UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Obavy ohledně války na Ukrajině

Worries about the Russian-Ukrainian war

David Vácha

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Praha 2023

Anotace

Tato bakalářská práce ve své teoretické části seznamuje čtenáře s tématem emočního prožívání války na Ukrajině skrze média a sociální sítě s důrazem na negativní afektivní procesy. Z toho důvodu se práce okrajově zajímá o pojem médií, které válku respondentům zprostředkovávají. V praktické části byl použit design korelační studie, jejímž cílem bylo zjistit, zda s válkou na Ukrajině souvisí prožitek negativních afektivních stavů; zda tyto prožitkově negativní afektivní stavy souvisí s časem, který respondenti tráví sledováním či čtením zpráv o válce; a zda s těmito stavy souvisí resilience a vědomí vlastní účinnosti.

Klíčová slova

emoce, úzkost, deprese, vztek, odolnost, vědomí vlastní účinnosti, media, válka, studenti, Česká republika, Ukrajina

Annotation

This bachelor thesis introduces the reader to the topic of the emotional experience of the war in Ukraine through media and social networks with an emphasis on negative affective processes. For this reason, the thesis is marginally interested in the concept of media mediating the war to the respondents. In the practical part, a correlational study design was used to investigate whether the experience of negative affective processes is related to the war in Ukraine; whether these negative affective processes are related to the time respondents spend watching or reading news about the war; and whether resilience and self-efficacy are related to these states.

Key words

emotions, anxiety, depression, anger, resilience, self-efficacy, media, war, students, Czech Republic, Ukraine

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 10. 6. 2023 .....

podpis

Poděkování:

Tímto bych chtěl poděkovat své vedoucí práce, paní doc. PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové Ph.D., za cenné rady a připomínky během realizace a za to, že mi umožnila pracovat na této mezinárodní studii, ve které působí v roli národní koordinátorky.

Zároveň bych velmi rád poděkoval Prof. Dr. Esther Greenglass za to, že jsem se mohl podílet na jejím výzkumu „Reakce na válku a dění na Ukrajině: Mezinárodní studie“.

Obsah

1. Úvod 8
2. Teoretická část 10
2.1. Ruská invaze na Ukrajinu 2022 10
2.2. Média jakožto zprostředkovatelé války 11
2.3. Obavy spojené s válkou a jejich vliv na duševní zdraví 14
2.4. Afektivní procesy 17
2.5. Resilience a vědomí vlastní účinnosti 20
2.6. Závěr teoretické části 24
3. Empirická část 26
3.1. Výzkumný problém 26
3.2. Metodika a organizace výzkumu 26
3.3. Zpracování dat 32
3.4. Výsledky výzkumu 33
4. Diskuse a limity studie 40
5. Závěr 42
Seznam zdrojů a literatury 44
Přílohy 55

„Myslela jsem si, že téma války se mě vždy bude týkat jen při výuce historie. Trápí mě, že se mě to osobně dotýká, je tak blízko. Je mi líto obyčejných lidí, které válka zasáhla, přišli o domov či příbuzné a museli utéct ze své vlastní země, aby si zachránili život. Jsem naštvaná na Putina a spol., že si dovolí něco tak strašného bezdůvodně dělat. Válka v civilizovaném světě plným rozumných lidí nemá co dělat. Ten moment, když jsem v únoru u rodičů ve schránce vyndala noviny a na titulní straně byli mrtví vojáci a mně došlo, že ta válka doopravdy je, ten si budu pamatovat na vždy. Proč k sobě lidé prostě neumí být tolerantní a mírumilovní?“

1. Úvod

24. února 2022 zahájilo Rusko útok na Ukrajinu, který nyní ohrožuje mnoho lidských životů a který svými širokosáhlými důsledky ovlivňuje životy mnoha dalších lidí. Informace z různých stran naznačují, že se na obou stranách lidské ztráty pohybují v řádech desetitisíců, přičemž kvůli určitému množství útoků na civilní cíle část z nich tvoří oběti civilní. Tato válka má kromě lidských obětí také závažné migrační, politické, ekonomické i společenské důsledky, které je možné spatřovat v různých zemích po celém světě.

Zároveň s tím jsou v dnešní moderní době takovéto krize, jakými je například válka na Ukrajině, díky internetu, masovým médiím a sociálním sítím zprostředkovávány lidem z celého světa, což může u sledujících vyvolávat určité negativní afektivní stavy, i když samotnou válku nezažívají osobně. Mnoho studií dokazuje na konkrétních příkladech podobných krizí, jak mohou takovéto události, jakými je právě Rusko-ukrajinská válka, ovlivnit jedince, který krizi sleduje pouze zprostředkovaně skrze televizní vysílání, noviny, internetové zprávy nebo sociální sítě. Prožívání takovýchto negativních afektivních stavů významně ovlivňuje resilience (odolnost) a self-efficacy (vědomí vlastní účinnosti), které spolu s dalšími obrannými mechanismy pomáhají jedinci vyrovnávat se s traumatizujícími zážitky.

Jelikož zatím neexistuje mnoho studií, které by zkoumaly prožívání těchto negativních afektivních stavů v souvislosti s válkou na Ukrajině, byl vytvořen výzkumný projekt, který by souvislosti mezi válkou na Ukrajině a prožíváním afektivních stavů zjišťoval.

Tato práce si tedy klade za cíl zjistit, zda válka na Ukrajině souvisí s prožitky negativních afektivních stavů. Dalším cílem výzkumu je zjistit, zda tyto prožívané negativní afektivní stavy souvisí s časem, který respondenti tráví sledováním či čtením zpráv o válce. A třetím, posledním cílem, který si tato práce klade, je zjistit, zda s těmito stavy souvisí resilience a vědomí vlastní účinnosti.

Teoretická část obsahuje nejprve souhrn základních poznatků o válce na Ukrajině a o funkci masových médií při zprostředkování podobných krizí. Následně je na konkrétních studiích demonstrováno, jak takové krize ovlivňují afektivní stavy jedince a další kapitoly v teoretické části se věnují popisu toho, co jsou to afektivní procesy, jak se navzájem různé afektivní procesy rozlišují a jak souvisí s resiliencí a vědomím vlastní účinnosti.

Následující praktická část se věnuje samotnému prováděnému výzkumu. Nejdříve se věnuje stanovení cíle výzkumu, výzkumné otázky a s ní souvisejících hypotéz, dále se

soustředí na detailní popis metodologie a organizace výzkumu. Následně popisuje, jak byla data zpracovávána a na závěr, v poslední kapitole, představuje výsledky výzkumu a odpovídá na výzkumnou otázku.

Celá práce je zakončena diskusní a závěrečnou částí, kde jsou interpretovány výsledky a kde jsou diskutovány limity výzkumu a možné implikace pro výzkum budoucí.

2. Teoretická část

2.1. Ruská invaze na Ukrajinu 2022

Rusko 24. února 2022 započalo vojenskou invazi na území Ukrajiny s cílem obsazení jejího území. Obě země jsou i díky své geografické poloze, obchodním stykům a podobné kultuře dost provázané, avšak Ukrajina je od roku 1991 považována za samostatnou suverénní zemi se svým vlastním politickým systémem nezávislým na Ruské federaci (Lichterman, 2022). Této invazi se snažila předejít diplomatická jednání Severoatlantické aliance, Ukrajiny a Ruské federace, avšak neúspěšně, a vznikl tak největší a nejnásilnější evropský konflikt od Druhé světové války (D'Anieri, 2023).

Bezprostředně po vypuknutí války se začalo velké množství ukrajinských obyvatel přesouvat z východu Ukrajiny, který byl nejvíce vystaven nebezpečí ruského ostřelování, na západ, kde ruské útoky nebyly tak intenzivní. Zároveň někteří ukrajinští obyvatelé začali emigrovat do sousedních států, především do Polska a Moldavska. Od začátku agrese do zahraničí uprchlo před válkou více jak 8 milionů ukrajinských obyvatel a více jak 5 milionů se zaregistrovalo k nějakému typu dočasné národní ochrany (UNHCR, 2023). Česká republika podle oficiálních záznamů ministerstva vnitra vydala od počátku války více než 500 000 dočasných ochran pro uprchlíky z Ukrajiny, přičemž zhruba jedna třetina se jich vrátila zpět do rodné vlasti a momentálně je v České republice evidovaných uprchlíků z Ukrajiny přibližně 325 000 (Dlubalová, 2023).

Útok ihned vyvolal velkou negativní reakci v různých zemích po celém světě. Především většina západních zemí od začátku války spolupracuje na uvalení ekonomických sankcí na Rusko s vidinou toho, že odříznutím Ruska od jeho ekonomických zdrojů válku zastaví. (Moshagen & Hilbig, 2022)

Válka však trvá již více jak rok a jak ukrajinští, tak ruští vojáci stále umírají. Odhady vojenských ztrát se na obou stranách liší podle zdrojů, které dané statistiky uvádějí, avšak je zřejmé, že se počty vojenských ztrát pohybují na obou válčících stranách v řádech desetitisíců (Samarine & Golubev, 2022). Kromě vojenských ztrát se celý svět od začátku války dozvídá i o velkém počtu útoků převážně na území Ukrajiny, které měly za následek kromě vojenských ztrát mnoho civilních obětí. Úřad Vysokého komisaře OSN pro lidská práva k 12. březnu

2023 evidoval 8231 mrtvých a 13734 zraněných, tedy téměř 22 000 civilních obětí (Úřad Vysokého komisaře OSN pro lidská práva, 2023).

Ruská federace mimo jiné podnikala četné útoky na ukrajinskou zdravotní infrastrukturu. Během prvních dvou týdnů invaze Ruská federace napadala průměrně čtyři až pět nemocnic nebo jiných zdravotnických zařízení denně. Od 24. února 2022 do 31. prosince 2022 bylo dokumentováno 707 ruských útoků na ukrajinský zdravotnický systém. Jako jeden z mnoha příkladů poslouží bombardování ukrajinské porodnice 9. března 2022 v Mariupolu, které mělo za následek několik civilních obětí včetně matek s dětmi, přičemž jejich příběh během několika dní obletěl díky médiím celý svět. (De Vos et al., 2023)

2.2. Média jakožto zprostředkovatelé války

2.2.1. Masová média a sociální sítě

Masová média jsou mocný nástroj při šíření informací a při formování veřejného mínění během konfliktů. Mediální zpravodajství může konflikt buďto eskalovat, nebo zmírňovat podle toho, jakým způsobem informace prezentuje. Volbou jazyka, příběhů a vizuálních materiálů mají média schopnost formovat veřejné porozumění a ovlivňovat tak mnohá politická rozhodnutí. To, jakým způsobem jsou zobrazováni různí aktéři konfliktu, jaké jsou prezentovány jejich motivace nebo jak jsou interpretovány určité události, může mít značný dopad na to, jak veřejnost daný konflikt vnímá. (Joseph, 2014)

Sociální sítě postupně převzaly roli zprostředkovatele informací o válce, kterou dříve výlučně zastávala tradiční masová média jako televize či rozhlas. Díky rozšíření internetu a popularitě sociálních sítí jako Facebook, Twitter, TikTok nebo Instagram se informace o válečných událostech šíří mezi uživateli mnohem rychleji. Tento nový komunikační kanál umožňuje jednotlivcům okamžitě sdílet s globálním publikem své názory, zážitky a zprávy z válečných konfliktů. (Eid, 2009)

Plošné používání sociálních sítí tedy přináší jak výhody, tak nevýhody. Na jednu stranu umožňuje lidem pohotověji sdílet svou perspektivu a názory na válku, což může vést k větší pluralitě a diverzitě informací, a obyvatelé postižených oblastí, novináři nebo humanitární pracovníci díky tomu mohou přímo prostřednictvím sociálních sítí informovat o událostech, které by jinak zůstaly nepovšimnuty. Na druhou stranu to však může způsobit také určité problémy. Sociální sítě jsou všem dostupnou platformou, na které se mnohem snáz šíří

dezinformace, propagandistické zprávy a falešné informace. Neověřené informace se rychle mohou stát virální a mohou ovlivnit veřejné mínění a to, jak společnost daný konflikt vnímá. Zároveň může být obtížné rozlišit mezi různými zdroji informací na sociálních sítích, protože možnost do diskuse přispět a pomoci tak k rozšíření dezinformačních zpráv má úplně každý uživatel. Sociální sítě tak oproti masovým médiím kladou mnohem větší nároky na ověřování informací a kritické myšlení svých uživatelů. (Eid, 2009)

2.2.2. Média ve vztahu k válce na Ukrajině

Válku na Ukrajině sledují od jejího začátku miliony lidí po celém světě a kromě televizního vysílání, rozhlasového vysílání a periodického tisku lidé konzumují informace o dění na Ukrajině i prostřednictvím sociálních sítí, jakými jsou například Facebook, TikTok, Instagram a Twitter (Makhortykh & Bastian, 2022). Jawaid et al. (2022) od začátku konfliktu upozorňuje, že ruská invaze na Ukrajinu může mít závažné dopady na psychické zdraví lidí po celém světe bez ohledu na to, zda se jedná o ruské obyvatele, ukrajinské obyvatele nebo celosvětovou populaci.

Jelikož je válka na Ukrajině relativně nové a stále aktuální téma, prozatím neexistuje mnoho odborných publikací, které by mapovaly chování světových či českých médií v této oblasti. Jeden z mála výzkumů v této oblasti udělalo britské výzkumné centrum Reuters Institute, které zveřejnilo každoroční průzkum celosvětových médií a trendů, které se jich týkají: Digital News Report 2022 (Newman et al., 2022). V této zprávě autoři pracují s daty sbíranými na začátku roku 2022, přičemž když vypukla 24. února 2022 válka na Ukrajině, u které autoři předpokládali, že ovlivní odpovědi respondentů, rozšířili výzkum o další respondenty. Těmto respondentům byl předložen modifikovaný dotazník, který kromě stávajících otázek zahrnoval i otázky týkající se probíhající války na Ukrajině. To autorům umožnilo zmapovat vliv války na konzumaci mediálního obsahu a porovnat tato data u respondentů z 5 zemí (Velká Británie, Spojené státy americké, Německo, Polsko, Brazílie). (Newman et al., 2022)

Autoři zjistili, že většina lidí ve všech 5 zemích do určité míry sleduje rusko-ukrajinský konflikt. Ačkoliv má válka na Ukrajině celosvětový dopad, tak je z těchto 5 zemí nejvíce sledována v Německu, které je geograficky relativně blízko konfliktu a kde se již dopady války promítají do životů obyčejných lidí například z hlediska cen energií. Naopak v Brazílii,

která je od jádra konfliktu geograficky vzdálenější, válku na Ukrajině přibližně 40 % lidí spíše nesleduje. (Newman et al., 2022)

Dále bylo zjištěno, že s vypuknutím války na Ukrajině měli lidé tendenci sledovat častěji televizní zprávy, což si autoři vysvětlují větší důvěryhodností televizního vysílání oproti sociálním sítím a obavami respondentů z šíření zavádějících či nepravdivých informací v jiných typech médií (Newman et al., 2022). Zároveň ale z výzkumu vyplývá, že v některých zemích (Spojené státy americké, Polsko) je používání sociálních sítí za účelem sledování zpráv častým způsobem konzumace médií (Newman et al., 2022). To je v souladu se závěry dalších studií (Niles et al., 2019; Van Aelst et al., 2021), které ukazují, že se lidé v době krize uchylují k vyšší konzumaci určitých typů médií, mezi které patří televizní vysílání, online média a sociální sítě. Westlund et al. (2015) tvrdí, že ačkoliv mají média vícero funkcí a uspokojují různé potřeby člověka, v období krize se lidé obracejí na média především z důvodu navýšené poptávky po větším množství přesnějších informací.

V Německu, Spojených státech amerických a Polsku se oproti době před vypuknutím války zvýšilo procento lidí, kteří uvedli, že se někdy nebo často záměrně vyhýbají zprávám. V Německu narostl podíl těchto lidí o 7 procentních bodů (z 29 % před válkou na 36 % v prvním měsíci války), v Polsku o 6 procentních bodů (z 41 % před válkou na 47 % v prvním měsíci války) a ve Spojených státech amerických o 4 procentní body (z 42 % před válkou na 46 % v prvním měsíci války). Autoři významnost této změny demonstrují tím, že v Německu byla mezi lety 2017 a 2022 změna o 5 procentních bodů; tedy za necelé dva měsíce mezi sběrem dat pro tento výzkum se odehrála větší změna v tendenci vyhýbat se zprávám než za celých 5 předchozích let. Je nutné podotknout, že autoři zde upozorňují, že tento rozdíl nemusí souviset pouze s vypuknutím války na Ukrajině, ale může být ovlivňován i dalšími proměnnými. (Newman et al., 2022)

2.2.3. Český rozhlas o válce na Ukrajině

Podle Newmana et al. (2022) je Český rozhlas nejdůvěryhodnějším českým médiem a udává, že mu věří 58 % dotázaných. Ačkoliv prozatím neexistují vědecké studie, které by mapovaly frekvenci zpráv o válce na Ukrajině v českých médiích, lze tento fenomén v jednoduchosti demonstrovat následovně.

Dne 1. března 2022 vydal Český rozhlas, tedy české, veřejnoprávní, nejdůvěryhodnější médium, celkem 69 online článků, z čehož 59 z nich (86 %) se nějakým způsobem týkalo války na Ukrajině (informace o postupu Ruska či Ukrajiny ve válce, politické souvislosti, ekonomické a sociální důsledky apod.) a pouze 10 z nich (14 %) se týkalo témat, které válku na Ukrajině nezahrnovaly (Český rozhlas, 2022). Dne 1. dubna 2022, tedy více jak měsíc od počátku války, vydal Český rozhlas celkem 48 online článků, z čehož se týkalo války na Ukrajině a jí souvisejícím tématům 21 z nich (44 %) a 27 článků (56 %) se zabývalo jinými tématy (Český rozhlas, 2022). 1. června 2022 vydal Český rozhlas celkem 51 online článků, z čehož se týkalo války na Ukrajině a jí souvisejícím tématům pouze 11 z nich (22 %) a zbytek, tedy 40 článků (78 %), se zabýval jinými tématy (Český rozhlas, 2022). A 1. října 2022, tedy na začátku měsíce, kdy se začala sbírat data pro tento výzkum, vydal Český rozhlas celkem 52 online článků, z čehož se týkalo války na Ukrajině a jí souvisejícím tématům pouze 13 z nich (25 %) a zbytek, tedy 39 článků (75 %), se zabýval jinými tématy (Český rozhlas, 2022).

Tento rozdíl v poměrném zastoupení témat týkajících se války na Ukrajině v Českém rozhlase demonstruje postupně upadající zájem médií o informace týkající se dění na Ukrajině. Ačkoliv zájem médií v průběhu měsíců upadal, je také nutné poukázat na velkou frekvenci zpráv o Ukrajině v prvních týdnech konfliktu, kdy média reportovala o dění na Ukrajině velmi intenzivně a téma války na několik týdnů tvořilo většinový obsah různých druhů médií.

2.3. Obavy spojené s válkou a jejich vliv na duševní zdraví

Dnešní média dokáží jakoukoliv lokální krizi velmi rychle zprostředkovat lidem z celého světa. Přenášejí tak negativní důsledky katastrofy i na lidi, kterých se daná událost přímo netýká (Vasterman et al., 2005; Wright et al., 1990). Výzkum emocí a fyziologie člověka zjistil, že už jenom sledování statických obrazů, které vyobrazují osoby, které jsou v ohrožení nebo kterým je nějakým způsobem ubližováno, vede u člověka k fyziologickému vybuzení a stresové reakci (Bradley & Lang, 2007).

Jednou z prvních odborných publikací, která v širších souvislostech shrnovala vliv, které má trauma z televizního zpravodajství na emoční pohodu televizních diváků, byla práce Morlanda (1999), která reportovala o bombovém útoku z roku 1995 v Oklahoma City. Rozmach výzkumů na toto téma však nastal po teroristickém útoku 11. září 2001, kdy

příslušníci militantní islamistické organizace al-Káida unesli několik letadel, se kterými narazili do budov Světového obchodního centra v New Yorku a do budovy Pentagonu, ve kterém sídlí Ministerstvo obrany USA. Tento útok byl pro lidi na celém světě, ale především pro obyvatele Spojených států amerických, velmi traumatizujícím zážitkem. Ačkoliv přímému útoku přihlížely desetitisíce lidí, miliony dalších lidí viděly útok a jeho následky prostřednictvím médií. Zároveň 18 měsíců po teroristickém útoku byla zahájena válka v Iráku, během které mezinárodní média zveřejňovala grafické materiály, které vyobrazovaly záběry z války tak intenzivně, jako nikdy předtím. (Silver et al., 2013)

Některé výzkumy, které se týkají této problematiky, naznačují, že souvislost mezi vystavením se televiznímu zpravodajství o katastrofách a rozvojem psychopatologie není dostatečně prokázána. Galea et al. (2003) ve své studii například upozorňuje na to, že symptomy posttraumatické stresové poruchy se u záchranářů, kteří pomáhali obětem 11. září, zintenzivňovaly po dobu 6 let; zatímco u lidí, kteří 11. září zažili pouze zprostředkovaně skrze masová média, byly hodnoty posttraumatické stresové poruchy obecně nižší a během 6 měsíců začaly klesat. Tento názor potvrzuje zjištění Ahernetové et al. (2002), která zjistila, že souvislost mezi opakovaným sledováním útoků z 11. září a posttraumatickou stresovou poruchou je prokazatelná pouze u lidí, kteří byli katastrofě přímo přítomni; tato souvislost nebyla prokázána u lidí, co teroristickému útoku přítomni nebyli. Výše zmíněné studie naznačují, že úzkost a projevy posttraumatické stresové poruchy jsou u lidí, kteří byli vystaveni traumatizující události pouze skrze média, minimální.

Na druhou stranu mnoho různých průřezových studií potvrdilo souvislost mezi tím, jak intenzivně obyvatelé Spojených států amerických sledovali záběry z teroristického útoků a následnými psychologickými příznaky (Bernstein et al., 2007; Butler et al., 2009; Collimore et al., 2008; Schlenger et al., 2002; Schuster et al., 2001). Tato souvislost byla zjištěna i mimo Spojené státy americké, když Holmes et al. (2007) ukázal, že děti, které žily v Londýně a které v tamních médiích zaznamenaly teroristický útok, vykazovaly během 6 měsíců po události projevy posttraumatického stresového syndromu a další zdravotní problémy. Metcalfe et al. (2011) ve své studii zjistil, že pokles v hodnotách životní spokojenosti respondentů ve Velké Británii po 11. září 2001 může souviset s tím, že média po celém světě o výše zmíněných událostech informovala velmi intenzivně a velmi často. Grafické vyobrazení teroristického útoku 11. září bylo v médiích relativně jednotvárné (letadla narážející do budov, hořící budovy, lidé vyskakující z oken budov) oproti tomu, jak média vyobrazovala například válku v Iráku (Silver et al., 2013). Z výzkumu Silvera et al. (2013)

bylo zjištěno, že psychologické následky lze predikovat tehdy, když je v médiích vyobrazena určitá hrozba, újma nebo poškození, což je v souladu s tvrzením Ahernové et al. (2002) a Schenglera et al. (2002), kteří tvrdí, že pro pochopení dopadů mediálního zpravodajství na psychiku člověka, je potřeba rozlišovat různé typy mediálního obsahu.

Závěry nedávného výzkumu (Moshagen & Hilbig, 2022) ukazují, že sledování mediálních informací o dění na Ukrajině je u mnoha lidí v Polsku, Německu, USA a Velké Británii spojeno mimo jiné s pocitem úzkosti a vzteku. To částečně potvrzuje závěry dřívější studie (Piotrkowski & Brannen, 2002), která zjistila, že negativní zprávy informující o válce mohou zapříčinit změny nálad a mohou přispět k pocitům úzkosti a deprese, které následně vedou k větším obavám z války. Mnohé výzkumy zároveň ukazují, že studenti či mladí dospělí jsou zvlášť náchylní na různé životní stresory a na rozvoj psychických onemocnění (Lane et al., 2017; Merikangas et al., 2010). To je v souladu s vyjádřením Světové zdravotnické organizace z konce roku 2021, která uvedla, že dospívající a mladí dospělí patří mezi vysoce rizikové skupiny pro rozvoj psychických problémů, včetně deprese, úzkosti a poruch chování.

Závěry nedávné studie (Riad et al., 2022) prováděné na vysokoškolských studentech v březnu 2022, tedy přibližně v prvním měsíci po vypuknutí války, ukazují, že mladí dospělí v České republice vykazují obavy související s válkou na Ukrajině s průměrným skóre 7.17 (SD = 2.50; škála 1-10). Zároveň byla v této studii (Riad et al., 2022) zjištěna pozitivní korelace mezi obavou ohledně války a úzkostí a obavou ohledně války a depresí, což demonstruje psychickou zátěž, kterou válka na Ukrajině zřejmě má na psychiku respondentů.

Rachmanova (1980) přehledová studie na téma zpracování emocí naznačuje, že lidé postupně zpracovávají většinu stresujících a rušivých emocionálních zážitků, které se v jejich životě vyskytnou. Tvrdí, že jakmile jsou tyto stresující emoce vstřebány, mají tendenci ustupovat, aby daly prostor ostatním prožitkům a jinému chování. Zároveň ale upozorňuje na to, že i tak mohou emoční zážitky po velmi dlouhou dobu po dané traumatizující události narušovat chování člověka. Rachmanovy (1980) závěry jsou v souladu například s výsledky dřívějších výzkumů, které shrnuje studie Schatze a Fiskeho (1992) a které se zabývaly tím, jak se proměňovaly obavy z atomové války v 80. letech 20. století.

Závěry výše uvedených studií na konkrétních příkladech shrnují, jak obavy a další afektivní negativní procesy[1] souvisí s prožíváním různých typů přírodních nebo humanitárních krizí. Jedním z cílů této práce je zjistit, zda válka na Ukrajině souvisí s prožitky negativních afektivních stavů (se zaměřením na afektivní stavy úzkosti, deprese, vzteku, obavy kvůli válce). Dalším cílem výzkumu je zjistit, zda tyto prožívané negativní afektivní stavy souvisí s časem, který respondenti tráví sledováním či čtením zpráv o válce.

2.4. Afektivní procesy

Afektivní procesy, nebo také afektivní jevy, zahrnují afekty, emoce a nálady a jsou často diskutovaným tématem nejen v psychologii, ale i v ostatních sociálních vědách (Poláčková Šolcová, 2018).

2.4.1. Afekty

Poláčková Šolcová (2018) ve své odborné publikaci „Emoce: Regulace a vývoj v průběhu života“ uvádí, že téma afektivních procesů je specifické velkou diverzitou názorů a přístupů různých autorů a upozorňuje na problematiku nekonvenčního pojetí afektu v Českém prostředí. Uvádí, že afekt má v českém laickém, ale i odborném prostředí velmi úzce vymezený význam. Bývá zde chápán jako prudký a intenzivní výboj emočního procesu, což autorka demonstruje na tom, že se například ve forenzní psychologii říká, že někdo jednal v afektu. Poláčková Šolcová a Trnka (2015, s. 299) zároveň uvádějí, že „afektu bývá připisována vysoká intenzita (výbuch) a také negativní konsekvence (dezorganizující vliv) a vysoká dominance (nízká kontrola nad průběhem afektu)“ a že tento pohled na to, co je to afekt, sdíleli a sdílejí mnozí čeští uznávaní autoři (např. Nakonečný, 2000; Hartl & Hartalová, 2000; Plháková, 2003, s.401–402); uvádějí, že je v českém prostředí afekt nesprávně považován za jev podřazený emocím, kdy krátká a prudká emoce je považována za afekt a dlouhá emoce za náladu. Poláčková Šolcová (2018) uvádí, že toto „české“ pojetí, které považuje afekt za krátký prudký výboj, se postupně oslabilo až s některými autory (Czekóová & Urbánek, 2010; Lukavský & Slaměník, 2008; Poláčková Šolcová, 2018; Slaměník, 2011; Stuchlíková, 2002), kteří často pod čarou upozorňují na fakt, že afekt bývá především

[1] Pojmy „afektivní stavy“ a „afektivní procesy“ jsou v práci používány proměnlivě a navzájem jsou často zaměňovány dle kontextu.

v anglosaské odborné literatuře považován za synonymum k pojmu emoce, či dokonce za kategorii obecnější, než jsou emoce.

Poláčková Šolcová a Trnka (2015, s. 299) upozorňují na to, že celá řada dnešních autorů vymezuje afekt jako „základní jednotku a zároveň stavební kámen všech afektivních jevů"; což demonstrují tím, že Scherer (1984) vymezil afekt jako zásadní kategorii pro jakékoliv afektivní valenční stavy a to ať už jsou jimi emoce zlosti či smutku, emoční epizody, jakými jsou loučení či setkání, nálady, jakými jsou deprese, nebo euforie, osobnostní postojové stavy, jakými jsou náklonnost či nenávidění, a temperamentové osobnostní rysy, jakými jsou třeba dobrosrdečnost či hostilita.

Afekt je zde tedy definován jako „základní stavební jednotka a součást všech afektivních jevů", je považován „za jeden moment (bod) v kontinuu afektivního prožívání člověka, v afektivním proudu, přičemž charakter a funkce afektu je především evaluační" a „nemá, ve srovnání s emocí, signální charakter, nereaguje na něco, je přítomný neustále a nemusí být nutně interpretován ani registrován". (Poláčková Šolcová & Trnka, 2015, s. 302).

2.4.2. Emoce

Afektivní procesy obsahují dle obvyklé, světem uznávané kategorizace kromě afektů i emoce a nálady. Existuje mnoho různých teorií emocí (teorie diskrétních emocí, teorie primárních emocí, teorie zhodnocení, dimenzionální přístupy a přístupy orientované na význam emocí), přičemž každá teorie klade důraz na jiné aspekty emocí. Ačkoliv se autoři neshodují na jedné definici emocí, uplatňuje se u tohoto pojmu především prototypická definice, která zdůrazňuje typické rysy a komponenty emoce. Odborníci se shodují na „reakční triádě" nebo „reakční sextě". Reakční triáda je koncept, který emoce popisuje jakožto soubor provázaných a synchronizovaných procesů, které zahrnují subjektivní prožitek jedince, behaviorální odezvu a fyziologickou reakci. Někteří autoři k těmto třem procesům přidávají tendenci k jednání, kognitivní zhodnocení a emoční regulaci. (Poláčková Šolcová, 2018)

Následující dvě definice emocí relativně dobře shrnují, jak jsou emoce obvykle nahlíženy. Scherer (2000) definuje emoce jako relativně krátké epizody vzájemně souvisejících koordinovaných změn v několika komponentách (neurofyziologické aktivaci, behaviorálním projevu, subjektivním prožitku, v tendenci k jednání a v kognitivních

procesech), jako odpovědi na převážně vnější události, které mají pro jedince určitý význam. Frijda, N. H. (1986) definuje emoce jako celistvou odpověď jedince na osobně relevantní a motivačně významné podněty, přičemž tyto podněty jsou přechodnou bio-psycho-sociální reakcí na události, které mají vliv na celkovou pohodu jedince a které potenciálně vyžadují okamžité jednání.

2.4.3. Nálady

Poláčková Šolcová a Trnka (2015) náladu popisují z hlediska času jako nejdelší jev ze všech tří afektivních procesů, který je zároveň relativně ohraničený a který má stejně jako emoce reakční triádu či sextu (subjektivní prožitek, behaviorální reakce, fyziologická reakce, tendence k jednání, kognitivní zhodnocení, emoční regulace) a který se s dalšími afektivními jevy značně překrývá (například emoce a nálady se mohou vzájemně ovlivňovat). Nálada je také oproti emoci považována z hlediska intenzity za méně intenzivní afektivní proces a nemusí mít v kontrastu s emocí žádnou jasně definovanou příčinu. Emoce vždy vycházejí z určité situace, což znamená, že jsou vždy někým, nebo něčím způsobeny. Nálady oproti tomu takto jasně identifikovatelnou příčinu mít nemusí. (Poláčková Šolcová & Trnka, 2015)

Autoři (Poláčková Šolcová & Trnka, 2015) dále popisují, že se nálada od emoce odlišuje tím, že vypovídá stejně jako afekty o vnitřním světě jedince a poskytuje tak především informace o kvalitě afektu a jeho vztahu k vnějšímu prostředí s ohledem na energetické zdroje a zásoby, které má jedinec momentálně k dispozici (Lazarus, 1991) nebo s ohledem na celkové fungování organismu a dalších duševních stavů jedince (Griffiths, 1989, 1997).

Osobní prožitek války, sledování války skrze média a další traumatizující události v lidech vyvolávají určité afektivní stavy, které byly na konkrétních případech demonstrovány v kapitole 2.3. Jak již ale bylo naznačeno, prožívání afektivních stavů je velmi subjektivní a je ovlivňováno mnoha faktory. Mezi ty nejdůležitější patří mimo jiné resilience (odolnost) a self-efficacy (vědomí vlastní účinnosti).

2.5. Resilience a vědomí vlastní účinnosti

2.5.1. Resilence

Definice resilience (odolnosti) se v průběhu let vyvíjela a měnila v závislosti na nových výzkumech a poznatcích (Herrman et al., 2011). Původně byla resilience chápána jako vrozená schopnost, kterou někteří lidé mají a jiní ne (Bonanno, 2004; Klohnen, 1996). Později se však ukázalo, že resilience může být rozvíjena a různými způsoby posilována (Masten, 2001). Někteří autoři resilienci uchopovali velmi obsáhle: Hjemdal et al. (2006, s. 94) definoval resilienci jako „procesy nebo mechanismy, které navzdory zkušenostem se stresory, u nichž je prokázáno významné riziko rozvoje psychopatologie, přispívají k dobrému výsledku.“. Rutter (2006, s. 1) pro rozvoj resilience zdůrazňuje význam vnějších podmínek, jako jsou rodinné a sociální vztahy a definuje resilienci jako „interaktivní pojem, který se vztahuje k relativní odolnosti vůči rizikům prostředí nebo překonávání stresu či nepřízně osudu“. Lutharová & Cicchetti (2000, s. 858) se zaměřovali na význam osobních zdrojů pro posilování resilience, jakými je například sebeúcta a definovali ji jako „dynamický proces pozitivní adaptace v kontextu významných nepříznivých okolností“. Connor & Davidson (2003, s. 76) popisovali resilienci jako „vícerozměrnou charakteristiku, která se mění v závislosti na kontextu, čase, věku, pohlaví a kulturním původu, a která se stejně tak mění v závislosti na konkrétním jednotlivci, který podléhá různým životním okolnostem“. Celkově lze tedy říci, že je dnes resilience chápána jako určitý interaktivní proces jedince s jeho okolím, který může být ovlivněn různými faktory, jakými jsou genetické predispozice, osobní zdroje a vnější podmínky a který odkazuje na relativní odolnost jedince vůči negativním efektům prostředí a schopnost čelit stresu či nepřízni osudu (Herrman et al., 2011).

Výše zmíněné definice spojují 2 společné myšlenky. Zaprvé, k vývoji určitého dynamického procesu, který zvyšuje odolnost vůči nepřízni osudu, přispívají různé faktory a systémy. A za druhé, tato odolnost může být specifická pro daný kontext a čas a nemusí být přítomna ve všech oblastech života. Znamená to, že k resilienci existuje více zdrojů a cest, které se často vzájemně ovlivňují; patří mezi ně biologické, psychologické a dispoziční vlastnosti, sociální podpora a další prvky sociálních systémů jakými je například rodina, škola, přátelé nebo určitá komunita. (Herrman et al., 2011)

Herrmanová et al. (2011) ve své studii uvedla, že se zvyšuje vědecký zájem o výzkum resilience jakožto dynamické interakce a vzrůstá snaha o tvorbu interaktivních modelů resilience. Jeden takový model se svými kolegy vytvořila a prezentovala ve své práci.

Demonstruje v něm, že resilience je homeostatický proces, který jedinci umožňuje zachovat určitou hladinu psychického zdraví. Působí přitom proti sobě rizikové faktory a obranné faktory. Mezi rizikové faktory autorka zařazuje různé typy stresorů: ztrátu blízké osoby, nekvalitní vztahy, nízkou kojeneckou výživu, negativní životní události, přírodní katastrofy a válku. Naproti tomu stojí ochranné faktory; faktory, které ovlivňují resilienci druhým směrem: výživa, osobnostní faktory, biologicko-genetické faktory, faktory prostředí, rodina, přátelé, komunita, sociálně-ekonomické faktory a kulturně-duchovní faktory. Výsledkem mísení těchto sil je určitá hladina homeostázy či resilience, která může mít na jednotlivce různé dopady: pokud budou ochranné faktory silnější než rizikové faktory, jedinec bude po prožití dané obtížné situace růst a prosperovat; pokud budou silnější rizikové faktory a stresory, mohou se u jedince objevit určité psychické problémy, nebo rušivé účinky v mozku, které mohou vést k problémovému chování. (Herrman et al., 2011)

Nedávný výzkum (Barzilay et al., 2020) během pandemie koronaviru v roce 2020 zkoumal vztah mezi resiliencí, obavami respondentů ohledně pandemie koronaviru, úzkostí a depresí. Autoři zjistili, že obavy respondentů ohledně pandemie koronaviru silně souvisely s mírou úzkosti a deprese, přičemž byla zjištěna negativní korelace mezi mírou resilience a obavami souvisejícími s pandemií koronaviru, mírou úzkosti a mírou deprese. Podobné závěry byly zjištěny v nedávné studii Surzykiewicze et al. (2022), kde autoři potvrdili negativní korelační vztah mezi resiliencí a mírou úzkosti a negativní korelační vztah mezi resiliencí a častém přemýšlení o válce.

2.5.2. Vědomí vlastní účinnosti

Vědomí vlastní účinnosti popisuje Bandura (1977) jako přesvědčení určitého jedince o svých schopnostech či dovednostech potřebných pro zvládnutí určitého úkolu či jiné aktivity. Přesvědčení o vlastní účinnosti jsou nedílnou součástí sociální kognitivní teorie Bandury, která poskytuje rámec pro analýzu lidského myšlení, motivace a jednání (Baron & Kenny, 1986). Postupně se ale toto pojetí proměnilo (Maddux, 1995) a Bandura (1986, s. 391) upřesnil, že vědomí vlastní účinnosti netvoří úsudky o tom, jaké má daný jedinec schopnosti a dovednosti, ale spíše o tom, jak dané schopnosti a dovednosti je daný jedinec schopen využít.

Vědomí vlastní účinnosti bylo od svého počátku, kdy ho Bandura zavedl jakožto součást své sociálně kognitivní teorie, zkoumáno v různých vědeckých oblastech. Bylo dokázáno, že souvisí s klinickými obtížemi jako například se závislostí (Marlatt, Baer, &

Quigley, 1995), s depresí (Davis & Yates, 1982) a se sociálními dovednostmi (Moe & Zeiss, 1982); zároveň souvisí se zvládáním stresu (Jerusalem & Mittag, 1995), se zdravím (O'Leary, 1985) nebo například se sportovními výkony (Barling & Abel, 1983. Od 80. let 20. století bylo vědomí vlastní účinnosti spojováno především s oblastí vzdělávání (Patterson-Hazley & Kiewra, 2012), přičemž první, kdo zasadil koncept vědomí vlastní účinnosti do této oblasti byl Schunk (1981), který zkoumal, jaký má efekt vědomí vlastní účinnosti na motivaci a úspěchy dětí na základní škole.

Bandura (1977, 1997) uvádí, že existují 4 hlavní zdroje vědomí vlastní účinnosti: pozitivní zkušenosti se zvládáním situace; zprostředkované zkušenosti; sociální přesvědčení a úsudky o vlastním fyziologickém stavu. Pozitivní zkušenosti se zvládáním situace se týkají skutečných osobních zkušeností s úspěchem; tyto zkušenosti vedou ke zvýšení vědomí vlastní účinnosti a naopak zkušenosti s neúspěchem vedou k jeho snížení. Zprostředkované zkušenosti jsou založeny na pozorování zkušeností s úspěchem nebo neúspěchem jiných lidí, a to zejména pokud se tito lidé od pozorovatele značně liší, nebo pokud mu jsou naopak podobní. Sociální přesvědčení jsou založena na upevňování představy, že je daný jedinec schopen určitou činnost zvládnout, přičemž tuto představu jedinci upevňuje jeho okolí. Posledním zdrojem vědomí o vlastní účinnosti mohou být úsudky o vlastním fyziologickém stavu.

Teorii o existenci 4 zdrojů vědomí o vlastní účinnosti potvrzuje mnoho studií, které se zabývaly výzkumem vědomí vlastní účinnosti u vysokoškolských studentů (Anderson & Betz, 2001; Lent et al., 1996); ukázalo se, že nejsilnějším zdrojem pro vědomí vlastní účinnosti jsou pro vysokoškolské studenty obvykle pozitivní zkušenosti se zvládáním situace.

Vědomí vlastní účinnosti ovlivňuje to, jak lidé přemýšlí, co cítí a jak se chovají. Když se lidé, kteří vykazují vysokou úroveň vědomí vlastní účinnosti, ocitnou tváří v tvář nepřízni osudu, tak obvykle důvěřují vlastním schopnostem. Tito lidé mají tendenci chápat problémy spíše jako výzvy, než jako hrozby nebo nezvladatelné situace a při náročných úkolech zažívají nižší míru negativního emocionálního nabuzení, motivují se a když čelí obtížným situacím, tak jsou ve svém jednání vytrvalí. (Bandura, 1997; Luszczynska et al., 2005)

Naopak lidé, kteří vykazují nižší vědomí valstní účinnosti, mají tendenci o sobě pochybovat a pociťovat úzkost, když se setkají s požadavky prostředí. Náročné úkoly vnímají jako ohrožující, vyhýbají se náročným situacím, mají tendenci hůře zvládat stres a častěji

uvažují sebepoškozujícím způsobem, protože mají tendenci přebírat větší odpovědnost za své selhání než za svůj úspěch. Tito lidé jsou také náchylnější ke stresu a depresi. (Bandura, 1997)

2.5.3. Vztah vědomí vlastní účinnosti, resilience a afektivních negativních stavů

Resilience je obvykle chápána jako schopnost odolat nepřízni osudu nebo se od takovéto nepříznivé situace odrazit (Bonanno et al., 2010). Resilience tedy vyjadřuje schopnost člověka rychle se vrátit k původnímu fungování poté, co byl vystaven nějakému stresoru. Z toho plyne, že nemůže existovat resilience, pokud žádný takový stresor neexistuje, nebo neexistoval. Oproti tomu vědomí vlastní účinnosti může být přítomno i ve chvíli, kdy stresor ještě nenastal nebo i pokud vůbec nenastane; vědomí vlastní účinnosti se může projevit například ve chvíli, když jedinec přemýšlí o své budoucnosti, ale nemá před sebou žádné konkrétní obtíže, kterých by se měl obávat (Berry & West, 1993).

Vyšší míra vědomí vlastní účinnosti tak může mít pozitivní vliv na konativní procesy jedince, i když jedinec momentálně není a v budoucnu nebude vystaven žádným stresorům. Přehledová studie (Strecher et al., 1986), shrnující výzkumy zabývající se účinkem, který má vědomí vlastní účinnosti na chování v oblasti zdraví, ukázala, že vědomí vlastní účinnosti je konzistentním prediktorem krátkodobého i dlouhodobého úspěchu. V experimentálních studiích, jejichž výsledky tato přehledová studie porovnávala, se prokázal účinek vědomí vlastní účinnosti na to, jak participanti začínali měnit své chování a jak tuto změnu v chování následně dokázali udržovat, což podporuje Bandurovo tvrzení, že očekávání spojená s vědomím vlastním účinnosti reflektují spíše jedincovo přesvědčení o svých schopnostech a dovednostech než schopnosti a dovednosti, které daný jedinec skutečně má, a že právě spíše tato přesvědčení, než skutečné dovednosti a schopnosti ovlivňují jedincovo chování (Strecher et al., 1986).

Vědomí vlastní účinnosti však kromě těchto situací může být užitečné i při podpoře resilience, když jedinec čelí nepříjemné situaci či nepřízni osudu. Aktivace afektivních, konativních a behaviorálních mechanismů může v zátěžových situacích přispět k tomu, že vědomí vlastní účinnosti podpoří resilienci a pomůže tak jedinci překonat konkrétní stresovou situaci (Prince-Embury & Saklofske, 2013). Vědomí vlastní účinnosti je tak proto konceptualizováno vedle sebeúcty, optimismu, copingových strategií nebo dobrých sociálních vztahů jako jedna ze složek odolnosti (Rutter, 1987; Tedeschi & Calhoun, 1995).

Cheever & Hardin (1999) ve svém výzkumu adolescentů zjistili, že vyšší míra vědomí vlastní účinnosti znamenala, že respondenti nahlašovali menší množství zdravotních problémů. Takaki et al. (2003) ve svém výzkumu zjistili, že pacienti s nižší mírou vědomí vlastní účinnosti vykazují vyšší míru deprese a úzkosti. Rimm & Jerusalem (1999) zjistili, že osoby s psychickými obtížemi, které vykazovaly větší míru vědomí vlastní účinnosti, vykazovaly menší míru úzkosti, deprese, stresu, obav a dalších negativních pocitů. Další nedávná studie (Betoret, 2006) například zjistila, že učitelé s vysokou mírou vědomí vlastní účinnosti a většími zdroji zvládání stresu uváděli, že trpí menším stresem a vyhořením než učitelé s nízkou mírou vědomí vlastní účinnosti a menšími zdroji zvládání stresu.

Z toho důvodu se tato studie pokusí ověřit, zda existuje tento vztah i v případě pocitů v souvislosti s válkou na Ukrajině. Posledním cílem, který si tedy tato práce klade, je zjistit, zda s negativními afektivními stavy prožívanými v souvislosti s válkou na Ukrajině souvisí resilience a vědomí vlastní účinnosti.

2.6. Závěr teoretické části

24. února 2022 zahájilo Rusko útok na Ukrajinu, který nyní ohrožuje mnoho lidských životů a který svými širokosáhlými důsledky ovlivňuje životy mnoha dalších lidí. Odhaduje se, že se ztráty na životech na obou stranách pohybují v řádech desetitisíců (Samarine & Golubev, 2022); od začátku agrese do zahraničí uprchlo před válkou více než 8 milionů ukrajinských obyvatel (UNHCR, 2023) a na Rusko byly uvrhnuty ekonomické sankce, které mají ekonomické dopady i na obyvatele ostatních zemí (Moshagen & Hilbig, 2022).

Díky moderním technologiím mohou lidé z celého světa válku od začátku sledovat z domova od svých telefonů či televizních obrazovek (Makhortykh & Bastian, 2022). Bylo zjištěno, že s vypuknutím války na Ukrajině měli lidé tendenci sledovat častěji televizní zprávy (Newman et al., 2022), což demonstruje i fakt, že Český Rozhlas, dle Newmana et al. (2022) nejdůvěryhodnější české médium, 1. března, tedy přibližně týden po vypuknutí války, vydal 69 článků, z čehož 86 % z nich se určitým způsobem týkalo války na Ukrajině (Český rozhlas, 2022).

Mnoho studií zjistilo, že dnešní média přenášejí negativní důsledky takovýchto katastrof i na lidi, kterých se daná událost přímo netýká (Morlanda, 1999; Vasterman et al., 2005; Wright et al., 1990), přičemž velký zlom nastal po teroristickém útoku 11. září 2001, po

němž se uskutečnilo mnoho studií zkoumajících vliv traumatizujících záběrů na afektivní procesy diváků (Bernstein et al., 2007; Butler et al., 2009; Collimore et al., 2008; Holmes et al., 2007; Metcalfe et al., 2011; Schlenger et al., 2002; Schuster et al., 2001). Podobné negativní afektivní procesy související se sledováním války na Ukrajině naznačují i nedávné první studie zkoumající dopady Rusko-ukrajinské války na obyvatele jiných zemí (Moshagen & Hilbig, 2022; Riad et al., 2022).

Z teoretických konceptů dále vyplývá, že osobní prožitek války, sledování války skrze média a jiné další traumatizující události v lidech vyvolávají určité afektivní procesy či stavy (afekty, emoce či nálady). Jak již ale bylo naznačeno, prožívání afektivních stavů je velmi subjektivní (Poláčková Šolcová, 2018) a je ovlivňováno mnoha faktory, mezi které patří mimo jiné resilience (odolnost) a self-efficacy (vědomí vlastní účinnosti) (Tedeschi & Calhoun, 1995).

Na těchto teoretických konceptech pak byly vystaveny cíle této práce, jejichž hlavním smyslem a účelem je aplikovat teoretické předpoklady blíže popsané v předchozích kapitolách i do relativně nového kontextu války na Ukrajině. Cíle této práce, výzkumná otázka a zkoumané hypotézy jsou blíže pospány v následující kapitole.

3. Empirická část

3.1. Výzkumný problém

Prvním cílem této práce je zjistit, zda válka na Ukrajině souvisí s prožitky negativních afektivních stavů. Dalším cílem výzkumu je zjistit, zda tyto prožívané negativní afektivní stavy souvisí s časem, který respondenti tráví sledováním či čtením zpráv o válce. A třetím, posledním cílem, který si tato práce klade, je zjistit, zda s těmito stavy souvisí resilience a vědomí vlastní účinnosti.

Z výše zmíněných cílů výzkumu byla vytvořena výzkumná otázka a s ní související hypotézy:

Výzkumná otázka: Souvisí prožitek negativních afektivní stavů s válkou na Ukrajině? Souvisí s prožitkově negativními afektivními stavy čas, který respondenti tráví sledováním či čtením zpráv o válce? Souvisí s nimi resilience a vědomí vlastní účinnosti?

H01: Obavy kvůli válce souvisejí a objevují se společně s dalšími prožitkově negativními stavy.

H02: Čas, který respondenti tráví sledováním či čtením zpráv o válce, souvisí s negativními afektivními stavy jako úzkost, deprese, vztek a obava kvůli válce.

H03: Resilience souvisí s afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a s obavami kvůli válce na Ukrajině.

H04: Vědomí vlastní účinnosti souvisí s afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a s obavami kvůli válce na Ukrajině.

3.2. Metodika a organizace výzkumu

Data analyzovaná v této práci byla získána pro potřeby výzkumu „Reakce na válku a dění na Ukrajině: Mezinárodní studie“, jehož hlavní řešitelkou je prof. Dr. Esther Greenglass a jehož českou národní koordinátorkou je vedoucí této práce doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová Ph.D. Mezinárodní výzkum sbíral data ze čtyř zemí: Kanady, Německa, Finska a České republiky. Tato práce se zaměřuje na data, která byla sbírána v České republice a která tak tvoří pouze část celého výzkumu. Zároveň je potřeba dodat, že některé proměnné, se kterými je počítáno v této práci, byly do dotazníku přidány paní docentkou Poláčkovou Šolcovou, a ve výsledcích mezinárodní studie tak tyto proměnné nebudou zahrnuty, jelikož data vyplývající z těchto

dotazníků byla sbírána pouze v České republice a nebude je tedy možné porovnávat s daty získanými v jiných zemích. Do této práce však data získané přidáním několika proměnných byly zahrnuty, jelikož souvisejí se zkoumanými fenomény. Celý dotazník a škály, které byly přidané paní docentkou Poláčkovou Šolcovou byly detailně popsány v následující podkapitole.

3.2.1. Technika sběru dat

Data byla sbírána na území České republiky od 5. října 2022 do 5. listopadu 2022. Zvolenou metodou výzkumu určenou pro sběr dat bylo dotazníkové šetření. Cílem výzkumu bylo zjistit reakce lidí na válku na Ukrajině, k čemuž bylo zapotřebí oslovit větší množství respondentů, a proto byl dotazník nejlepší metodou, jak výzkum zrealizovat. Dotazník byl vytvořen a distribuován respondentům pomocí platformy Qualtrics. V období sběru dat byl dotazník nabízen v rámci různých předmětů studentům a studentkám Fakulty humanitních studií Univerzity Karlovy a zároveň byl sdílen na Facebooku Psychologického ústavu akademie věd. Respondenti tedy byli získáváni příležitostným výběrem, což se pojí s určitými problémy v souvislosti s nereprezentativností výsledného výzkumného vzorku.

Úvodní strana dotazníku začínala oslovením respondenta a poděkováním za zájem o účast na výzkumu. Následovala žádost o vyplnění dotazníku za pomocí stolního počítače/notebooku namísto mobilního telefonu/tabletu a prosba o následující dvě pravidla: vyplňování dotazníku samostatně mimo doslech a dohled ostatních a zajištění takového prostoru na vyplňování dotazníku, kde nebude respondent nikým a ničím rušen (zavřené dveře, vypnutá televize, telefon a další zdroje potenciálního rozptýlení). Po úvodní straně dotazníku následovala strana, která obsahovala informovaný souhlas. Respondent tam měl dostupné základní informace o studii: datum, název, jméno hlavní řešitelky a národní koordinátorky, informaci o cíli studie, informaci o riziku účasti, přínosech účasti, o dobrovolnosti účasti a možnosti odstoupení z výzkumu, informaci o důvěrnosti informací, kontakt na národní koordinátorku a nakonec první položku s informovaným souhlasem. Šetření bylo schváleno Etickou komisí Psychologického ústavu AVČR.

Kompletní dotazník byl tvořen dotazníky a inventáři, které byly již dříve použity, otestovány a byly přeložené do českého jazyka. Dále obsahoval dotazníky a inventáře, které byly vytvořeny vědeckými pracovníky přesně pro účely výzkumu prof. Dr. Esther Greenglass a jehož národní koordinátorkou je vedoucí této práce, doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová

Ph.D. Kompletní dotazník obsahoval 79 položek, které byly sdruženy celkem do 16 dotazníků či inventářů. Některé tyto dotazníky a inventáře obsahovaly více subškál a sledovaly tak více proměnných. V následují části jsou popsány pouze ty nástroje, které byly použity v této práci. Celý dotazník se všemi položkami je možné nahlédnout v příloze č. 1.

Čas_hodiny

Otázka, vytvořená vědeckým pracovníkem, která zjišťovala, kolik hodin týdně tráví respondenti sledováním či čtením zpráv o válce v televizi a/nebo na internetu, na mobilu atp. Jedná se o jednu položku. Respondenti počet hodin měli vyjádřit numericky, přičemž hodnoty, které byly menší než 1 byly kódovány jako 1.

Vědomí_valstní_účinnosti (Jerusalem & Schwarzer, 1992)

Tento modifikovaný inventář je tvořen čtyřmi položkami (α = .726); každá položka vyjadřovala určité tvrzení, přičemž respondenti na čtyřstupňové škále u každé položky (1 - vůbec ne, 2 - spíš ne, 3 - spíš ano, 4 - přesně tak) uváděli, nakolik jsou tato tvrzení pravdivá v závislosti na tom, jak danou situaci respondenti vnímají. Tyto hodnoty byly u každého respondenta následně zprůměrovány. Čím byla výsledná hodnota vyšší, tím vyšší byla míra vědomí vlastní účinnosti.

SE1: Jsem si jistý/á, že bych se s nenadálými událostmi dokázal/a účinně vyrovnat.

SE2: Díky vynalézavosti a flexibilitě vím, co v nenadálých situacích dělat.

SE3: Tváří v tvář těžkostem zůstávám klidný/á, protože věřím svým schopnostem zvládat je.

SE4: Když přede mnou stojí problém, obvykle najdu několik řešení.

Resilience – Stručná škála resilience (Smith et al., 2008)

Inventář, který měří resilienci respondentů se zaměřením na schopnost zotavit se z nějakého stresu či nepřízně osudu. Inventář obsahuje 6 položek (α = .882). K vyplnění inventáře byli respondenti vyzváni následujícím způsobem: „Následující tvrzení se zaměřují na to, jak reagujete na problémy, těžkosti či nepřízeň osudu. Vyjádřete, prosím, co nejupřímněji, nakolik s tvrzeními o vaší osobě souhlasíte či nesouhlasíte. Svoji odpověď

vyjádřete pomocí této stupnice.“. Pro vyjádření míry souhlasu/nesouhlasu byla použita pětibodová Likertova škála (1 – naprosto nesouhlasím, 2 – nesouhlasím, 3 – ani souhlas ani nesouhlas, 4 – souhlasím, 5 – naprosto souhlasím). Položky 2, 4, 6 jsou reverzně kódované a získané hodnoty byly u každého respondenta následně zprůměrovány. Čím vyšší je průměrné skóre, tím více je respondent resilientní.

Res_1: Po náročných životních obdobích se většinou rychle vzpamatuji.

Res_2: Je pro mě těžké překonávat náročné události a období.

Res_3: Netrvá mi dlouho zotavit se z náročné situace.

Res_4: Když se stane něco zlého, je pro mě těžké vrátit se do „původního stavu.

Res_5: Těžkými časy většinou procházím bez zásadních potíží.

Res_6: S životními propady a těžkostmi se většinou vypořádávám dlouhou dobu.

Profil nálad – Zkrácený inventář (Shacham, 1983)

Tento inventář vychází z původního obsáhlejšího dotazníku Profile of Mood States (McNair et al., 1971). Původní inventář byl tvořen 65 položkami sdruženými do 6 škál. Pro potřeby tohoto výzkumu bylo pracováno s modifikovanou zkrácenou verzí inventáře, který je tvořen 37 položkami a obsahuje 6 škál (úzkost, deprese, vztek, energičnost, únava, zmatek). V této práci se pracovalo se 3 škálami (úzkost, deprese, vztek), kterými byly měřeny negativní afektivní stavy respondentů. Respondenti u několika po sobě jdoucích přídavných jmen, které popisovaly konkrétní afektivní stavy, za pomocí pětistupňové Likertovy škály vybírali odpověď, která nejvíce odpovídala tomu, jak se cítí když sledují zpravodajství o válce nebo když o válce čtou (1 – vůbec, 2 – trochu, 3 – tak středně, 4 – poměrně hodně, 5 – velmi).

Škála úzkosti obsahovala 6 položek (α = .868): POMS1 – napjatý, POMS2 – na jehlách, POMS3 – znepokojený/á, POMS4 – nervózní, POMS5 – úzkostlivý/á, POMS6 – neklidný/a. Tyto hodnoty byly u každého respondenta následně zprůměrovány. Čím byla výsledná hodnota vyšší, tím silnější byly afektivní stavy úzkosti.

Škála deprese obsahovala 8 položek (α = .917): POMS7 – nešťastný/á, POMS8 – smutný/á, POMS9 – k ničemu, POMS10 – zdeprimovaný/á, POMS11 – bez naděje, POMS12

– bez chuti snažit se, POMS13 – nešťastný/á, POMS 14 – bezmocný/á. Tyto hodnoty byly u každého respondenta následně zprůměrovány. Čím byla výsledná hodnota vyšší, tím silnější byly afektivní stavy deprese.

Škála vzteku obsahovala 7 položek (α = .897): POMS15 – naštvaný/á, POMS16 – podrážděný/á, POMS17 – mrzutý/á, POMS18 – nabručený/á, POMS19 – roztrpčený/á, POMS20 – rozzuřený/á, POMS 21 – rozhořčený/á. Tyto hodnoty byly u každého respondenta následně zprůměrovány. Čím byla výsledná hodnota vyšší, tím silnější byly afektivní stavy vzteku.

Válka_obavy

Nepublikovaný dotazník vytvořený vědeckým pracovníkem, který zjišťoval, jak velké obavy mají respondenti v souvislosti s válkou na Ukrajině. Tato subškála je tvořena jednou položkou. Respondenti odpovídali za pomocí pětistupňové Likertovy škály na otázku: „Obecně vzato, jak velké máte kvůli válce obavy?“ (1 – vůbec, 2 – trochu, 3- poměrně ano, 4 – docela dost, 5 – velmi velké).

Demografické údaje

V této sekci respondenti odpovídali na otázky, které o nich zjišťovaly následující základní informace:

1) Pohlaví (1 – žena, 2 – muž, 3 – jiné)
2) Věk
3) Rodinný stav (1 – ženatý/vdaná/žiji s partnerem/partnerkou; 2 – rozvedený/á či po rozchodu; 3 – single; 4 – vdovec/vdova)
4) Studentský status: respondenti odpovídali na otázku „Jste student/ka?“ (1 – ano, 2 – ne).
5) Rok studia (1 – v prvním, 2 – ve druhém, 3 – ve třetím, 4 – ve čtvrtém či vyšším)
6) Zaměstnání (1 – ano, 2 – ne, 3 – na částečný úvazek)
7) Domácnost: respondenti odpovídali na otázku „V jaké žijete domácnosti?“ (1 – žiju sám/sama, 2 – žiji s partnerem/partnerkou, 3 – žiji s rodinou, 4 – žiji s přáteli, 5 – žiji na koleji).

8) Země: respondenti odpovídali na otázku „Ve které žijete zemi“.
9) Rodina_válka: respondenti odpovídali na otázku: „Máte v současnosti na Ukrajině či v Rusku příbuzné, přátele, či kolegy?“ (1 – ano, 2 – ne).

Myšlenky_válka

Tato proměnná je tvořená 1 kvalitativní položkou, která zjišťovala, jaké mají respondenti myšlenky a pocity ohledně války a toho, jak se jich válka dotýká. Respondenti k jejímu vyplnění byli vyzváni následujícím způsobem: „V prostoru ponechaném níže bychom se rádi více dozvěděli o vašich myšlenkách a pocitech ohledně války a toho, jak se vás dotýká.“. Respondenti se tak zde měli možnost volně vyjádřit. Odpovědi následně posloužily k demonstraci a doplnění závěrů této práce.

3.2.2. Výzkumný vzorek – proces čištění

Od 5. října 2022 do 5. listopadu 2022, kdy byla data sbírána, vyplnilo dotazník celkem 635 lidí. Během následného procesu čištění bylo z výzkumu vyřazeno 421 respondentů/respondentek (66,3 %) na základě 5 následujících kritérií.

1) Respondenti/respondentky, kteří vyplnili méně jak 70 % dotazníku. Z původního n=635 bylo vyřazeno 339 respondentů/respondentek, a po prvním kroku čištění tak zůstalo n=296).
2) Respondenti/respondentky, kterým vyplnění dotazníku zabralo méně než 3 minuty. Ze zbývajících n=296 byl/a vyřazen/a 1 respondent/respondentka, a po druhém kroku čištění tak zůstalo n=295.
3) Respondenti/respondentky, kterým vyplnění dotazníku zabralo více než 50 minut. Ze zbývajících n=295 bylo vyřazeno 16 respondentů/respondentek, a po třetím kroku čištění tak zůstalo n=279.
4) Respondenti/respondentky, kteří odpověděli více jak 10x v řadě stejně. Ze zbývajících n=279 bylo vyřazeno 28 respondentů/respondentek, a po čtvrtém kroku čištění tak zůstalo n=251.
5) Respondenti/respondentky, kteří nebyli studenty. Ze zbývajících n=251 bylo vyřazeno 37 respondentů/respondentek, a po pátém kroku čištění tak zůstalo n=214.

Těchto 5 kritérií bylo stanoveno prof. Esther Greenglass, vedoucí mezinárodní studie „Reakce na válku a dění na Ukrajině: Mezinárodní studie“, aby byl proces čištění sjednocený ve všech zemích. Těmito pěti kroky byl výzkumný vzorek vyčištěn a v následných částech výzkumu se dále pracovalo s 214 respondenty.

3.3. Zpracování dat

Poté, co byla data sesbírána, vyčištěna a byl vytvořen výsledný výzkumný soubor čítající 214 respondentů, přistoupili jsme do fáze třídění. Data byla analyzována pomocí programu IBM SPSS Statistics 26. V první fázi byly zjišťovány četnosti výskytu jednotlivých proměnných a byly vypočítávány středové hodnoty: aritmetický průměr se směrodatnou odchylkou, modus, medián, minimální a maximální hodnoty. Zároveň byly provedeny testy reliability u vybraných proměnných: bylo zjišťováno měřítko vnitřní konzistence měřením Cronbachovo alfa, jehož hodnoty byly u všech zjišťovaných škál akceptovatelné a jehož hodnoty jsou u každé použité škály uvedené výše v sekci „technika sběru dat“. Následně byla provedena korelační analýza vybraných proměnných a bylo zjišťováno, zda spolu určité proměnné souvisí, či nesouvisí. Korelační vztahy byly zjišťovány za použití neparametrického Spearmanova korelačního koeficientu, který je robustní vůči odlehlým hodnotám a odchylkám od normality. Aby mohly být porovnány průměrné hodnoty jedné proměnné pro určité kategorie jiné proměnné (například: muži, ženy), byly u vybraných proměnných prováděny testy normality, konkrétně Shapirův-Wilkův test. Po zjištění, že proměnné nemají normální rozložení, byla následně zjišťována statistická významnost rozdílů. Za tímto účelem byl proveden Mann-Whitney U-test a následně byla zjišťována velikost účinku. Interpretace těchto testů je v případě potřeby uvedena níže v sekci „výsledky výzkumu“. Nakonec, výsledky testování byly doplněné o kvalitativní výpovědi respondentů, které ale nebyly analyzovány a nebylo s nimi jinak nakládáno; slouží čistě k doplnění kvantitativních výsledků tohoto výzkumu.

3.3.1. Demografické údaje a základní údaje o respondentech

Po procesu čištění ve výzkumu zůstalo 214 respondentů, s jejichž odpověďmi bylo následně pracováno při tvorbě deskriptivních statistik. Z tohoto počtu bylo 74 % respondentů

(n = 158) ženského pohlaví, 23 % respondentů (n = 50) mužského pohlaví a 2 % respondentů (n = 5) uvedlo, že jsou jiného pohlaví.

Průměrný věk respondentů činil 23,1 let (SD = 6.218). Průměr je zvyšován jednotlivými případy, které byly znatelně starší: 87 % respondentů bylo ve věku 17 až 26 let. Průměrný věk žen činil 22,09 let (SD = 4,628); průměrný věk mužů činil 26,36 let (SD = 9,118); průměrný věk zástupců jiného pohlaví činil 22,2 let (3,421).

Všichni respondenti (n=214) uvedli, že jsou studenti, což bylo i jedno z kritérií v procesu čištění, a z toho důvodu bylo sledováno i to, v jakém ročníku studia se respondenti nacházejí. Nejvíce z nich, 37 % respondentů (n=79), se nacházelo v prvním ročníku vysoké školy. Druhý ročník studovalo 26 % respondentů (n=55), třetí ročník 14 % (n=30) a ve čtvrtém či vyšším ročníku se nacházelo 23 % respondentů tohoto výzkumu (n=50).

Dále bylo zjišťováno, v jakém typu domácnosti respondenti žijí. Nejčastější odpovědí bylo: „žiji s rodinou“, což uvedlo 42 % respondentů (n=90). 24 % respondentů (n=51) žije s partnerem, nebo partnerkou; 22 % (n=48) žije na koleji; 7 % (n=16) žije s přáteli a 4 % respondentů (n=9) uvedla, že bydlí sami.

Jelikož je jedna ze zjišťovaných položek obava z války, ptali jsme se respondentů na to, zda mají v době vyplňování dotazníku na Ukrajině či v Rusku příbuzné, přátele, či kolegy. Na tuto otázku odpovědělo kladně 25 % respondentů (n=53), přičemž 73 % respondentů (n=156) uvedlo, že nikoho takto známého na Ukrajině či v Rusku nemají.

3.4. Výsledky výzkumu

3.4.1. Negativní afektivní stavy – obavy kvůli válce, pocity úzkosti, deprese a vzteku

Respondenti na otázku „Obecně vzato, jak velké máte kvůli válce obavy?“ odpovídali na pětibodové škále: 1 – vůbec, 2 – trochu, 3- poměrně ano, 4 – docela dost, 5 – velmi velké). Průměrná míra obav vysokoškolských studentů kvůli válce na Ukrajině činila 3,28 (SD = .869). Dále, respondenti u konkrétních afektivních stavů na pětibodové škále vybírali odpověď, která nejvíce odpovídala tomu, jak se cítí když sledují zpravodajství o válce nebo když o válce čtou (1 – vůbec, 2 – trochu, 3 – tak středně, 4 – poměrně hodně, 5 – velmi). V souvislosti s válkou na Ukrajině tak byly zjištěny vykázané průměrné hodnoty u afektivních

stavů úzkosti (M=2,935; SD=.915), deprese (M=2.679; SD=1.030) a vzteku (M=2.658; SD=.996) (Tabulka 1).

Ženy oproti mužům v průměru vykazovaly silnější afektivní stavy úzkosti (ženy M=3.05, SD=.93; muži 2.50, SD=.70) a deprese (ženy M=2.83, SD=1.04; muži 2.14, SD=.75). Zároveň ženy v průměru vykazovaly oproti mužům nižší míru resilience (ženy M=2.67, SD=.74; muži 3.11, SD=.85) a vědomí vlastní účinnosti (ženy M=2.48, SD=.45; muži 2.90, SD=.45). Tyto výsledky naznačují významné ač malé rozdíly mezi muži a ženami; pomocí Mann-Whitney U Testu byla zjištěna statistická významnost ($p<0,05$), ale velikost účinku byla u těchto proměnných kromě vědomí vlastní účinnosti nízká (resilience: $r^2=0.046$; vědomí vlastní účinnosti: $r^2=0.332$; afektivní stavy úzkosti: $r^2=0.066$; afektivní stavy deprese: $r^2=0.078$).

Existenci prožívaných negativních afektivních stavů popisují také sami respondenti ve svých otevřených výpovědích[2]:

„Když Rusko zaútočilo na Ukrajinu 24. února, přišlo mi neuvěřitelné, že je v roce 2022 něco takového vůbec možné. Bylo mi hodně úzko, cítím velkou lítost a nedokážu si představit, jaké to musí na Ukrajině být... stále je mi úzko, ale člověk přeci jen časem trochu otupí. Doufám, že válka brzo skončí.“

„Den, kdy vpadlo Rusko na Ukrajinu jsem brečela v práci. První dva měsíce jsem měla pocit, že nic, včetně mého studia nemá smysl. Očekávala jsem rychlou eskalaci, zdály se mi o tom sny a měla jsem pocit, že za nedlouho "skončí svět". Takové pocity už nemám, ale skoro denně si čtu aspoň 5–10 min o tom, co se děje a mám z toho přinejmenším špatnou náladu.

[2] Kvalitativní výpovědi respondentů slouží čistě k doplnění či demonstraci kvantitativních výsledků tohoto výzkumu.

Bylo zjištěno, že existuje (dle Danceyho a Reidyho (2007) interpretace korelačního koeficientu) střední až silný pozitivní vztah mezi všemi čtyřmi zjišťovanými afektivními negativními stavy. Obavy respondentů středně pozitivně korelují s pocity úzkosti (r_s = .577; p <0,001), pocity deprese (r_s = .575; p <0,001) a pocity vzteku (r_s = .482; p <0,001). Pocity vzteku středně korelují s pocity úzkosti (r_s = .626; p <0,001) a deprese (r_s = .638; p <0,001). A nejsilnější vztah byl nalezen mezi pocity úzkosti a deprese (r_s = .774; p <0,001). (Tabulka 1)

Tabulka 1

Vztah mezi obavami z války, pocity úzkosti, deprese a vzteku

Proměnná	n	M	SD		1	2	3	4
1. Úzkost	214	2,935	,915	r_s	-	-	-	-
				Sig.	-	-	-	-
2. Deprese	214	2,679	1,030	r_s	,774***	-	-	-
				Sig.	,000	-	-	-
3. Vztek	214	2,658	,996	r_s	,629***	,638***	-	-
				Sig.	,000	,000	-	-
4. Obava_válka	214	3,276	,869	r_s	,559***	,519***	,468***	-
				Sig.	,000	,000	,000	-

***. Korelace je statisticky významná na p<0,001.

Tyto výsledky naznačují, že se se sledováním války na Ukrajině pojí negativní afektivní stavy respondentů a hypotéza H01: Obavy kvůli válce souvisejí a objevují se společně s dalšími prožitkově negativními stavy. tak byla potvrzena. Toto zjištění je mimo jiné v souladu se závěry nedávného výzkumu (Riad et al., 2022), jehož autoři zjistili, že respondenti během prvního měsíce konfliktu na Ukrajině vykazovali velkou míru obav a dalších podobných negativních emocí.

„Když válka začala, tak mě to hodně vzalo, asi jako všechny ostatní. Nebyla jsem schopná pracovat, vše mi připadalo tak nějak zbytečné. […] Ačkoliv neprožívám válku na Ukrajině tak intenzivně jako když začala, tak mám stále strach a jsem smutná a naštvaná, bezmocná. “

3.4.2. Čas strávený sledováním války na Ukrajině a jeho souvislost s negativními afektivními stavy respondentů

Průměrně respondenti sledovali dění ohledně války na Ukrajině 4 hodiny 13 minut týdně (SD = 5 hodin 40 minut). Tento údaj je však značně ovlivněn několika respondenty, kteří uvedli velmi odlehlé vysoké hodnoty. Konkrétní rozložení reportovaných hodnot je k nalezení v tabulce níže (Tabulka 2).

Tabulka 2

Četnost uvedeného počtu hodin, který respondenti týdně stráví sledováním či čtením zpráv o válce

	Počet hodin týdně	Četnost	Procent
	0	11	5,2
	1	68	31,9
	2	32	15,0
	3	27	12,7
	4	17	8,0
	5	17	8,0
	6-10	24	11,3
	11-20	15	7,1
	30	1	0,5
	50	1	0,5
n		213	

Mezi muži a ženami byl zjištěn rozdíl v počtu hodin, které tráví sledováním či čtením zpráv o dění na Ukrajině (ženy: M=3 hod 38 minut, SD= 4 hod; muži M=6 hod 13 min, SD=9hod). Tyto výsledky naznačují významné ač malé rozdíly mezi muži a ženami; pomocí Mann-Whitney U Testu byla zjištěna statistická významnost rozdílu, ale velikost účinku byla nízká r^2=0.030.

Dále bylo zjištěno, že počet hodin, který respondenti týdně tráví sledováním či čtením zpráv o válce na Ukrajině souvisí s afektivními stavy úzkosti (r_s = .219; p <0,01), deprese (r_s = .138; p <0,05), vzteku (r_s = .238; p <0,001) a s mírou obav, které respondenti mají kvůli válce (r_s = .180; p <0,001) (Tabulka 3). Byla tak potvrzena hypotéza H02: Čas, který respondenti tráví sledováním či čtením zpráv o válce, souvisí s negativními afektivními stavy jako úzkost, deprese, vztek a obava kvůli válce.

Tabulka 3

Korelace mezi Čas_hodiny, Úzkost, Deprese, Vztek, Válka_obavy

Proměnná		Úzkost	Deprese	Vztek	Válka_obavy
Čas_hodiny	r_s	,219**	,138*	,238***	,180**
	Sig.	0,001	0,045	0,000	0,009
	N	213	213	213	213

***. Korelace je statisticky významná na p<0,001.

**. Korelace je statisticky významná na p<0,01.

*. Korelace je statisticky významná na p<0,05.

Tuto souvislost negativních afektivních stavů se sledováním či čtením zpráv o válce demonstrují i výpovědi některých respondentů:

„V posledních dvou týdnech jsem přestal sledovat zprávy, abych zmírnil stres…“

„Největší úzkost a strach jsem pociťovala hlavně po nátlaku médií. Neustálá “bombardace” aktualitami ve mně vyvolávala nehorázný strach, paranoiu a nespavost. I když jsem si vědoma potřeby zpráv, byla to pro mě osobně spíš manipulace. Nebo minimálně to na mě tak působilo. Proto jsem ohledně tohoto tématu přestala sledovat veškerá média a za několik měsíců mohla i spát.“

„Dodnes si pamatuji šílený několikadenní speciál o válce na Ukrajině od Radiožurnálu, kdy několik dní v kuse bylo sledování a komentování průběhu války jediným programem. Bylo to extrémně náročné na psychiku. Tuto stanici posloucháme v práci, a tak celý pracovní čas vyplňovalo poslouchání neskutečně stresujícího pořadu, domu jsem se vracela s úzkostí z budoucnosti, na každý nenadálý zvuk jsem reagovala tím, že už je válka i v ČR, postupně jsem upadla do deprese a čtyři měsíce od začátku války jsem přežívala v absolutní rezignaci. Nyní je situace podstatně lepší a jako poučení si odnáším, že nic se nemá přehánět a i obsah je třeba rozumně dávkovat.“

3.4.3. Souvislost resilience a vědomí vlastní účinnosti s negativními afektivními stavy

Byl zjištěn negativní korelační vztah mezi resiliencí a negativními afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a obavami z války na Ukrajině. Ještě silnější negativní korelační vztah byl zjištěn mezi vědomím vlastní účinnosti a afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a obavami z války (Tabulka 4).

Tabulka 4

Souvislost resilience a vědomí vlastní účinnosti s obavami z války a pocity úzkosti, deprese, vzteku

Proměnná		Úzkost	Deprese	Vztek	Válka_obavy
Resilience	r_s	-,278**	-,372**	-,235**	-,248**
	Sig.	0,000	0,000	0,001	0,000
	N	214	214	214	214
Vědomí vlastní účinnosti	r_s	-,315**	-,382**	-,254**	-,322**
	Sig.	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	214	214	214	214

***. Korelace je statisticky významná na p<0,001.

**. Korelace je statisticky významná na p<0,01.

Tyto výsledky naznačují, že vyšší míra resilience a vědomí vlastní účinnosti souvisí se slabšími afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a s menšími obavami kvůli válce. Těmito závěry byly potvrzeny hypotézy H03: Resilience souvisí s negativními afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a s obavami kvůli válce na Ukrajině. a H04: Vědomí vlastní účinnosti souvisí s negativními afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a s obavami kvůli válce na Ukrajině.

Různé prvky těchto vztahů byly zaznamenány také ve kvalitativních výpovědích respondentů:

„První přibližně 2-3 měsíce jsem dění na Ukrajině velmi aktivně sledovala a sledováním médií trávila hodně času (i několik hodin denně). Cítila jsem obrovskou bezmoc, zoufalství a nechápala jsem, jak je možné, že se vůbec něco takového děje. Také jsem se cítila poměrně dost v ohrožení, měla jsem strach a pociťovala jsem větší úzkost než obvykle. Také jsem cítila ohromný smutek a lítost (ze situace Ukrajinců, z určitých reakcí zbytku světa na uprchlíky i ze situace Rusů, kteří jsou proti válce a za svoje názory těžce platí). Nyní už jsem,

nejspíš v důsledku určitého defence mechanism, mnohem více apatická. Můj postoj je takový, že s válkou nic nenadělám, takže tomuto tématu už věnuji jen minimum času a energie.“

“Nepříjemné pocity a obavy jsem pociťovala především na začátku války, mám pocit, že nyní jsem již množstvím informací trochu otupělá a že i kvůli společenské náladě začínám být trochu rezignovaná. Na začátku války jsem sledovala pravidelně a se zájmem (ale také se strachem) média, ale uvědomila jsem si, že to zhoršuje můj psychický stav a trochu jsem tak snížila frekvenci jejich sledování. V současnosti mě asi nejvíce "rozladí", když čtu informace o tom, jak jsou během války lidé znásilňováni a jsou na nich páchána podobná zvěrstva. Je pro mě těžko pochopitelné, že relativně nedaleko od nás zuří skutečná válka, kterou já sama můžu těžko ovlivnit a přijde mi to částečně jako celoevropské selhání, to, že se situace nechala zajít tak daleko.”

Součástí konceptu resilience jsou obranné mechanismy (coping mechanisms), které jsou prostředkem zvládání zaměřeného na emoce (emotion-focused coping) nebo na problém (problem-focused coping). Zvládání zaměřené na emoce zahrnuje mimo jiné popírání (denial) a vyhýbání se traumatické události (avoidance) (Cree & McCulloch, 2023).

Prvky těchto obranných mechanismů můžeme demonstrovat na výše vybraných výpovědích, kdy respondenti zaznamenávali v průběhu času změnu v prožívání negativních afektivních stavů. Ve chvíli, kdy respondenti prožívali silné negativní emoce, začali se v některých případech úmyslně vyhýbat médiím reportujícím o válce na Ukrajině, aby se tak vyhnuli stresu, který jim informace o válce přináší. Ačkoliv se kvůli tomu někteří respondenti cítili špatně, médiím se i nadále vyhýbali, aby tak zmírnili negativní afektivní stavy, které jim sledování války způsobovalo. Tyto obranné mechanismy tak mohli přispívat k jejich schopnosti zvládat negativní afektivní stavy, se kterými se při sledování války na Ukrajině potýkali.

4. Diskuse a limity studie

Jedním z cílů této práce bylo zjistit, zda válka na Ukrajině souvisí s prožitky negativních afektivních stavů a zjistit, zda tyto prožívané negativní afektivní stavy souvisí s časem, který respondenti tráví sledováním či čtením zpráv o válce. Zjištění, že respondenti pociťují afektivní stavy úzkosti, deprese, vzteku a obav z války na Ukrajině, je v souladu s předchozími závěry studií (např. Bernstein et al., 2007; Morlanda, 1999; Vasterman et al., 2005; Wright et al., 1990), které zjišťovaly míru těchto negativních afektivních stavů v případě sledování dřívějších krizí. Zároveň potvrzují výsledky studie (Riad et al., 2022), která zjistila existenci podobných negativních pocitů ohledně války na Ukrajině u českých vysokoškolských studentů v Brně. Výzkum Riada et al. (2022) byl prováděn téměř ihned po vypuknutí války, přičemž data pro tuto bakalářskou práci byla sbírána více jak po půl roce od začátku konfliktu. Výsledky této práce ukazují že i přibližně 9 měsíců po vypuknutí války respondenti stále vykazovali určitou míru obav a jiných negativních afektivních stavů souvisejících s válkou na Ukrajině, což je v souladu s výsledky Massagové et al. (2023), která zjistila, že se míra úzkosti a stresu vyvolaná sledováním války na Ukrajině během 6 měsíců snížila, přičemž ale průměrné hodnoty byly stále zvýšené oproti stavu před válkou. To může být způsobené tím, že ačkoliv téma války v médiích značně oslabilo, stále bylo v určité míře viditelné a dopady války byly ve společnosti také stále přítomny.

Tyto negativní prožitky války by mohly zároveň naznačovat, že respondenti interpretují ruské akce jako útok, který není zaměřen pouze proti Ukrajině, ale proti evropským zemím jako takovým, a který pro respondenty tím pádem znamená také určitou osobní, ale i potenciálně celosvětovou bezpečnostní hrozbu. Zároveň by také mohly naznačovat určitou míru sympatií s obětmi postiženými válkou či určitou míru empatie, což je v souladu se závěry studie (Moshagen & Hilbig, 2022), která zjistila, že projev empatie byl jednou z reakcí lidí na válku na Ukrajině. Projevy empatie jsou patrné i z mnohých osobních vyjádření respondentů tohoto výzkumu.

Zároveň se ukazuje, že média mají moc zprostředkovávat dopady války na své sledující a že čas, který respondenti tráví sledováním zpráv o válce na Ukrajině souvisí s mírou prožívaných negativních afektivních procesů. Je potřeba říci, že především v prvních týdnech a měsících po vypuknutí války, ale i v období sběru dat pro tento výzkum, bylo téměř nemožné válku nesledovat, jelikož téma války bylo v programu zpráv každý den a lidé se mu tak vyhnout téměř nemohli. Lidé se tak nenacházejí přímo v centru konfliktu, ale lze říci, že jsou součástí války hybridní či informační (Patel & Erickson, 2022). Jedním z limitů této

studie je však fakt, že nebylo zjišťováno, jaký mediální obsah respondenti přesně sledovali. Dřívější studie přitom naznačují (Ahern et al., 2002; Schengler et al., 2002), že pro pochopení dopadů mediálního zpravodajství na psychiku člověka, je potřeba rozlišovat různé typy mediálního obsahu. Budoucí výzkum by se tedy mohl soustředit na zjištění příčin těchto negativních emocí. Jedna z možných příčin by například mohla být vzdálenost od centra konfliktu, což by mělo být zjištěno mezikulturní studií, kterou vede Prof. Dr. Esther Greenglass PhD., avšak zjišťovány by mohly být i další konkrétnější příčiny těchto afektivních procesů.

Posledním cílem, který si tato práce kladla, bylo zjistit, zda s negativními afektivními stavy prožívanými v souvislosti s válkou souvisí resilience a vědomí vlastní účinnosti. Byl zjištěn negativní korelační vztah mezi resiliencí a afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a obavami z války na Ukrajině. Ještě silnější negativní korelační vztah byl zjištěn mezi vědomím vlastní účinnosti a afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a obavami z války. Tyto výsledky naznačují, že vyšší míra resilience a vědomí vlastní účinnosti souvisí se slabšími afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a s menšími obavami kvůli válce. Zde se znovu vyskytuje potenciál pro vznik budoucích studí, které by mohly detailněji zjišťovat příčiny těchto změn a copingové mechanismy používané při zvládání negativních afektivních procesů při sledování války na Ukrajině.

Kogut & Ritov (2005) ve své studii popisují fenomén, kdy lidé při sledování války v médiích pociťují emoci soucitu, která je ale často spojena s úzkostí, přičemž taková úzkost může lidi vést k tomu, že se postupně danému problému začnou vyhýbat. Tyto tendence k použití obranného mechanismu vyhýbání (avoidance) jsou patrné i z jednotlivých vyjádření respondentů této bakalářské práce, kdy respondenti často uvádějí, že ve chvíli, kdy pociťovali velkou míru silných negativních afektivních stavů, tak do určité míry začali ignorovat média, která jim tyto stavy prohlubovala. Budoucí studie by tedy mohly zjišťovat, jaké copingové mechanismy jsou při sledování určité krize v médiích využívány a jaký mají vliv na zvládání negativních afektivních procesů, které se se sledováním krize pojí.

Jedním z limitů této studie je příležitostný výběr respondentů, který není reprezentativní a neumožňuje tak zobecňovat výsledky na celou populaci.

Dále spatřujeme velký nedostatek ve skutečnosti, že byly ve výzkumu sledovány pouze negativní afektivní procesy. Dřívější studie ukazují (Powley, 2009), že se při prožívání krizí, jakými je například právě válka na Ukrajině, neobjevují jen negativní afektivní procesy, ale i

ty pozitivní; například hrdost, když lidé vidí, jak společnost pomáhá postiženým, nebo vděčnost lidí za to, jaký život mohou žít.

Chochinov (2005) například ukazuje, že jedna z možných reakcí na sledování různých katastrof v médiích je také tendence k poskytování pomoci a zní vyplývající dobrý pocit z poskytnutí této pomoci. Darování krve, peněz či jiná pomoc obětem pomáhá zmírnit stres a přispívá k vytvoření jisté soudržnosti s komunitou, která katastrofou vznikla. Autor studie zároveň uvádí, že tato filantropie umožňuje rozlišit katastrofické události, které jsou pro lidi představitelné a které jsou nepředstavitelné. Dokazuje to tím, že na pomoc obětem teroristického útoku 11. září 2001, nebo na pomoc obětem tsunami bylo ve Spojených státech amerických vybráno několikanásobně více peněz, než se pravidelně investuje do boje s malárií či tuberkulózou.

Další výzkum by se tedy v budoucnu mohl zaměřit na to, jaké pozitivní emoce se objevují v souvislosti se sledováním války na Ukrajině a mohl by tak zkoumat tuto krizi ve větší komplexnosti.

5. Závěr

Výsledky naznačují, že respondenti v souvislosti s válkou na Ukrajině pociťují negativní afektivní stavy. Průměrná míra obav vysokoškolských studentů kvůli válce na Ukrajině byla 3,28 (SD = .869); průměrná míra afektivních stavů úzkosti (M=2,935; SD=,915); průměrná míra afektivních stavů deprese (M=2,679; SD=1,030); průměrná míra afektivních stavů vzteku (M=2,658; SD=,996). Ženy oproti mužům v průměru vykazovaly silnější afektivní stavy úzkosti a deprese a nižší míru resilience a vědomí vlastní účinnosti. Zároveň byla zjištěna střední až silná pozitivní korelace mezi všemi čtyřmi zjišťovanými afektivními negativními stavy. Obavy respondentů středně pozitivně korelují s pocity úzkosti (r_s = ,577; p <0,001), pocity deprese (r_s = ,575; p <0,001) a pocity vzteku (r_s = ,482; p <0,001). Pocity vzteku středně korelují s pocity úzkosti (r_s = ,626; p <0,001) a deprese (r_s = ,638; p <0,001). A nejsilnější vztah byl nalezen mezi pocity úzkosti a deprese (r_s = ,774; p <0,001). Tyto výsledky potvrzují hypotézu H01: Obavy kvůli válce souvisejí a objevují se společně s dalšími prožitkově negativními stavy.

Výsledky dále naznačují, že počet hodin, který respondenti týdně tráví sledováním či čtením zpráv o válce na Ukrajině souvisí s pocity úzkosti (r_s = ,219; p <0,01), deprese (r_s =

,138; p <0,05), vzteku (r_s = ,238; p <0,001) a s mírou obav, které respondenti mají kvůli válce (r_s = ,180; p <0,001). Tyto výsledky potvrzují hypotézu H02: Čas, který respondenti tráví sledováním či čtením zpráv o válce, souvisí s negativními afektivními stavy jako úzkost, deprese, vztek a obava kvůli válce.

Na závěr byl zjištěn negativní korelační vztah mezi resiliencí a afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a obavami z války na Ukrajině. Ještě silnější negativní korelační vztah byl zjištěn mezi vědomím vlastní účinnosti a afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a obavami z války. Tyto výsledky naznačují, že vyšší míra resilience a vědomí vlastní účinnosti souvisí se slabšími afektivními stavy úzkosti, deprese, vzteku a s menšími obavami kvůli válce. Tyto výsledky tak potvrzují hypotézy H03: Resilience souvisí s pocitem úzkosti, deprese, vzteku a s obavami kvůli válce na Ukrajině. a H04: Vědomí vlastní účinnosti souvisí s pocitem úzkosti, deprese, vzteku a s obavami kvůli válce na Ukrajině.

Seznam zdrojů a literatury

Ahern, J., Galea, S., Resnick, H., Kilpatrick, D., Bucuvalas, M., Gold, J., & Vlahov, D. (2002). Television images and psychological symptoms after the September 11 terrorist attacks. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, *65*(4), 289–300. https://doi.org/10.1521/psyc.65.4.289.20240

Anderson, S. L., & Betz, N. E. (2001). Sources of social self-efficacy expectations: Their measurement and relation to Career Development. *Journal of Vocational Behavior*, *58*(1), 98–117. https://doi.org/10.1006/jvbe.2000.1753

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, *1986*(23-28).

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of Control*. W.H. Freeman.

Barling, J., & Abel, M. (1983). Self-efficacy beliefs and tennis performance. *Cognitive Therapy and Research*, *7*(3), 265–272. https://doi.org/10.1007/bf01205140

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173

Bartimote-Aufflick, K., Bridgeman, A., Walker, R., Sharma, M., & Smith, L. (2015). The study, evaluation, and improvement of university student self-efficacy. *Studies in Higher Education*, *41*(11), 1918–1942. https://doi.org/10.1080/03075079.2014.999319

Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., Gur, R. C., & Gur, R. E. (2020). Resilience, covid-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, *10*(1). https://doi.org/10.1038/s41398-020-00982-4

Bernstein, K. T., Ahern, J., Tracy, M., Boscarino, J. A., Vlahov, D., & Galea, S. (2007). Television watching and the risk of incident probable posttraumatic stress disorder: A prospective evaluation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *195*(1), 41-47. https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000244784.36745.a5

Berry, J. M., & West, R. L. (1993). Cognitive self-efficacy in relation to personal mastery and goal setting across the life span. *International Journal of Behavioral Development*, *16*(2), 351–379. https://doi.org/10.1177/016502549301600213

Betoret, F. D. (2006). Stressors, self-efficacy, Coping Resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology*, *26*(4), 519–539. https://doi.org/10.1080/01443410500342492

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20

Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & Greca, A. M. (2010). Weighing the costs of disaster. *Psychological Science in the Public Interest*, *11*(1), 1–49. https://doi.org/10.1177/1529100610387086

Butler, L. D., Koopman, C., Azarow, J., Blasey, C. M., Magdalene, J. C., DiMiceli, S., ... & Spiegel, D. (2009). Psychosocial predictors of resilience after the September 11, 2001 terrorist attacks. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *197*(4), 266-273. https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31819d9334

Český rozhlas. (2022, 1. března). *Zprávy ze DNE 1. března 2022: IROZHLAS - Rychlé a spolehlivé zprávy*. iROZHLAS. https://www.irozhlas.cz/zpravy-archiv/2022-03-01

Český rozhlas. (2022, 1. dubna). *Zprávy ze DNE 1. dubna 2022: IROZHLAS - Rychlé a spolehlivé zprávy*. iROZHLAS. https://www.irozhlas.cz/zpravy-archiv/2022-04-01

Český rozhlas. (2022, 1. června). *Zprávy ze DNE 1. června 2022: IROZHLAS - Rychlé a spolehlivé zprávy*. iROZHLAS. https://www.irozhlas.cz/zpravy-archiv/2022-06-01

Český rozhlas. (2022, 1. října). *Zprávy ze DNE 1. října 2022: IROZHLAS - Rychlé a spolehlivé zprávy*. iROZHLAS. https://www.irozhlas.cz/zpravy-archiv/2022-10-01

Cheever, K. H., & Hardin, S. B. (1999). Effects of traumatic events, social support, and self-efficacy on adolescents' self-health assessments. *Western Journal of Nursing Research*, *21*(5), 673–684. https://doi.org/10.1177/01939459922044117

Chochinov, H. M. (2005). Vicarious grief and response to global disasters. *The Lancet, 366(9487)*, 697–698. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)67154-1

Collimore, K. C., McCabe, R. E., Carleton, R. N., & Asmundson, G. J. G. (2008). Media exposure and dimensions of anxiety sensitivity: Differential associations with PTSD Symptom Clusters. *Journal of Anxiety Disorders*, *22*(6), 1021–1028. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.11.002

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Cree, V. E., & McCulloch, T. (Eds.). (2023). *Social work: A reader*. ROUTLEDGE.

Czekóová, K., Urbánek, T. (2010): Mezinárodní systém fotografií pro výzkum emocí: jeden ze současných přístupů ke zkoumání emočních stavů. Československá psychologie 54, 277-289.

Dancey, C. P., & Reidy, J. (2007). *Statistics without maths for psychology*. Pearson education.

D'Anieri, P. J. (2023). *Ukraine and Russia from civilized divorce to uncivil war*. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781009315555

Davis, F. W., & Yates, B. T. (1982). Self-efficacy expectancies versus outcome expectancies as determinants of performance deficits and depressive affect. *Cognitive Therapy and Research*, *6*(1), 23–35. https://doi.org/10.1007/bf01185724

De Vos, C., Gallina, A., Kovtoniuk, P., Poltavets, U., Romy, J., Rusnak, D., & Wille, C. (2023, 12. dubna). *Destruction and devastation: One year of Russia's assault on Ukraine's health care system*. PHR. https://phr.org/our-work/resources/russias-assault-on-ukraines-health-care-system/

Dlubalová, K. (2023). *V České republice je aktuálně 325 tisíc uprchlíků z Ukrajiny*. Ministerstvo vnitra České republiky. https://www.mvcr.cz/clanek/v-ceske-republice-je-aktualne-325-tisic-uprchliku-z-ukrajiny.aspx

Eid, M. (2009). Ethics, new media, and social networks. *Global Media Journal*, *2*(1), 1.

Frijda, N. H. (1986). The emotions. Cambridge, Cambridge University Press.

Galea, S. (2003). Trends of probable post-traumatic stress disorder in New York City after the September 11 terrorist attacks. *American Journal of Epidemiology*, *158*(6), 514–524. https://doi.org/10.1093/aje/kwg187

Griffiths, P. E. (1989): Folk, functional and neurochemical aspects of mood. Philosophi- cal Psychology 2, 1, 17-30.

Griffiths, P. E. (1997): What emotions really are: The problem of psychological categories. Chicago, University of Chicago Press.

Hartl, P., Hartlová, H. (2000): Psychologický slovník. Heslo, Afekt. Praha, Portál.

Healthy Development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *39*(2), 84–96. https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, *56*(5), 258–265. https://doi.org/10.1177/070674371105600504

Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the Central Protective Resources Behind.

Holmes, E. A., Creswell, C., & O'Connor, T. G. (2007). Posttraumatic stress symptoms in London school children following September 11, 2001: An exploratory investigation of peri-traumatic reactions and intrusive imagery. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *38*(4), 474–490. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2007.10.003

Jawaid, A., Gomolka, M., & Timmer, A. (2022). Neuroscience of trauma and the Russian invasion of Ukraine. *Nature Human Behaviour*, *6*(6), 748–749. https://doi.org/10.1038/s41562-022-01344-4

Joseph, T. (2014). Mediating War and peace: Mass media and international conflict. *India Quarterly: A Journal of International Affairs*, *70*(3), 225–240. https://doi.org/10.1177/0974928414535292

Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(5), 1067–1079. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1067

Kogut, T., & Ritov, I. (2005). The "identified victim" effect: An identified group, or just a single individual?. *Journal of behavioral decision making*, *18*(3), 157-167.

Lane, J. A., Leibert, T. W., & Goka-Dubose, E. (2017). The impact of life transition on emerging adult attachment, social support, and well-being: A multiple-group comparison. *Journal of Counseling & Development*, *95*(4), 378–388. https://doi.org/10.1002/jcad.12153

Lang, P., & Bradley, M. M. (2007). The International Affective Picture System (IAPS) in the study of emotion and attention. *Handbook of emotion elicitation and assessment*, *29*, 70-73.

Lazarus, R. S. (1991): Emotion and adaptation. New York, Oxford University Press.

Lent, R. W., Lopez, F. G., Brown, S. D., & Gore, Jr., P. A. (1996). Latent structure of the sources of mathematics self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, *49*(3), 292–308. https://doi.org/10.1006/jvbe.1996.0045

Lichterman, A. (2022). The peace movement and the Ukraine war: Where to now? *Journal for Peace and Nuclear Disarmament*, 5, 1–13. https://doi.org/10.1080/25751654.2022.2060634

Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, *40*(2), 80–89. https://doi.org/10.1080/00207590444000041

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*, *12*(4), 857–885. https://doi.org/10.1017/s0954579400004156

Maddux, J. E. (1995). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Plenum Press.

Makhortykh, M., & Bastian, M. (2022). Personalizing the war: Perspectives for the adoption of news recommendation algorithms in the media coverage of the conflict in Eastern Ukraine. *Media, War & Conflict*, *15*(1), 25–45. https://doi.org/10.1177/1750635220906254

Marlatt, A. A., Baer, J. S., & Quigley, A. A. (1995). Self-efficacy and addictive behavior. In A. Bandura (Ed.), Self-efficacy in changing societies (pp. 289-316). New York: Cambridge University Press.

Massag, J., Diexer, S., Klee, B., Costa, D., Gottschick, C., Broda, A., ... & Mikolajczyk, R. (2023). Anxiety, depressive symptoms, and distress over the course of the war in Ukraine in three federal states in Germany. *Frontiers in psychiatry*, *14*, 1167615. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1167615

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227

McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *EITs manual for the profile of Mood States*. Educational & Industrial Testing Services (EITS).

Merikangas, K. R., He, J., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication–Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *49*(10), 980–989. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.05.017

Moe, K. O., & Zeiss, A. M. (1982). Measuring self-efficacy expectations for social skills: A methodological inquiry. *Cognitive Therapy and Research*, *6*(2), 191–205. https://doi.org/10.1007/bf01183892

Morland, L. A. (1999). *The Oklahoma City Bombing: An examination of the relationship between exposure to bomb-related television and posttraumatic stress symptoms following a disaster*. Graduate School of Education and Psychology, Pepperdine University.

Moshagen, M., & Hilbig, B. E. (2022, March 7). Citizens' Psychological Reactions following the Russian invasion of the Ukraine: A cross-national study. PsyArXiv. https://doi.org/10.31234/osf.io/teh8y

Nakonečný, M. (2000): Lidské emoce. Praha, Academia.

Newman, N., Fletcher, R., Robertson, C. T., Eddy, K., & Nielsen, R. K. (2022). *Digital News Report 2022*. Reuters Institute for the Study of Journalism. https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2022

Niles, M. T., Emery, B. F., Reagan, A. J., Dodds, P. S., & Danforth, C. M. (2019). Social media usage patterns during natural hazards. *PLOS ONE*, *14*(2). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210484

O'Leary, A. (1985). Self-efficacy and health. *Behaviour Research and Therapy*, *23*(4), 437–451. https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90172-x

Patel, S. S., & Erickson, T. B. (2022). The new humanitarian crisis in Ukraine: Coping with the public health impact of hybrid warfare, mass migration, and mental health trauma. *Disaster medicine and public health preparedness*, 1-2. https://doi.org/10.1017/dmp.2022.70

Patterson-Hazley, M., & Kiewra, K. A. (2012). Conversations with four highly productive educational psychologists: Patricia Alexander, Richard Mayer, Dale Schunk, and Barry Zimmerman. *Educational Psychology Review*, *25*(1), 19–45. https://doi.org/10.1007/s10648-012-9214-y

Piotrkowski, C. S., & Brannen, S. J. (2002). Exposure, threat appraisal, and lost confidence as predictors of PTSD symptoms following September 11, 2001. *American Journal of Orthopsychiatry*, *72*(4), 476–485. https://doi.org/10.1037/0002-9432.72.4.476

Plháková, A. (2003): Učebnice obecné psychologie. Praha, Academia.

Poláčková Šolcová, I., Lukavský, J., Slaměník, I. (2008): Emoční frekvence, regulace a celková hédonická bilance u dospívajících a dospělých. Československá psychologie 52, 537-554.

Poláčková Šolcová, I., & Trnka, R. (2015). Příspěvek k teorii afektivních procesů. *Ceskoslovenska Psychologie*, *59*(4).

Poláčková Šolcová, I. (2018). *Emoce: Regulace a vývoj V průběhu života: Funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulurní souvislosti, měření emocí*. Grada.

Powley, E. H. (2009). Reclaiming resilience and safety: Resilience activation in the critical period of crisis. *Human relations*, *62*(9), 1289-1326. https://doi.org/10.1177/0018726709334881

Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (2013a). Resilience in children, adolescents, and adults. *The Springer Series on Human Exceptionality*. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3

Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, *18*(1), 51–60. https://doi.org/10.1016/0005-7967(80)90069-8

Riad, A., Drobov, A., Krobot, M., Antalová, N., Alkasaby, M. A., Peřina, A., & Koščík, M. (2022). Mental health burden of the Russian–ukrainian war 2022 (RUW-22): Anxiety and depression levels among young adults in Central Europe. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, *19*(14), 8418. https://doi.org/10.3390/ijerph19148418

Rimm, H., & Jerusalem, M. (1999). Adaptation and validation of an Estonian version of the general self-efficacy scale (ESES). *Anxiety, Stress & Coping*, *12*(3), 329–345. https://doi.org/10.1080/10615809908250481

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, *57*(3), 316–331. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1094*(1), 1–12. https://doi.org/10.1196/annals.1376.002

Samarine, L., & Golubev, S. (Trans.). (2022). *Russian casualties in Ukraine. Mediazona count, updated*. Mediazona https://en.zona.media/article/2022/05/11/casualties_eng

Schatz, R. T., & Fiske, S. T. (1992). International reactions to the threat of nuclear war: The rise and fall of concern in the eighties. *Political Psychology*, *13*(1), 1. https://doi.org/10.2307/3791421

Scherer, K. R. (2000): Psychological models of emotion. In: Borod, J. C. (Ed.), The Neuropsychology of Emotion. New York, Oxford University Press, 137-162.

Schlenger, W. E., Caddell, J. M., Ebert, L., Jordan, B. K., Rourke, K. M., Wilson, D., Thalji, L., Dennis, J. M., Fairbank, J. A., & Kulka, R. A. (2002). Psychological reactions to terrorist attacks. *JAMA*, *288*(5), 581. https://doi.org/10.1001/jama.288.5.581

Schunk, D. H. (1981). Modeling and attributional effects on children's achievement: A self-efficacy analysis. *Journal of Educational Psychology*, *73*(1), 93–105. https://doi.org/10.1037/0022-0663.73.1.93

Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L. H., Collins, R. L., Marshall, G. N., Elliott, M. N., Zhou, A. J., Kanouse, D. E., Morrison, J. L., & Berry, S. H. (2001). A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *New England Journal of Medicine*, *345*(20), 1507–1512. https://doi.org/10.1056/nejm200111153452024

Shacham, S. (1983). A shortened version of the profile of mood states. *Journal of Personality Assessment*, *47*(3), 305–306. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4703_14

Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental- and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War. *Psychological Science*, *24*(9), 1623–1634. https://doi.org/10.1177/0956797612460406

Slaměník, I. (2011): Emoce a interpersonální vztahy. Praha, Grada Publishing a.s.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). *The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back.* International journal of behavioral medicine, 15, 194-200.

Strecher, V. J., McEvoy DeVellis, B., Becker, M. H., & Rosenstock, I. M. (1986). The role of self-efficacy in achieving health behavior change. *Health Education Quarterly*, *13*(1), 73–92. https://doi.org/10.1177/109019818601300108

Stuchlíková, I. (2002): Základy psychologie emocí. Praha, Portál.

Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiobędzka, M., Gladysh, O., & Konaszewski, K. (2022). Brief screening measures of mental health for war-related dysfunctional anxiety and negative persistent thinking. *Personality and Individual Differences*, *195*, 111697. https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111697

Takaki, J., Nishi, T., Shimoyama, H., Inada, T., Matsuyama, N., Kumano, H., & Kuboki, T. (2003). Interactions among a stressor, self-efficacy, coping with stress, depression, and anxiety in maintenance hemodialysis patients. *Behavioral Medicine*, *29*(3), 107–112. https://doi.org/10.1080/08964280309596063

Tedeschi, R., & Calhoun, L. (1995). *Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. https://doi.org/10.4135/9781483326931

UNDRR. (2004). *Living with risk: A global review of disaster reduction initiatives*. United Nations.

UNHCR (2023). Situation Ukraine Refugee Situation. [online] data2.unhcr.org. https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine.

Úřad Vysokého komisaře OSN pro lidská práva. (2023, March 13). *Ukraine: Civilian casualty update 13 March 2023*. OHCHR. https://www.ohchr.org/en/news/2023/03/ukraine-civilian-casualty-update-13-march-2023

Van Aelst, P., Toth, F., Castro, L., Štětka, V., Vreese, C. de, Aalberg, T., Cardenal, A. S., Corbu, N., Esser, F., Hopmann, D. N., Koc-Michalska, K., Matthes, J., Schemer, C., Sheafer, T., Splendore, S., Stanyer, J., Stępińska, A., Strömbäck, J., & Theocharis, Y. (2021). Does a crisis change news habits? A comparative study of the effects of COVID-19 on news media use in 17 European countries. *Digital Journalism*, *9*(9), 1208–1238. https://doi.org/10.1080/21670811.2021.1943481

Westlund, O., & Ghersetti, M. (2015). Modelling news media use: Positing and applying the GC/MC model to the analysis of media use in everyday life and crisis situations. *Journalism studies*, *16*(2), 133-151. https://doi.org/10.1080/1461670X.2013.868139

Přílohy

Příloha č. 1

Kódovací manuál

Reakce na válku na Ukrajině

I) **TIME_HOURS / ČAS_HODINY Otázka vytvořená vědeckým pracovníkem** – 1 položka

„Obecně vzato, kolik hodin týdně trávíte sledováním či čtením zpráv o válce v televizi a/nebo na internetu, na mobilu atp.“

II) **STUDY_INTERFERENCE / STUDIUM_RUŠENÍ Nepublikovaný dotazník vytvořený vědeckým pracovníkem** – 1 položka

„Nakolik si myslíte, že sledování zpráv nebo čtení o válce narušilo vaše studia či práci?“

III) **SE (Self-efficacy / Vědomí vlastní účinnosti); Jerusalem, & Schwarzer (1992) modifikovaný** – 4 položky

„Následující tvrzení se zabývají tím, jak můžete reagovat na různé situace. Zatržením příslušné odpovědi naznačte, nakolik jsou tato tvrzení pravdivá v závislosti na tom, jak danou situaci vnímáte vy.“

IV) **PC (Proactive coping subscale / Subškála proaktivního zvládání); Greenglass et al. (1999) modifikovaný –** 4 položky

„Následující tvrzení se zabývají tím, jak můžete reagovat na různé situace. Zatržením příslušné odpovědi naznačte, nakolik jsou tato tvrzení pravdivá v závislosti na tom, jak danou situaci vnímáte vy.“

V) **BC (Brief cope; Denial, Substance use, Behavioral disengagement, Use of emotional support, and Use of instrumental support subscales / Krátké**

subškály zvládání; odmítání, užívání látek, neangažované chování, užití citové podpory) Carver (1997) – 10 položek

„Když myslíte na válku, nakolik o vás platí níže uvedená tvrzení? Laskavě odpovězte tak, že zaškrtnete odpověď, která nejlépe popisuje to, jak jste reagoval/a."

VI) **SS (Received emotional support / Přijatá citová opora) Caplan et al. (1980**) – 3 položky

„Následující otázky se týkají toho, jak se chovají lidé kolem vás. Laskavě odpovězte na všechny odpovědi pomocí níže uvedené škály: vyberte číslo, které nejlépe popisuje lidi kolem vás."

VII) **Resilience (Stručná škála resilience (Smith et al., 2008))** – 6 položek

„Následující tvrzení se zaměřují na to, jak reagujete na problémy, těžkosti či nepřízeň. Vyjádřete, prosím, co nejupřímněji, nakolik s tvrzeními o vaší osobě souhlasíte či nesouhlasíte. Svoji odpověď vyjádřete pomocí této stupnice."

VIII) **Sociální resilience (založeno na: Stručná škála resilience (Smith et al., 2008)** – 6 položek

„Následující tvrzení se zaměřují na to, jak Vaše společnost reaguje na problémy, těžkosti či nepřízeň. Vyjádřete, prosím, co nejupřímněji, nakolik s tvrzeními o vaší společnosti souhlasíte či nesouhlasíte. Svoji odpověď vyjádřete pomocí této stupnice."

IX) **POMS (Profile of Mood States / Profil nálad) Shacham (1983)** – 21 položek

„Pomocí níže uvedené škály laskavě uveďte, jak se cítíte, když sledujete zpravodajství o válce nebo o válce čtete, a to výběrem odpovědi, která nejlépe odpovídá vašim pocitům."

X) **WAR_WORRY / VÁLKA_OBAVY Nepublikovaný dotazník vytvořený vědeckým pracovníkem** – 1 položka

„Obecně vzato, jak velké máte kvůli válce obavy?"

XI) CORONAVIRUS-THREAT / KORONAVIRUS-HROZBA Chiacchia et al. (2022) – 5 položek

„Uveďte, jaké máte pocity ohledně koronaviru, tím, že odpovíte na následující otázky.“

XII) ISOLATION / IZOLACE Nepublikovaný dotazník vytvořený vědeckým pracovníkem – 1 položka

„Zůstáváte v izolaci, tedy zůstáváte doma a vyhýbáte se ostatním, abyste se vyhnuli nákaze koronavirem? Vyberte jednu odpověď.“

XIII) ISOLATION_DAYS / IZOLACE_DNY Nepublikovaný dotazník vytvořený vědeckým pracovníkem – 1 položka

„Pokud ano, kolik dní již zůstáváte v izolaci?“

XIV) Finance – nepublikovaný dotazník vytvořený vědeckým pracovníkem – 5 položek

„Nyní se prosím zamyslete nad vaší stávající finanční situací a pomocí škály níže uveďte, jak svoji finanční situaci cítíte.“

XV) Informace o respondentovi

Demografie – 9 položek

XVI) Vaše myšlenky a pocity ohledně války

Reakce na válku na Ukrajině

V této studii se zajímáme o to, jaké máte pocity a jak reagujete na válku na Ukrajině. Laskavě odpovězte na všechny níže uvedené otázky.

I) Obecně vzato, kolik hodin týdně trávíte sledováním či čtením zpráv o válce v televizi a/nebo na internetu, na mobilu atp.

Název proměnné	Numerické vyjádření	Poznámka
TIME_HOURS	Počet hodin	Numerické vyjádření 0 = 0 <1 = 1

II) Nakolik si myslíte, že sledování zpráv nebo čtení o válce narušilo vaše studia či práci?

Název proměnné	Vůbec	Trochu	Poměrně dost	Hodně
STUDY_INTERFERENCE	1	2	3	4

III) Následující tvrzení se zabývají tím, jak myslíte, že byste reagovali na různé situace. Zatržením příslušné odpovědi naznačte, nakolik jsou tato tvrzení pravdivá v závislosti na tom, jak danou situaci vnímáte vy.

#	Položka	Název proměnné	Vůbec ne	Spíš ne	Spíš ano	Přesně tak
1.	Jsem si jistý/á, že bych se s nenadálými událostmi dokázal/a účinně vyrovnat.	SE1	1	2	3	4
2.	Díky vynalézavosti a flexibilitě vím, co v nenadálých situacích dělat.	SE2	1	2	3	4
3.	Tváří v tvář těžkostem zůstávám klidný/á, protože věřím svým schopnostem zvládat je.	SE3	1	2	3	4
4.	Když přede mnou stojí	SE4	1	2	3	4

	problém, obvykle najdu několik řešení.					

IV) Následující tvrzení se zabývají tím, jak reagujete na různé situace. Zatržením příslušné odpovědi naznačte, nakolik jsou tato tvrzení pravdivá v závislosti na tom, jak danou situaci vnímáte vy.

#	Položka	Název proměnné	Vůbec ne	Spíš ne	Spíš ano	Přesně tak
1.	Jsem člověk, který se ujímá vedení.	PC1	1	2	3	4
2.	Vizualizuji si své sny a snažím se jich dosáhnout.	PC2	1	2	3	4
3.	Snažím se přesně si uvědomit, co je nutné, abych uspěl/a.	PC3	1	2	3	4
4.	Když je přede mnou problém, chopím se iniciativy a začnu ho řešit.	PC4	1	2	3	4

V) Když myslíte na válku, nakolik o vás platí níže uvedená tvrzení? Laskavě odpovězte zaškrtnutím odpovědi, která nejlépe popisuje to, jak jste reagoval/a.

#	Položka	Název proměnné	To nedělám vůbec	To dělám trochu	To dělám tak středně	To dělám hodně
1.	Pro sebe si říkám „to nemůže být pravda“.	BC1	1	2	3	4

2.	Odmítám věřit, že se to stalo/děje.	BC2	1	2	3	4
3.	Užívám alkohol či jiné drogy, abych se cítil/a líp.	BC3	1	2	3	4
4.	Užívám alkohol či jiné drogy, abych to nějak přečkal/a.	BC4	1	2	3	4
5.	Už se skoro ani nesnažím něco s tím dělat.	BC5	1	2	3	4
6.	Už se skoro ani nesnažím nějak se s tím srovnat.	BC6	1	2	3	4
7.	Dostává se mi citové podpory od ostatních.	BC7	1	2	3	4
8.	Od někoho dostávám potřebnou útěchu a porozumění.	BC8	1	2	3	4
9.	Dostává se mi pomoci a rad od druhých lidí.	BC9	1	2	3	4
10.	Snažil/a jsem se získat rady nebo pomoc od druhých lidí ohledně toho, co dělat.	BC10	1	2	3	4

VI) Následující otázky se týkají toho, jak se chovají lidé kolem vás. Laskavě odpovězte na všechny odpovědi pomocí níže uvedené škály: vyberte číslo, které nejlépe popisuje lidi kolem vás.

#	Položka	Název proměnné	Vůbec	Trochu	Tak středně	Velmi
1.	Nakolik jsou lidé ochotní naslouchat vašim osobním problémům?	SS1	1	2	3	4
2.	Nakolik se můžete ostatním svěřit?	SS2	1	2	3	4
3.	Nakolik vám lidé dodají dávku optimismu, když je vám těžko?	SS3	1	2	3	4

VII) Následující tvrzení se zaměřují na to, jak obvykle reagujete na těžkosti a potíže. Vyjádřete, prosím, co nejupřímněji, nakolik s tvrzeními souhlasíte či nesouhlasíte pomocí stupnice níže.

	1	2	3	4	5
	Naprosto nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlas ani nesouhlas	Souhlasím	Naprosto souhlasím

1.	Po náročných životních obdobích se většinou rychle vzpamatuji.	1	2	3	4	5
2.	Je pro mě těžké překonávat náročné události a období.	1	2	3	4	5
3.	Netrvá mi dlouho zotavit se z náročné situace.	1	2	3	4	5
4.	Když se stane něco zlého, je pro mě těžké vrátit se do „původního stavu“.	1	2	3	4	5

5.	Těžkými časy většinou procházím bez zásadních potíží.	1	2	3	4	5
6.	S životními propady a těžkostmi se většinou vypořádávám dlouhou dobu.	1	2	3	4	5

VIII) „Následující tvrzení se zaměřují na to, jak Vaše společnost reaguje na problémy, těžkosti či nepřízeň. Vyjádřete, prosím, co nejupřímněji, nakolik s tvrzeními o vaší společnosti souhlasíte či nesouhlasíte. Svoji odpověď vyjádřete pomocí této stupnice."

1	2	3	4	5
Naprosto nesouhlasím	Nesouhlasím	Ani souhlas ani nesouhlas	Souhlasím	Naprosto souhlasím

1.	Po náročných životních obdobích se společnost, ve které žiji, většinou rychle vzpamatuje.	1	2	3	4	5
2.	Pro společnost, ve které žiji, je těžké překonávat náročné události a období.	1	2	3	4	5
3.	Společnost, ve které žiji, netrvá dlouho zotavit se z náročné situace.	1	2	3	4	5
4.	Když se stane něco zlého, je pro společnost, ve které žiji, těžké vrátit se do „původního stavu".	1	2	3	4	5
5.	Společnost, ve které žiji, těžkými časy většinou prochází bez zásadních potíží.	1	2	3	4	5

6.	S propady a těžkostmi se společnost, ve které žiji, většinou vypořádává dlouhou dobu.	1	2	3	4	5

IX) Pomocí níže uvedené škály laskavě uveďte, jak se cítíte, když sledujete zpravodajství o válce nebo o válce čtete, a to výběrem odpovědi, která nejlépe odpovídá vašim pocitům.

#	Položka	Název proměnné	Vůbec	Trochu	Tak středně	Poměrně hodně	Velmi
1.	Napjatý/á	POMS1	1	2	3	4	5
2.	Na jehlách	POMS2	1	2	3	4	5
3.	Znepokojený/á	POMS3	1	2	3	4	5
4.	Nervózní	POMS4	1	2	3	4	5
5.	Úzkostlivý/á	POMS5	1	2	3	4	5
6.	Neklidný/á	POMS6	1	2	3	4	5

7.	Nešťastný/á	POMS7	1	2	3	4	5
8.	Smutný/á	POMS8	1	2	3	4	5
9.	K ničemu	POMS9	1	2	3	4	5
10.	Zdeprimovaný/á	POMS10	1	2	3	4	5
11.	Bez naděje	POMS11	1	2	3	4	5
12.	Bez chuti snažit se	POMS12	1	2	3	4	5
13.	Nešťastný/á	POMS13	1	2	3	4	5
14.	Bezmocný/á	POMS14	1	2	3	4	5

15.	Naštvaný/á	POMS15	1	2	3	4	5
16.	Podrážděný/á	POMS16	1	2	3	4	5
17.	Mrzutý/á	POMS17	1	2	3	4	5

18.	Nabručený/á	POMS18	1	2	3	4	5
19	Roztrpčený/á	POMS19	1	2	3	4	5
20.	Rozzuřený/á	POMS20	1	2	3	4	5
21.	Rozhořčený/á	POMS21	1	2	3	4	5

X) Obecně vzato, jak velké máte kvůli válce obavy?

#	Název proměnné	Vůbec	Trochu	Poměrně ano	Docela dost	Velmi velké
1.	Obavy_válka	1	2	3	4	5

XI) Uveďte, jaké máte pocity ohledně koronaviru, tím, že odpovíte na následující otázky.

#	Položka	Název proměnné	Vůbec				Extrémně
1.	Jak nejistý/á se cítíte?	Coronavirus_threat1	1	2	3	4	5
2.	Nakolik máte pocit, že pro vás představuje riziko?	Coronavirus_threat2	1	2	3	4	5
3.	Nakolik se cítíte ohrožený/á?	Coronavirus_threat3	1	2	3	4	5
4.	Jak moc si s tím děláte starosti?	Coronavirus_threat4	1	2	3	4	5
5.	Jak moc na to myslíte?	Coronavirus_threat5	1	2	3	4	5

XII) Zůstáváte v izolaci, tedy zůstáváte doma a vyhýbáte se ostatním, abyste se vyhnuli nákaze koronavirem? Vyberte jednu odpověď.

Název proměnné	Možné odpovědi
ISOLATION	1.Ano 2. Ne

XIII) Pokud ano, kolik dní již zůstáváte v izolaci?

Název proměnné	Numerické vyjádření
ISOLATION_DAYS	Počet dnů

XIV) Nyní se prosím zamyslete nad vaší stávající finanční situací a pomocí škály níže uveďte, jak svoji finanční situaci cítíte.

#	Položka	Název proměnné	Vůbec				Hodně moc
1.	Cítíte ohledně financí nejistotu?	Finance1	1	2	3	4	5
2.	Jak moc se z hlediska financí cítíte v riziku?	Finance2	1	2	3	4	5
3.	Jak moc se s ohledem na finance cítíte v ohrožení?	Finance3	1	2	3	4	5
4.	Jak moc si v souvislosti s financemi děláte starosti?	Finance4	1	2	3	4	5
5.	Jak moc o svojí finanční situaci přemýšlíte?	Finance5	1	2	3	4	5

XV) Informace o respondentovi

#	Položka	Název proměnné	Možné odpovědi
1.	Jakého jste pohlaví?	Pohlaví	1. ženské 2. mužské 3. jiné
2.	Kolik je vám let?	Věk	číslovka, numerické vyjádření
3.	Jaký je váš rodinný stav?	Rodinný_stav	1.Ženatý/vdaná/žiji s partnerem/partnerkou 2. Rozvedený/á či po rozchodu 3. Single 4. Vdovec/vdova
4.	Jste student/ka?	Student	1. Ano 2. Ne
5.	Ve kterém jste roce studia?	Rok_studia	1. V prvním 2. Ve druhém 3. Ve třetím 4. Ve čtvrtém či vyšším
6.	Jste zaměstnaný/zaměstnaná?	Zaměstnání	1.Ano 2. Ne 3. Na částečný úvazek
7.	V jaké žijete domácnosti?	Domácnost	1. Žiji sám/sama 2. Žiji s partnerem/partnerkou 3. Žiji s rodinou 4. Žiji s přáteli 5. Žiji na koleji
8.	Ve které žijete zemi?	Země	1. Česká republika 2. Jinde
9.	Máte v současnosti na Ukrajině či v Rusku příbuzné, přátele, či kolegy?	Rodina_válka	1. Ano 2. Ne

XVI) V prostoru ponechaném níže bychom se rádi více dozvěděli o vašich myšlenkách a pocitech ohledně války a toho, jak se vás dotýká.

V prostoru ponechaném níže bychom se rádi více dozvěděli o vašich myšlenkách a pocitech ohledně války a toho, jak se vás dotýká.	Myšlenky_válka	Psaný text

URPP_ID

Zde laskavě uveďte své číslo URPP ID a stiskněte „>“ pro dokončení průzkumu.

Konec průzkumu

****

Bibliografie

Caplan, R. D., Cobb, S., French, J. R. P. Jr., Van Harrison, R. & Pinneau, S. R. Jr. (1980). *Job demands and worker health: Main effects and occupational differences*. Ann Arbor, MI: Survey Research Center, Institute for Social Research, University of Michigan

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*, 92-100.

Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, S.D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. Paper presented at the 20th International Conference of the STAR (Stress and Anxiety Research Society) Cracow, Poland, July 12-14, 1999.

Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195-213). Washington, DC: Hemisphere.

Shacham, S., (1983). A shortened version of the Profile of Mood States. Journal of Personality Assessment, 47, 305-306.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). *The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back.* International journal of behavioral medicine, 15, 194-200.