

Psychologické dny 2020

17. září 2020, Olomouc



KATEDRA
PSYCHOLOGIE
FILOZOFICKÉ FAKULTY UP

Program a abstrakty příspěvků

Psychologické dny 2020

© Českomoravská psychologická společnost, z.s.

Redakce: Hana Georgi, Jindřiška Kotrlová

38. Psychologické dny

17. září 2020 v Olomouci

Umělecké centrum Univerzity Palackého (Konvikt)

Program letošní konference se skládá z příspěvků souvisejících s epidemií covid-19 a nastalými opatřeními.

Jde o příspěvky z výzkumu i z praxe, které se týkají jak psychologických aspektů vlastní nemoci, práce psychologů a pomáhajících profesí v průběhu epidemie, tak i adaptace lidí na omezení pohybu, nošení roušek a další opatření. Jsou to výzkumné studie i informace o zkušenostech z praxe nebo s adaptací vlastní práce na novou situaci.

Těší nás, že se můžeme osobně potkat zde v Olomouci, byť přednášky bude možné sledovat i online.

Za podporu konference děkujeme těmto partnerům:



Filozofická
fakulta



Rámcový program

Středa 16. 9. 2020

18.00

Neformální setkání, restaurace Goliáš, 1. máje 12, Olomouc

Čtvrtek 17. září 2020, Auditorium, 1. poschodí

9.00 *Registrace*

9.45 *Zahájení*

10.00 *Sympóziium sekce interkulturní psychologie ČMPS*

11.20 *Přestávka na kávu*

11.40 *Blok přednášek I*

12.40 - 13.30 *Přestávka na oběd s posterovou sekcí*

13.30 *Videopříspěvek sekce psychologie krizí, katastrof a traumatu při ČMPS*

14.30 *Blok přednášek II*

15.30 *Přestávka na kávu*

15.45 *Cena Jiřího Hoskovce – představení nominovaných a předání Ceny laureátce Martině Hřebíčkové*

16.20 *Blok přednášek III*

17.45 *Ukončení*

Přehled programu

Čtvrtek 17. 9. 2020

10:00 – 11:20 Sympóziium sekce interkulturní psychologie ČMPS

1. Mezinárodní výzkum stresu a copingu v době pandemie covid-19

Jiří Čeněk, Barbora Hubená, David Lacko, Martin Pírko

2. Mezinárodní longitudinální výzkum dopadu pandemie covid-19 na vnímání menšin

David Lacko, Tibor Žingora, Sylvie Graf, Michèle Birtel, Martina Hřebíčková, Mirjana Rupar, Jaroslav Točík, Shpend Voca

3. Studenti VŠ v době epidemie: International COVID-19 Student Well-being Study

Petr Soukup, Michaela Kudrnáčová, Jan Klusáček

4. Láska a sex za časů koronaviru: Výsledky mezinárodních výzkumů zaměřených na změny v sexualitě a reprodukčním zdraví pod vlivem pandemie

Kateřina Klapilová, Leona Plášilová, Lucie Krejčová

11:20 – 11:40 *Přestávka na kávu*

11:40 – 12:40 Blok přednášek I

5. Psychologické souvislosti výskytu koronaviru v ČR

Iva Stuchlíková, Dalibor Kučera, Eva Potužníková, Tomáš Mrhálek, Michala Plassová

6. Strach a trauma v české populaci v průběhu epidemie covid-19

Radek Trnka, Radmila Lorencová, Hana Georgi

7. Možnosti on-line psychosociální péče pro situace omezeného přímého kontaktu – výzkumný záměr

Leona Jochmannová, Lucie Viktorová, Miroslav Charvát, Kateřina Palová, Zia Sluková, Radko Obereignerů

12:40 - 13:30 *Přestávka na oběd – Posterová sekce*

Akademický stres vysokoškolských studentů během pandemie covid-19 a před

Eva Sedláková

Zkušenosti pedagogů základní školy s on-line výukou během pandemie covid-19

Alžběta Vaňková

Emocionálne prežívanie mediálnych správ o pandémie covid-19: Analýza vzhľadom na frekvenciu sledovania správ a fázy uvoľňovania reštriktívnych opatrení

Robert Tomšík, Petra Ferencíková, Alena Kopányiová, Eva Rajčániová

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychologie a jeho aktivity počas pandémie covid-19

Eva Smiková

Covid-19 – křížovatka v trenérském životě a význam supervize

Jana Harvanová, Dana Štěrbová

Mezinárodní výzkum dopadu pandemie covid-19 na rodiny dětí se speciálními potřebami: Průběžná informace

Lenka Hrnčířová, Katarína Jariabková, Dana Zámečnicková

Psychologické aspekty dopadu pandemie covid-19 na zaměstnance retailové firmy

Adam Pšák

13:30

Videopříspěvek sekce psychologie krizí, katastrof a traumatu ČMPS:

8. Reflexe zkušeností s epidemií koronaviru SARS CoV-2

Jana Majzlíková, Martina Wolf Čapková, Štěpán Vymětal, Simona Hoskocová, Lukáš Humpl, Zuzana Hrušková

14:30 – 15:30 Blok přednášek II

9. Kognitivní telerehabilitace u pacientů s neurodegenerativním onemocněním během epidemie covid-19: Příspěvek z praxe

Vladimíra Plzáková, Tomáš Nikolai

10. Senior s kognitivní poruchou a pečovatelé formální i neformální z období epidemie covid-19

Eva Jarolímová, Markéta Šplíchalová

11. Zkušenosti z telefonické linky krizové pomoci se zaměřením na seniory v období nouzového stavu

Kateřina Bohatá, Klára Gramppová Janečková, Jindřiška Kotrlová, Andrea Hanzlová

15:30 - 15:45 Přestávka na kávu

15:45 Cena Jiřího Hoskovce – představení nominovaných a předání Ceny

16:20 – 17:45 Blok přednášek III

12. Situace rodičů dětí s postižením v době koronaviru

Aneta Marková

13. Mobilita a volba dopravního módu v ČR v době koronaviru

Matúš Šucha, Ralf Risser, Lucie Viktorová

14. Frekvence komunikace v pracovních týmech v období karantény související s covid-19

Eva Höschlová, Radvan Bahbouh

15. Proměny práce školních psychologů v období covid-19

Hana Sotáková, Anna Kucharská, Olga Kučerová

17:45 Ukončení.

Abstrakty

Abstrakty jsou řazeny podle jmen
prvních autorů v abecedním pořadí.

Zkušenosti z telefonické linky krizové pomoci se zaměřením na seniory v období nouzového stavu

Kateřina Bohatá, Klára Gramppová Janečková, Jindřiška Kotrlová,
Andrea Hanzlová

Linka seniorů, Elpida, o.p.s., Praha

katerina.bohata@elpida.cz

Klíčová slova: nouzový stav; telefonická krizová intervence (TKI); senioři

Pracoviště Linky seniorů již téměř 18 let poskytuje seniorům, osobám pečujícím o seniory a osobám v krizi službu telefonické krizové intervence. Příspěvek se zaměří na výzvy spojené s rozšířením provozu pracoviště a s dalšími změnami v souvislosti s vyhlášením nouzového stavu v březnu 2020.

Změny v provozu nastaly okamžitě s vyhlášením nouzového stavu a rozšíření provozu trvalo do konce června 2020. Období nouzového stavu bylo pro pracoviště krizové linky velmi náročné. Bylo nutné adaptovat se na nové podmínky práce, pracovat s rychle se měnícími informacemi, hledat jiné možnosti vzájemné týmové podpory i zvládat jinou míru prožívané zátěže. V příspěvku konkrétně představíme metodiku pracoviště pro dobu pandemie, osvědčené možnosti vzájemné týmové podpory a adaptace pracoviště na novou situaci. Zaměříme se na postupy, které se osvědčily, na to, co pomohlo. Na druhé straně ukážeme, čeho se naopak nedostávalo a co by bylo dobré do budoucnosti více zpracovat. Vycházíme přitom z metodiky Linky seniorů v době pandemie covid-19 a z následné evaluace ze strany pracovníků Linky seniorů.

Mezinárodní výzkum stresu a copingu v době pandemie covid-19

Jiří Čeněk¹, Barbora Hubená², David Lacko³, Martin Pírko⁴

¹ Fakulta regionálního rozvoje a mezinárodních studií, Mendelova univerzita v Brně

² Ministerstvo zdravotnictví České republiky, Praha

³ Filozofická fakulta, Masarykova univerzita v Brně

⁴ Institut celoživotního vzdělávání, Mendelova univerzita v Brně

jiricenda@centrum.cz

Klíčová slova: stres; coping; pandemie

Cílem příspěvku je představit proces a výsledky relativně rozsáhlé mezinárodní studie prožívání a behaviorálních copingových reakcí na současnou pandemii viru SARS-CoV-2.

Do studie se zapojilo celkem 52 zemí celého světa, výzkumný soubor v současné době zahrnuje přibližně 100 tisíc respondentů. Výzkum byl proveden metodou online dotazníkového šetření, podle prvních výsledků nelze výzkumný soubor považovat ve většině zemí za reprezentativní, převažují v něm ženy, mladí a vzdělaní lidé z měst. Dotazníková baterie obsahuje mimo škál zaměřených na stresové reakce související s pandemií a s nimi související copingové reakce také OECD škály důvěry v instituce, NEO osobnostní dotazník a dotazník dostupnosti sociální podpory.

V příspěvku budou představeny jak detailní výsledky v rámci ČR, tak výsledky mezinárodních porovnání. Předběžné výsledky za ČR naznačují, že Češi mají největší míru důvěry v systém zdravotní péče, nejnižší naopak ve vládu a státní správu. Mezi největší stresory patří stav národního hospodářství, neznalost délky trvání vládních opatření a riziko hospitalizace a úmrtí sebe či blízkých. Mezi nejčastěji uváděné činnosti snižující míru stresu patří koníčky, kontakt s přáteli a rodinou na dálku a práce.

Web: <https://covidistress.github.io/>

OSF: <https://osf.io/nf3av/>

Covid-19 – křižovatka v trenérském životě a význam supervize

Jana Harvanová, Dana Štěrbová

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

jana.harvanova@upol.cz

Klíčová slova: trenér, supervize, covid-19

Interakce s náročnými situacemi jsou rozhodující pro rozvoj kognitivních, sociálních, afektivních a behaviorálních dovedností nebo znalostí (Dailey, 2010). Situaci epidemie covid-19 lze vymezit jako neočekávanou zátěž i v pomáhajících profesích, kam řadíme profesi trenéra. Jedním z podpůrných nástrojů zvládnutí zátěže je supervize. V trenérské profesi supervize není vnímána jako běžný způsob podpory.

Cílem příspěvku je upozornit na význam supervize v oblasti psychologie sportu v mimořádné situaci (covid-19). Přibližuje situaci covidu-19 nejen jako zátěžového faktoru, ale také jako příležitosti k zastavení, změně a posunu v životě trenéra.

Autorky se opírají o poradenskou a supervizní praxi s trenéry a sportovci. V tomto příspěvku se zaměřují na případ trenérky (nejedná se o její primární profesní roli), u níž v rámci zakázky v individuální supervizi – existenční nejistota vyvolaná epidemií covid-19 – dochází k porozumění své životní situace a bilancování s potřebou možné změny v jejím trenérském i osobním životě.

Situace epidemie covid-19 představuje v práci psychologa supervizora s trenéry novou zkušenost. V příspěvku nabízíme pohled na epidemii covid-19 jako příležitost ke změně v osobní a profesní roli trenéra-klienta. Změna je podmíněna konfrontací se zátěžovou situací a s procesem supervize, se kterým se klient-trenér setkává právě díky situaci pandemie.

Frekvence komunikace v pracovních týmech v období karantény související s covid-19

Eva Höschlová, Radvan Bahbough

Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Univerzita Karlova, Praha

eva.hoschlova@ff.cuni.cz

Klíčová slova: komunikace; týmy; sociomapování

Řešení krizových situací pracovními týmy obvykle vyžaduje zvýšenou komunikaci. Součástí nenadálých a krizových situací může ale být i omezení běžných komunikačních prostředků a vzorců. Tak tomu bylo i během pandemie covid-19, kdy musely pracovní týmy svou komunikaci částečně či úplně převést do on-line prostředí. Proto nás zajímalo, nakolik bude subjektivně vnímaný objem komunikace během pandemie změněn oproti běžné situaci.

Jako formu podpory jsme ihned na začátku karantény nabídli pracovním týmům možnost monitorovat komunikaci pomocí metody sociomapování. Do programu se přihlásilo 73 pracovních týmů (803 osob) v rozpětí od 4 do 30 osob. Členové se vzájemně hodnotili ve frekvenci současné a optimální komunikace na pěti-bodové škále. Zjištěné výsledky jsme porovnali s normami pro různé velikosti týmů sebranými v období před karanténou na celkovém souboru 1184 českých týmů (9545 osob).

Objem současné komunikace zůstal i během karantény srovnatelný se situací mimo karanténu u všech velikostí týmů. Hodnocení optimálního objemu komunikace se nezměnilo pouze u malých týmů do 7 osob ($p = 0,295$; $d = 0,147$), u středních týmů (7 až 15 členů) se potřeba komunikovat s ostatními významně snížila ($p = 0,027$; $d = 0,414$) a u velkých týmů nad 16 osob došlo dokonce k výraznému snížení ($p = 0,0014$; $d = 0,882$). Přesun komunikace do online prostředí v čase karantény mělo dopad zejména na střední a velké týmy, ve kterých klesala potřeba komunikovat s ostatními členy týmu.

Mezinárodní výzkum dopadu pandemie covid-19 na rodiny dětí se speciálními potřebami: Průběžná informace

Lenka Hrnčířová ¹, Katarína Jariabková ², Dana Zámečnicková ¹

¹ Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, Brno

² Ústav výzkumu sociálnej komunikácie, Slovenská akadémia vied, Bratislava

hrncirova.len@gmail.com

Klíčová slova: covid-19; speciální potřeby; výzkumný projekt

Cílem příspěvku je prezentovat mezinárodní výzkumný projekt orientovaný na zvládání situací v době pandemie covid-19 v rodinách lidí se speciálními potřebami (porucha autistického spektra, Downův syndrom, Williamsův syndrom, nespecifikovaná porucha intelektu a další). Výzkum se soustřeďuje především na prožívání a způsoby vyrovnávání se se stresem ve vztahu ke zdravotním potížím, sociální izolaci či změnám v každodenní rutině u osob se speciálními potřebami, u jejich rodičů a u běžně vyvíjejících se sourozenců v období před pandemií, na začátku pandemie a v čase zapojení se do výzkumu.

Výzkum byl realizován formou online dotazníku, jehož autory jsou hlavní řešitelé projektu J. van Herwegen, D. Dukes a A. Samson. Respondenty byli rodiče osob (dětí i dospělých) se speciálními potřebami. Data byla sbírána v období duben – červenec 2020, počet zúčastněných států se průběžně rozšiřoval. Odpovědi z více než 95 % zodpovězenými otázkami byly získány od více než 6000 participantů z 27 zemí světa včetně České republiky a Slovenska.

K záměrům analýz získaných dat budou patřit případné návrhy opatření v péči o osoby se speciálními potřebami v krizových obdobích.

Web: <https://www.specialneeds covid.org/>

OSF: <https://osf.io/5nkq9>

Senior s kognitivní poruchou a pečovatelé formální i neformální z období epidemie covid-19

Eva Jarolímová ¹, Markéta Šplíchalová ²

¹ CELLO, Fakulta humanitních studií, Univerzita Karlova, Praha

² Česká alzheimerská společnost, Praha

eva.jarolimova@alzheimer.cz

Klíčová slova: demence; izolace; deprese

V tomto příspěvku jsou zohledněny některé etické otázky, zkušenosti a kazuistiky z poradenské praxe získané telefonickým a online poradenstvím pečujícím rodinným i profesionálním v nelehkém období epidemie covid-19 tak, jak jsme je zaznamenaly v České alzheimerské společnosti a Gerontolo-gickém centru v Praze. Jedná se o seniory s kognitivní poruchou, nebo se syndromem demence žijících na území hl. m. Prahy a středočeského kraje, ale i v jiných regionech České republiky, a jejich pečovatele.

Častými reakcemi na izolaci, omezený kontakt s rodinou nebo přímo absence těchto kontaktů byly poruchy nálady, anxieta, frustrace; u některých seniorů přecházely až do apatie a rezignace. Vzácněji někteří senioři a jejich rodiny dobře zvládaly epidemickou situaci. Z této zkušenosti plynou i nové možnosti práce s rodinou a jejími blízkými.

Možnosti on-line psychosociální péče pro situace omezeného přímého kontaktu – výzkumný záměr

Leona Jochmannová, Lucie Viktorová, Miroslav Charvát, Kateřina Palová,
Zia Sluková, Radko Obereignerů

Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci

lucie.viktorova@upol.cz

Klíčová slova: on-line poradenství; psychosociální péče; dobrá praxe

Situace související s covid-19 se významně dotkla práce psychologů v různých oblastech – mimo jiné klinické, pedagogicko-psychologické a psychosociální. Mnoho z nich bylo nuceno upravit náplň své práce či ji přenést do online prostředí, což představovalo výzvu pro všechny zúčastněné.

Cílem příspěvku je představit výzkum, jehož záměrem je na základě získaných zkušeností vypracovat metodiku distanční odborné psychosociální péče v situacích omezeného přímého kontaktu. Konkrétně půjde o postupy v oblastech sociálně terapeutických činností, poradenství, psychoterapie a psychologické diagnostiky, založené na příkladech dobré praxe.

Máme v plánu oslovit celkem 240 praktikujících odborníků v klinické, pedagogické a školní psychologii a v oblasti psychosociální péče v rámci dotazníkového šetření a následně min. 30 psychologů v rámci tematických ohniskových skupin (diagnostika, terapie, poradenství formou distanční práce) a hloubkových rozhovorů. Cílem je zjistit, jak tyto praktici během pandemie pracovali, co se jim osvědčilo a co je podle nich dobré zohlednit při distanční práci s různými cílovými skupinami.

Výstupem bude návrh metodiky, kterou ve spolupráci s odborníky chceme pilotně ověřit ve cvičných sezeních s klienty, a následně implementovat do praxe. Příspěvkem chceme motivovat kolegy ke sdílení zkušeností a zapojení se do výzkumu jako respondenti či odborní konzultanti.

Grantová podpora: TAČR Éta 4, TL04000033 Možnosti on-line psychosociální péče pro situace omezeného přímého kontaktu.

Láska a sex za časů koronaviru: Výsledky mezinárodních výzkumů zaměřených na změny v sexualitě a reprodukčním zdraví pod vlivem pandemie

Kateřina Klapilová^{1,2}, Leona Plášilová^{1,3}, Lucie Krejčová¹

¹ Národní ústav duševního zdraví

² Fakulta humanitních studií, Univerzita Karlova, Praha

³ Filozofická fakulta, Univerzita Karlova, Praha

katerina.klapilova@seznam.cz

Klíčová slova: covid-19; sexualita; partnerské vztahy

Pandemie nemoci covid-19 a přidružená restriktivní opatření představují velmi komplexní soubor stresorů (např. strach z infekce, strach z budoucnosti, sociální izolace), který hluboce zasáhl do mnoha aspektů našeho života včetně oblasti intimity a partnerských vztahů a ovlivnil tak i sexuální a reprodukční zdraví.

V průběhu března-června 2020 byl český tým ze sexuologické laboratoře NÚDZ v Klecanech součástí několika mezinárodních výzkumných konsorcií zaměřujících se na tuto oblast, z nichž dva budou prezentovány v rámci symposia sekce interkulturní psychologie při ČMPS na Psychologických dnech. Prvním bude výzkum „*What makes or breaks partnered individuals' perception of and coping with changes in sexual interest in times of pandemic?*“ zaměřující se na identifikaci faktorů, které mohou zvyšovat/snižovat riziko partnerského konfliktu v mimořádných situacích. Specifickým cílem studie je testování vlivu změn v partnerské sexuální touze a chování na disturbance v partnerské dynamice a fungování v průběhu pandemie. Studie probíhá v současnosti v 8 evropských zemích (Francie, Německo, Chorvatsko, Portugalsko, Česká republika, Holandsko, Švédsko a Turecko). On-line dotazník je ve všech zemích distribuován skrze stránky oficiálních médií, zaměřuje se pouze na osoby žijící v partnerství. Minimální počet participantů v každé zemi je 500. Průměrná doba vyplnění dotazníku je 10 min a obsahuje standardizovaná měření následujících 3 oblastí před a v průběhu pandemie: (1) strukturální faktory (socioekonomická situace, děti), (2) osobnostní faktory (interpersonální motivace k sexu a 3) partnerské faktory (emoční blízkost partnerů, partnerská spokojenost a délka partnerství).

Web: <https://ishare.web.unc.edu/>

Mezinárodní longitudinální výzkum dopadu pandemie covid-19 na vnímání menšin

David Lacko, Tibor Žingora, Sylvie Graf, Michèle Birtel, Martina Hřebíčková,
Mirjana Rupar, Jaroslav Točík, Shpend Voca

Psychologický ústav Akademie věd ČR, Brno

david.lacko@mail.muni.cz

Klíčová slova: minority; předsudky; covid-19

Cílem příspěvku je představit mezinárodní longitudinální výzkum zkoumající dopady pandemie covid-19 na životy lidí v šesti evropských zemích. Výzkum se zaměřuje především na to, zdali pandemie ovlivnila vnímání menšin. Je odůvodněné předpokládat, že se vnímání menšin v době pandemie u většinové společnosti změnilo, neboť v médiích se objevovaly např. zprávy o pomáha-jících a solidárních minoritách. Na druhou stranu, v době krize mající dalekosáhlé negativní dopady na zdraví majority, lze také očekávat, že menšiny budou majoritou vnímány jako riziko nemoci a hrozba snížení kapacit zdravotních zařízení. Součástí výzkumu je proto také měření strachu z neznámého, který by měl do jisté míry postoj vůči minoritám predikovat.

První vlny sběru dat se účastnilo 3894 participantů z České republiky (n = 1434), Srbska (n = 494), Albánie (n = 585), Švýcarska (n = 570), Polska (n = 408) a Velké Británie (n = 403). Titíž participantů byli osloveni s odstupem jednoho měsíce v rámci druhé vlny sběru dat. Výsledky budou zpracovány v rámci přístupu multi-group strukturálního modelování (MG-SEM).

V příspěvku budou diskutovány jak mezinárodní rozdíly a podobnosti, tak také změny způsobené časem a postupným rozvolňováním vládních restrikcí.

Grantová podpora: GA ČR 20-01214S: Vzájemná percepce akulturačních preferencí u společenské většiny a přistěhovalců v meziskupinové perspektivě.

Reflexe zkušeností s epidemií koronaviru SARS CoV-2

Jana Majzlíková¹, Martina Wolf Čapková^{2,6}, Štěpán Vymětal^{2,7},
Simona Hoskovcová³, Lukáš Humpl⁴, Zuzana Hrušková⁵

¹ Hasičský záchranný sbor Ústeckého kraje

² Ministerstvo vnitra České republiky, Praha

³ Policejní prezidium České republiky, Praha

⁴ SPIS ČR a Zdravotnická záchranná služba Moravskoslezského kraje, p. o.

⁵ Psychosomatická klinika, s.r.o., Praha

⁶ Ministerstvo vnitra České republiky – Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru, Praha

⁷ Standing Committee on Crisis, Disaster and Trauma Psychology, European Federation of Psychologists' Associations (EFPA)

jana.majzlikova@seznam.cz

Klíčová slova: psychologie krizí a katastrof; epidemie; krizová komunikace

Forma příspěvku: předtočená přednáška v rámci odborné sekce

Společný příspěvek psychologů, psycholožek a psychoterapeutky zabývajících se psychologií krizí a katastrof. Bude představena zkušenost s aplikací poznatků psychologie krizí a katastrof v podmínkách České republiky. V současné době panuje mezinárodně shoda na pěti základních principech psychosociální intervence v případě hromadných událostí (Hobfoll): jde o 1) zprostředkování pocitu bezpečí, 2) uklidnění/zklidnění, 3) posílení pocitu soudržnosti, 4) propojení a 5) zprostředkování naděje do budoucnosti. V podmínkách České republiky půjde o reflexi naplnění těchto bodů v jednotlivých bezpečnostních sborech, aplikace psychologie v rámci činností Ústředního krizového štábu ČR, i v aktivitě psychologů směrem k veřejnosti. Za reflexi stojí krizová komunikace vlády i médií, ke které jsme kritičtí, ale zamýšlíme se i nad svou rolí v této komunikaci. K propojování významně přispěla intenzivní vzájemná komunikace, která nejen propojila služby, ale vyústila také ve vznik virtuálního asistenčního a informačního centra pomoci, centrální mobilní aplikace a dalších úložišť informačních materiálů.

Představíme strategie psychické podpory pracovníků záchranného systému, jejichž fungování a zachování psychického zdraví je pro chod státu v době epidemie klíčové. Zmíněna bude spolupráce napříč rezorty, s nestátními neziskovými organizacemi i ziskovou sférou a mezinárodní spolupráce psychologů. Shrnuty budou klíčové výstupy pracovní skupiny Rady vlády pro duševní zdraví, které se týkají dopadů epidemie v ČR do oblasti duševního zdraví.

Web: psychologieprokrize.cz

Situace rodičů dětí s postižením v době koronaviru

Aneta Marková

Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, České Budějovice

anet.markova@seznam.cz

Klíčová slova: rodič; koronavirus; dítě s postižením

Rodiče dětí s postižením jsou vystaveni celé řadě problémů, kterým musí čelit. Současná situace v souvislosti s koronavirem přináší těmto rodičům další značné komplikace. V průběhu karanténního opatření, konkrétně v termínech od 6. 4. 2020 do 18. 5. 2020 byl realizován sběr dat k výzkumu o situaci rodičů dětí s postižením v době koronaviru. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak tito rodiče vnímají nastalou situaci ve vztahu ke svému dítěti, co je pro rodiče nejtěžší a co těmto rodičům pomáhá danou situaci zvládat.

Sběr dat probíhal formou kvantitativního šetření, konkrétně formou dotazníku, do kterého se zapojilo 123 rodičů dětí s postižením. Celkově bylo v dotazníku položeno 23 otázek, které se týkaly způsobů prožívání nastalé situace, ale i způsobů a strategií zvládnutí dané situace. Ilustrativní odpověď rodičů dětí s postižením na otázku týkající se změny je například tato: „Syn normálně navštěvuje 4x týdně denní stacionář a já pracuji na částečný úvazek na DPČ. Nyní nemám nárok na ošetřovné, na dohodu jsem přišla o výdělek bez náhrady. Jsem se synem tedy doma, bez finanční podpory a pomoci sociálních služeb. Je to špatné. Vzhledem k tomu, že stacionáře se otevřou zřejmě až někdy o prázdninách, jsem nucena dohodu ukončit a přijdu o práci.“

Přednáška představí zjištění z realizovaného výzkumu a poskytne obrázek o situaci rodičů dětí s postižením v době striktních opatření.

Kognitivní telerehabilitace u pacientů s neurodegenerativním onemocněním během epidemie covid-19: Příspěvek z praxe

Vladimíra Plzánková^{1,2,3}, Tomáš Nikolai⁴

¹ Laboratoř neuropsychologie Neurologické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice, Praha

² Institut neuropsychiatrické péče, Praha

³ Rehabilitační ústav Kladruby u Vlašimi

⁴ Pražská vysoká škola psychosociálních studií, s.r.o.

vladkamilikova@seznam.cz

Klíčová slova: kognitivní funkce; telerehabilitace; neurodegenerativní onemocnění

Telerehabilitace zahrnuje různé typy intervencí prováděných na dálku pomocí telekomunikační technologie. Kognitivní rehabilitace představuje nefarmakologickou intervenci, která může stabilizovat nebo zpomalit pokles kognitivní výkonnosti u pacientů s neurodegenerativním onemocněním. Klinická aplikace telekomunikačních technologií v kognitivní rehabilitaci je v praxi proveditelná a má potenciál zlepšit kognitivní výkonnost pacientů. Druhotným efektem může být snížení zátěže pečujících osob.

Cílem příspěvku je představit koncept kognitivní telerehabilitace v klinické praxi. Budou prezentovány kazuistiky pacientů s neurodegenerativním onemocněním, kteří během epidemie covid-19 zůstali izolováni ve svých domovech a nemohli docházet na pravidelná sezení do psychologické ambulance. Vzhledem k epidemiologické situaci bylo nutné najít jiné cesty poskytování psychologické péče těmto pacientům, pro tyto účely byl zvolen koncept kognitivní telerehabilitace. Představujeme postupy a technické podrobnosti, včetně výhod a limitů telerehabilitace.

Kognitivní telerehabilitace je u pacientů s neurologickým onemocněním a různou mírou závažnosti kognitivního deficitu v klinické praxi dobře proveditelná. Kognitivní telerehabilitace představuje nový způsob intervence, který může doplnit stávající přístupy psychologické péče.

Grantová podpora: GA18-26094S Emoční kreativita a kognitivní deficity u seniorů

Psychologické aspekty dopadu pandemie covid-19 na zaměstnance retailové firmy

Adam Pšák

Katedra psychologie, Filozofická fakulta, Univerzita Karlova, Praha
psakadam@gmail.com

Klíčová slova: životní spokojenost; karanténa; resilience

Výzkum mapuje některé psychologické aspekty v kontextu pandemie covid-19 a jejího dopadu na zaměstnance velké retailové společnosti v průběhu karantény. Cílem bylo zmapovat životní spokojenost a vnímanou obtížnost karantény a zjistit, do jaké míry mají na tyto aspekty vliv další zkoumané proměnné jak na straně účastníků (vnímání riziko nákazy, resilience, důležitost prožívání emocí), tak na straně zaměstnavatele (informovanost z jeho strany, komunikace s nadřízeným).

Pro sběr dat byl použit kombinovaný dotazník jak s kvantitativními, tak kvalitativními položkami a dotazník resilience CD – RISC 10. Celkem se zapojilo 199 účastníků.

Korelační analýza dat ukázala obecně spíše střední a nízké korelace mezi sledovanými proměnnými, nejsilněji korelovala spokojenost v komunikaci s nadřízeným a pocitem informovanosti ze strany zaměstnavatele ($r = 0,545$; $p < 0,001$). Další, nicméně již slabší korelaci jsme objevili mezi vnímáním rizika nákazy a vnímáním náročnosti období karantény ($r = 0,313$; $p < 0,001$). Pro proměnnou “vnímaná obtížnost karantény” ukázala regresní analýza dva významné prediktory: vnímané riziko nákazy ($p < 0,001$) a důležitost prožívání emocí ($p < 0,026$). Pro proměnnou “životní spokojenost” se ukázala jako významná pouze resilience s hraniční hodnotou významnosti ($p = 0,056$).

Možnými limity výzkumu jsou zejména sběr dat založený na sebe-posouzení, a dále poměrně specifická skupina účastníků z jedné retailové společnosti.

Akademický stres vysokoškolských studentů během pandemie covid-19 a před

Eva Sedláková

Ústav pedagogiky a sociálních studií, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

eva.sedlakova01@upol.cz

Klíčová slova: akademický stres; student; covid-19

Akademický stres lze vymezit jako nadlimitní zátěž, nebo nároky kladené na aktéry akademického prostředí, který přesahuje jejich schopnosti se s těmito požadavky vyrovnat (Lal, 2014). Míra prožívaného stresu výrazně ovlivňuje další fungování nejen v životě, ale rovněž i v akademickém prostředí.

Cílem výzkumného šetření je zjistit, zda je rozdíl v míře akademického stresu u studentů, kteří odpovídali před pandemií covid-19 a studenty, kteří odpovídali v době pandemie.

Výzkumný soubor tvoří 239 studentů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého (věkové rozmezí 19–50 let, z toho 219 žen a 20 mužů). Před pandemií covid-19 (říjen 2019–leden 2020) vyplnilo dotazník 88 studentů a během pandemie (březen–květen 2020) 151 studentů. Jako výzkumná metoda byl použit Akademický stresový inventář (ASI, Novotný & Křeménková, 2020). Data byla analyzována v SPSS 20 pomocí deskriptivního výpočtu statistiky a nezávislého t-testu.

Z výsledků vyplývá, že mezi studenty vyplňující dotazník před pandemií covid-19 a během pandemie je signifikantně významný rozdíl ve škále očekávání dobrého výkonu ($p=0,040 < 0,05$), organizačních a sociálních aspektů ($p=0,034 < 0,05$) a také ve škále související se studijními požadavky ($p=0,010 < 0,05$), vyšší akademický stres se týkal doby před pandemií covid-19.

Grantová podpora: Studie vznikla za podpory projektu IGA_PdF_2020_025 Jádrové a vyjádřené osobnostní charakteristiky jako možné determinanty akademického fungování.

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie a jeho aktivity počas pandémie covid – 19

Eva Smiková

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie (VÚDPaP), Bratislava

eva.smikova@vudpap.sk

Kľúčová slova: covid-19; metodická podpora; linky pomoci

Predmetný poster sumarizuje aktivity, ktoré Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie realizoval v predmetnom období pre interných zamestnancov ako aj externé prostredie.

V rámci odborného vedenia a podpory systému výchovného poradenstva a prevencie od začiatku pandémie pomáhal nastaviť systém online fungovania poradenských zariadení formou metodických usmernení a príručiek pre Centrá pedagogicko – psychologického poradenstva a prevencie a Centrá špeciálno – pedagogického poradenstva.

Pre rodičov zriadil bezplatnú Zelenú linku, na ktorej odborní zamestnanci VÚDPaP poskytovali celodenné telefonické poradenstvo. Pre odborníkov bola zriadená možnosť mailovej nonstop konzultácie (koronavirus@vudpap.sk), ako aj telefonická linka. Na základe najčastejšie sa opakujúcich otázok boli spracované podcasty a webináre (prehľad najzaujímavejších bude predstavený v poster).

Pre deti so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami boli pravidelne spracovávané „Aktivity v rúškach“, „Logopedičtá“ tak, aby mohli byť využívané aj v budúcnosti v práci multidisciplinárnych tímov.

VÚDPaP centroval online aktivity a vzdelávanie na školských psychológov, špeciálnych pedagógov, sociálnych pedagógov (napr. riešenie situácie v rómskych osadách, týrané dieťa, striedavá starostlivosť v čase pandémie, dopady covid-19 na vzdelávanie a poradenstvo, diagnostiku).

Na základe menežmentu rôznorodých výskumných, poradenských, metodických a vzdelávacích aktivít realizovaných v online prostredí VÚDPaP predstavuje tzv. dobrú prax, využiteľnú pre fungovanie aj v čase „po“ pandemickom.

Proměny práce školních psychologů v období covid-19

Hana Sotáková, Anna Kucharská, Olga Kučerová

Katedra psychologie, Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Praha

hana.sotakova@pedf.cuni.cz

Klíčová slova: covid-19, školní psycholog, škola

Příspěvek „Proměny práce školních psychologů v období covid-19“ vznikl na základě online dotazníkového šetření mezi školními psychology v České republice v měsících květnu a červnu 2020. Cílem výzkumné studie bylo zjistit, nakolik se náplň práce školních psychologů změnila v období zavedení mimořádných opatření, zda se požadavky na jejich práci dále měnily se znovuotevřením škol.

Dotazník obsahoval 44 otázek (41 povinných, 3 volitelné), v nichž jsme zjišťovali demografické údaje respondentů, běžnou náplň práce, změny v náplni práce po uzavření školy, nové pracovní aktivity psychologů/psycholožek v období karantény i nástroje a strategie zvládnání nové situace. Zároveň nás zajímalo, zda znovuotevření škol přineslo další změny do jejich práce.

Do studie se zapojilo 61 školních psychologů, z toho 57 žen a 4 muži. 52 psychologů působí na běžných základních školách, 3 na základních školách speciálních a 6 na středních školách (různého typu).

Získané výsledky byly vztaženy k demografickým charakteristikám škol nebo k profesním zkušenostem psychologů (například absolvované terapeutické výcviky a odborné kurzy). Získaná data a výsledky budou prezentovány na Psychologických dnech.

Studenti VŠ v době epidemie: International COVID-19 Student Well-being Study

Petr Soukup ¹, Michaela Kudrnáčová ², Jan Klusáček ²

¹ Fakulta sociálních věd, Univerzita Karlova, Praha

² Sociologický ústav Akademie věd ČR, Praha

soukup@fsv.cuni.cz

Klíčová slova: VŠ student; koronavirus; well-being

Česká republika se jako jedna z 27 zemí světa účastnila studie s názvem *International COVID-19 Student Well-being Study*. Cílem studie bylo prozkoumat dopady epidemie covid-19 na specifickou populaci studentů vysokých škol.

Sběr dat probíhal online, v ČR do něj byli zapojeni studenti 7 univerzit (ČZU, MU, UHK, UK, UP, UTB a VŠE), celkem bylo po odstranění dotazníků s málo odpovězenými otázkami či příliš rychlým vyplněním získáno 7136 dotazníků. Díky tomu je možné analyzovat rozdíly mezi různými skupinami (dle pohlaví, oboru studia, místa studia).

Základní zaměření příspěvku bude jednak na dopady na strukturaci času studentů v době pandemie (změny proporcí mezi kontaktní výukou, online výukou a samostudiem), dopady pandemie na finanční zajištění studentů. V rámci šetření byly zjišťovány symptomy deprese skrze škálu deprese CES-D 8, která je užívána v šetření European Social Survey. Díky tomu bude možné srovnat výsledky z doby před pandemií a během pandemie a mj. ověřit též model měření pro nástroj CES-D 8. Předběžné analýzy ukazují, že pandemie měla negativní dopady na část studentské populace.

Web: <https://www.uantwerpen.be/en/research-groups/centre-population-family-health/research2/covid-19-international/>

Psychologické souvislosti výskytu koronaviru v ČR

Iva Stuchlíková, Dalibor Kučera, Eva Potužníková, Tomáš Mrhálek,
Michala Plassová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

dkucera@pf.jcu.cz

Klíčová slova: covid-19; prožívání; Česká republika

Příspěvek představuje výsledky národní studie *JUPSYCOR: Psychologické souvislosti výskytu koronaviru v ČR*, která se zaměřila na sběr výpovědí dospělých obyvatel České republiky o jejich chování a prožívání v období od 18. března do 24. května 2020.

Studie se zúčastnilo 2717 respondentů ve věku 18–89 let, kteří poskytli textové odpovědi na tři otevřené otázky, vyplnili sadu dotazníků, SRQ20 (Self-Reporting Questionnaire), SEHP (Subjective Emotional Habitual Well-being Scales) a HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) a sdělili základní demografické informace o své osobě. Při zpracování dat bylo sledované období rozděleno do čtyř časových rámců, které respektují klíčové milníky související se společenskou a bezpečnostní situací.

V představených výsledcích je popsán vývoj situace (analýza trendů v prožívání respondentů v průběhu času) a souvislosti spojené s pohlavím a věkem respondentů.

Web: www.jupsycor.cz

Mobilita a volba dopravního módu v ČR v době koronaviru

Matuš Šucha, Ralf Risser, Lucie Viktorová

Katedra psychologie, Univerzita Palackého v Olomouci

matus.sucha@upol.cz

Klíčová slova: mobilita; doprava; covid-19

Postoje a preference v souvislosti s výběrem dopravního módu jsou, kromě jiných faktorů, ovlivněny situačními faktory, jako je osobní bezpečnost, pohodlí nebo dostupnost dopravních módů. Omezení během situace covid-19 vytvořila přirozenou experimentální situaci, kdy se situační faktory ze dne na den drasticky měnily. To nám umožnilo prozkoumat, jak konkrétní situační faktory ovlivňují volbu dopravního módu a jakou roli v tomto procesu hrají zvyky.

Cílem studie je porozumět tomu, jak situace covid-19 mění preference a postoje týkající se různých druhů dopravy a volby módu dopravy, a to jak v ČR, tak v kontextu dalších vybraných zemích. V překládaném příspěvku se zaměříme na výstupy studie v ČR.

Do sběru dat jsou zahrnuty následující země: Rakousko, Česká republika, Finsko, Německo, Itálie, Lotyšsko, Portugalsko, Rusko, Španělsko, Švédsko, Velká Británie a USA. Cílem každé země je získat odpovědi od nejméně 50 respondentů s vyváženými kvótami (pohlaví, věk: 18-24, 25-64, 65+).

Dotazník se standardizovanými a otevřenými otázkami se skládá ze 2 hlavních částí: první část, která se zaměřuje na situaci před a v rámci omezení covid-19, druhá část se zaměřuje na dobu po omezeních covid-19. Dotazník byl administrován online, alternativně vybraní respondenti byli kontaktováni telefonicky.

Jedná se o probíhající výzkum, na Psychologických dnech bude možné prezentovat průběžné výsledky. Při prezentaci výsledků se zaměříme zejména na to, jak omezení ovlivnila volbu druhu dopravy a zda se lidé vrátí ke svým předchozím dopravním zvyklostem: budou lidé používat veřejnou dopravu stejně jako před situací covid-19? Zvýší covid-19 používání auta?

Grantová podpora: IGA_FF_2020_020 – Psychologický výzkum ve vybraných oblastech pedagogické a klinické psychologie V, Univerzita Palackého v Olomouci.

Emocionálne prežívanie mediálnych správ o pandémii covid-19: Analýza vzhľadom na frekvenciu sledovania správ a fázy uvoľňovania reštriktívnych opatrení

Robert Tomšík, Petra Ferenčíková, Alena Kopányiová, Eva Rajčaniová

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie (VÚDPaP), Bratislava

robert.tomsik@vudpap.sk

Kľúčová slova: covid-19; emócie; dopady pandémie

Predmetná štúdia analyzuje súvislosť medzi sledovaním správ venujúcim sa témam ohľadom pandémie koronavírusu a emocionálnym prežívaním jednotlivcov.

Pomocou dotazníka vlastnej proveniencie bola zisťovaná frekvencia sledovania správ a ich spojitosť so šiestimi primárnymi a sekundárnymi emóciami: strach, obavy, hnev, smútok, panika, frustrácia a zvedavosť. Sekundárne ciele boli zamerané na analýzu premenných vzhľadom na fázy uvoľňovania reštriktívnych opatrení a na zistenie rozdielov vzhľadom na kraje Slovenskej republiky. Výskum bol realizovaný na vzorke N=458 respondentov (vek M=40,6; 92,6 % žien).

Na základe štatistických analýz bolo zistené, že existuje štatisticky významný rozdiel v miere prežívania strachu (H=26,746; $p<0,001$), obáv (H=25,199; $p<0,001$), smútku (H=15,264; $p<0,001$) a zvedavosti (H=56,324; $p<0,001$) vzhľadom na frekvenciu sledovania správ ohľadom pandémie covid-19 a v miere prežívania obáv (H=7,575; $p<0,023$), smútku (H=8,951; $p<0,011$) a frustrácie (H=11,101; $p<0,004$) vzhľadom na fázy uvoľňovania reštriktívnych opatrení.

Miera výskumných premenných klesala s nižšou frekvenciou sledovania správ a s uvoľňovaním reštriktívnych opatrení v čase.

Grantová podpora: NFP312010APV4 - Aktualizácia systému usmerňovania a rozvoja ďalších zložiek v systéme poradenstva a prevencie

Strach a trauma v české populaci v průběhu epidemie covid-19

Radek Trnka ¹, Radmila Lorencová ², Hana Georgi ¹

¹ Pražská vysoká škola psychosociálních studií, s.r.o., Praha

² Vysoká škola aplikované psychologie, s.r.o., Terezín

trnkar@volny.cz

Klíčová slova: emoční reakce; běžná populace; psychoterapeuti

Cílem příspěvku je poskytnout přehled o emočních reakcích v průběhu epidemie covid-19 u běžné online populace a u psychoterapeutů.

Syntéza výsledků plošných, veřejně dostupných průzkumů Behavior Labs (N=1000, pouze ČR) a European National Panels (státy V4 + Bulharsko) provedených v prvních týdnech po vypuknutí epidemie ukázaly, že mezi nejčastější emoční reakce v české populaci v průběhu epidemie covid-19 patřil strach (37 %), hněv (16 %) a bezmoc (5 %). Ženy v obecné online populaci (67 %) přitom prožívaly častěji strach než muži (33 %) a muži (58 %) prožívali častěji hněv než ženy (42 %). Nejvíce „v pohodě“ byli lidé mladí, bezdětní, vysokoškolsky vzdělaní, lépe finančně zajištění. Nejméně „v pohodě“ byli diváci televizní stanice Nova. Ti také udávali častěji strach a zoufalství v prožívání epidemie. Vztek nejčastěji udávali lidé, kteří diskutují v on-line fórech. Nejoptimističtějšími byli v průzkumu Češi a nejpesimističtějšími Bulhaři. Největší míru strachu uváděli Slováci a nejnižší Maďaři.

Online dotazníkový sběr u psychoterapeutů (N=112) provedený Institutem sociálního zdraví (UP) v rámci mezikulturního srovnání strachu u psychoterapeutů poukázal na to, že nejvyšší strach prožívali slovenští psychoterapeuti, poté následovala ČR a nejnižší míra strachu byla zjištěna u německých psychoterapeutů. V průběhu epidemie rovněž vzrostlo využívání distančních forem psychoterapie, přičemž více klientů bylo v ČR léčeno přes internet než telefonicky. Rozdíl v celkovém počtu poskytnutých terapií v ČR se v průměru snížil nevýznamně.

Zkušenosti pedagogů základní školy s on-line výukou během pandemie covid-19

Alžběta Vaňková

Katedra primární a preprimární pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého
v Olomouci

alzbetarajsiglova@seznam.cz

Klíčová slova: on-line výuka; pedagog; covid-19

Cílem příspěvku je popsat a zhodnotit zkušenosti pedagogů s on-line výukou během pandemie covid-19. Výuka on-line probíhala necelé tři měsíce v období od začátku března do poloviny května a pedagogové v průběhu tohoto období využívali jednotlivé technologické prostředky pro spojení s žáky a vyzkoušeli si tak netradiční formu výuky. Příspěvek dokládá zkušenosti pedagogů s on-line výukou a popisuje výhody a nevýhody této výuky.

Grantová podpora: Studie vznikla za podpory projektu IGA_PdF_2020_037
Kultura školy a její vliv na pojetí Etické výchovy ve výuce

Rejstřík autorů

- Bahbouh, Radvan 11
Birtel, Michèle 16
Bohatá, Kateřina 8
Čeněk, Jiří 9
Ferenčíková, Petra 27
Georgi, Hana 28
Graf, Sylvia 16
Gramppová Janečková, Klára 8
Hanzlová, Andrea 8
Harvanová, Jana 10
Höschlová, Eva 11
Hoskovcová, Simona 17
Hrnčířová, Lenka 12
Hrušková, Zuzana 17
Hřebíčková, Martina 16
Hubená, Barbora 9
Humpl, Lukáš 17
Charvát, Miroslav 14
Jariabková, Katarína 12
Jarolímová, Eva 13
Jochmannová, Leona 14
Klapilová, Kateřina 15
Klusáček, Jan 24
Kopányiová, Alena 27
Kotrlová, Jindřiška 8
Krejčová, Lucie 15
Kučera, Dalibor 25
Kučerová, Olga 23
Kudrnáčová, Michalela 24
Kucharská, Anna 23
Lacko, David 9, 16
Lorencová, Radmila 28
Majzlíková, Jana 17
Marková, Aneta 18
Mrhálek, Tomáš 25
Nikolai, Tomáš 19
Obereignerů, Radko 14
Palová, Kateřina 14
Pírko, Martin 9
Plassová, Michala 25
Plášilová, Leona 15
Plzáková, Vladimíra 19
Potužníková, Eva 25
Pšák, Adam 20
Rajčániová, Eva 27
Risser, Ralf 26
Rupar, Mirjana 16
Sedláková, Eva 21
Sluková, Zia 14
Smíková, Eva
Sotáková, Hana 23
Soukup, Petr 24
Stuchlíková, Iva 25
Šplíchalová, Markéta 13
Štěrbová, Dana 10
Šucha, Matúš 26
Točík, Jaroslav 16
Tomšík, Robert 27
Trnka, Radek 28
Vaňková, Alžběta 29
Viktorová, Lucie 14, 26
Voca, Shpend 16
Vymětal, Štěpán 17
Wolf Čapková, Martina 17
Zámečnicková, Dana 12
Žingora, Tibor 16

Mé poznámky

Mé poznámky

Mé poznámky

Mé poznámky

Mé poznámky

Mé poznámky