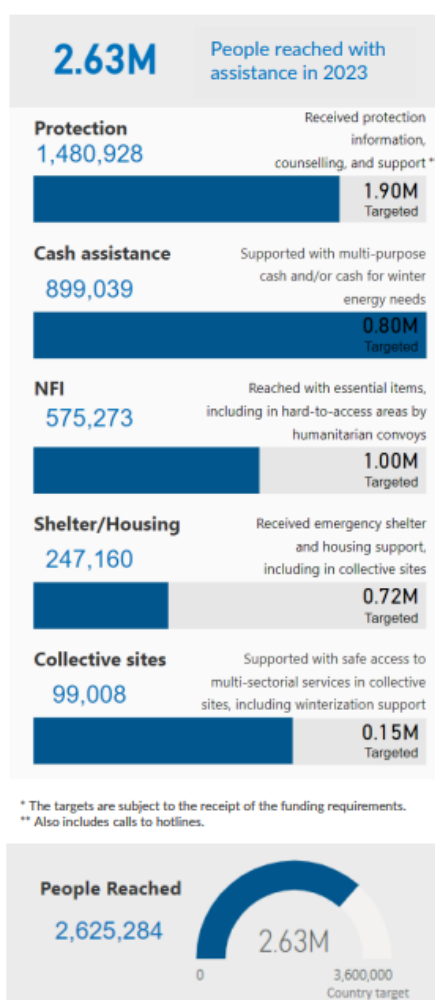
Celé toto neštěstí začalo 24. února 2022, kdy proběhl největší vojenský útok od konce druhé světové války (od roku 1945) v Evropě. Ruská armáda a její munice zabila při jejím útoku tisíce nevinných lidí, další miliony lidí byly zraněny a vyhnány z jejich domovů. Ostatním státům nebyl osud Ukrajiny lhostejný, a proto se rozhodly pomoci Ukrajině jako státu i samotným ukrajinským obyvatelům. Byly jim zasílány finanční prostředky na jejich obranu a vojenské vybavení. Nejednalo však pouze o státy, které chtěly pomoci obětem válečného konfliktu, jejichž částky by obyvatelé nebyli schopni vybrat. Obyvatelé České republiky a okolních států vyjádřili podporu zřízením humanitární pomoci pro Ukrajinu po celé Evropě. V čele těchto humanitárních organizací stáli dobrovolníci, kteří se i samotní vydávali na hranice Ukrajiny, aby zajistili základní potřeby přeživších. Na hranice byli přiváženy staré kočárky, příkrmy pro děti, pleny, oblečení, hračky a spoustu dalších základních věcí. Ve většině případů se jednalo o věci pro ženy a děti, jelikož ukrajinští muži museli odejít do války bojovat a chránit zbylé části země. Některým ukrajinským obyvatelům se

podařilo utéct do okolních států. Ti, kteří takové štěstí neměli, nebo nechtěli opustit, to, co dlouhá léta budovali a o co pečovali, tak se jim dostalo alespoň pomoci v podobě finanční podpory nebo potravinových balíčků.

### Aktuální informace

Podle aktuálních informací se 4,6 milionu lidí nachází v organizaci humanitární pomoci a ochrany, dalších 8,5 milionu jsou lidé na které je cílená humanitární pomoc. A 2,7 milionu lidí jsou vysídlené a nevysídlené osoby, u kterých je potřeba zajistit různé formy pomoci a služby (UNHCR).

Obrázek 1: Aktuální situace obyvatel na Ukrajině v číslech



Zdroj: UNHCR, 2024



## **6.2 Ekonomické dopady války na Ukrajině**

Vpád ruských vojsk na Ukrajinu se sebou nepřinesl pouze psychické problémy, mnohem větší problém nastal v ekonomikách okolních států, a států závislých na dodávkách energie z Ruska. Tyto obavy se naplnily a Rusko přerušilo dodávky plynu hned od několika států Evropské Unie.

### **Ceny energií**

Po přerušení dodávek energií z Ruska nastalo rapidní zdražování cen energií, vysoké ceny postihly nejen obyvatele, ale i podniky, které byli krizí zasaženi nejvíce. Stát se rozhodl v této krizi zasáhnout pomocí třech mimořádných opatření, která se týkala snížení spotřeby elektřiny, zastropování cen elektřiny a zajištění příspěvku na energie. To však nepřineslo žádný efekt, proto byla nezbytná korekce trhu, která měla za cíl ochránit obyvatele a podniky před nepřiměřeně vysokými cenami energií (Evropská komise).

### **Zvyšování cen potravin**

Nejen ceny energií otřásly ekonomickou situací České republiky, výpadky ukrajinských zemědělců značně ovlivnily naši cenovou dostupnost jednotlivých druhů potravin, ale také dodávky potravin. Tato krize zasáhla především potravinářský průmysl, které ke svému fungování nezbytně potřebují základní komodity, mezi které patří: kukuřice, pšenice, řepkový olej, slunečnicový olej a moučka. Růst cen se však neprojevil pouze u odběratelů těchto surovin, zvyšování cen zasáhlo i obyvatele, největší nárůst cen Česká republika zaznamenala na podzim roku 2022. Zdražování postihlo pohonné hmoty, kdy nárůst byl o 30 %, služby narostly o 25 %, nepotravinové zboží o 27 %, potraviny o 25 % a celková inflace byla na 30 % (ČNB).

### **Inflace**

Inflace cen potravin v České republice patřila do konce roku 2021 k nižším, naopak v roce 2022 výrazněji zrychlila. Cenová hladina se v listopadu 2022 dostala na 16,2 %, což znamenalo setrvání vysoko nad hranicí tolerančního pásma České Národní Banky. Hodnota takto vysoké inflace byla ovlivněna finanční pomocí s nepřiměřenými cenami energií. Změny nastaly na podzim roku 2023, kdy docházelo ke

zlevnění elektřiny pro domácnosti. Prosincová inflace v roce 2023 byla tedy 6,9 %. Současná inflace v lednu 2024 prudce poklesla a vrátila se k cíli České Národní Banky (ČNB).

# PRAKTICKÁ ČÁST TEXTU

## 7 Cíl výzkumu a vymezení hypotéz

Cílem bakalářské práce bylo prozkoumání statistického souboru studentů/respondentů, kteří studují na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Hlavním cílem této práce bylo zjištění životního stylu, životních a sociálních podmínek, symptomů a zacházení se stresem ve srovnání s rokem 2020. Hypotézy se především zaměřily na změnu postoje studentů a studentek, zda se nachází rozdíl v době pandemie Covid-19 vzhledem k současné situaci.

V celé praktické části textu se budou vyskytovat tabulky s údaji a obecné informace o respondentech. V této práci se budou vyskytovat také tabulky s údaji o pohlaví a procentuální zastoupení kategorií, věkové zastoupení respondentů, obor studia a počet respondentů, kteří studují daný obor. Všechny tyto údaje budou také převedeny do grafického zobrazení, kde budou k nahlédnutí jednotlivé kategorie přehledněji. Na závěr výzkumného šetření bude šetřeno sedm hypotéz. Tři z těchto hypotéz budou cílit na rok 2022 a další čtyři hypotézy budou porovnávány s rokem 2020.

### 7.1 Hypotézy pro rok 2022

H1: Více stresových faktorů se vyskytuje u žen než u mužů 2022.

H2: Se zacházením se stresem se lépe vyrovnávají muži než ženy.

H3: U studentů FIM je péče o životní styl lepší než u studentů zaměřených na informatické obory.

### 7.2 Hypotézy porovnání roku 2020 s rokem 2022

H4: U studentů v roce 2022 více vyskytovali stresové symptomy než v roce 2020.

H5: Studenti v roce 2022 měli vyšší míru zacházení se stresem než v roce 2020.

H6: Studenti v roce 2022 se více starali o své zdraví oproti roku 2020.

H7: V roce 2022 se zvýšila péče sám o sebe oproti roku 2020.

### **7.3 Metodika výzkumu**

K této části bakalářské práce byl využit dotazník č.1 (viz příloha). Práce byla zaměřena jen na část dotazníku zabývající se těmito oblastmi: zacházení se stresem, symptomů, životního stylu, životními a sociálními podmínkami studentů.

Dotazník, který byl využit k praktické části tohoto textu (upraveno dle: Micková, E. a kol.: Nepodléhejte stresu, Manuál poradce pro práci s videoprogramem, Regionální zaměstnanecká agentura, Ostrava 2004)

„Zacházení se stresem“ – tato část dotazníku byla věnována tomu, jak se jedinec chová ve stresové situaci, jak na ně reaguje, a jaké je jeho chování v této situaci. Tento dotazník obsahoval celkem 20 otázek, na které studenti volili ze 4 možných odpovědí. Odpověď mohla být pouze jedna a studenti vybírali z těchto možností: 0= nikdy, 1= občas, 2= často, 3= vždy.

Otázky typu A se zabývaly pocity jedince, jeho chování při vypětí, úzkosti, strachu, vzteku a dalších.

Otázky typu B se zabývaly tím, jak se jedinec chová ve stresové situaci, popřípadě jak tuto situaci řeší.

Otázky typu C se zabývaly otázkou, jak předejít stresovým situacím a jak se v případě, že ke stresové situaci dojde poučit a přijmout opatření pro příště.

### **7.4 Průběh šetření**

Data byla nashromážděna a čerpána z dotazníků, které byly vyplňovány studentkami a studenty prvních ročníků Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové v papírové i elektronické podobě v zimním semestru v roce 2022. Tento dotazník č. 1 (viz příloha) je také součástí seminární práce z předmětu PSYCHOLOGIE 1. pod vedením PhDr. Věry Strnadové, Ph.D.

Celkem bylo za rok 2022 vyplněno 158 dotazníků.

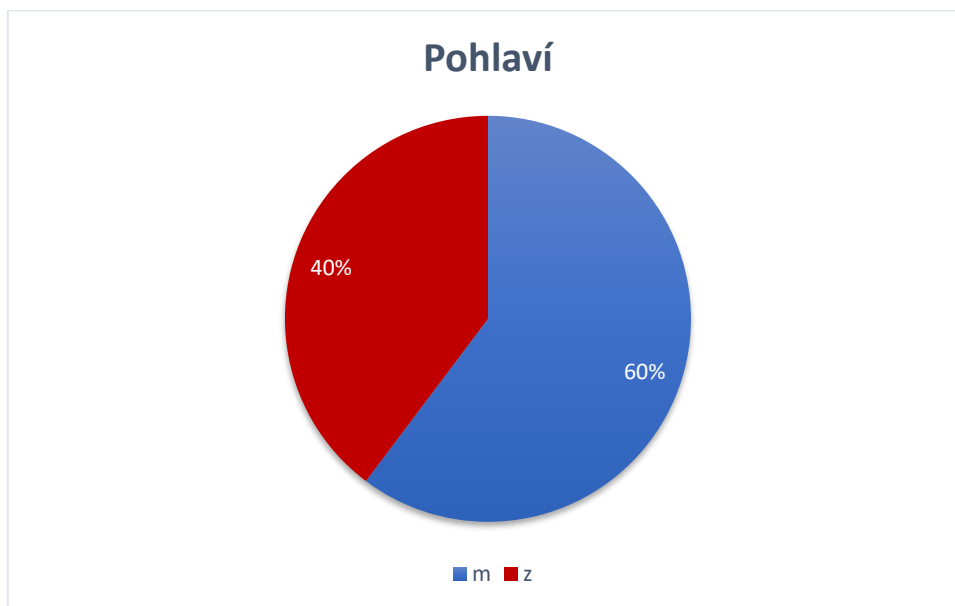
Odpovědi studentů byly poté přeneseny do elektronického rozhraní Microsoft Excel, ze kterého byla data následně zpracována pod vedením PhDr. Jiřího Havigera ve statistickém programu SPSS Statistics od IBM.

## 7.5 Výzkumný vzorek

Dotazníky byly v roce 2022 vyplněny celkem 158 respondenty, z důvodu nedostatečného množství vyplněných odpovědí bylo 6 respondentů odebráno. Celkem byly tedy získány a následně posuzovány data od 152 respondentů.

### 7.5.1 Složení respondentů podle pohlaví

Graf 1: Pohlaví dotazovaných



Zdroj: Vlastní zpracování

Jako první položka bylo uvedeno pohlaví dotazovaných respondentů. Celkový počet dotazovaných mužů bylo 87 a 56 dotazovaných žen. Podle procentuálního hodnocení převažovalo zastoupení mužského pohlaví, kdy za muže hodnota dosahovala 60,84 %, a za ženy 39,16 %. Znamená to tedy, že převládá mužské pohlaví, které je zde zastoupeno v nadpoloviční většině.

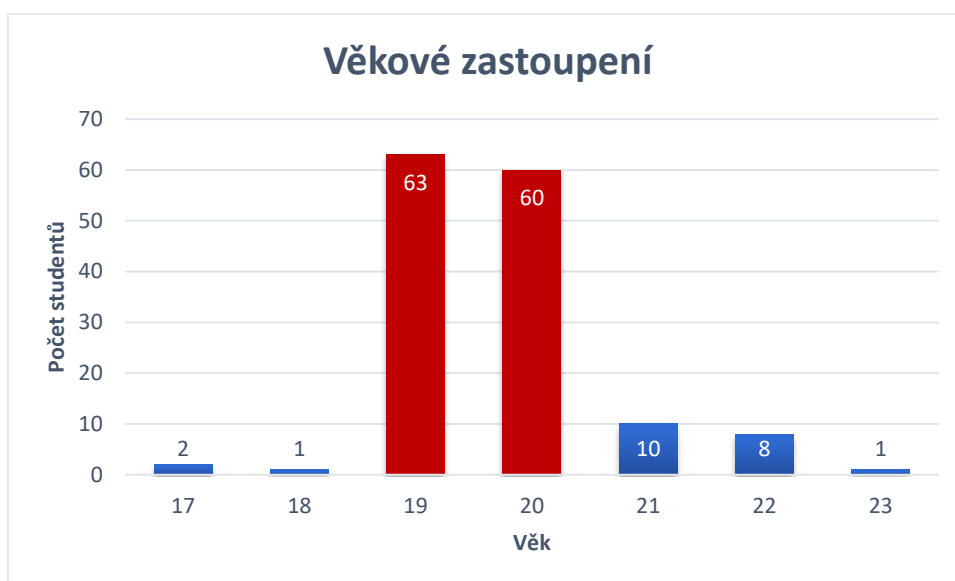
Tabulka 1: Pohlaví dotazovaných

Pohlaví		Frequency	Percent	Valid Percent	Cum. Percent
Valid		1	0,7	0,7	0,7
	m	91	59,9	59,9	60,5
	z	60	39,5	39,5	100,0
	Total	152	100,0	100,0	

Zdroj: Vlastní zpracování

## 7.5.2 Věkové zastoupení dotazových studentů

Graf 2: Věkové zastoupení dotazovaných



Zdroj: Vlastní zpracování

Z níže uvedené tabulky vychází, že nejvíce dotazovaných respondentů bylo ve věkové kategorii od 19 do 20 let. Jednalo se tedy o studenty a studentky, kteří se rozhodli pokračovat po střední škole, ukončené maturitou dále ve vysokoškolském vzdělání. Tyto údaje mohly být ovlivněny i tím, že se vyplňovaly pouze v předmětu Psychologie 1., kde je tento předmět určen právě studentům a studentkám v prvním ročníku bakalářského studia.

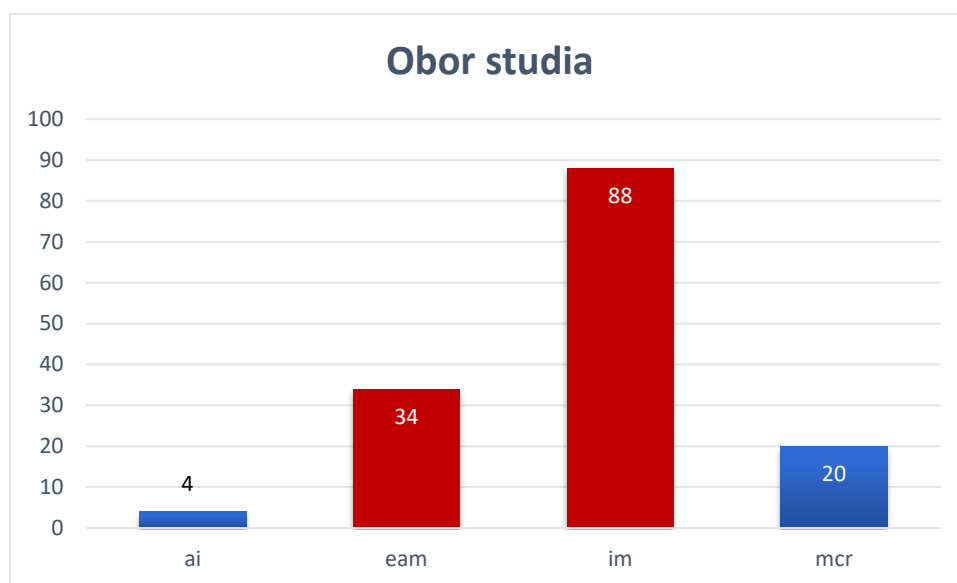
Tabulka 2: Věkové zastoupení dotazovaných

Věkové zastoupení dotazovaných					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cum. Percent
Valid	17	2	1,3	1,4	1,4
	18	1	0,7	0,7	2,1
	19	63	41,4	43,4	45,5
	20	60	39,5	41,4	86,9
	21	10	6,6	6,9	93,8
	22	8	5,3	5,5	99,3
	23	1	0,7	0,7	100,0
	Total	145	95,4	100,0	

Zdroj: Vlastní zpracování

### 7.5.3 Obor studia

Graf 3: Obor studia



Zdroj: Vlastní zpracování

Největší zastoupení u studentů v roce 2022 bylo u oboru IM (obor Informační management), celkově si tento obor získal 57,9 % respondentů. Tato skutečnost může být opět důsledkem toho, že tito studenti společně s EAM (obor ekonomika a management) se zastoupením 22,4 % respondentů a MCR (Management cestovního ruchu) se zastoupením 13,2 % respondentů měli tento předmět Psychologie 1. povinný, na rozdíl od AI (obor Aplikovaná informatika), kde si studenti tento předmět volili dle svého uvážení, protože je dobrovolný/volitelný. Proto bylo naopak jejich zastoupení pouze 2,6 % respondentů.

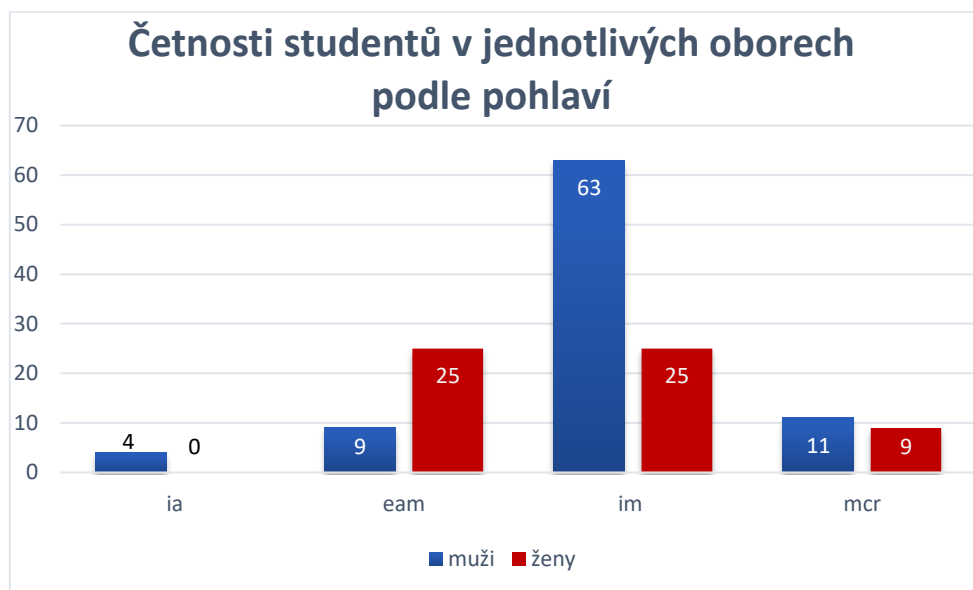
Tabulka 3: Obor studia

Obor studia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cum. Percent
Valid		6	3,9	3,9	3,9
	ai	4	2,6	2,6	6,6
	eam	34	22,4	22,4	28,9
	im	88	57,9	57,9	86,8
	mcr	20	13,2	13,2	100,0
	Total	152	100,0	100,0	

Zdroj: Vlastní zpracování

## 7.5.4 Četnosti studentů v jednotlivých oborech podle pohlaví

Graf 4: Četnosti studentů v jednotlivých oborech podle pohlaví



Zdroj: Vlastní zpracování

Ve výše uvedeném grafu je znázorněno zastoupení pohlaví – muž, žena v jednotlivých zkoumaných oborech studia (AI, EAM, IM, MCR).

Počet respondentů, kteří studovali obor AI – Aplikovaná informatika byli pouze 4, z toho všichni respondenti byli muži. U oboru EAM – Ekonomika a management bylo celkem 34 respondentů, z toho 9 mužů a 25 žen. U oboru IM – Informační management bylo celkem 88 respondentů, z toho 63 mužů a 25 žen. U oboru MCR – Management cestovního ruchu bylo celkem 20 respondentů, z toho 11 mužů a 9 žen. Z tohoto vyplývá, že právě obory Ekonomika a management a Informační management měli tento předmět Psychologie 1. povinný, tudíž bylo jejich zastoupení vyšší než u oborů Aplikovaná informatika a Management cestovního ruchu.

Tabulka 4: Četnosti jednotlivých oborů podle pohlaví

Četnosti studentů v jednotlivých oborech podle pohlaví				
		m	Z	Total
Valid	ai	4	0	4
	eam	9	25	34
	im	63	25	88
	mcr	11	9	20
Total		91	60	152

Zdroj: Vlastní zpracování



### 7.5.5 Testování hypotéz

Hypotézy byly testovány v programu IBM SPSS Statistics.

### 7.6 Ověření hypotéz

Hypotézy byly analyzovány pomocí independent sample a relative sample, jeden údaj byl porovnávám před zásahem a druhý po zásahu. V průběhu testování byl využit Manwhitney test porovnání dvou skupin. Jako další test byl využíván Kruscal Wallis test. Pro všechny hypotézy byly zvoleny neparametrické testy.

#### Hypotézy pro rok 2022

##### **H1: Více symptomů se vyskytuje u žen než u mužů 2022.**

Tato hypotéza posuzovala, zda se lépe se stresovými symptomy (napětí, bolest hlavy, bolest břicha, nespavost, rychlý tep...) vyrovnávají muži než ženy v roce 2022.

Byla zde přijata nulová hypotéza, znamená to tedy, že symptomy stresu v různých podobách se vyskytovali stejně u mužů i u žen. Z testu vyplývalo, že obě skupiny postihovalo napětí, bolest břicha, bolest hlavy a ani jedna ze skupin nebyla výrazně ve vedoucí pozici. Znamená to tedy, že zde rozdíly nebyly zaznamenány.

##### **H2: Se zacházením se stresem se lépe vyrovnávají muži než ženy.**

Tato hypotéza zkoumala, zda se více stresových faktorů (úzkost, stres, vztek, panika, křivda napětí, nervozita, pláč...) vyskytovala více u žen než u mužů v roce 2022.

Byla zde přijata nulová hypotéza, znamená to tedy, že podle výsledků nezáleží na tom, zda se jedná o muže nebo ženu, jelikož z výsledků je zřejmé, že pohlaví na stresové faktory nemá vliv, proto by se mělo se studenty pracovat rovnocenně bez ohledu na pohlaví. Nezáleží na pohlaví, protože ať už je studentem žena, nebo muž, výsledky vykazovali stejné. Muži se tedy totožně vyrovnávali se všemi křivdami, vztekem a stresem, na první pohled to však nemusí být zřejmé.

##### **H3: U studentů FIM je péče o životní styl lepší než u studentů zaměřených na infromatické obory.**

V této hypotéze bylo porovnáno, jak o sebe pečují respondenti s ekonomickým zaměřením oproti respondentům se zaměřením na infromatické obory. Byly

zjišťovány informace o délce spánku, jak se stravují, zda se stravují ve spěchu a zda mají koníčka.

Byla zde přijata nulová hypotéza, znamená to tedy, že studijní obor nemá vliv na životní styl a celkovou životosprávu studentů. Je to dáno i tím, že každý člověk má svůj styl života, každého naplňuje něco jiného a tomuto faktoru právě přisuzují, že se daný student přizpůsobí všem okolnostem.

### **Hypotézy porovnání roku 2020 s rokem 2022**

V těchto hypotézách bylo zjišťováno, zda se výsledky z roku 2020 liší ve srovnání s rokem 2022.

#### **H4: U studentů v roce 2022 více vyskytovali stresové symptomy než v roce 2020.**

Tato hypotéza byla zaměřena na srovnání roku 2022 s rokem 2020. Cílem bylo zjistit, zda studenti byli více vystavováni stresu během pandemie Covid-19 nebo v roce 2022.

V této hypotéze se výsledky meziročně lišily, nachází se zde rozdíl, tudíž byla zamítnuta nulová hypotéza. Z výsledků bylo zjištěno, že v roce 2020 se vyskytovali stresové symptomy méně než v roce 2022, kdy jsou naopak vyšší.

Tato skutečnost mohla být dána několika faktory, studenti v roce 2020 nemuseli vstávat, nemuseli dojíždět do školy, nepsali testy, práce vytvářeli doma a nebyli tudíž tolik ve stresu, než kdyby test psali ve školní lavici a dohlížel na ně vyučující.

V roce 2022 se naopak museli vrátit do doby před pandemií Covid-19, tedy opět si zvykat na písemné testy, na dohled od vyučujícího. A celkově se zpět adaptovat do režimu před pandemií Covid-19.

#### **H5: Studenti v roce 2022 měli vyšší míru zacházení se stresem než v roce 2020.**

V této hypotéze bylo zjišťováno, jak se studenti vyrovnávají se stresem, a zda s tím souvisí pandemie Covid-19 nebo se studenti chovají stejně bez ohledu na pandemii Covid-19 a restriktce.

V této hypotéze bylo pracováno s částí testu – Míra zacházení se stresem. Tento test byl rozdělen do tří podkategorií: otázky A – obsahovaly 7 otázek = 7 škál, rozsah této části byl tedy teoreticky od 0 do 21. Otázky kategorie B – obsahovaly rovněž 7 otázek = 7 škál, rozsah této části byl tedy teoreticky od 0 do 21, otázky kategorie B – obsahovaly 6 otázek = 6 škál, rozsah této části byl tedy teoreticky od 0 do 18. Všechny výsledky porovnáváme s maximem.

V této i všech ostatních hypotézách byly použity neparametrické testy.

Zde byla přijata nulová hypotéza, tedy rozdíl zde není. Z tohoto můžeme usoudit, že zacházení se stresem neovlivnila pandemie Covid-19, ale záleželo pouze na vnitřním nastavení samotného studenta. Existuje však druhá varianta, že studenty ještě neopustily podmínky z dob pandemie Covid-19, a přenáší si je až do roku 2022.

#### **H6: Studenti v roce 2022 se více starali o své zdraví oproti roku 2020.**

Tato hypotéza byla zaměřena na péči o sebe samého v roce 2022 a během pandemie Covid-19, kdy byli doma a měli na péči o sebe sama více času, nebo zda tomu tak není a na jejich péči neměla vliv pandemie Covid-19.

Z výsledků této hypotézy usuzují, že zde rozdíl oproti době pandemie Covid-19 nebyl. Byla zde přijata nulová hypotéza, protože se zde rozdíl ve výsledcích nenacházel.

Tento výsledek mohl být daný tím, že si studenti péči o sám sebe přenášejí z roku 2020, kdy byli více doma, měli lepší stravovací návyky – pravidelná strava a spánek, zdravý životní styl, více se hýbali. Nebo naopak, že studenti si přenášejí své špatné návyky z roku 2020, kdy byli pouze doma a o nic se nemuseli starat a ani nic dělat.

#### **H7: V roce 2022 se zvýšila péče sám o sebe oproti roku 2020.**

Tato hypotéza se zaměřila na volný čas, životní styl studentů, jak tráví svůj volný čas a jakým způsobem odpočívají. Kde bydlí a jak dbají na domácí čistotu.

Z výsledků bylo patrné, že nemá vliv na pohodlí studentů a celkově jejich životní styl omezení a izolace doma. Byla zde přijata nulová hypotéza, péče sám sebe se nezměnila ani vlivem pandemie Covid-19, studenti mají stále své přirozené prostředí a péči jako před pandemií Covid-19.

## 8 Ekonomický dotazník

Ekonomický dotazník (viz. příloha) se skládal z jedenácti uzavřených otázek. Obsahoval otázky zabývající se ekonomickou situací studentů, jejich zacházení a nakládání s penězi. Hlavním úkolem tohoto dotazníku bylo zjistit, zda studenti vnímají rozdíl mezi současným rokem 2023 a rokem 2020 kdy probíhala pandemie Covid-19, a zda se změnil jejich postoj či žádné změny nevnímají.

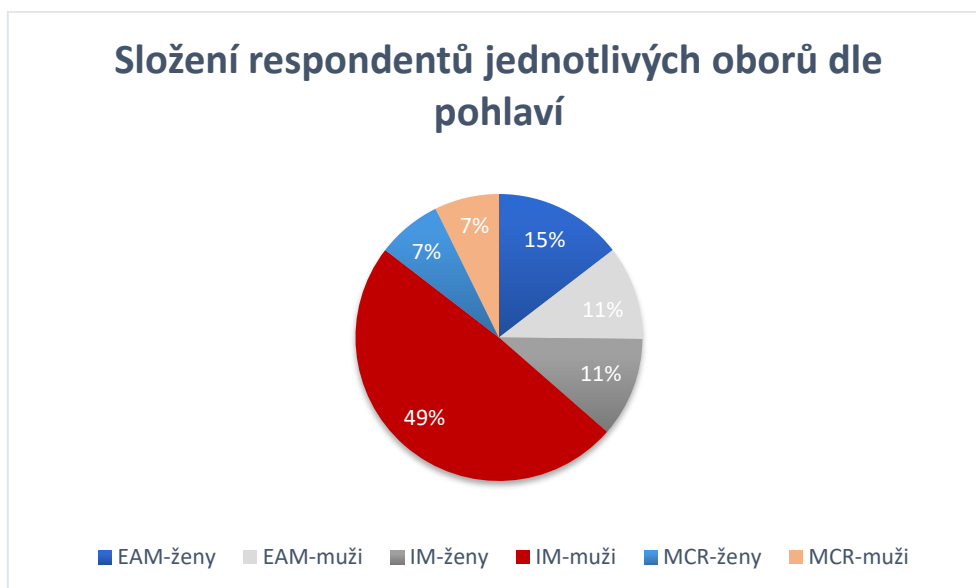
### Výzkumný vzorek

Ekonomický dotazník pro zjištění finančního hospodaření byl vyplněn v roce 2023 a výzkumný vzorek se skládal ze 151 dotazovaných studentů z toho 50 žen a 101 mužů. Výzkum byl zaměřen na studenty prvních ročníků Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové, proto bylo věkové složení skupiny v rozmezí 18–22 let. Šetření bylo zaměřeno na obory: EAM – ekonomika a management, MCR – management cestovního ruchu a IM – informační management.

### Složení jednotlivých oborů dle pohlaví

Z jednotlivých oborů EAM – ekonomika a management se zúčastnilo 22 žen a 16 mužů. Z oboru IM – informační management se zúčastnilo 17 žen a 74 mužů. Z boru MCR – management cestovního ruchu 11 žen a 11 mužů.

Graf 5: Složení respondentů podle pohlaví

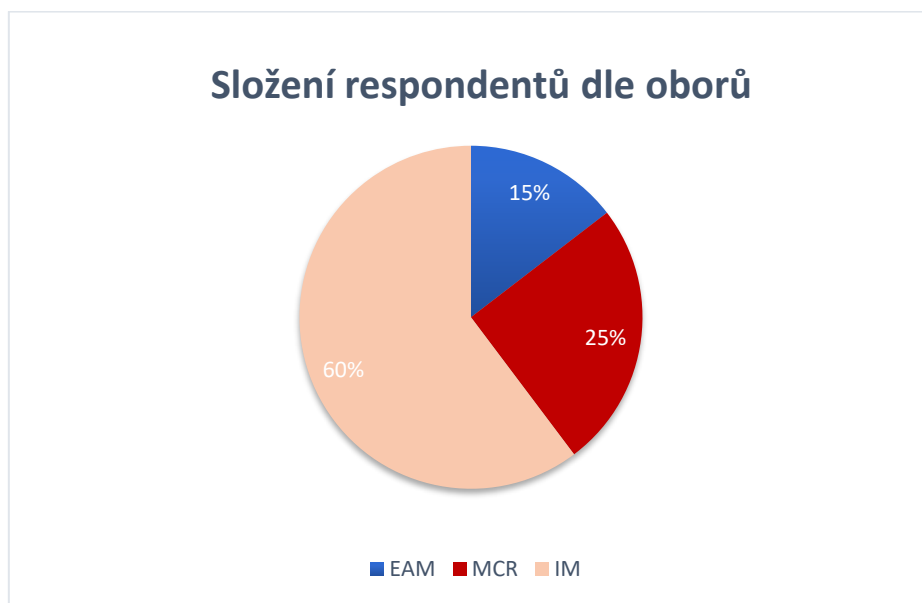


Zdroj: Vlastní zpracování

## Počet respondentů dle oboru

Celkem se šetření zúčastnilo 151 respondentů, z toho bylo 38 respondentů z oboru EAM – ekonomika a management, 91 respondentů z oboru IM – informační management a 22 respondentů z oboru MCR – management cestovního ruchu.

Graf 6: Složení respondentů dle oborů

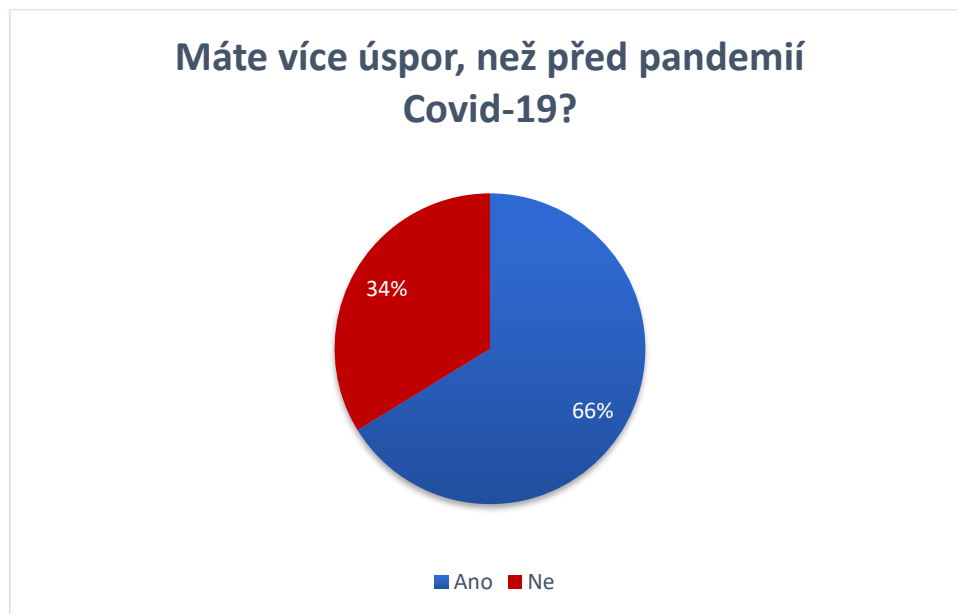


Zdroj: Vlastní zpracování

## 8.1 Vyhodnocení ekonomického dotazníku

### 1. Máte více úspor, než před pandemií Covid-19?

Graf 7: Otázka č. 1



Zdroj: Vlastní zpracování

U této otázky většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ano“. Znamená to tedy, že studenti odlišných oborů jsou stejně spořiví a nechávají si úspory pro případ, že by nastala nečekaná situace.

Složení odpovědi ano/ne mezi obory:

EAM – ekonomika a management byla odpověď „ano“ 27krát a pro „ne“ 11krát,

IM – informační management byla odpověď „ano“ 60krát a pro „ne“ 31krát a

MCR – management cestovního ruchu byla odpověď „ano“ 13krát a pro „ne“ 9krát.

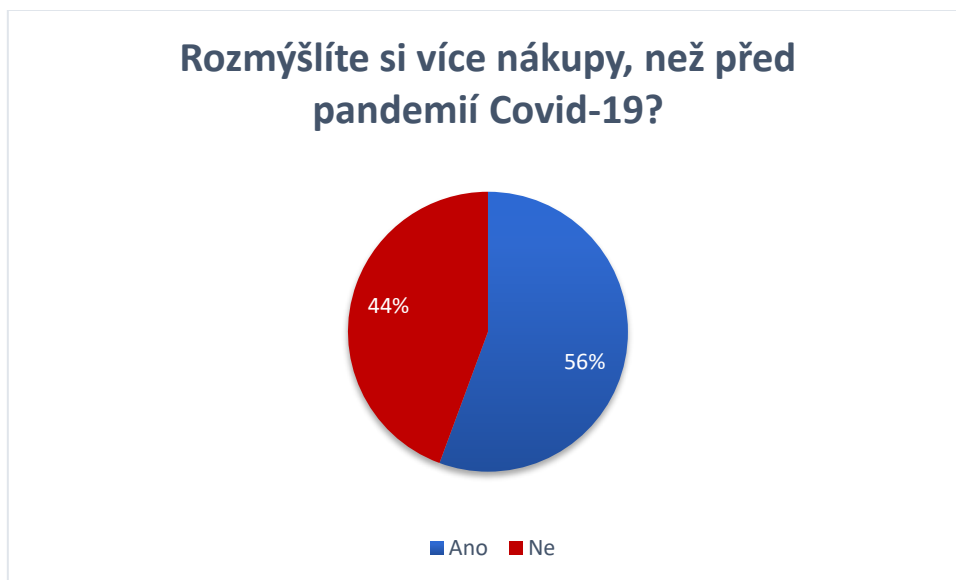
Tabulka 5: Otázka č.1

	Ano	Ne
EAM	27	11
IM	60	31
MCR	13	9
Celkem	100	51

Zdroj: Vlastní zpracování

## 2. Rozmýšlíte si více nákupy, než před pandemií Covid-19?

Graf 8: Otázka č 2



Zdroj: Vlastní zpracování

U této otázky většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ano“. Znamená to tedy, že studentům není lhostejné, kolik zaplatí v obchodech za potraviny, oblečení nebo jiné nezbytnosti.

Složení odpovědi ano/ne mezi obory:

EAM – ekonomika a management byla odpověď „ano“ 24krát a pro „ne“ 14krát,

IM – informační management byla odpověď „ano“ 47krát a pro „ne“ 44krát a

MCR – management cestovního ruchu byla odpověď „ano“ 13krát a pro „ne“ 9krát.

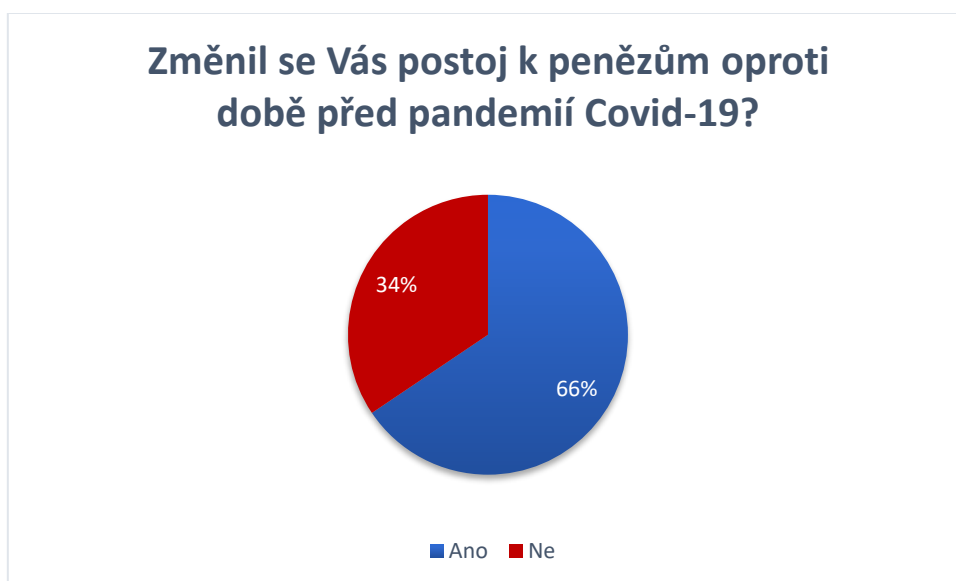
Tabulka 6: Otázka č.2

	Ano	Ne
EAM	24	14
IM	47	44
MCR	13	9
Celkem	84	67

Zdroj: Vlastní zpracování

### 3.Změnil se Váš postoj k penězům oproti době před pandemií Covid-19?

Graf 9: Otázka č.3



Zdroj: Vlastní zpracování

U této otázky většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ano“, což je patrné právě z předchozích otázek, kde studenti uvádí, že mají více úspor, a že promýšlejí své kroky v nakupování.

Složení odpovědi ano/ne mezi obory:

EAM – ekonomika a management byla odpověď „ano“ 23krát a pro „ne“ 15krát,

IM – informační management byla odpověď „ano“ 60krát a pro „ne“ 31krát a

MCR – management cestovního ruchu byla odpověď „ano“ 16krát a pro „ne“ 6krát.

Tabulka 7: Otázka č.3

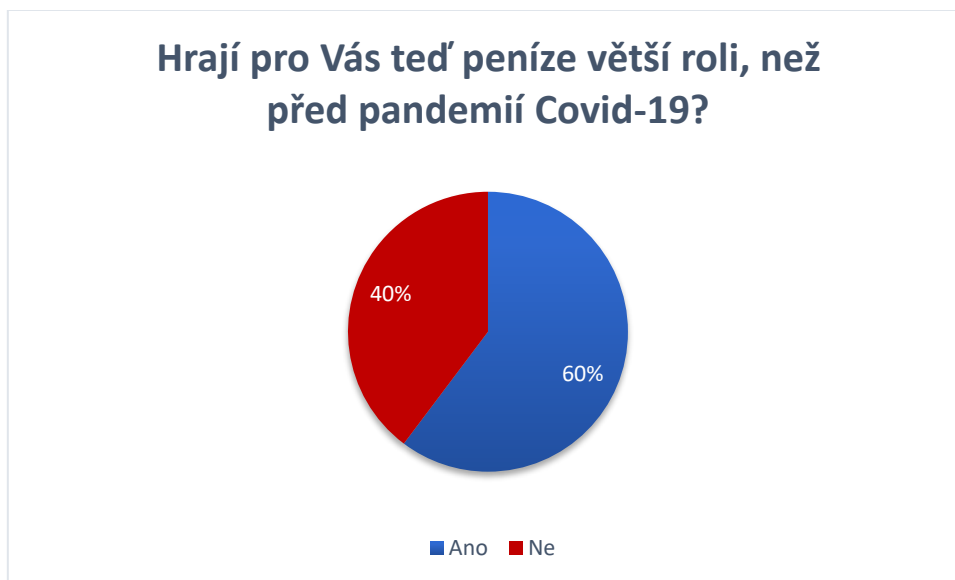
	Ano	Ne
EAM	23	15
IM	60	31
MCR	16	6
Celkem	99	52

Zdroj: Vlastní zpracování



#### 4.Hrají pro Vás teď peníze větší roli, než před pandemií Covid-19?

Graf 10: Otázka č.4



Zdroj: Vlastní zpracování

U této otázky většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ano. Studenti pocítují skutečnost, že bez peněz je to v dnešní době složité, tudíž jsou pro ně nezbytné v každodenní situaci.

Složení odpovědi ano/ne mezi obory:

EAM – ekonomika a management byla odpověď „ano“ 25krát a pro „ne“ 13krát,

IM – informační management byla odpověď „ano“ 53krát a pro „ne“ 38krát a

MCR – management cestovního ruchu byla odpověď „ano“ 13krát a pro „ne“ 9krát.

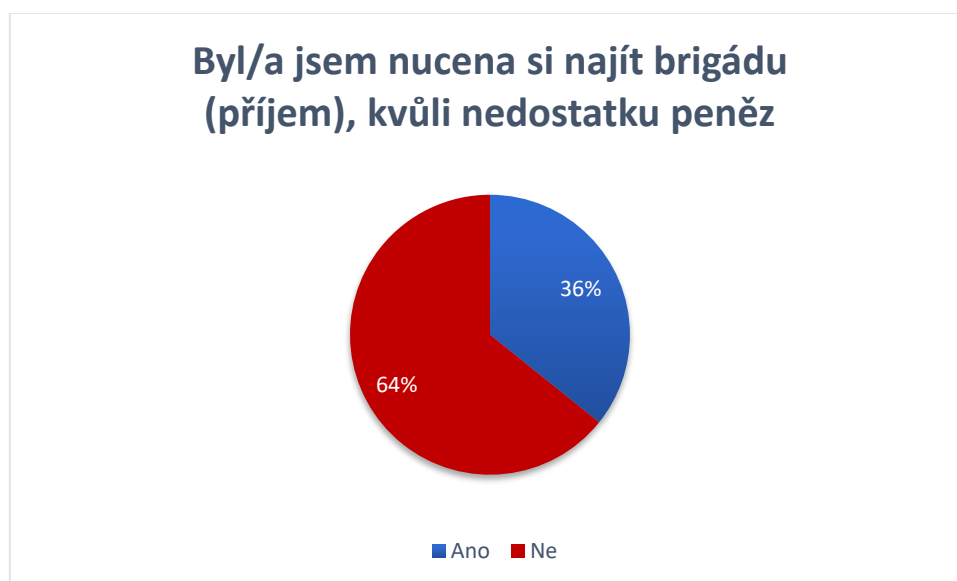
Tabulka 8: Otázka č.4

	Ano	Ne
EAM	25	13
IM	53	38
MCR	13	9
Celkem	91	60

Zdroj: Vlastní zpracování

## 5. Byl/a jsem nucena si najít brigádu (příjem), kvůli nedostatku peněz?

Graf 11: Otázka č.5



Zdroj: Vlastní zpracování

U této otázky většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ne“. Znamená to tedy, že studenti měli již brigádu před pandemií Covid-19, tudíž se pro ně nic nezměnilo, mají stále stejný příjem a nemají potřebu hledat další zaměstnání.

Složení odpovědi ano/ne mezi obory:

EAM – ekonomika a management byla odpověď „ano“ 12krát a pro „ne“ 26krát,

IM – informační management byla odpověď „ano“ 33krát a pro „ne“ 58krát a

MCR – management cestovního ruchu byla odpověď „ano“ 9krát a pro „ne“ 13krát.

Tabulka 9: Otázka č.5

	Ano	Ne
EAM	12	26
IM	33	58
MCR	9	13
Celkem	54	97

Zdroj: Vlastní zpracování

## 6. Začal/a jsem finančně vypomáhat rodině?

Graf 12: Otázka č.6



Zdroj: Vlastní zpracování

U této otázky většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ne“. Většina studentů je tedy závislá na příjmu rodiny, která je podporuje při studiu a ve volnočasových aktivitách.

Složení odpovědi ano/ne mezi obory:

EAM – ekonomika a management byla odpověď „ano“ 3krát a pro „ne“ 35krát,

IM – informační management byla odpověď „ano“ 28krát a pro „ne“ 63krát a

MCR – management cestovního ruchu byla odpověď „ano“ 5krát a pro „ne“ 17krát.

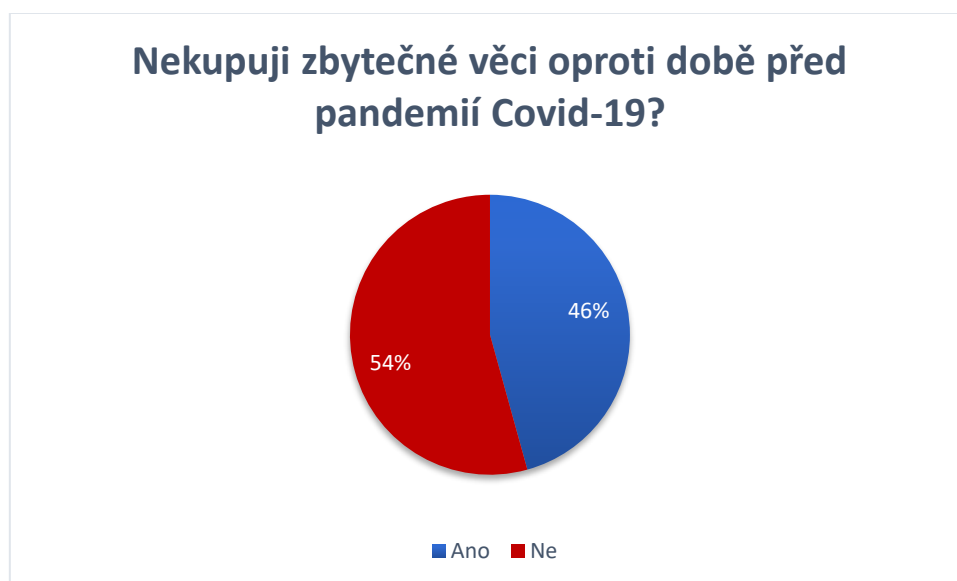
Tabulka 10: Otázka č.6

	Ano	Ne
EAM	3	35
IM	28	63
MCR	5	17
Celkem	36	115

Zdroj: Vlastní zpracování

## 7.Nekupuji zbytečné věci oproti době před pandemií Covid-19?

Graf 13: Otázka č.7



Zdroj: Vlastní zpracování

U této otázky většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ne“. Studenti tedy nakupují pouze věci, které si před koupí pečlivě promyslí a zváží všechny jiné alternativy. Výjimka zde platí pro obor MCR – management cestovního ruchu, kde více studentů uvedlo, že nakupují zbytečné věci stále stejně.

Složení odpovědi ano/ne mezi obory:

EAM – ekonomika a management byla odpověď „ano“ 17krát a pro „ne“ 21krát,

IM – informační management byla odpověď „ano“ 39krát a pro „ne“ 52krát a

MCR – management cestovního ruchu byla odpověď „ano“ 13krát a pro „ne“ 9krát.

Tabulka 11: Otázka č.7

	Ano	Ne
EAM	17	21
IM	39	52
MCR	13	9
Celkem	69	82

Zdroj: Vlastní zpracování

## 8. Nakupuji převážně ve slevách?

Graf 14: Otázka č.8



Zdroj: Vlastní zpracování

U této otázky většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ano“. Studenti nakupují ve slevách, jelikož pro ně může být zboží bez slevy drahé, je to dáno i tím, že u nás cena po zlevnění je stejná jako v ostatních zemích bez slevy.

Složení odpovědi ano/ne mezi obory:

EAM – ekonomika a management byla odpověď „ano“ 31krát a pro „ne“ 7krát,

IM – informační management byla odpověď „ano“ 53krát a pro „ne“ 38krát a

MCR – management cestovního ruchu byla odpověď „ano“ 13krát a pro „ne“ 9krát.

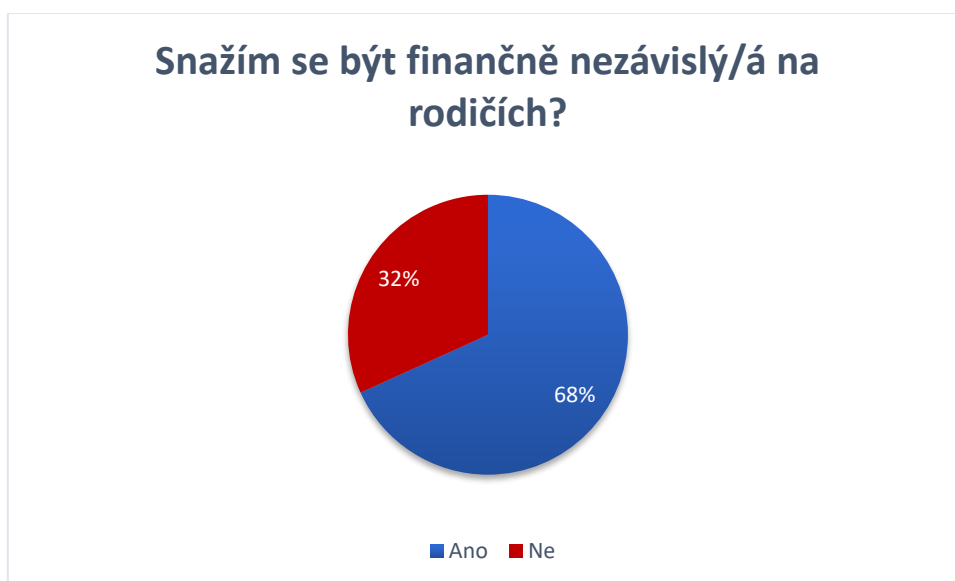
Tabulka 12: Otázka č.8

	Ano	Ne
EAM	31	7
IM	53	38
MCR	13	9
Celkem	97	54

Zdroj: Vlastní zpracování

## 9.Snažím se být finančně nezávislý/á na rodičích?

Graf 15: Otázka č.9



Zdroj: Vlastní zpracování

U této otázky většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ano“. Studentům tedy není lhostejná jejich finanční situace a snaží se vydělat si určitý obnos peněz vlastní cestou.

Složení odpovědi ano/ne mezi obory:

EAM – ekonomika a management byla odpověď „ano“ 24krát a pro „ne“ 14krát,

IM – informační management byla odpověď „ano“ 67krát a pro „ne“ 24krát a

MCR – management cestovního ruchu byla odpověď „ano“ 12krát a pro „ne“ 10krát.

Tabulka 13: Otázka č.9

	Ano	Ne
EAM	24	14
IM	67	24
MCR	12	10
Celkem	103	48

Zdroj: Vlastní zpracování

## 10.Utrácím méně peněz v restauracích/fastfoodech než před pandemií Covid-19?

Graf 16: Otázka č.10



Zdroj: Vlastní zpracování

U této otázky většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ne“. Návštěva studentů v restauračních a fastfoodových zařízeních se nezměnila ani s rostoucími cenami energií a potravin, můžeme tedy říci, že jsou v dobré finanční situaci.

Složení odpovědi ano/ne mezi obory:

EAM – ekonomika a management byla odpověď „ano“ 19krát a pro „ne“ 19krát,

IM – informační management byla odpověď „ano“ 27krát a pro „ne“ 64krát a

MCR – management cestovního ruchu byla odpověď „ano“ 8krát a pro „ne“ 14krát.

Tabulka 14: Otázka č.10

	Ano	Ne
EAM	19	19
IM	27	64
MCR	8	14
Celkem	54	97

Zdroj: Vlastní zpracování

## 11.Snažím se mít finanční rezervu?

Graf 17: Otázka č.11



Zdroj: Vlastní zpracování

V této otázce zvítězila odpověď „ano“ s obrovským předstihem. V dnešní době je velmi důležité mít rezervu, v případě dlouhodobého onemocnění, absence práce nebo zdražení potravin či energií, je vidět, že na rezervu myslí i studenti, ne pouze jejich rodiče.

Složení odpovědi ano/ne mezi obory:

EAM – ekonomika a management byla odpověď „ano“ 22krát a pro „ne“ 0krát,

IM – informační management byla odpověď „ano“ 36krát a pro „ne“ 2krát a

MCR – management cestovního ruchu byla odpověď „ano“ 89krát a pro „ne“ 2krát.

Tabulka 15: Otázka č.11

	Ano	Ne
EAM	22	0
IM	36	2
MCR	89	2
Celkem	147	4

Zdroj: Vlastní zpracování



## Shrnutí výsledků

Dotazníkového šetření se v roce 2022 zúčastnili studenti prvních ročníků Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Prvního šetření zaměřeného na životní a sociální podmínky studentů se zúčastnilo celkem 158 studentů. Z důvodu nedostatečných odpovědí bylo 6 respondentů vyřazeno. Vzorek 152 respondentů se tedy skládal z 87 mužů a 56 žen. Procentuální vyjádření pohlaví bylo následující 60 % mužů a 40 % žen. Podle rozdělení jednotlivých oborů se jednalo o 88 studentů z oboru Informační management, 34 z oboru Ekonomika a management, 20 studentů z oboru Management cestovního ruchu a 4 z oboru Aplikovaná informatika. Druhého dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 151 studentů, z toho 101 mužů a 50 žen. Procentuální vyjádření pohlaví bylo následující 67 % mužů a 33 % žen. Podle rozdělení jednotlivých oborů se jednalo o 91 respondentů z oboru Informační management, 22 respondentů z oboru Ekonomika a management a 38 respondentů z oboru Management cestovního ruchu. Procentuální vyjádření bylo 60 % u oboru Informační management, 15 % u oboru Ekonomika a management a 25 % u oboru Management cestovního ruchu.

Z prvního dotazníkového šetření bylo zpracováno **sedm hypotéz** pomocí programu SPSS Statistics. První tři hypotézy byly zpracovány na porovnání mezi lety 2020 a 2022, další čtyři na porovnání mezi roky 2020 a 2022.

**Hypotéza H1** posuzovala, zda se lépe se stresovými symptomy (napětí, bolest hlavy, bolest břicha, nespavost, rychlý tep...) vyrovnávají muži než ženy v roce 2022. **Hypotéza H2** zkoumala, zda se více stresových faktorů (úzkost, stres, vztek, panika, křivda napětí, nervozita, pláč...) vyskytovala více u žen než u mužů v roce 2022. **V hypotéze H3** bylo porovnáno, jak o sebe pečují respondenti s ekonomickým zaměřením oproti respondentům zaměřeným na informatické obory. Byly zjišťovány informace o délce spánku, jak se stravují, zda se stravují ve spěchu a zda mají koníčka.

V následujících čtyřech hypotézách bylo zjišťováno, zda se výsledky z roku 2020 liší ve srovnání s rokem 2022.

**Hypotéza H4** se zaměřila na srovnání roku 2022 s rokem 2020. Cílem bylo zjistit, zda studenti byli více vystavováni stresu během pandemie Covid-19 nebo v roce 2022. **V hypotéze H5** bylo zjišťováno, jak se studenti vyrovnávají se stresem, a zda s tím souvisí pandemie Covid-19, nebo se studenti chovají stejně bez ohledu na pandemii a restriktce.

**Hypotéza H6** byla zaměřena na péči o sebe samého v roce 2022 a během pandemie Covid-19, kdy byli doma a měli na péči o sebe sama více času, nebo zda tomu tak není a na jejich péči neměla vliv pandemie Covid-19. **Hypotéza H7** se zaměřila na volný čas a životní styl studentů, konkrétně jak tráví svůj volný čas.

Tabulka 16: Shrnutí výsledků hypotéz

	Hypotézy znění	Potvrzena/nepotvrzena
H1	Více symptomů se vyskytuje u žen než u mužů 2022.	Nepotvrzena
H2	Se zacházením se stresem se lépe vyrovnávají muži než ženy.	Nepotvrzena
H3	U studentů FIM je péče o životní styl lepší než u studentů zaměřených na inženýrské obory.	Nepotvrzena
H4	U studentů v roce 2022 více vyskytovali stresové symptomy než v roce 2020.	Potvrzena
H5	Studenti v roce 2022 měli vyšší míru zacházení se stresem než v roce 2020.	Nepotvrzena
H6	Studenti v roce 2022 se více starali o své zdraví oproti roku 2020.	Nepotvrzena
H7	V roce 2022 se zvýšila péče sám o sebe oproti roku 2020.	Nepotvrzena

Zdroj: Vlastní zpracování

**Druhý dotazník** se zabýval finančním hospodařením studentů, který se skládal z 11 uzavřených otázek, které se zabývaly finančním hospodařením a finanční situací studentů.

V první otázce většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ano“. Znamená to tedy, že studenti odlišných oborů jsou stejně **spořiví a nechávají si úspory** pro případ, že by nastala nečekaná situace. Ve druhé otázce většina dotazovaných studentů vyplnila také odpověď „ano“. Znamená to tedy, že studentům **není lhostejné, kolik zaplatí v obchodech** za potraviny, oblečení nebo jiné nezbytnosti. Ve třetí otázce většina dotazovaných studentů vyplnila také odpověď „ano“, což je patrné právě z předchozích otázek, kde studenti uvádí, že mají více úspor, a že **promýšlejí své kroky v nakupování**. Ve čtvrté otázce většina dotazovaných studentů vyplnila také odpověď „ano. Studenti pocítují skutečnost, že **bez peněz je to v dnešní době složitě**, tudíž jsou pro ně nezbytné v každodenní situaci. V páté otázce většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ne“. Znamená to tedy, že studenti měli již brigádu před pandemií Covid-19, tudíž se pro ně nic nezměnilo, **mají stále stejný příjem** a nemají potřebu si hledat další zaměstnání. V šesté otázce většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ne“. Většina studentů je tedy **závislá na příjmu rodiny**, která je podporuje při studiu a ve volnočasových aktivitách. V sedmé otázce většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ne“. Studenti tedy nakupují pouze věci, které si před koupí **pečlivě promyslí a zváží** všechny jiné alternativy. **Výjimka zde platí pro obor MCR – management cestovního ruchu**, kde více studentů uvedlo, že nakupují zbytečné věci stále stejně. V osmé otázce většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ano“. Studenti **nakupují ve slevách**, jelikož pro ně může být zboží bez slevy drahé, je to dáno i tím, že u nás cena po zlevnění je stejná jako v ostatních zemích bez slevy. V deváté otázce většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ano“. Studentům tedy není lhostejná jejich finanční situace a **snaží se vydělat si určitý obnos peněz vlastní cestou**. V desáté otázce většina dotazovaných studentů vyplnila odpověď „ne“. **Návštěva studentů v restauračních a fastfoodových zařízeních se nezměnila** ani s rostoucími cenami energií a potravin obecně, můžeme tedy říci, že jsou v dobré finanční situaci. V jedenácté otázce zvítězila odpověď „ano“ s obrovským předstihem. V dnešní době je **velice důležité mít**

**rezervu**, v případě dlouhodobého onemocnění, absence práce nebo zdražení potravin či energií, je vidět, že na rezervu myslí i studenti, ne pouze jejich rodiče.

Tabulka 17: Seznam otázek – shrnutí

<b>Seznam otázek – jednotlivé odpovědi</b>	<b>ano</b>	<b>ne</b>
1.Máte více úspor, než před pandemií Covid-19?	100	51
2.Rozmýšlíte si více nákupy, než před pandemií Covid-19?	84	67
3.Změnil se Váš postoj k penězům oproti době před pandemií Covid-19?	99	52
4.Hrají pro Vás teď peníze větší roli, než před pandemií Covid-19?	91	60
5.Byl/a jsem nucena si najít brigádu (příjem), kvůli nedostatku peněz?	54	97
6.Začal/a jsem finančně vypomáhat rodině?	36	115
7.Nekupuji zbytečné věci oproti době před pandemií Covid-19?	69	82
8.Nakupuji převážně ve slevách?	97	54
9.Snažím se být finančně nezávislý/á na rodičích?	103	48
10.Utrácím méně peněz v restauracích než před pandemií Covid-19?	54	97
11.Snažím se mít finanční rezervu?	147	4

Zdroj: Vlastní zpracování

## Diskuse

Z výzkumu této bakalářské práce je možnost navázat na další výzkumy týkající se psychického zdraví studentů. Nejzajímavějším bodem by bylo zjišťování, proč studenti setrvávají v činnostech, které dělali, když probíhala pandemie Covid-19. Proč si zanechávají určitý odstup od ostatních a udržují si takzvanou bezpečnou zónu. Podobnými výzkumy se zabývali i níže uvedení autoři, ale bylo by zajímavé tyto výzkumy provést i na studentech Fakulty informatiky a managementu v Hradci Králové a následně je porovnat právě s těmito autory a jejich výsledky.

Pandemie Covid-19 měla na studenty obrovský dopad, do ohrožení se dostalo jejich samotné zdraví, zdraví jejich blízkých, přechod na on-line výuku a v neposlední řadě chybějící fyzický kontakt se spolužáky. Tato skutečnost ovšem neměla dopad pouze na studenty v České republice. Podle výzkumu, který provedli profesori z Univerzity v Calgary, probíhal formou on-line dotazníku a zabýval se vnímáním Covidu-19, jejich zkušeností s návratem do školy, stresu a chování. Z výsledků vyplývalo že studenti měli mírné obavy o své zdraví, zároveň uváděli vyšší hodnotu stresu. V celkovém hodnocení většina studentů zvládá situaci dobře, někteří mohou vyžadovat cílenější strategie k řešení stresových situací (Schwartz a spol., 2021).

Další autoři se zabývají negativními dopady na duševní zdraví studentů. Míra stresu a deprese díky celosvětové pandemii vzrostla a ovlivnila nejen jejich chování, ale také studijní výsledky. Studie odhalila, že úzkost a stres neovlivňuje jejich aktivity, přichází proto s příčinou, že dopad pandemie na mladou generaci je velmi malý. Proto nedochází k zásadním změnám, spíše se obávají a mají stres ze vzdělávacích institucí (Happy a spol., 2023).

## Závěr

V bakalářské práci bylo hlavním cílem zjistit, jaká je odolnost vůči stresu, finanční gramotnost a finanční zabezpečení jednotlivých studentů vzhledem k době pandemie Covid-19 a po pandemii Covid-19. Výzkumným vzorkem byli studenti Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Vyhodnocení získaných dat bylo zahrnuto a vypracováno v praktické části bakalářské práce, kde byly výsledky statisticky popsány a zaznamenány do grafů.

První část bakalářské práce se zabývala základní charakteristikou stresu, sociální oporou, životním stylem, copingovými strategiemi, pandemií Covid-19 a ekonomickou situací. První kapitoly seznamovaly s teoretickými pojmy spojenými se stresovou problematikou, definicemi stresu, stresory a radami, jak se vyrovnat se stresovou zátěží. Následovala kapitola zabývající se copingovými strategiemi, a jak se naučit stresovou situaci řešit dlouhodobě pomocí cvičení, a v případě selhání a nezvládnutí stresu i s jeho následky. V rámci této obsáhlé problematiky bylo také zařazení sociálních a ekonomických podmínek vysokoškolského života, ve které bylo zmíněno i kariéře-poradenské centrum Univerzity Hradec Králové. Poslední kapitoly se zabývaly pandemií Covid-19, pandemickým plánem České republiky a válkou na Ukrajině, jelikož v době provádění průzkumu nastal válečný konflikt, který ovlivnil miliony životů po celém světě. V kapitole jsou také zahrnuty poznatky vlivu války na životy studentů, jejich finanční a psychickou zátěž a vliv na celkovou ekonomickou situaci České republiky.

Druhá část bakalářské práce se zabývá výzkumem, který probíhal pomocí dvou dotazníkových šetření. Respondenti, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření na stresovou zátěž byli dotazováni v papírové formě v rámci přednášky z Psychologie I. a na přednášce z předmětu Základy managementu I. v roce 2022. Získaná data byla dále přenesena do programu Microsoft Excel a poté do IBM od SPSS Statistics. Druhého dotazníkového šetření, které bylo zaměřeno na finanční situaci studentů proběhlo rovněž v papírové formě na přednáškách předmětu Psychologie I. a na předmětu Základy managementu I. v roce 2023. Dotazník se zabýval problematikou finanční gramotnosti studentů, jejich nákupním chováním a vlivem pandemie Covid-

19 na jejich současnou finanční situaci a rozhodování. Tento dotazník byl taktéž přenesen do programu Microsoft Excel.

V samotném úvodu praktické části bylo stanoveno celkem 7 hypotéz, z nichž 3 hypotézy byly stanoveny pro rok 2022 a další 4 byly stanoveny pro srovnání roku 2022 s rokem 2020. Ze 7 hypotéz byla potvrzena hypotéza č. 4: U studentů v roce 2022 více vyskytovali stresové symptomy než v roce 2020. Tato hypotéza přinesla zajímavý výsledek, kdy bylo podle odpovědí studentů mnohem méně stresově náročné období během propukající pandemie Covid-19. Tato skutečnost může být dána několika faktory, studenti v roce 2020 nemuseli vstávat brzy ráno, nemuseli dojíždět do školy, nepsali testy, práce vytvářeli doma a nebyli tolik ve stresu, než kdyby test psali ve školní lavici a dohlížel na ně vyučující. V roce 2022 se naopak museli vrátit do doby před pandemií, museli si tedy opět zvykat na písemné testy, dohled od vyučujícího. Museli se zpět adaptovat do režimu před Covid-19. U ostatních byly změny nepatrné, tudíž v dalších šesti hypotézách byly přijaty nulové hypotézy. Některé předpoklady, které byly vloženy do hypotéz, nebyly nakonec potvrzeny. Naopak přinesly velmi zajímavá zjištění, poznatky a návyky studentů z doby covidové, které přetrvaly dodnes. Přesto, že nebyly všechny hypotézy potvrzeny, bakalářská práce v této části splnila svůj účel. Ukázala, jak studenti dokáží bojovat se stresem, přizpůsobit se dané situaci a vybudovat si i za nepříznivých podmínek zdravé návyky.

Druhá část praktické části byla zaměřena na ekonomický dotazník neboli vnímání současné ekonomické a finanční situace. Dotazník se skládal z 11 uzavřených otázek (ano/ne) zaměřených na finanční rozhodování a finanční situaci studentů, kdy jednotlivé odpovědi byly rozebrány a graficky zpracovány v druhé polovině praktické části bakalářské práce.

Mezi nejzajímavější výsledky ekonomického dotazníku se zařadily odpovědi na otázku č. 5, kdy studenti nemají potřebu hledat si brigádu kvůli nedostatku peněz, jsou tedy plně závislí na rodičích, a ani zdražování služeb a potravin je nedonutilo si finančně polepšit. Mezi další zajímavé výsledky se zařadily odpovědi na otázku č. 7, kdy nebyl překvapující celkový výsledek, ale výsledek odpovědí u oboru MCR – management cestovního ruchu, kdy právě studenti tohoto oboru nakupují stále zbytečné věci na rozdíl od oborů s větší mírou zaměření na ekonomické předměty, tedy

EAM – ekonomika a management a IM – informační management. Otázka č. 10 se sebou přinesla velmi nečekanou odpověď, kdy s ohledem na rostoucí ceny potravin, energií a služeb, by se dalo předpokládat, že studenti budou spořiví a připravovat si jídlo a nápoje doma, avšak odpověď zcela vyvrátila očekávání a studenti se stravují ve fastfoodech stále stejně. Poslední otázka č. 11 zaznamenala největší převahu mezi jednotlivými odpověďmi. Je velice důležité si udržovat finanční rezervu na nečekané životní a společenské události a je tedy vidět, že studenti Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové si tyto aspekty a hrozby doby uvědomují a jsou finančně gramotní natolik, aby si rezervu tvořili.



## Seznam publikací

1. DUFFKOVÁ, Jana. *Životní způsob/styl a jeho variantnost (Malé zamyšlení nad tím, co všechno se může skrývat pod označením „alternativní životní styl“)*. In: Aktuální problémy životního stylu . Praha: Univerzita Karlova v Praze - Filozofická fakulta 2006; s. 79-90. ISBN 80-7308-131-8
2. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.
3. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada-Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6
4. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1198-6.

## Seznam internetových zdrojů

5. BUCHTOVÁ, Veronika, HRUŠKOVÁ-KUSNIERIKOVÁ, Anna. *Doba covidová – stresová – doporučení, jak si s ní poradit. Psychické stavy provázející SARS-CoV-2*. [online] Psychiatr. Praxi, 2021, 6-11. Dostupné z: [https://www.solen.cz/incpdfs/psy-202101-0001\\_10\\_001.pdf](https://www.solen.cz/incpdfs/psy-202101-0001_10_001.pdf)
6. ČESKÁ NÁRODNÍ BANKA, 2023. *Odkud se bere zdražování potravin a je Česko opravdu tak výjimečné?* Dostupné z: [https://www.cnb.cz/cs/o\\_cnb/cnblog/Odkud-se-bere-zdrazovani-potravin-a-je-Cesko-opravdu-tak-vyjimecne/](https://www.cnb.cz/cs/o_cnb/cnblog/Odkud-se-bere-zdrazovani-potravin-a-je-Cesko-opravdu-tak-vyjimecne/)
7. ČESKÁ NÁRODNÍ BANKA, 2024. *Inflace v lednu 2024 prudce poklesla a vrátila se k 2% cíli*. Dostupné z: <https://www.cnb.cz/cs/verejnost/servis-pro-media/komentare-cnb-ke-zverejnenym-statistickym-udajum-o-inflaci-a-hdp/Inflace-v-lednu-2024-prudce-poklesla-a-vratila-se-k-2-cili/>
8. ČESKÁ NÁRODNÍ BANKA, 2024. *Inflace v prosinci 2023 pokračovala v souladu s prognózou v poklesu*. Dostupné z: <https://www.cnb.cz/cs/verejnost/servis-pro-media/komentare-cnb-ke-zverejnenym-statistickym-udajum-o-inflaci-a-hdp/Inflace-v-prosinci-2023-pokracovala-v-souladu-s-prognozou-v-poklesu/>

9. EVROPSKÁ RADA. *COVID-19: reakce EU na ekonomické důsledky pandemie*. 2022. Dostupné z: <https://www.consilium.europa.eu/cs/policies/coronavirus/covid-19-economy/>
10. HAPPY, Kamrunnahar, ISLAM, Nafiza, TIRNO, Rabbir Rashedin. *Journal of Mental Health Issues and Behavior: Mental Health and Academic Performance during COVID-19: The Pre-Dominant Role of Perceived Stress, Anxiety, and Depression on Academic Performance*, (2023). Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/367710358\\_Mental\\_Health\\_and\\_Academic\\_Performance\\_during\\_COVID19\\_The\\_PreDominant\\_Role\\_of\\_Perceived\\_Stress\\_Anxiety\\_and\\_Depression\\_on\\_Academic\\_Performance](https://www.researchgate.net/publication/367710358_Mental_Health_and_Academic_Performance_during_COVID19_The_PreDominant_Role_of_Perceived_Stress_Anxiety_and_Depression_on_Academic_Performance)
11. KUDRNÁČOVÁ, Michaela a Jan KLUSÁČEK. *Vysokoškolští studenti během pandemie* [online]. Praha: Univerzita Karlova, 2021. Dostupné z: [https://archiv.soc.cas.cz/images/seminar/covid-19/Kudrnacova\\_a\\_Klusacek.pdf](https://archiv.soc.cas.cz/images/seminar/covid-19/Kudrnacova_a_Klusacek.pdf)
12. MPSV, 2020. Doporučený postup č. 15/2020 [online]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/1443715/Doporu%C4%8Den%C3%BD+postup+%C4%8D.+15\\_Pracovn%C3%AD+po-vinnost+student%C5%AF.pdf](https://www.mpsv.cz/documents/20142/1443715/Doporu%C4%8Den%C3%BD+postup+%C4%8D.+15_Pracovn%C3%AD+po-vinnost+student%C5%AF.pdf)
13. MŠMT. *Vysoké školství: Dopady pandemie Covid-19 na studenty VŠ*, 2021. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dopady-pandemie-covid-19-na-studenty-vs>
14. PSYCHOSOMATIKA. *Co je psychosomatika*. Dostupné z: <https://psychosomatika.cz/co-je-psychosomatika/>
15. SCHWARTZ, Kelly Dean, EXNER-CORTENS, Deinera a spol. *Canadian Journal of School Psychology: COVID-19 and Student Well-Being: Stress and Mental Health during Return-to-School*. 2021. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/350183313\\_COVID-19\\_and\\_Student\\_Well-Being\\_Stress\\_and\\_Mental\\_Health\\_during\\_Return-to-School](https://www.researchgate.net/publication/350183313_COVID-19_and_Student_Well-Being_Stress_and_Mental_Health_during_Return-to-School)
16. ŠILHÁNOVÁ, Hana. *Sociologická encyklopedie*. Sociologický ústav AV ČR, v. v. i., 2017. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Prost%C5%99ed%C3%AD\\_soci%C3%A1ln%C3%AD](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Prost%C5%99ed%C3%AD_soci%C3%A1ln%C3%AD)

17. UNHCR, 2024. Ukraine emergency. Dostupné z: [https://www.unhcr.org/ua/wp-content/uploads/sites/38/2024/01/UNHCR-Ukraine-Biweekly-Update\\_26-January-2024\\_final.pdf](https://www.unhcr.org/ua/wp-content/uploads/sites/38/2024/01/UNHCR-Ukraine-Biweekly-Update_26-January-2024_final.pdf)
18. VLÁDA ČR, 2021. *Vláda uložila pracovní povinnost žákům a studentům zdravotnických škol, testování bude povinné i pro zaměstnance ve veřejném sektoru* [online]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/vlada-ulozila-pracovni-povinnost-zakum-a-studentum-zdravotnickych-skol--testovani-bude-povinne-i-pro-zamestnance-ve-verejnem-sektoru-187124/>
19. SZÚ, 2021. *Zdravý životní styl aneb 10 kroků ke zdraví*. Dostupné z: <https://archiv.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/zdravy-zivotni-styl-aneb-10-kroku-ke-zdravi-zdravy>

# Přílohy

## Dotazník č.1.

Jméno:

Obor studia:

Věk:

Datum vyplnění:

Test - Skóre vulnerability vůči stresu (Jak jsem vůči stresu citlivý ?)

(upraveno dle Beecha, 1987)

vulnerabilita - zranitelnost, citlivost vůči stresovému podnětu

1	Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé "černé myšlenky".	ANO	NE
2	Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá. Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo.	ANO	NE
3	Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo nevlídné poznámky.	ANO	NE
4	Dost často trpím pocity viny bez skutečného důvodu.	ANO	NE
5	Často se cítím dost napjatý/á a vzrušený/á.	ANO	NE
6	Čas od času bývám nejistý/á, rozčilený/á a utrápený/á.	ANO	NE
7	Dost snadno se stávám podrážděným či špatně naloženým.	ANO	NE
8	Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věcí.	ANO	NE
9	Mám sklon probírat minulé problémy a myslet na to co se stane.	ANO	NE
10	Stávám se velmi nervózní, když se něco nedaří.	ANO	NE
11	Mám sklon příliš se podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch.	ANO	NE
12	Nespím příliš dobře a cítím se unavenější než druzí.	ANO	NE

## Dotazník č.2

Jméno a příjmení:

Věk:

Obor:

Forma studia:

Datum vyplnění

### 5.1.2 Frustrační tolerance

1	Umím si odhadnout práci a nepocituji nutkání pořádně promyšlet všechny náležitosti.	ANO	NE
2	Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají jiné názory než já.	ANO	NE
3	Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými.	ANO	NE
4	Umím se soustředit na jednu věc a přitom vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.	ANO	NE
5	Jsem hrdý/á na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních.	ANO	NE
6	Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	ANO	NE
7	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	ANO	NE
8	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	ANO	NE
9	Rád soutěžím – v práci i jinde.	ANO	NE
10	Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoliv jiný.	ANO	NE
11	Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	ANO	NE
12	Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	ANO	NE
13	Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	ANO	NE
14	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	ANO	NE
15	Musím trávit hodně času mimo domov.	ANO	NE
16	Jsem velmi citlivostivý/á.	ANO	NE
17	Občas mívám více práce, než jsem schopen zvládnout.	ANO	NE
18	Mám tendenci podílet se na mnoha různých nápadech a plánech.	ANO	NE

### 5.1.3 Zacházení se stresem - mé chování ve stresové situaci

		Nikdy	Občas	Často	Vždycky
A	Přepadá mě úzkost	0	1	2	3
B	Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet	0	1	2	3
C	O svém stresu mluvím se svými kolegy	0	1	2	3
A	Mám vztek	0	1	2	3
B	Snažím se k problému k jeho souvislostem nevracet	0	1	2	3
C	Vracím se k minulým zkušenostem	0	1	2	3
C	Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat	0	1	2	3
B	Propadám panice	0	1	2	3
A	Mám pocit křivdy	0	1	2	3
B	Užívám uklidňující prostředky	0	1	2	3
A	Pocituji zklamání	0	1	2	3
B	Podceňuji se, kritizuji se	0	1	2	3
C	Koupím si něco pro potěšení	0	1	2	3
A	Cítím se mizerně	0	1	2	3
B	Pláču, upadám do apatie, lituji se	0	1	2	3
A	Jsem nespokojený/á	0	1	2	3
C	Dělám něco, co mě těší	0	1	2	3
A	Pocituji napětí	0	1	2	3
B	Více jím nebo více kouřím	0	1	2	3
C	Setkám se s přáteli	0	1	2	3

**Životní styl**

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	3	2	1	0
2	Jím v pravidelnou dobu	3	2	1	0
3	Když jsem nervozní, vezmu si uklidňující prostředky	0	1	2	3
4	Jím ve spěchu	0	1	2	3
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	3	2	1	0
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch.	3	2	1	0
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	3	2	1	0

**Životní a sociální podmínky**

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Všechny mé věci mají své místo	3	2	1	0
2	Mám rád „domácí atmosféru“	3	2	1	0
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval více prostoru	0	1	2	3
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	3	2	1	0
5	Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat	3	2	1	0
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou	0	1	2	3

**Symptomy**

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Pocítuji napětí v šíjových a zádočných svalech	0	1	2	3
2	Bolí mě hlava	0	1	2	3
3	Mívám bolesti břicha	0	1	2	3
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	0	1	2	3
5	Mívám poruchy paměti	0	1	2	3
6	Cítím se unavený a pocítuji nedostatek energie	0	1	2	3
7	Trpím nespavostí	0	1	2	3

(Upraveno dle : Micková, E. a kol. : Nepodléhejte stresu, Manuál poradce pro práci s videoprogramem, Regionální zemědělná agentura, Ostrava 2004)

Dotazník č.3

**Ekonomický dotazník – porovnání hospodaření s penězi v roce 2020 a 2023 u studentů Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové**

Pohlaví:

Věk:

Obor studia:

Datum vyplnění:

1.Máte více úspor, než před pandemií Covid-19?

- ANO
- NE

2.Rozmýšlíte si více nákupy, než před pandemií Covid-19?

- ANO
- NE

3.Změnil se Váš postoj k penězům oproti době před pandemií Covid-19?

- ANO
- NE

4.Hrají pro Vás teď peníze větší roli, než před pandemií Covid-19?

- ANO
- NE

5.Byl/a jsem nucena si najít brigádu (příjem), kvůli nedostatku peněz?

- ANO
- NE

6.Začal/a jsem finančně vypomáhat rodině?

- ANO
- NE

7.Nekupuji zbytečné věci oproti době před pandemií Covid-19?

- ANO
- NE

8.Nakupuji převážně ve slevách?

- ANO
- NE

9.Snažím se být finančně nezávislý/á na rodičích?

- ANO
- NE

10.Utrácím méně peněz v restauracích než před pandemií Covid-19?

- ANO
- NE

11.Snažím se mít finanční rezervu?

- ANO
- NE



# Zadání práce



Univerzita Hradec Králové  
Fakulta informatiky a managementu

## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Eliška Malinská

**Studium:** I2100662

**Studijní program:** B0413A050021 Ekonomika a management

**Studijní obor:** Ekonomika a management

**Název bakalářské práce:** **Výzkum životních a sociálních podmínek studentů vysoké školy v důsledku ekonomické krize**

**Název bakalářské práce AJ:** Research on the living and social conditions of students during the economic crisis

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem bakalářské práce je porovnání stresových faktorů a finanční situace studentů prvních ročníků Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové.

Osnova:

1. Úvod
2. Teoretická část práce
3. Cíl výzkumu
4. Vymezení hypotéz
5. Shrnutí výsledků
6. Závěr

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

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

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

STRNADOVÁ, Věra. *Kurz Psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005. ISBN 80-7041-475-8.

DIVIÁK, Tomáš a spol. *Rok s pandemií Covid-19 : reflexe v poločase*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2022. ISBN 978-80-246-5273-3.

URBÁNEK, Václav a spol. *Investment in education: earnings and returns*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2013. ISBN 978-80-7494-018-7.

**Zadávací pracoviště:** Katedra managementu,  
Fakulta informatiky a managementu

**Vedoucí práce:** PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 15.10.2021

