

Vliv mediálního obsahu na well being generace Z

Vendula Vilímovská

Bakalářská práce
2019/2020

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací
Ústav marketingových komunikací

Akademický rok: 2019/2020

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

Jméno a příjmení: Vendula Vilímovská
Osobní číslo: K16398
Studijní program: B7202 Mediální a komunikační studia
Studijní obor: Marketingové komunikace
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Vliv mediálního obsahu na well-being generace Z

Zásady pro vypracování

1. Provést rešerši a výzkum relevantní literatury.
2. Vypracovat teoretickou část na základě získaných poznatků, definovat základní pojmy, výzkumné otázky a metodiku výzkumu.
3. Provést kvalitativní výzkum, analýzu a interpretaci získaných dat.
4. Zhodnotit výsledky zjištění, udělat závěry pro prax.

Forma zpracování bakalářské práce: Tiskřená/elektronická

Seznam doporučené literatury:

- SELIGMAN, Martin E. P. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0293-1
- NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce*. V Praze: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-614-2
- EKMAN, Paul. *Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-81-3.
- JOHNSTON, Wendy & Davey, Graham. The psychological impact of negative TV news bulletins: The catastrophizing of personal worries. 1997. *British journal of psychology*, 2011, 88 (1), pp. 85-91.
- OSLEGER, Ceara. *Can the catastrophizing interview technique be used to develop understanding of childhood worry?* University of East Anglia, School of Medicine, Health Policy and Practice Doctoral Programme in Clinical Psychology. 2012. Dostupný na <https://pdfs.semanticscholar.org/59d9/8cd875452f4ae35855effe79258e2c6df10e.pdf>

Vedoucí bakalářské práce: **doc. PhDr. Blandína Šramová, Ph.D.**
Ústav marketingových komunikací

Datum zadání bakalářské práce: **31. ledna 2020**

Termín odevzdání bakalářské práce: **10. srpna 2020**

doc. Mgr. Irena Armutidisová
děkanka



Mgr. Josef Kocourek, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 30. června 2020

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ / DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- bakalářská/diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou/diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – bakalářskou/diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské/diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské/diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské/diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považuji se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že:

- jsem na bakalářské/diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně dne: 9. 8. 2020

Jméno a příjmení studenta: Karel Hlávka
podpis studenta

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá tématem vlivu mediálního obsahu na well being příjemců, v případě této bakalářské práce členů Generace Z. Teoretická část popisuje generaci Z a její mediální preference, dále se zabývá tématem emocí, teorií pozitivní psychologie a štěstí. Praktická část obsahuje výsledky provedeného výzkumu o vlivu mediálního obsahu na well being generace Z, který vycházel z polostrukturovaných rozhovorů se členy této generace a obsahuje i následnou analýzu získaných dat.

Klíčová slova: Pozitivní psychologie, well being, Generace Z, média, mediální vliv, emoce, štěstí, psychologie médií

ABSTRACT

This bachelor's thesis theme is the impact of media content on well being of its recipients, in this case of Generation Z. The theoretical part describes the generation Z and its media preferences, it also deals with the topic of emotions, the theory of positive psychology and happiness. The practical part contains the results of research on the impact of media content on the well being of generation Z, which was based on semi-structured interviews with members of this generation and contains a subsequent analysis of the data obtained.

Keywords: Positive psychology, well being, Generation Z, media, media influence, emotions, happiness, media psychology

Ráda bych poděkovala svému příteli, který pro mě byl po celou dobu tvorby bakalářské práce obrovskou podporou a vrbou, své nejlepší kamarádce, která mi dala tužku a tím mi umožnila dokončit studium a své mamince, která ve mě i přes všechno stále věří.

Mé poděkování patří i mé vedoucí doc. PhDr. Blandíně Šramové, Ph.D. za konzultace a odbornou pomoc při tvorbě této práce.

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

OBSAH

ÚVOD.....	9
I. TEORETICKÁ ČÁST	10
1 GENERACE Z.....	11
1.1 CHARAKTERISTIKA	11
1.2 VNÍMÁNÍ MÉDIÍ GENERACÍ Z.....	12
1.2.1 <i>Internet a sociální sítě</i>	12
1.2.2 <i>Televize</i>	13
1.2.3 <i>Tištěné média</i>	13
1.2.4 <i>Podcasty</i>	13
2 EMOCE	14
2.1 DRUHY EMOCÍ.....	14
2.2 PODMÍNKY VZNIKU	14
2.2.1 <i>Vnitřní podmínky vzniku</i>	15
2.2.2 <i>Vnější podmínky vzniku</i>	16
2.3 VLIV KULTURY NA EMOCE	16
2.4 POZITIVNÍ EMOCE	17
3 ŠTĚSTÍ	18
3.1 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE.....	18
3.1.1 <i>Teorie opravdového štěstí</i>	18
3.1.2 <i>Teorie duševní pohody</i>	19
3.2 VLIV ŠTĚSTÍ NA ZDRAVÍ	20
4 METODOLOGIE VÝZKUMU BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	22
4.1 IDENTIFIKACE PROBLÉMU	22
4.2 CÍL VÝZKUMU	22
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	22
4.4 ÚČEL VÝZKUMU.....	22
4.5 METODA VÝZKUMU	23
4.5.1 <i>Složení skupin</i>	23
4.5.2 <i>Měření štěstí</i>	23
4.5.3 <i>Katastrofikační rozhovor</i>	24
4.5.4 <i>Otevřené kódování</i>	25
II. PRAKTICKÁ ČÁST	26
5 ROZBOR ČLÁNKŮ.....	27
5.1 NEGATIVNÍ ČLÁNEK.....	27
5.2 POZITIVNÍ ČLÁNEK.....	28
5.3 NEUTRÁLNÍ ČLÁNEK	28
6 PRŮBĚH POLOSTRUKTUROVANÝCH ROZHovorŮ S PARTICIPANTY	29
6.1 NEGATIVNÍ SKUPINA	30
6.2 NEUTRÁLNÍ SKUPINA	32
6.3 POZITIVNÍ SKUPINA.....	34
7 ANALÝZA VÝSLEDKŮ	37

7.1	NEGATIVNÍ SKUPINA	37
7.2	NEUTRÁLNÍ SKUPINA	38
7.3	POZITIVNÍ SKUPINA	39
7.4	CELKOVÉ VÝSLEDKY	40
8	SHRnutí A ZODPOVĚZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	43
8.1	VO1: JAKÝ VLIV MÁ MEDIÁLNÍ OBSAH NA WELL BEING GENERACE Z?.....	43
8.2	VO2: JAK SE PROJEVÍ KONZUMACE MEDIÁLNÍHO OBSAHU NA WELL BEINGU GENERACE Z?.....	43
9	NÁVRHY A DOPORUČENÍ.....	45
	ZÁVĚR	46
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	47
	SEZNAM TABULEK.....	50
	SEZNAM PŘÍLOH.....	51
	PŘÍLOHA 1: NEGATIVNÍ ČLÁNEK	52
	PŘÍLOHA 2: POZITIVNÍ ČLÁNEK.....	53
	PŘÍLOHA 3: NEUTRÁLNÍ ČLÁNEK	54
	PŘÍLOHA 4: POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR	55
	PŘÍLOHA 5: PARTICIPANT 1.....	56
	PŘÍLOHA 6: PARTICIPANT 2.....	58
	PŘÍLOHA 7: PARTICIPANT 3.....	60
	PŘÍLOHA 8: PARTICIPANT 4.....	62
	PŘÍLOHA 9: PARTICIPANT 5.....	65
	PŘÍLOHA 10: PARTICIPANT 6.....	68
	PŘÍLOHA 11: PARTICIPANT 7.....	71
	PŘÍLOHA 12: PARTICIPANT 8.....	74
	PŘÍLOHA 13: PARTICIPANT 9.....	76
	PŘÍLOHA 14: PARTICIPANT 10.....	78
	PŘÍLOHA 15: PARTICIPANT 11.....	80
	PŘÍLOHA 16: PARTICIPANT 12.....	83

ÚVOD

Tato bakalářská práce se věnuje tématu vlivu mediálního obsahu na psychickou pohodu recipientů, přesněji tedy generace Z. Tato generace právě dospívá do věku, kdy se stávají ekonomicky aktivní, jsou na středních školách nebo dokončují bakalářské studium na univerzitě. Zároveň je poslední dobou kladen čím dál větší důraz na přehnanou negativitu médií a možný negativní vliv na příjemce, kdy jsou v pozitivní sdělení upozaděna těmi negativními. Vliv tohoto faktu na příjemce může mít dopady na psychickou pohodu

Cíl této práce je zjistit jaký vliv má mediální obsah na well being konkrétní generace, v tomto případě generace Z a zjistit, jakým způsobem daný obsah působí na psychiku, citění a prožívání v daný moment.

Pro teoretickou práci byla klíčová práce a rešerše z odborných knih a vědeckých studií, které souvisejí s tématem. Prvním, co se v této práci probírá, je generace Z, její chování, ať už na trhu nebo v soukromí a mimo jiné obsahuje popis preference různých media typů, které má tato generace v oblibě a využívá, ale i jak se staví k mediím tradičním. Druhým tématem, kterému se v teoretické části věnuje, jsou emoce, jejich druhy, podmínky vzniku, jejich rozdílné chápání v odlišných kulturách a emoce pozitivní, které jsou pro tuto práci klíčové. Další kapitolou je štěstí, kde je vysvětlena myšlenka pozitivní psychologie, vliv štěstí na zdravotní stav jedince a celkově důvody proč bychom měli usilovat o to být co nejvíce šťastní. Poslední kapitolou teoretické části je metodika výzkumu, kde jsou stanoveny výzkumné otázky, představeny výzkumné metody, které budou při výzkumu použity, a cíl práce.

Praktická část bakalářské práce bude rozdělena do několika kapitol. V té první budou představeny vybrané články, které byly vybrány jako nezávislé činitele, představeni participantů a jejich průběh polostrukturovaných rozhovorů a následná analýza získaných výsledků z proběhlých rozhovorů. Ty budou nejdříve hodnoceny podle konkrétní skupiny a poté porovnány mezi sebou jako konečná analýza. Konec bakalářské práce obsahuje zodpovězení výzkumných otázek a návrhy a doporučení do budoucna.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 GENERACE Z

Každý už určitě někdy slyšel nechvalně proslulou větu „Ach, ta dnešní generace.“ Často ji používají starší lidé, když mluví o chování mladší části populace, kterým ne tak úplně rozumí. Ale proč tomu tak je? Každých několik let se zformuje nová generace a hned v úvodu je vhodné říct, že tou nejdůležitější věcí, která ji definuje, je rok, kdy jste se narodili. Generace se nemění s tím jak stárnete, formuje se díky světu kolem vás, jeho dynamikou a rozvojem.

Standardně se rozlišují čtyři různé generace – Baby boomers (1944-1964), generace X (1965-1979), mileniálníové (1980-1994) a generace Z. A chování právě té poslední bude pro tuto práci klíčové.

1.1 Charakteristika

Členové generace Z byli narozeni mezi roky 1996 až 2009, ačkoliv lze často nalézt i jiné časové vymezení, například 1995 až 2015 nebo 1995 až 2019. Je považována za tu, která zbourá zažitě tradice a zvyky. Každá generace je formována světovým děním a v případě generace Z se jedná především světové krize, například klimatické změny, finanční krizi z roku 2007, která je známá jako Velká recese, a všudypřítomnou hrozbou terorismu. (Sladek, Grabiner, 2014, s. 1-2)

Co se povahových rysů a chování týče, jsou členové generace Z více soběstační a nezávislí a to především díky sociálním sítím, které umožňují způsoby, jak začít vydělávat peníze už od útlého věku. Vyrůstání v digitální době pomohlo se zlepšením multitaskingu a schopnosti soustředit se na více věcí na jednou. Jedná se také o generaci, která má velké povědomí o ochraně životního prostředí a vyšší morální citění. Zároveň je to generace, která je otevřená nekonvenčním způsobům života a vyzdvihává odlišnosti. (Robertson, 2018)

Tato generace bývá někdy označována jako digitální domorodci. Tento pojem pramení především z jejich technologických znalostí, které mimo jiné zapříčinilo to, že se jedná o generaci, která myslí a vyhodnocuje informace na jiných principech, než generace předtím. Členové generace Z si oblíbili nový formát práce – takzvané digitální nomádství. Jedná se o termín, který způsob práce na dálku, která je podmíněna technologiemi a internetovým připojením. Výhodou tohoto způsobu práce je volnost a nevázanost na jedno místo – umožňuje tak cestování.

Dalším důležitým kritériem, na které generace Z dbá při výběru povolání, je smysluplnost toho, co dělají. Jedná se o první generaci, pro které nepatří práce na první místo a často bývají kritizováni za neloajálnost a časté střídání zaměstnání. To může být i z důvodu, že potřebují v práci něco víc – identifikace s celkovou vizí firmy a jejím posláním je jedním z důležitých kritérií pro spokojeného „zetkaře“ v pracovním procesu. Často ale bývají kritizováni za nízkou disciplínu a pracovní morálku. Na druhou stranu způsobují menší revoluci v pracovní kultuře, kdy jejich požadavky mění způsob, jakým lidé pracují. Jako příklad lze uvést ty nejčastější požadavky na pracovní místo - lepší work-life balance, možnost práce z domova a časová flexibilita. (Budai, 2019)

1.2 Vnímání médií generací Z

Členové generace Z byli zrozeni do digitální doby, kdy vyrůstali souběžně s rozmachem internetu a chytré elektroniky. Díky neomezenému přístupu na internet a možnosti nepřetržitě konzumovat informace se o nich často tvrdí, že jsou generací, která dospěla příliš rychle, ale zároveň ne tak docela. (Tulgan, 2013)

1.2.1 Internet a sociální sítě

Nezbytným pomocníkem je pro ně chytrý telefon, jehož využití je podmíněno přístupem na internet. Ten hraje v životě členů generace Z významnou roli a je brán jako samozřejmost. Důležité zastoupení mají i sociální sítě. Ty jsou slouží jako prostředek pro komunikaci, zábavu, ale i zdroj informací. Co se bezpečnosti a chránění soukromí týče, je generace Z mnohem obezřetnější ohledně toho, co sdílí. (Firmy by se měly připravit na nástup generace Z, 2017)

Využití internetu a sociálních sítí pomohlo vzniknout novému fenoménu – influencerů. Influencer vytváří vlastní obsah, který sdílí online. Díky pestrému výběru různých formátů sociálních sítí si na své přijde každý. Právě díky tomu a schopnosti oslovit velkou masu lidí se z aktivní participace na různých platformách stal obrovský byznys. Dobrý influencer zná své publikum, je schopný si s ním vybudovat vztah a odvyprávět příběh. Tato skutečnost se ukázala jako brilantní marketingový tah a katapultoval influencery mezi nejnovější modly a vzory k jakým vzhlíží miliony lidí. (Granados, 2017)

1.2.2 Televize

Může se zdát, že je televize pro generaci Z mrtvým médiem. Opak je ale pravdou, televize je stále důležitá, ale často jí není věnovaná plná pozornost. O tu se televize dělí s chytrým telefonem nebo notebookem. (Firmy by se měly připravit na nástup generace Z, 2017) Atraktivní pro tuto generaci je i video obsah na sociální síti Youtube, kde mimo sledování videí a komunikace s ostatními uživateli často publikují vlastní obsah. Co se týká klasického televizního programu, je pro ně přirozenější vyhledávat tento obsah online, především prostřednictvím over-the-top vysílání. (Granados, 2017) Over-The-Top (OTT) je druh online televizního vysílání, které je zprostředkované přes veřejnou síť, kam spadá například globální Netflix, HBO Go, Hulu, Disney+ nebo lokální, kde můžeme nalézt Voyo (TV Nova) nebo Prima Play (TV Prima). Výhodou je především přístupnost, kdy je možné vysílání sledovat nejen na počítači či notebooku, ale i na tabletu nebo chytrém telefonu, a časová nevázanost – oblíbený program si můžete pustit kdykoliv chcete. (IPTV a OTT: Sledování televize přes internet, 2017)

1.2.3 Tištěné média

Není tedy překvapením, že konzumace tištěných médií klesá. Většina generace Z preferuje příjem zpráv online, než z tisku a tak prodeje klesají a dění kolem sebe sledují především skrze sociální sítě a Youtube. Mění se také požadavky na formu a obsah. Generace Z preferuje interaktivnější výstupy a vyšší engagement. Důležitá je také délka – zde lze říct, že čím kratší výstup s uspokojujícím množstvím informací, tím lepší. (Carufel, 2018)

1.2.4 Podcasty

Relativně novým médiem, které se těší obrovské popularitě, jsou podcasty, tedy audio nahrávky o určitém tématu nahrávané online. Jejich obrovskou výhodou je možnost konzumace kdykoliv a kdekoliv. Je možné je poslouchat při úklidu, vaření, řízení auta, ale i během pracovní pauzy, kdy chcete přijít na jiné myšlenky. Tvorba je relativně jednoduchá – stačí nahrát zvukovou stopu a umístit ji na internet. Co se obsahu týče, tak si na své přijde každý ať se jedná o fanoušky sportu, historie, vaření, šití, cestování a mnoho dalšího. Oblíbeným formátem jsou i podcasty na pokračování, které se využívají pro detailnější zpracování složitějších témat, zároveň se ale snaží posluchače přinutit k návratu. (Raymanová, 2018)

2 EMOCE

Emoce jako takové je možné chápat a popisovat mnoha způsoby, ale nejčastěji jsou spojené s prožíváním a city jako například strach, radost, hněv a podobně. Z psychologického hlediska je však definice emocí složitější a prožívání je spojeno s fyziologickými reakcemi, pro představu třeba změnou motoriky a chemického složení v mozku, které dále vyvolává reakce a ovlivňuje chování jedince. Například člověk, který se cítí ohrožen a primární emoce, kterou cítí je strach, má vyšší tep a zvýšenou funkci potních žláz. a Emoce a jejich efekt může být ovlivněn vnitřními i vnějšími stimuly a vést k určité formě jednání, které vzniká jako reakce na současnou situaci. (Nakonečný, 2012, str. 13, 16)

Délka prožívání emocí se liší – někdy se jedná o krátké stavy, které si člověk ani neuvědomí, někdy jsou to stavy dlouhodobější, kdy si naopak uvědomujete, že jste pod vlivem konkrétní emoce. Získat nad nimi kontrolu je pro některé velmi obtížné a lidé se často dostávají do situací, kdy reagují přehnaně a až po nějaké době si uvědomí, že taková reakce nebyla úměrná danému momentu. Tento fakt souvisí s další charakteristikou emocí – každý člověk je prožívá jinak. Právě díky tomu jsou emoce těžko uchopitelné a někdy i těžké na pochopení. Příkladem může být například strach z výšek – někteří lidi ho mají, někteří ne. Zároveň existuje vzorek situací, kdy jsou všichni ovlivněni stejnou emoci, ale ani u těch se nedá říct, že je to na sto procent a i tak je každý může prožívat jinou intenzitou. (Ekman, 2015, str. 37)

2.1 Druhy emocí

Kritérií pro definování různých druhů emocí existuje několik. Existují emoce primární, tedy vrozené, emoce, které vznikají vztahem k jiným lidem (láska, nenávisť), sebeoceňování (stud, pýcha), případně emoce vyvolané okolím. Mezi složitější patří city vyšší, které vznikají z učení během socializace a citové vztahy, kdy hovoříme o citových vazbách mezi jedinci či k objektu. Často jsou delšího trvání a jejich intenzita může kolísat. (Nakonečný, 2012, str. 96)

2.2 Podmínky vzniku

Emoce jsou něco, co nelze vyvolat uměle, ale je možné je cítit například při konkrétní vzpomínce nebo představě. Vznik dané emoce je zároveň možné podpořit konkrétním chováním, o kterém už předem víme, že má možnost takovou emoci vyvolat,

případně je možné zjistit a naučit se původ jednotlivých emocí u jednotlivých lidí. Emoce mají tedy reaktivní povahu, kdy vzniká reakce na vnější podnět, vnitřní podnět jako například hlad nebo únava, nebo jako reakce na dovršení motivovaného chování, například pocit nasycení po jídle. (Nakonečný, 2012, str. 144)

Emoce nás zároveň připravují na vypořádání se s nadcházející situací aniž bychom o ní museli dopředu přemýšlet. Zde je možné se bavit o situacích nebezpečných, kdy tělo reaguje především instinktivně, bez rozmyšlení, a následná vzpomínka na prožitou situaci nebude přesná, protože není možné popsat proč se jedinec choval tak, jak se choval. Jedinec jedná podle základního pudu přežít, který v sobě má zakotvený každý z nás. (Ekman, 2015, str. 41)

2.2.1 Vnitřní podmínky vzniku

Vnitřních podmínek existuje celá řada, největší zastoupení ale mají představy, myšlení a snaha o konkrétní cíl, je ale důležité mít na paměti emoce, které jsou vyvolány, nebo ovlivněny změnami fyziologickými.

Základním spojením je souvislost emocí a potřeb, která popisuje základní lidské motivy chování, tedy kdy něco děláme na základě psychické a fyziologické potřeby, kam ale počítáme jen ty, které mají vliv na stav mysli. Primárním instinktem je potřeby uspokojit, kdy pouhé pomyšlení na kýžený výsledek může přinést krátkodobé uspokojení (například vyprahlý člověk, který drží v ruce láhev s vodou, může před napitím myslet na blažený pocit, který se dostaví v momentě, kdy se napije).

Emoce je ale také možné vyvolat pomocí vzpomínek, představ a myšlenek. Takto vyvolané mohou být obecné, jako uklidnění nebo uvolnění, ale i velmi konkrétní, jako například smutek, naděje nebo úzkost. Emoce mohou vyvolávat i sny. Snů existuje celá řada, ať už se jedná o ty divoké, kdy dochází k prožívání intenzivnějších emocí, které bývají často doprovázeny pohyby těla, noční můry, které mají sílu ovlivnit emoce i na delší dobu, nebo sny erotické, které jsou považovány za chtěné a ve výsledku příjemné.

Svalová a nervová činnost má vliv na fyziologické změny, které ovlivňují chování a náladu jedince. Především dochází k ovlivňování vnitřních orgánů, kdy se bavíme o pocitech horka, chladu nebo nevolnosti. Tyto reakce mají sílu ovlivnit stav mysli a náladu.

Vnitřní podmínky vzniku emocí lze ale ovlivnit i psychofarmaky a omamnými látkami. V tomto případě dochází ke změně v biochemickém složení a za účelem vyvolání kýženého stavu mysli. Psychofarmaka zahrnují léky jako antidepresiva, anestetika nebo

analgetika, v případě omamných látek, které mají vliv na psychické rozpoložení můžeme uvést extázi nebo LSD. (Nakonečný, 2012, str. 146-149)

Jak přesně ale emoce v mozku vznikají je těžko vysvětlitelný fenomén. Existují pokusy pomocí magnetické rezonance, která ale není schopná postup zachytit celý proces, protože je moc pomalá. Zároveň ale tato metoda nevysvětlí proč vznikají, jako spíše které části mozku jsou aktivovány při konkrétní emoci. (Ekman, 2015, str. 39)

2.2.2 Vnější podmínky vzniku

V případě vnějších podmínek se můžeme bavit o emociogenních situacích, kdy se jedná o situace, které jedinec považuje za významné a důležité, a které patří mezi základní zdroj vnějších emocí. Lze je rozdělit na dva typy – situace významné pro všechny a významné pouze pro jednotlivce. V prvním případě se jedná o biologicky podmíněné funkce, v tom druhém o individuální reakce, které často plynou ze zkušeností a z celkového významu. Význam lze detailněji definovat jako potřebu, kdy k uspokojení dochází za použití různých prostředků a způsobů. V souvislosti s tím lze mluvit i o rozdílných hodnotách, které má každý nastavený jinak. (Nakonečný, 2012, str. 55, 150)

2.3 Vliv kultury na emoce

O tom, že kultura ovlivňuje lidské chování, zvyky a způsoby není pochyb. Nastavila ale i rozdílné cítění ohledně emocí. Došlo k vytvoření nových citů a pravidel, kdy je správné a chtěné konkrétní emoce projevit (kdy je vhodné se smát, kdy plakat, atd.). Zároveň došlo k úpravě už existujících emocí tak, aby se hodily do celkového vyznění a stylu konkrétní kultury. Typickým příkladem je stud, především ohledně obnažování a vystavování těla. (Nakonečný, 2012, str. 135)

Součástí vyjadřování emocí je i neverbální komunikace, především výrazy v obličeji a jak se lidé tváří, když cítí konkrétní emoci. Paul Ekman svým výzkumem zjistil, že existují přesně čtyři přesněji tedy strach, hněv, smutek a radost. Tyto výrazy se ale neliší v závislosti na kultuře – stejně se bude tvářit Japonec a Američan, kteří se cítí šťastně. Rozdíly mohou být minimální v intenzitě projevené reakce, ale vizuálně si bude velmi podobná. Tento fakt vychází z Darwinovy teorie evoluce. (Ekman, 2015, str. 19-25, 33)

2.4 Pozitivní emoce

Všechno má světlou a tmavou stránku a v případě tomto případě se to jedná o pozitivní a negativní emoce, přičemž těm druhým bylo vždycky věnováno více pozornosti. Pozitivní emoce jsou tedy stále neprozkoumanou oblastí, ačkoliv touha po nich je často největší motivace. Pozitivních emocí existuje přibližně šestnáct – spokojenost, úleva, vzrušení, úžas, ale i pocity specifitější, jako je například fiero, kdy se jedná o dobrý pocit z překonání sám sebe nebo naches, kdy pocítujete obrovskou pýchu a radost, a mnohé další. Toto číslo je ale sporné, protože mezi pozitivní emoce lze zařadit i škodolibou radost, jejíž uznání se liší v jednotlivých kulturách. (Ekman, 2015, str. 222-231)

Prožívání pozitivních emocí v běžném životě má zdá se vliv na jeho kvalitu. Zdá se, že lidé, kteří nejenom pocítují více pozitivních emocí, ale zároveň je i vyznařují do okolí, mají spokojenější partnerské vztahy, jsou méně nemocní a žijí déle. Takoví lidé jsou taktéž vnímání jako přístupnější a otevřenější, je s nimi snazší komunikace a mezilidské vztahy celkově. (Seligman, 2003, str. 14-16)

3 ŠTĚSTÍ

Definovat štěstí nelze – pro každého je to něco jiného. Lze ale říct, že se jedná o stav mysli, kdy se cítíme dobře. Jedná se o pojem, jehož význam se snažili pochopit už v antickém Řecku, kde vznikl pojem eudamonia, který popisuje blažený vnitřní stav, jehož vznik je podmíněn dobrým a čestným chováním, a filozofický směr hédonismus, kdy je hlavním cílem konat činy a skutky, které způsobují slast a osobní blaho. Štěstí je zároveň i zastoupeno v náboženství. Pokud člověk žije život podle pilířů jeho víry, měl by být šťastný. Buddhisté například věří, že šťastný člověk je ten, kdo žije spořádaný a nesobecký život, těší se dobrému psychickému rozpoložení a zprostil se všech tužeb. (Slezáčková, 2012, str. 13, 33) Opět se ale jedná o pocit individuální, protože pro každého znamená štěstí něco jiného – pro jednoho to může být narození potomka, pro druhého výhra v loterii. Pocit štěstí je zároveň často podmíněn plněním našich ambicí, cílů a plánů, kdy po jejich dosáhnutí můžeme směle říct, že se cítíme šťastní. (Křivohlavý, 2013, str. 12-13)

Martin Seligman věří, že štěstí je vedlejší účinek úspěšného života. Štěstí tedy přijde samo na základě rozhodnutí, které v životě uděláme a které nás uspokojí. (Seligman, 2003, str. 47)

3.1 Pozitivní psychologie

Psychologie byla vždy chápána jako obor, který se více soustředil na řešení už vzniklých problémů, než na to jak jim předcházet. Nelze se proto divit, že největší rozmach zažila psychologie po druhé světové válce, která je i dnes považována za největší a nejhorší vojenský konflikt v historii a negativně ovlivnila myšlení a celkovou kvalitu života lidí. Psychologové stanuli tváří tvář v nové problémy a výzvy, se kterými se potýkali a snažili se je vyřešit. Během terapeutické praxe byl kladen větší důraz na léčbu a nápravu už vzniklých problémů, než na jejich prevenci. (Seligman, 2003, str. 34-35)

Pozitivní psychologie jako nový směr začal vznikat na přelomu 20. a 21. století. Mezi hlavní představitele tohoto směru patří psychologové Martin Seligman a Mihaly Csikszentmihalyi, kteří se snažili najít způsob, jak zvýšit kvalitu života pomocí kladných stránek osobnosti a vnitřního rozvoje. (Co je pozitivní psychologie)

3.1.1 Teorie opravdového štěstí

Pozitivní psychologie formovala své principy a směr, přičemž na úplném začátku stála teorie opravdového štěstí. Princip teorie opravdového štěstí popisují tři úrovně, které

pokud jsou správně nastavené, tak vedou ke šťastnému životu. První jsou pozitivní emoce, jako například potěšení, pohodlí, radost atd. Čím více pozitivních emocí ve svém životě máme, tím lepší je. Další je angažovanost, kdy často hovoříme o takzvaném flow, česky plynutí. Jedná se o stav mysli, kdy dojde k naprosté uchvácenosti momentální aktivitou, kdy další potřeby ustupují ve prospěch tohoto momentu. Hudebník, který se ztratí ve své hudbě, vědec, který se ponoří do výzkumu nebo i sportovec, který podává svůj nejlepší výkon – i tak je možné přiblížit jaký je to pocit. Je ale důležité rozlišovat mezi pozitivními emocemi a stavem flow – jedno je možné dosáhnout relativně snadně díky provádění věcí které máme rádi, ale tu k dosažení té druhé je zapotřebí poznat a umět využít své silné stránky. Posledním ukazatelem je meaning, neboli smysluplnost. Tento pocit je podmíněn potřebou se podílet na něčem smysluplném a dodává pocit, že je člověk součástí něčeho velkého, čeho je součástí a čemu slouží. Jako další příklad lze uvést náboženství, rodinu, nebo i různé zájmové skupiny. (Seligman, 2011, str. 22-23)

3.1.2 Teorie duševní pohody

Na teorii opravdového štěstí navazuje Seligman teorií duševní pohody. Ta se točí kolem pojmu well being, česky duševní pohoda, kdy se zároveň lehce mění směr pozitivní psychologie ke snaze o dosažení celkového pocitu blaha. Opět se jedná o subjektivní měřítko, které má každý člověk nastavené jinak. Pro každého znamená well being něco jiného – někdo v tom vidí velké bohatství, jiný rodinu, někdo jeho činy. To dává možnost soudit jiné na základě jejich ideji o tomto stavu, kdy se nám může zdát, že to přece není dost, ale pro někoho to právě už může být i příliš. (Křivohlavý, 2013, str. 27-28) Ve spojení s well beingem vznikl i nový způsob jak tuto hodnotu změřit a zhodnotit. K tomuto účelu existuje takzvaná míra optimálního prospívání, anglicky flourishing, kdy zároveň pozitivní psychologie získala nový smysl a to zvýšit právě tuto míru. Model PERMA byl vytvořen M. Seligmanem pro lepší pochopení principu well beingu a obsahuje pět základních prvků:

P – Positive emotions (pozitivní emoce)

E – Engagement (zaujetí činností)

R – Positive relations (vztahy)

M – Meaning (smysl, význam)

A – Accomplishment (úspěšný výkon)

První tři úrovně jsou identické s těmi v teorii opravdového štěstí. Na rozdíl od teorie opravdového štěstí se zde ale životní spokojenost a štěstí nepatří mezi hlavní cíle života, ale jsou chápány jako dílčí kousky, které k němu vedou. Zároveň je nutné podotknout, že u pozitivních emocí a zaujetí se jedná o subjektivní stav, kdežto u smysluplnosti tomu tak úplně není. Jednou ze dvou nových úrovní jsou pozitivní vztahy. Podle Seligmana jsou lidé naprogramováni k tomu, aby vyhledávali společnost lidí, ve které pociťují pozitivní emoce, jako je láska, laskavost, sebeobětování a podobně. Právě tyto emoce, které spolu skupiny sdílí, jsou důležité pro další rozvoj ať už skupiny i jedince a vedou k naplnění zmíněné duševní pohody. Poslední úroveň je úspěšný výkon. Zde se jedná o blažený pocit po nejen po úspěšném provedení nějakého úkolu, výhry nebo i překonání sama sebe, ale i po cestě, která k tomu vede. Autor sám také ve spojitosti s touto úrovní zdůrazňuje, že se nejedná o přesný popis postupu jak duševní pohody dosáhnout, který je nutný přesně kopírovat. (Seligman, 2011, str. 26-36)

3.2 Vliv štěstí na zdraví

Spojitost mezi zdravím a psychickou pohodou je už delší dobu v hledáčku psychologů. *Positive health* (pozitivní zdraví) je termín používaný Seligmanem, kdy opět rozlišuje tři úrovně: biologickou, subjektivní a funkcionální. Biologická rovina lze vysvětlit snadno – jedná se o fyziologické stavy lidského těla, jako například krevní tlak, úroveň cholesterolu a podobně. Mezi funkcionální kritéria pozitivního zdraví zahrnujeme mezilidské vztahy, úspěchy v pracovním a osobním životě nebo třeba trávení času při konání zálib a koníčků. Subjektivní rovina se týká vnitřních pocitů, jako je například energie, spokojenost a pozitivní naladění. (Slezáčková, 2012, str. 141) Zároveň bylo i dokázáno, že lidé, kteří vidí život pozitivněji a nahlíží tak i na budoucnost, mají menší šanci onemocnět srdečními chorobami a celkově se dožít vyššího věku. Nelze ale říct, že nezdravý člověk nemůže být šťastný.

Zvláštní kapitolou v otázce vlivu štěstí na zdraví má takzvaný placebo efekt. Pro optimistické jedince je lehčí uvěřit, případně si namluvit něco, co může mít pozitivní vliv především na mentální zdraví. Pozitivní člověk spíše uvěří v jeho přání a v souvislosti s tím dochází k uvolnění substancí ovlivňujících jak fyziologické a mentální procesy, ale i intelekt. Jako příklad lze uvést hormony endorfin, asi nejznámější hormon štěstí, oxytocin, hormon lásky, který se uvolňuje při pozitivním a chtěném tělesném kontaktu, a serotonin,

který zároveň funguje jako neurotransmiter a ovlivňuje fyziologické procesy, jako trávení nebo spánkový cyklus. (Suchý, Náhlovský, 2012, str. 16-18)

4 METODOLOGIE VÝZKUMU BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

4.1 Identifikace problému

Následující výzkum bude prováděn jako reakce na zvyšující kritiku médií a jejich negativnímu působení na psychickou pohodu člověka. Média jsou často kritizována za přehnanou pozornost na negativní události, či přibarvování faktů a negativnímu ovlivňování veřejného mínění. Jejich výstupy se často snaží manipulovat s emocemi a city recipientů, kdy se často mine úmysl s výsledkem. V některých případech už by se dalo mluvit o úmyslné manipulaci s často nepřesnými informacemi, které jsou upraveny podle požadovaných reakcí. Zároveň se v poslední době často hovoří o Generace Z je generací digitální, která se neobejde bez přístupu k internetu, kde se často objevuje i kontroverzní a jinak nepřístupný obsah, který jen podporuje utlumení reakcí a emočního prožívání. Výzkum bude pracovat s náhodně vybranými členy generace Z a bude hledat linku mezi psychickou pohodou a konzumací zpráv na základě jejich vyznění a obsahu.

4.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit zda mají média, přesněji tedy zpravodajské články z on-line zdrojů, schopnost ovlivnit psychickou pohodu a další faktory běžného života na základě jejich celkového vyznění a v jaké míře u generace Z.

4.3 Výzkumné otázky

VO1: Jaký vliv má mediální obsah na well being generace Z?

VO2: Jak se projeví konzumace mediálního obsahu na well beingu generace Z?

4.4 Účel výzkumu

Výsledky výzkumu mohou být použity jako podpůrný materiál při diskuzích o vlivu médií na psychiku člověka, nebo při dalším výzkumu chování a konzumace médií generace Z. Případně můžu posloužit i veřejnosti jako podnět k zamyšlení ohledně této problematiky.

4.5 Metoda výzkumu

Zvolená metoda výzkumu lze označit jako experimentální design s výběrem podnětového materiálu. Před spuštěním výzkumu bude nutné vybrat správné články vyhovující požadavkům dalších kroků šetření. Vybraní participantů budou poté rozděleni do tří skupin podle typu článku, který obdrží, zároveň ale nebudou vědět do jaké skupiny patří.

4.5.1 Složení skupin

Složení jednotlivých skupin bude jeden člen ze střední školy, jeden z vysoké školy s humanitním zaměřením, jeden s technickým a nestudující člověk pracující na plný úvazek. Celkově tedy vzniknou tři skupiny s dvanácti participanty.

Participant	Pohlaví	Věk	Typ článku
1	Muž	21	Negativní
2	Žena	17	Negativní
3	Žena	24	Negativní
4	Muž	23	Negativní
5	Žena	23	Neutrální
6	Žena	23	Neutrální
7	Muž	23	Neutrální
8	Muž	24	Neutrální
9	Žena	19	Pozitivní
10	Muž	23	Pozitivní
11	Muž	23	Pozitivní
12	Žena	22	Pozitivní

Tabulka 1. Přehled participantů výzkumu

4.5.2 Měření štěstí

Výzkum bude kvalitativní a bude se jednat o individuální polostrukturované rozhovory. Před začátkem výzkumu bude u každého jednotlivého respondenta proveden test optimistu, kdy budou mít za úkol zakroužkovat stupeň momentální úrovně stresu a úzkosti na škále od jedné do desíti a podrobit se jednoduchému testu M. Seligmana

k zjištění škály obecné míry štěstí. Jedná se o jednoduchý test o čtyřech otázkách, kdy se odpovědi opět vybírají na škále od jedné do sedmi a poté se sečtou body za první tři výsledky, přičemž výsledek čtvrté otázky se obrátí, protože je otázka položena obráceně, například respondent zvolí číslo dva, ze kterého se stane číslo šest, místo jedna bude sedm, místo pět bude tři a podobně. Následně se všechny čísla sečtou a zjistí se jejich průměr. Výsledné číslo je hodnota míry štěstí. Poté se sečtou výsledky jednotlivých členů v daných skupinách dohromady a vypočítá se průměr obecné míry štěstí mezi participanty. Tento krok bude znovu vykonán na konci a budou se hodnotit odchylky a výkyvy ve výsledcích jednotlivých skupin. (Seligman, 2003, str. 62-63)

4.5.3 Katastrofikační rozhovor

Dalším krokem je takzvaný katastrofikační rozhovor (v angličtině the catastrophizing interview technique). Na začátku každý participant uvede tři své největší zdroje stresu v posledním měsíci. Poté započne rozhovor větou „Co přesně tě na *jeden z uvedených stresorů* tíží nejvíc?“, přičemž další otázky budou podmíněny odpovědí na předchozí otázku – tudíž „A proč by to bylo špatné, kdyby došlo na *předchozí odpověď*?“. Takhle bude rozhovor pokračovat dokud respondent nezačne své odpovědi víckrát opakovat, sám odmítne pokračovat, anebo nebude vědět jak odpovědět. (Osleger, 2012, str. 37) Tato metoda se využívá díky své schopnosti přiblížit vážnost a hloubku výsledků vázaných s konkrétním problémem, posoudit jak moc respondent daný problém tíží a zároveň poskytuje možnost jak těmto problémům v budoucnu předejít. Ve stručnosti lze říct, že čím více je daných odpovědí na primární problém, tím víc zatěžuje mysl respondent. (Johnston, Davey, 1997, str. 87) V kontextu bakalářské práce je tento způsob vhodný díky tomu, že poskytne údaje o psychickém rozpoložení participanta, což je důležité vědět pro další výzkum.

Poté dostanou do ruky články podle typu skupiny, do které byli přiřazeni a budou mít možnost si ho přečíst maximálně dvakrát. Participantů budou následně moci vyjádřit svůj názor na daný článek. Poté bude participant otázan, jestli by upravil svou míru stresu, kterou řekl na začátku teď, na konci rozhovoru.

Následně budou získaná data vyhodnocena a zpracována v praktické části bakalářské práce. K analýze některých výsledků budou použity statistické metody. První počítanou metodou bude aritmetický průměr (\bar{x}). Ten vyjadřuje průměrnou hodnotu několika dalších hodnot. Pro zjištění rozdílů a odlišností ve zkoumaných vzorcích bude

využitá statistická metoda výpočtu směrodatné odchylky, jakožto ukazatele toho, jak se změnila hodnota od jejich průměru a jak moc se liší. Posledním zkoumaným ukazatelem bude výpočet Cohenova d , jakožto ukazatele velikost efektu. Pokud je $d > 0,8$, pak se jedná o velký efekt, pokud se d nachází v rozmezí 0,5 až 0,8 tak se jedná o střední efekt a $d < 0,2$ značí malý efekt.

Rozhovory a články je možné najít v příloze bakalářské práce na jejím konci.

4.5.4 Otevřené kódování

Metodou zvolenou pro lepší analýzu výsledků bylo zvoleno takzvané otevřené kódování. Při následném rozboru a sledování průběhu proběhlých rozhovorů budou sledována konkrétní slova nebo znaky, které se v odpovědích vícekrát opakují. Podmínkou je, že musí být pro výzkum relevantní. Otevřené kódování se skládá z několika kroků. Prvním je okódování získaných dat a jejich následné zkategorizování. Tento krok je důležitý z toho důvodu, že dojde k lepší přehlednosti a lepší práci se získanými daty. (Hájek, 2014, str. 69-70)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 ROZBOR ČLÁNKŮ

Následující část má za úkol představit články, které budou použity pro výzkum a vysvětlit proč byly vybrány. Celkem se jedná o tři články s pozitivním, negativním a neutrálním sdělením. Jádro článků zůstává stejné, pro použití ve výzkumu došlo k úpravě vyznění a obsahu k požadovaným kvalitám. Celé znění článků je možné najít v příloze bakalářské práce. Tyto články byly vybrány za účelem sledování jejich vlivu na momentální prožívání a možné další dopady na výzkumný soubor – participanty.

Nejprve byl vybrán negativní článek - v médiích je jich zastoupeno plno, ale bylo důležité vybrat takový, který obsahuje aspoň nějaký emoční apel a obsah, který má šanci ovlivnit a zapůsobit na čtenáře. V tomto případě se jedná o rodinu a děti, případně domácí násilí na ženách. Pozitivní článek poté vycházel z toho negativního – příběh se otočil, opět byly zanechány emoční apely, ale vše dobře dopadlo. Neutrální článek se týká problematiky domácího násilí páchaného na ženách v České republice. Článek má spíše informativní vyznění a neobsahuje žádné emoční apely.

Tento typ článků byl vybrán s úmyslem zjištění, jaký vliv bude mít na well being příjemců během polostrukturovaných rozhovorů, kterými participanti výzkumu prošli.

5.1 Negativní článek

První z vybraných článků je negativního vyznění. Jedná se o článek ze dne 21. února 2020 s názvem „Ragbista zapálil auto se svými dětmi, protože ho opustila týraná manželka“ a byl publikován na serveru Novinky.cz. Jedná se o originální článek s minimem úprav, protože díky celkovému vyznění sdělení je víc než vhodný pro tento výzkum. Článek pojednává o zhrzeném muži, který nezvládl rozvod a rozhodl se připravit o život jak svou ženu, tak i děti. Následně sám spáchal sebevraždu. Poté vyšlo najevo, že žena byla obětí domácího násilí. Výpovědi v tomto případě poskytli blízcí přátelé a rodina zesnulé manželky. Ta čelila psychickému týrání ze strany manžela, který ji ponižoval, kontroloval veškeré aspekty života a obviňoval z nevěry. Také vyhrožoval, že ublíží dětem a podle výpovědi svědků ženu několikrát napadl. Článek obsahuje relativně silný emotivní obsah, především jde o smrt několika nezletilých dětí, ale objevuje se zde i domácí násilí, násilí a zhárství. Článek je možné najít v příloze bakalářské práce a odkaz na něj je uveden v seznamu zdrojů.

5.2 Pozitivní článek

Pozitivní článek byl vytvořen uměle za účelem výzkumu. Obsahově vychází z článku negativního, došlo ale k úpravě příběhu a celkového vyznění. Článek nese název „Bývalý ragbista zachránil svou ženu a děti z hořícího auta“ a pojednává o muži, který svou rodinu zachránil z hořícího auta, které začalo hořet po autonehodě cestou na místo setkání. V článku je popsáno, že děti zůstaly uvězněné a bez cizí pomoci by se ven nedostaly. Na rozdíl od článku negativního, ve kterém je manžel vyobrazen jako tyran a důvod celého problému, je v článku pozitivním zobrazen jako přesný opak – milující a starostlivý muž, který by pro rodinu riskoval i vlastní život. Článek je laděn pozitivně a má dopadné dobře. Všichni účastníci vyvázli s žádným, či menším zraněním, přičemž. Článek opět obsahuje emotivní obsah v podobě dětí v ohrožení, které se podaří zachránit a zároveň obsahuje šťastný konec, kdy otec rodiny zachrání své milované a vše dopadne dobře. Článek je možné najít v příloze bakalářské práce a autorem je autor práce.

5.3 Neutrální článek

U neutrálního článku bylo nutné splnit požadovaná kritéria, především se vyhnout emocionálnímu obsahu a apelům. Byl vybrán článek, který popisuje výsledky průzkumu provedeného v roce 2012 ohledně domácího násilí na ženách v České republice. Jedná se o ožehavé téma, ale článek postrádá emoční apely a obsah, pracuje pouze s fakty a čísly. Článek byl nalezen na serveru iDnes.cz, nese název „Domácí násilí zažila v Česku téměř každá druhá žena, zjistil průzkum“ a byl upraven pro potřeby tohoto výzkumu. Z článku vyplývá, že domácí násilí zažilo více jak 40 % žen, z toho většina prožila psychické týrání ve formě ponižování. Fyzické napadení zažila pětina a 12 % pronásledování. Součástí článku i výčet následných problémů, se kterými se oběti potýkají. Patří mezi ně psychické problémy, poruchy spánku a ztráta sebedůvěry. Co se výčtu fyzických napadení týče, nejčastěji se jedná o otřes mozku, zlomeniny a v extrémních případech i bodné rány. Dále článek obsahuje výčet toho, v kolika případech a jak se se s tímto problémem ženy svěřují. Nejčastěji se svěří blízkým, ale výrazně menší procento jde na policii. U soudu skončí zanedbatelný počet případů z toho důvodu, že se ženy bojí toho, že bude jejich partner potrestán nebo čelí vydírání a výhrůzkám, že přijdou o děti. Článek byl zkrácen a upraven, je možné ho najít v příloze bakalářské práce a odkaz na něj je uveden v seznamu zdrojů.

6 PRŮBĚH POLOSTRUKTUROVANÝCH ROZHovorŮ S PARTICIPANTY

Prvním krokem celého výzkumu bylo vytvoření skupiny participantů, kteří se výzkumu zúčastní. Kritériem bylo, že museli spadat do generace Z, tedy lidé narození v letech 1996 až 2009, přičemž se ve výzkumu pracuje s participanty narozenými v období od roku 1996 do roku 2004. Výzkumu se zúčastnilo celkově dvanáct účastníků, konkrétněji šest mužů a šest žen. Jejich rozdělení do skupin bylo čistě náhodné – jediným požadavkem bylo, aby byly skupiny genderově vyvážené, tedy v každé skupině dvě dívky a dva chlapci. Účastníci byli před začátkem rozhovoru upozorněni, že bude rozhovor nahráván, přičemž si většina nepřála zveřejnění audio verze a proto byly rozhovory přepsány a přiloženy jako přílohy na konec bakalářské práce, stejně jako scénář polostrukturovaného rozhovoru, kterého se zúčastnili.

Většina rozhovorů proběhla přes video hovor, pouze 3 byly provedeny tváří v tvář. Průměrná doba rozhovoru byla dvanáct minut. Celý rozhovor byl anonymní, respondenti souhlasili s tím, že jediné soukromé informace, které budou zveřejněny, jsou věk a pohlaví. Zúčastnění jsou tedy v následující část popsáni jako Participant X, kdy X se za X dosadí číslo podle pořadí, v jakém s nimi byl dělán rozhovor. Přehled participantů je dostupný v metodice práce. Participantů byli následně rozděleni do tří skupin podle typu článku (negativní, neutrální a pozitivní), který dostanou k přečtení. Participantů nevěděli, do jaké skupiny patřili. Každá skupina obsahuje čtyři členy, vždy dvě dívky a dva chlapce. Rozhovor začínal krátkým představením tématu a byl poskytnut prostor na případné dotazy. Poté začal rozhovor, který se řídil polostrukturovaným scénářem – nejdříve byli optáni na momentální hladinu stresu. Poté byl proveden test obecné míry štěstí a následoval katastrofikační rozhovor. Zpravidla bylo vybráno první téma, které participantů zmínili. V případě, že byl rozhovor nedostatečný, bylo možné zvolit ještě jedno téma a navázat na něj. Poté participantů obdrželi článek podle skupiny, do které patřili a dostali prostor na jeho přečtení. Článek měli možnost přečíst maximálně dvakrát. Po jeho přečtení sdělili názor a pocity, které čtení článku vyvolali a jako poslední krok měli možnost upravit hladinu stresu, kterou zvolili na začátku celého rozhovoru.

Následující kapitola má za úkol představit respondenty a jejich odpovědi a výsledky z celého rozhovoru. Respondenti odpovídali podle svého uvážení a autorka se snažila

nezasahovat do jejich odpovědí. V některých případech ale musela pomoci a nasměrovat konverzaci správným směrem, případně vysvětlit co se po nich chce trošku konkrétněji.

6.1 Negativní skupina

Participant 1, muž, 21 let

Prvním zúčastněným neměl na začátku žádné otázky a proto mohl rozhovor rovnou začít. Na první otázku týkající se momentální úrovně stresu a napětí odpověděl číslem dva, které následně snížil na jedna.

Následný test obecné míry štěstí proběhl bez nutnosti zopakovat nějakou otázku s následným skóre – dva, dva, jedna a tři (tedy pět). Po vyhodnocení získal skóre 2,5. Následoval katastrofikační rozhovor. Participant uvedl jako největší zdroje stresu za poslední měsíc zkouškové a návštěvu lékaře. Jako další bylo uvedeno volání někam, kdy se to celé ve finále více zkonkretizovalo na hledání nového bytu a obvolávání realitních kanceláří. Rozhovor začal otázkou ohledně toho, co participanta tížilo na stěhování. Jako důvod uvedl málo času jak na přestěhování, tak na nalezení nového bytu. Z tohoto důvodu se obával, že by měl pokažené léto a musel omezit, či zrušit, své letní plány. Rozhovor skončil po čtyřech kolech, kdy bylo důvodem ukončení to, že respondent neměl jiné odpovědi a opakoval se.

Následně byl poskytnut negativní článek, který si přečetl pouze jednou. Obsah článku ohodnotil jako špatný a při jeho čtení se cítil nepříjemně. Celkově ale obsah neměl vliv na jeho momentální hladinu stresu, protože tu ponechal stejnou jako na začátku, tedy jedna.

Participant 2, žena, 17 let

Sedmnáctiletá dívka neměla na začátku rozhovoru žádné otázky a jako hodnotu stresu uvedla číslo čtyři. Při testu obecné míry štěstí zvolila hodnoty pět, čtyři, tři a šest (dva) s výsledným skóre 3,5. Toto číslo značí podprůměrně šťastného člověka, což vyplývá i z následujících informací, které participantka poskytla.

Jako tři největší zdroje stresu za poslední měsíc uvedla školu, korona virus a rodiče. V tomto případě byly využity dva zdroje, konkrétně tedy škola a korona virus, respondentka odpovídala velmi stroze a bylo potřeba dostat se trošku hlouběji. Rozhovor začal s tématem školy a největší stres byl z toho důvodu, že participantka nastupuje na novou školu a bojí se změny, nového prostředí a toho, že nezapadne mezi nové spolužáky. Téma škola bylo uzavřeno po šesti kolech, kdy už nevěděla, jak odpovídat dál. Protože byl

rozhovor kolem školy plytký, tak následovala rozprava nad tématem korona viru. Zde byla uvedena jako hlubší důvod stresu osamělost a izolovanost od okolního světa a kamarádů. Participantka přiznala, že by si mohla sama ublížit případně mít jiné psychické následky. V tomto případě byl rozhovor ukončen ze strany autorky, protože respondentka začala zmiňovat možné sebepoškozování a jiné citlivé problémy tohoto typu, které by mohly mít potencionálně špatné následky. Jak již bylo zmíněno u testu obecné míry štěstí, kde participantka získala nízké skóre, nejedná se o příliš šťastného jedince.

Článek negativního vyznění byl přečten dvakrát, přičemž respondentka uvedla, že se při jeho čtení cítila nepříjemně a nehezky. Na konci došlo ke zvýšení na škále stresu ze čtyř na šest.

Participant 3, žena, 24 let

Opět nebyly žádné otázky a tak mohl rozhovor rovnou začít. Svou momentální míru stresu označila hodnotou šest. Odpovědi v testu obecné míry štěstí byly pět, šest a tři. Poslední otázka musela být přečtena ještě jednou pro lepší pochopení, nakonec byla uvedena hodnota čtyři (ta zůstává stejná). Celkový výsledek byl 4,5.

Katastrofikační rozhovor probíhal dobře, respondentka podávala detailní informace a rozmluvila se. Jako tři největší zdroje stresu uvedla bakalářskou práci, přijímací zkoušky a práci. Jako předmět rozhovoru byla vybrána bakalářská práce a následovalo deset otázek „proč by bylo špatné kdyby“. Rozhovor byl založen na ztížených podmínkách při vyhledávání potřebných informací, které jsou nezbytné pro psaní bakalářské práce a následném pocitu, že by zklamala samu sebe, pokud by celý tento proces tvorby nedopadl dobře. Nakonec to bylo ukončeno z důvodu neochoty pokračovat ze strany respondenta.

Při zjišťování reakce na zasláný článek vznesla respondentka zajímavý bod – o článku řekla, že na ni nijak nepůsobil, přišlo jí to smutné, ale to je tak všechno. Dodala, že poslední dobou sleduje hodně kriminálních dokumentů o skutečných případech, kde viděla mnohem horší případy a zločiny. Svou úroveň stresu na konci dotazníku nezměnila, zůstalo tedy číslo šest.

Participant 4, muž, 23 let

Poslední z negativní skupiny byl 23 letý muž. Na začátku rozhovoru požádal o definici generace Z, která mu byla vysvětlena a rozhovor začal. Svou úroveň stresu označil hodnotou jedna a při testu obecné míry štěstí zvolil čísla pět, čtyři, čtyři a tři (pět). Výsledek testu je tedy 4,5.

Při katastrofikačním rozhovoru označil jako největší zdroje stresu za poslední měsíc označil ovce, slabou Wi-Fi a spolupráci v práci. Volba byla ovlivněna jeho měsíčním pracovním pobytem v britském Walesu. Rozhovor se odvíjel od stresu ze spolupráce v práci. Tento participant poskytl hluboké a detailní informace ohledně toho, co ho tížilo na tomto problému. Stres byl primárně způsobený špatnou komunikací na pracovišti a možnými následky, mezi které respondent uvedl ztrátu své pracovní podoby. Měl strach, že v případě, že by došlo k nějakému problému, klesl by na kariérním postavení, které budoval dlouho předtím a cítil se ohrožený pocitem sebezklamání. Celkově měl rozhovor šest kol a byl ukončen tím, že respondent už nevěděl jak odpovídat dál.

Po přečtení rozhovoru se cítil špatně, obsah článku musel být ale uveden na pravou míru, protože došlo k špatné interpretaci obsahu – respondent si myslel, že žena incident přežila. Při čtení se necítil nejlépe a dodal, že to v něm zanechalo negativní pocity. Úroveň stresu zvýšil z jedné na šest.

6.2 Neutrální skupina

Participant 5, žena, 23 let

Participantka neměla žádné otázky, rozhovor tedy začal rovnou. Momentální úroveň stresu označila číslem sedm a v testu obecné míry štěstí byly zvoleny hodnoty tři, tři, jedna a čtyři. Celkový výsledek byl 2,8. Opět se jedná o podprůměrně šťastného jedince.

Jako tři největší zdroje stresu uvedla školu, práci a sama sebe. Pro pokračování bylo vybráno téma školy. Stres z tohoto tématu pramenil především z nezvládnutí zkouškového období a následného vyhození ze školy. Participantka se bála především budoucnosti bez titulu a vidiny toho, že by nebyla v životě tak úspěšná, aby vydělávala tolik peněz, které by jí zajistily stejný (či vyšší) životní standart, jako má teď. Rozhovor byl ukončen po devíti kolech z toho důvodu, že respondentka nevěděla, jak pokračovat dál.

Po přečtení článku muselo být specifikováno jakým způsobem má být přečtený článek hodnocen, po vyjasnění uvedla, že ze začátku cítila úzkost, ale ke konci byla ráda za zmíněné výsledky a že se cítí vesele. Úroveň stresu zvedla ze sedmi na osm.

Participant 6, žena, 23 let

Šestá účastnice výzkumu neměla žádné otázky a svou úroveň momentálního stresu ohodnotila číslem osm. V testu obecné míry štěstí označila hodnoty šest, šest, pět a po

znovu přečtení poslední otázky tři (pět). Celkově dosáhla výsledku 5,5. Tento výsledek označuje průměrně šťastného člověka.

Jako největší zdroje stresu v posledním měsíci uvedla práci, rodinu a nedostatek času. Následný rozhovor se točil kolem práce a skončil po deseti kolech. Rozhovor začal s tématem práce a hned na začátku se ukázalo, že toto téma souvisí i s tématem třetí – nedostatek času. Participantku trápily uzávěrky, na jejichž splnění stáli další lidé a jejich práce. Cítila se pod tlakem a bála se možného propuštění z práce, které by znamenalo finanční nestabilitu a nutný finanční zásah rodičů, který, jak participantka sama připustila, by nebyl na jednu stranu tak špatný, ale na druhou se jí přičil pocit, že by opět byla přítěží. Rozhovor byl ukončen po deseti kolech z toho důvodu, že se dostal do smyčky a odpovědi se jen opakovaly.

Při čtení článku cítila úzkost, byla překvapena obsahem a výsledky průzkumu uvedeného v článku. Zároveň uvedla, že nezná zdroj, ze kterého článek pochází, ale že si myslí, že to bylo nějak ověřeno a dá se tomu věřit. Úroveň stresu zvýšila z osmi na devět a uvedla, že se cítí sklíčeně.

Participant 7, muž, 23

Předposlední účastník výzkumu z neutrální skupiny uvedl jako úroveň stresu hodnotu sedm. V testu obecné míry štěstí zvolil hodnoty pět, tři, pět a dva (šest) s konečným výsledkem 4,8.

Mezi tři největší zdroje stresu za poslední měsíc patří bakalářská práce, korona virus a jízda s Českými drahami. Jako první téma byla zvolena bakalářská práce. Rozhovor se točil kolem strachu z nedodělání a z toho pramenící strach ze ztráty titulu a především času, které do studia investoval. Zároveň taky podotkl, že má pocit, že ho titul někam posune a celkově usnadní budoucí život. Toto téma bylo ukončeno po šesti kolech. Druhé téma bylo zvoleno kvůli aktuálnosti a pocitu, že je možné jít trošičku hlouběji s celým záměrem tohoto rozhovoru. V případě korona viru byla předmětem rozhovoru celkový přístup lidstva k danému problému, který je podle participanta stále brán na lehkou váhu, i když je celý problém mnohem vážnější a participant má pocit, že lidstvo selhalo. Toto téma bylo ukončeno po čtvrtém kole. Ke konci došlo k opakování odpovědí a bloudění v kruhu a proto byl katastrofikační rozhovor ukončen.

Článek u participanta vyvolal nepříjemné pocity. Uvedl, že se při čtení snažil aplikovat zjištěné informace do reality a to mu nebylo příjemné. Úroveň stresu ale nezvýšil a ponechal ji na stejné úrovni, tedy číslu sedm.

Participant 8, muž, 24

Tento participant označil svou momentální míru stresu číslem dva. Při testu obecné míry štěstí zvolil u jednotlivých otázek hodnoty pět, šest, pět a dva (šest), s konečným výsledkem 5,5.

Jako největší zdroj stresu uvedl práci, práci a práci. Nebyl schopný si vybavit nic jiného a proto se pokračovalo s tímto tématem. Původem stresu v práci byly opět uzávěrky a jejich možné nedodržení. Participant asocioval tento problém s možnou ztrátou zaměstnání, které ho naplňuje a dělá radost. Zároveň se bála ztráty příjmu, bez kterého by si nemohl dovolit věci, které ho dělají šťastným. Participant zároveň potvrdil, že by v případě ztráty zaměstnání a financí z toho plynoucí nebyl tak šťastný, jak se popsal na začátku rozhovoru. Rozhovor skončil po sedmi kolech a důvodem ukončení byla slepá ulička celého rozhovoru.

Po přečtení článku se cítil smutně. Byl si vědom, že zmiňovaný problém existuje, ale netušil do jaké míry. I díky tomuto faktu zvýšil svou úroveň stresu ze dvou na čtyři.

6.3 Pozitivní skupina**Participant 9, žena, 19 let**

Tato žena ohodnotila svou úroveň stresu číslem devět. Hodnoty zvolené v testu osobního štěstí byly šest, pět, pět a čtyři s konečným výsledkem pět.

Jako největší zdroje stresu za poslední měsíc uvedla školu, práci a problémy se zdravím. Bylo vybráno téma školy, které se točilo kolem uskutečněné maturitní zkoušky a stresu s ní spojené. Participantka se bála možného neúspěchu a následků z toho plynoucích. Opět byl zmíněný pocit sebezklamání a nesplnění očekávání, které na sebe participantka nastavila. Zároveň měla i strach z toho, že by neúspěch u maturitní zkoušky ovlivnil její letní plány a zklamal rodiče. Zmínila i zvýšené pocity strachu z neúspěchu, které měla spojené s opakováním maturity. Ty byly odůvodněné ztrátou pokusů, které na složení této zkoušky má. Rozhovor skončil po sedmi otázkách a důvodem bylo ukončení ze strany participantky.

Při čtení článku se cítila napjatě a přinutilo ji to přemýšlet nad tím, jak by se zachovala ve stejné situaci ona. Vliv na její úroveň stresu to ale nemělo a číslo zůstalo stejné, tedy devět.

Participant 10, muž, 23 let

Tento participant označil svou momentální úroveň stresu číslem jedna a v testu osobního štěstí zvolil hodnoty šest, šest, sedm a šest (dva). Finální skóre bylo 5,3.

Mezi tři největší zdroje stresu za poslední měsíc uvedl státní závěrečnou zkoušku na vysoké škole, spoluhráče ve hře League of Legends a řidiče na cestách. Rozhovor začal s otázkami ohledně závěrečných zkoušek. Tato událost u něho vyvolávala strach z možného neúspěchu a tlaku, který zkoušky představují. Odpovědi byly celkem plytké a velmi okrajové, proto bylo téma rozhovoru po dvou otázkách zaměřeno na hru League of Legends. Participant se rozpovídal o neschopnosti spoluhráčů, kteří mu kromě celkového skóre kazí i požitek z celé hry. Zmínil i fakt, že se považuje za egoistu, kterému dobré výsledky v této hře dělají dobře. Ke konci rozhovoru tak zkategorizoval všechny muže jako egoisty toužící po výhře za každých podmínek. V tomto případě rozhovor skončil po šesti otázkách, protože participant nevěděl jak dál.

Pozitivní článek na něj žádný vliv neměl. Byl rád, že to dobře dopadlo, ale necítil žádné silnější emoce. Úroveň stresu také zanechal stejnou, jako na začátku – jedna.

Participant 11, muž, 23 let

Předposlední účastník celého výzkumu v první otázce ohodnotil svou úroveň stresu číslem tři a v testu osobního štěstí zvolil hodnoty pět, tři, dva a pět (tři), s celkovým skóre 3,3.

Jako největší zdroje stresu uvedl zkouškové období na vysoké škole, řízení auta a strach ze zapomenutí důležité věci. Rozhovor byl založen na prvním tématu – zkouškového období na vysoké škole. Prvotní asociace s tímto tématem byl strach z neúspěchu a vidina nuceného ukončení studia. Báł se zklamání rodičů, především jejich důvěry v něm, a nejisté kariéřní budoucnosti. Zde zmínil strach z nezapadnutí do pracovního kolektivu a ztráty kontaktu se současnými kamarády a rodinou kvůli vzdálenosti. Participant se báł pocit osamocení. Rozhovor trval celkem osm kol a byl ukončen z důvodu opakování stejné odpovědi.

Po přečtení článku se necítil nijak specificky špatně, byl rád, že to dobře dopadlo. Na konci snížil svou momentální úroveň stresu ze tří na jeden. Jako důvod uvedl, že byl více ve stresu z celého rozhovoru a na jeho konci se mu ulevilo.

Participant 12, žena, 22 let

Poslední účastnice výzkumu se cítila ve stresu na tři body z deseti. V testu osobního štěstí dosáhla se zvolenými hodnotami pět, tři, pět a čtyři celkového hodnocení 4,3.

Mezi tři největší zdroje stresu uvedla školu, stěhování a kamarády. Ohledně tématu školy participantku nejvíce tížilo zkouškové období a možnost vyloučení. Popsala, že by se v tomto případě musela postavit na vlastní nohy a začít vydělávat, přičemž se obávala, že by nezískala dobře placenou práci. Zároveň by jí chyběl studentský život a bála se odloučení od kamarádů, kteří by na vysoké škole ještě pokračovali. Rozhovor končil po sedmi kolech opět z toho důvodu, že participantka nevěděla, jak pokračovat dál.

Článek nevyvolal intenzivnější reakce, respondentka uvedla, že se cítila zvláště, když věděla, že muž zachraňuje vlastní rodinu. Úroveň stresu ale nezměnila a ponechala stejnou – tři.

7 ANALÝZA VÝSLEDKŮ

V následující kapitole budou analyzovány získané výsledky z předchozích rozhovorů. Nejdříve budou zanalyzované podle typu článků, který skupina obdržela – negativní, pozitivní a neutrální, a poté budou všechny výsledky porovnány mezi sebou.

První analyzovanou skupinou bude test osobního štěstí. Jako první krok se sečtou všechny výsledky a vypočítá se aritmetický průměr konkrétní skupiny. Dalším analyzovaným faktorem bude hladina stresu na začátku rozhovoru a na konci. Tyto ukazatele budou porovnány právě díky výše zmíněným statistickým metodám. V případě katastrofikačního rozhovoru bude důležitý počet kroků, po kterých byl rozhovor ukončen a analýza stresorů, které respondenti zvolili.

7.1 Negativní skupina

Test štěstí

Všichni čtyři respondenti na začátku rozhovoru absolvovali test obecné míry štěstí. Participant 1 uvedl hodnoty dva, dva, jedna a tři (pět) s výsledkem 2,5. Tento participant je mimo jiné nejméně šťastným účastníkem celého výzkumu. Další participant 2 zvolil hodnoty pět, čtyři, tři a šest (dva) s celkovým skóre 3,5. Participant 3 uvedl hodnoty pět, šest, tři a čtyři s výsledkem 4,5 a poslední participant této skupiny, participant 4, zvolil čísla pět, čtyři, čtyři a tři (pět) s celkovým výsledkem 4,5. Po sečtení všech výsledků a následnému zjištění průměru bylo dosaženo číslo 3,8. Jedná se tedy o podprůměrně šťastnou skupinu a oproti zbylým dvě skupinám i o tu výrazně nešťastnější.

Katastrofikační rozhovor

V případě negativní skupiny byl počet kol při katastrofikačním rozhovoru následující – 4, 9, 10 a 6 s celkovým průměrným trvání 7,3 kol se směrodatnou odchylkou 2,4. Nejčastěji zmiňovaný důvod stresu u negativní skupiny byla škola, konkrétněji tedy zkouškové období, a práce a stres spojený s ní.

Názor na článek

Negativní článek vyvolal u participantů především negativní emoce a reakce. Většina uvedla, že se při čtení cítila špatně a úzkostlivě, případně se cítili nepříjemně. Tyto názory se daly vcelku předpokládat – zajímavé ale je, že málokdo zmínil proč se tak cítil. Pouze participant 4 uvedl, že mu bylo líto té ženy a dětí, zdá se, že emoční apel ve formě dětí a rodiny funguje. Zajímavý bod byl vznesen participantkou 3. Uvedla, že na ni článek nijak zvláště nepůsobil, ale dodala, že to bude způsobené faktem, že sleduje kriminální

dokumenty a přišla tak do styku s mnohem horšími případy. Toto může potvrzovat domněnku o tom, že média a mediální obsah mají sílu ovlivnit prožívání negativních zpráv a zároveň normalizovat násilí. Lze předpokládat, že jedinec, který by byl negativnímu obsahu vystaven déle a pravidelně, by po čase vůči násilí otupěl a nezanechávalo by to žádné následky.

Hladina stresu

Celková úroveň stresu u negativní skupiny nebyla na začátku příliš vysoká. Zvolené skóre participantů jedna, čtyři, šest a jedna vedlo k průměrnému stresu skupiny na začátku rozhovoru k číslu 3 se směrodatnou odchylkou 2,1. Rozdílly v . Na konci rozhovoru se průměrná úroveň stresu zvedla a to na 4,8. Směrodatná odchylka se v tomto případě zvýšila jen o jednu desetinu stupně z 2,1 na 2,2.

Hladina stresu se na konci rozhovoru zvýšila u třech participantů, jeden ji ponechal stejnou, jako na začátku. K nejvyššímu zvýšení u jednotlivce došlo u participanta 4, který rozhovor začínal na úrovni 1 a na konci rozhovoru označil svou úroveň stresu číslem 6. Tento participant byl zároveň nejvíce zasažen celkovým obsahem zprávy.

Cohenovo číslo je v případě negativní skupiny 0,83, tedy silný účinek.

7.2 Neutrální skupina

Test štěstí

Participant 5 zvolil hodnoty tři, tři, jedna a čtyři, celkový výsledek byl 2,8. Participant 6 zvolil hodnoty šest, šest, pět a tři (pět) s výsledkem 5,5. Participant 7 zvolil v tomto testu hodnoty pět, tři, pět a dva (šest) s konečným výsledkem 4,8 a participant 8 zvolil u jednotlivých otázek hodnoty pět, šest, pět a dva (šest) s konečným výsledkem 5,5. V této skupině se nacházejí dva průměrně šťastní jedinci se skóre 5,5, a to participant 6 a participant 8.

Katastrofikační rozhovor

U neutrální skupiny byl počet kol u katastrofikačního rozhovoru 9, 10, 10 a 7. Průměrný počet kol u této skupiny byl 9. Směrodatná odchylka je v tomto případě 1,2. Participant v této skupině byly výřečnější a měli delší výdrž co se odpovědí na otázky týče, zároveň se ukázali jako více odolnější vůči stresu z konkrétních otázek.

Nejčastěji zmiňovaný důvod stresu byla práce a škola.

Názor na článek

Neutrální článek na rozdíl od zbylých dvou neobsahoval žádný emoční obsah ani apel. Přesto u participantů vyvolal smíšené pocity – nejčastějším zmiňovaným pocitem při čtení byla úzkost a překvapení z obsahu. Pocity, jaké článek vyvolal by se daly najít spíše na negativním spektru emocí. Je zajímavé, že díky obsahu čísel a statistiky aplikované na ženy v České republice došlo i k automatickému aplikování získaných informací na reálný život, což vedlo k dalšímu prohloubení negativních emocí. Participantka 6 u svého hodnocení článku podotkla, že nezná jeho původ a proto k hodnocení přistupovala zdrženlivě. Tento fakt značí o dobré mediální gramotnosti – je důležité si přečtené věci ověřit z několika zdrojů. Často se může stát, že je zveřejňovaný obsah přibarven a upraven tak, aby vyvolal co nejvyšší odezvu, případně není založen na relevantních datech a může se stát, že bude celý vymyšlený.

Hladina stresu

Výzkum s negativní skupinou podal zajímavé výsledky. Celkově se jednalo o nejvíce vystresovanou skupinu ze všech tří. Průměrná úroveň stresu před zahájením rozhovoru byla na hodnotě šest bodů z deseti. Tři členové neutrální skupiny úroveň stresu zvýšili, nejvíce o dva body, ze dvou na čtyři. V ostatních případech se jednalo o zvýšení o jeden bod a jeden participant ponechal úroveň stresu stejnou. Nejvyšší hodnotu momentálního stresu zvolila participantka 6 – celkem osm bodů z deseti. Na konci rozhovoru se průměrná úroveň stresu mírně zvedla – z původních šesti na sedm. Co se směrodatných odchylek týče, na začátku se participanti pohybovali na úrovni 2,3 a ke konci se úroveň snížila na 1,9. Rozdíl úrovně stresu mezi participanty v neutrální skupině se tedy snížil.

Cohenovo číslo se u neutrální skupiny pochybovalo na úrovni 0,05. V tomto případě hovoříme o malém efektu. Neutrální článek skoro žádný vliv na úroveň stresu participantů v této skupině.

7.3 Pozitivní skupina

Test štěstí

Participant 9 vybral hodnoty šest, pět, pět a čtyři s konečným výsledkem 5, participant 10 šest, šest, sedm a šest (dva) s finálním skóre 5,3, participant 11 zvolil hodnoty pět, tři, dva a pět (tři) s celkovým skóre 3,3 a poslední participant 12 zase zvolil

hodnoty pět, tři, pět a čtyři s celkovým hodnocení 4,3. Průměrné skóre štěstí poslední skupiny bylo 4,5.

Katastrofikační rozhovor

Poslední skupina z uskutečněného výzkumu zvládla katastrofikační rozhovor s následujícími počty kol – 7, 8, 8 a 7. Průměrně tedy rozhovory trvaly 7,5 kol se směrodatnou odchylkou 0,5.

Nejčastěji zmiňovaným důvodem stresu byla jednoznačně škola, či aktivity s ní spojené. Školu uvedli v nějaké formě všichni participanti. Dále se ale zdroje rozcházejí - dva participanti se dále shodli na řízení a řidičích na silnicích jako na zdroji stresu, zbylé odpovědi se rozcházely.

Názor na článek

Pozitivní článek nevyvolal intenzivnější emoce. Dva participanti z této skupiny uvedli, že během čtení necítili žádné emoce, případně se necítili nějak špatně. Pouze participantka 9 uvedla, že se při čtení na začátku cítila napjatě a článek ji donutil přemýšlet nad tím, jak by se v dané situaci zachovala ona. Nebyl ale zmíněn žádný z uvedených emočních apelů (rodina, malé děti), větší pozornost se dostávalo nebezpečí, které představovalo hořící auto. Je tedy zřejmé, že negativní část zprávy přitáhla větší pozornost, než to, že to celé skončilo dobře, jen jeden participant uvedl, že byl rád, že to dobře dopadlo.

Hladina stresu

Pozitivní skupina vykazovala jako jediná snížení stresu na konci rozhovoru. Průměrná hodnota stresu na začátku rozhovoru byla 4 se směrodatnou odchylkou 3, kdežto na konci klesla na 3,5. Jeden participant snížil svou úroveň stresu o dva stupně, ze 3 na 1.

Úroveň směrodatné odchylky se ale zvýšila o 0,3 na 3,3. Došlo tedy k mírně vyššímu odklonění od průměrné hodnoty.

Cohenovo číslo u této skupiny je 0,15, tedy malý vliv.

7.4 Celkové výsledky

Test štěstí

Všechny tři skupiny absolvovaly test obecné míry štěstí s těmito výsledky – negativní s výsledkem 3,8, pozitivní s výsledkem 4,5 a neutrální s výsledkem 4,7. Nejméně šťastnou skupinou je tedy ta negativní. Všechny skupiny jsou ale spíše na té

smutnější škále - průměr štěstí všech skupin dohromady je 4,3. K hodnotě průměrného štěstí 5,6 se nepřiblížila ani jedna, ačkoliv neutrální skupina byla k tomuto číslu nejbliž.

Výzkumu se zúčastnili spíše méně šťastné osoby, přičemž nejméně šťastný jedinec se nacházel v negativní skupině se skórem 2,7. Nejšťastnější byli participanti 6 a 8 z neutrální skupiny se skóre 5,5.

Katastrofikační rozhovor

Tři skupiny absolvovaly katastrofikační rozhovor s následujícími výsledky – negativní s průměrným počtem kol. Celkový průměr katastrofikačního rozhovoru byl 7,9 kol, přičemž nejvíc jich absolvovala neutrální skupina – 9. Mezi negativní a pozitivní skupinou nebyl v průměrném počtu kol takový rozdíl – 7,3 a 7,5. Negativní skupina má zároveň i největší směrodatnou odchylku a to 2,4. Rozdíl mezi počtem kol mezi jednotlivými participanty v negativní skupině je tedy vyšší, než v ostatních skupinách. Je ale důležité zmínit, že někteří participanti odpovídali na rozhovor založený na více než jednom stresoru. Katastrofikační rozhovor byl konán čistě jen pro ovlivnění jedince a zhoršení jeho momentálního stavu.

Největší důvod stresu pro generaci Z je jednoznačně škola a práce. To může být dáno z několika důvodů. Jednak díky demografickému složení participantů, kdy se jedná o vzorky v podobné věkové skupině, kteří nejčastěji studují vysokou školu, případně studují a zároveň pracují. Práce a stres spojený s prací je druhým nejčastěji zmiňovaným stresem této vybrané skupiny reprezentantů generace Z, stres nejčastěji pramení z nedostatku času a možných finančních problémů, do kterých by se participanti mohli dostat v případě, že by o práci přišli. Nejedná se o participanty úplně finančně samostatné, což je standardně běžný úkaz u této věkové kategorie, obzvlášť pokud stále studují.

Názory na článek

Největší odezvu vzbudil bezesporu článek negativní a neutrální. Negativní článek vyvolal především negativní emoce a donutil participanty cítit se nepříjemně, úzkostlivě a celkově hůř. Lze tedy vidět, že negativní článek má tu sílu vyvolat emoční reakci a ovlivnit čtenáře. Neutrální článek měl také spíše negativní vliv na participanty a to i bez emočního obsahu a apelů. Na druhou stranu pozitivní článek nevzbudil emoce skoro žádné – většina participantů z pozitivní skupiny uvedla, že na ně článek nijak nepůsobil. Zajímavý je ale fakt, že více tíhli k té negativní části zprávy, tedy jejímu začátku, kde byla popsána nehoda, ale o druhé půlce, kde to dobře dopadlo, se zmínil jen jeden participant. Žádný participant z pozitivní skupiny nezmínil konkrétní emoční apel. Je tedy vidět, že větší vliv

má negativní obsah, než ten pozitivní, co se přitahování pozornosti a následné síly vlivu na psychický stav jedince.

Hladina stresu

V tabulce níže lze vidět výsledky hladiny stresu u jednotlivých skupin na začátku a na konci rozhovorů. Získaná data byly dány do tabulky pro lepší orientaci a představu o výsledcích.

	Úroveň stresu před rozhovorem	Úroveň stresu po rozhovoru	Cohenovo d
Neutrální skupina	6 (2,3)	7 (1,9)	0,05
Pozitivní skupina	4 (3)	3,5 (3,3)	0,15
Negativní skupina	3 (2,1)	4,8 (2,2)	0,83

Tabulka 2. Hodnoty získaných výsledků výzkumu

Z porovnání vyplývá, že nejvíce vystresovanou skupinou byla ta neutrální. Ta stejného výsledku dosáhla i na konci rozhovoru, co se ale účinku týče, tak ten byl minimální. K nejvyššímu zvýšení stresu na konci rozhovoru došlo u negativní skupiny a v případě pozitivní skupiny došlo na konci rozhovoru k celkovému snížení hladiny stresu,

Největší efekt by zaznamenán v negativní skupině s hodnotou Cohenova d 0,83. V této skupině se zároveň nacházel i nejvíce zasažený participant, který se cítil po přečtení zprávy nejhůře a nejvýrazněji se mu zvýšila hladina stresu.

8 SHRUTÍ A ZODPOVĚZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

V následující kapitole budou zodpovězeny výzkumné otázky na základě zjištěných věcí z proběhlého výzkumu.

8.1 VO₁: Jaký vliv má mediální obsah na well being generace Z?

Po uskutečnění kvalitativního výzkumu ve formě polostrukturovaných rozhovorů a jejich následném vyhodnocení a analyzování vyplynulo několik zjištění.

Jak se během výzkumu ukázalo, typ vyznění mediálního obsahu má vliv na well being jeho příjemce. Největší efekt měl obsah negativní – u jeho příjemců vyvolal nepříjemné pocity a negativní emoce, jako úzkost a nervozitu. Negativní obsah měl i vliv na celkovou náladu příjemce, přičemž měl tu sílu ovlivnit celkové prožívání a zhoršit momentální citění. Výzkumu se celkově zúčastnili spíše smutní participant a i když někteří nebyli ve velkém stresu, tak se u nich na konci rozhovoru stres o několik stupňů zvýšil. Toto se událo především v případě neutrálního a negativního obsahu - i toto lze brát jako ukazatel toho, jaký vliv mohou mít sdělení tohoto typu. Pozitivní obsah se naopak ukázal jako nepříliš problémový, ale na druhou stranu nevyvolal výraznější emoční reakci. Ty byly v pozitivním případě spíše vlažné až nijaké.

8.2 VO₂: Jak se projeví konzumace mediálního obsahu na well beingu generace Z?

Jak už bylo zmíněno v předchozí otázce, mediální obsah má alespoň částečný vliv na well being respondenta a výzkum ukázal, že mediální obsah má tu sílu ovlivnit náladu a emoční citění v daném momentě. Co se projevu konzumace týče, jde především o změnu v náladě a hladině stresu. Respondenti z negativní skupiny uvedli, že se cítili nepříjemně, úzkostlivě a nervózně. Často zmiňovaným důvodem proč tomu tak je, byl emoční apel přítomný ve zprávě. Na druhou stranu se ale i neutrální článek, který emoční apel neobsahoval, podepsal na náladě a momentálním citění respondentů. U obou těchto případů došlo k citění na spíše negativní škále emocí a podle výsledků výzkumu lze i vidět, že došlo k ovlivnění momentální nálady. Lze tedy říct, že mediální obsah má sílu ovlivnit náladu a pocity příjemce. Co se pozitivního obsahu týče, tak zde nebyla změna tak markantní.

Lze předpokládat, že dlouhodobější vystavování stresu a negativním emocím může vést k problémům i v jiných aspektech příjemcova života. Jak bylo zmíněno, rozhovoru se zúčastnili spíše smutnější členové generace Z, která se věkově momentálně nachází na střední škole, kdy se jedná o velmi citlivé období, kdy se jedinci stále hledají a formují, nebo jde o vysokoškoláky dokončující bakalářské studium nacházející se na začátku profesního života, případně jsou už ekonomicky aktivní a pracují. Jde tedy o generaci, která momentálně stojí před několika důležitými životními milníky, ať už maturitní zkouška, výběr vysoké školy nebo státnice a to samo o sobě může být pro citlivější jedince dosti stresující. Díky neustálému přístupu k internetu a sociálním sítím, kde se nejnovější informace šíří velmi rychle, může dojít k ovlivnění momentálního psychického stavu a lze předpokládat, že v delším časovém horizontu by to mohlo mít nějaký vliv na stav well beingu jedince.

9 NÁVRHY A DOPORUČENÍ

Proběhlý výzkum by se dal provést v noha různých podobách. Jednou z variant je udělat dlouhodobější výzkum se stejným vzorkem, kdy bude pravidelně vystavován většímu množství mediálního obsahu v různém vyznění a pozorovat změny a vliv tohoto obsahu na psychiku příjemce, případně si definovat užší výzkumný vzorek. Také by bylo zajímavé provést stejný výzkum na více generacích a porovnat výsledky mezi nimi.

Práce zároveň poskytuje dobrý základ pro eventuální navázání prací diplomovou, u které by výzkum mohl být proveden na větším počtu respondentů a víc do hloubky.

Z výzkumu bakalářské práce vyplynulo, že mediální obsah má schopnost ovlivnit well being recipienta. Je vcelku složité navrhnout nějaký strategický postup, jak zmírnit dopady mediálního obsahu na well being jeho příjemců, ale existují malé kroky k tomu, jak toho dosáhnout.

Jedním z nich je zlepšení mediální výchovy a mediální gramotnosti. To dodá odvalu přemýšlet nad věcmi a konkrétním sdělením více kriticky, ověřovat si fakta a zkoumat relevantnost. Zároveň tato forma vzdělání umožňuje lepší kritický pohled na média a dodává odvalu věnovat více času rozhodnutí, které médium se vyplatí sledovat a které ne. Některé média mají obecně větší sklony k tomu využívat silnější emoční apely a snaží se vyvolat emoce za každou cenu. Toto je ale dost individuální kritérium a doopravdy závisí jen na jedinci a jeho preferencích.

Důležitý je také rozvoj duševní hygieny. Jde o proces ochrany a vylepšování mentálního zdraví, který učí jedince jak se vyrovnat a předejít různým vlivům, které mají šanci mít negativní dopad na psychiku. Na mentální hygienu je poslední dobou kladen čím dál větší důraz a celá iniciativa má velmi slibný potenciál pro zlepšení celkové well beingu obyvatelstva.

Jako doporučení a možná i spíš zbožné přání je navrhnout jistou formu sebereflexe a znalosti toho, co jedinec zvládne a co ne. Jak se ale zdá, je člověku přirozené vyhledávat spíše negativní obsah a události, ale je důležité poznat své vlastní hranice a v rámci mentálního zdraví nevyhledávat přehnané množství negativního obsahu.

A nakonec tvůrci obsahu – je dobré se zamyslet nad možnými důsledky vaší tvorby a zapřemýšlet, zda by se dané sdělení nedalo podat jinak.

ZÁVĚR

Na začátku bakalářské práce byl definován cíl zjistit, jak velký vliv má mediální obsah na jeho příjemce. Příjemci byli poté ještě více zkategorizováni a tématem práce byl zvolen vliv mediálního obsahu na well being generace Z.

Prvním krokem bylo zvolení správných participantů. Ti byli náhodně rozděleni do skupin podle toho, jaký mediální obsah jim byl představen a kterému byli vystaveni. Skupiny byly celkem složené z dvanácti účastníků, šesti žen a šesti mužů, přičemž v každé skupině byli vždy dva muži a dvě ženy. Ti byli následně pomocí polostrukturovaných rozhovorů vyzpovídáni a byl proveden výzkum, který pomohl se zodpovězením dvou výzkumných otázek této bakalářské práce, které byly specifikované v metodické části.

V teoretické části byly představeny témata jako pozitivní psychologie a štěstí, kdy bylo hlouběji představena teorie šťastného života a jeho vlivu na celkový well being, stejně jako vliv štěstí na každodenní život a jeho kvalitu. Proběhlo i bližší představení generace Z, jakožto generace, která právě dospívá a stává se finančně aktivní. Opomenuty nezůstaly ani preference různých typů médií u této konkrétní generace. Posledním probíraným tématem teoretické části byly emoce, kdy byly probrány podkapitoly jako podmínky vzniku, ale i různé kulturní aspekty, které prožívání emocí ovlivňují.

V praktické části byl proveden výzkum, jehož účelem bylo zjistit, jestli má mediální obsah vliv na well being generace Z. K tomuto zjištění bylo provedeno několik kroků a různých výzkumných metod.

Tato práce by mohla posloužit jako bližší poznání generace Z a jejich chování, myšlení a vnímání médií, stejně jako jejich preferencí. Zároveň poskytuje i vhled do problematiky konzumace mediálního obsahu na psychiku příjemce, kdy výsledky výzkumu ukazují, že v některých případech mohou být obrovské. Média by měla zvážit složení svých sdělení a jejich obsah a snažit se o co nejmenší vliv na psychiku příjemce v zájmu dobrého duševního zdraví. Na druhou stranu je dobré zvážit intenzivnější výuku mediální gramotnosti a duševní hygieny, která může pomoc vyrovnat se se stresovými situacemi mnohem lépe.

Autorka práce si myslí, že cíl práce byl dodržen a výzkumné otázky zodpovězeny. Proběhlý výzkum je by ale bylo vhodné udělat znovu s větším výzkumným vzorkem a za jinak nastavených podmínek, jak bylo zmíněno v kapitole 9.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1.] EKMAN, Paul. *Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-81-3
- [2.] HÁJEK, Martin. *Čtenář a stroj: vybrané metody sociálněvědní analýzy textů*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2014. ISBN 978-80-7419-161-9.
- [3.] JOHNSTON, Wendy & Davey, Graham. The psychological impact of negative TV news bulletins: The catastrophizing of personal worries. 1997. *British journal of psychology*, 2011, 88 (1), pp. 85-91.
- [4.] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché. ISBN 978-80-247-4436-0.
- [5.] NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce*. V Praze: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-614-2.
- [6.] OSLEGER, Ceara. *Can the catastrophizing interview technique be used to develop understanding of childhood worry?* University of East Anglia, School of Medicine, Health Policy and Practice Doctoral Programme in Clinical Psychology. 2012.
Dostupné z:
<https://pdfs.semanticscholar.org/59d9/8cd875452f4ae35855effe79258e2c6df10e.pdf>
- [7.] SELIGMAN, Martin E. P. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0293-1.
- [8.] SELIGMAN, Martin E. P. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil, 2011. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.
- [9.] SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché. ISBN 978-80-247-3507-8..
- [10.] SUCHÝ, Jiří a Pavel NÁHLOVSKÝ. *Pozitivní emoce: jak je posilovat a rozvíjet v osobním i pracovním životě*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4375-2.

Internetové zdroje

- [1.] BUDAI, David, 2019. *Mileniálové a generace Z přebírají otěže: Jak se firmy „popou“ s davy fluktuantů a vybíravců?* In: StartUpJobs.cz [online]. 15. 11. 2020 [cit. 2020-08-01]. Dostupné z: <https://www.startupjobs.cz/newsroom/generace-y-z-fluktuace-firmy-startupy-zmeny-prace>
- [2.] CARUFEL, Richard, 2018. *Gen Z's preference for "sensory journalism" reflects new trend in news consumption.* In: AgilityPR.com [online]. 12. 11. 2018 [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://www.agilitypr.com/pr-news/public-relations/gen-zs-preference-for-sensory-journalism-reflects-new-trend-in-news-consumption/>
- [3.] *Co je pozitivní psychologie.* In: Pozitivni-psychologie.cz. [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://www.pozitivni-psychologie.cz/clanky/co-je-pozitivni-psychologie.html>
- [4.] *Firmy by se měly připravit na nástup generace Z.* In: MediaGuru [online]. 02. 11. 2017, [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://www.mediaguru.cz/clanky/2017/11/firmy-by-se-mely-pripravit-na-nastup-generace-z/>
- [5.] GRANADOS, Nelson, 2017. *Gen Z Media Consumption: It's A Lifestyle, Not Just Entertainment.* In: Forbes.com [online]. 20. 06. 2017 [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://www.forbes.com/sites/nelsongranados/2017/06/20/gen-z-media-consumption-its-a-lifestyle-not-just-entertainment/#2b739d7518c9>
- [6.] *IPTV a OTT: Sledování televize přes internet.* In: Kvalitní Internet [online]. 17. 07. 2017 [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://www.kvalitni-internet.cz/iptv-ott-sledovani-televize-pres-internet>
- [7.] LUNÁČKOVÁ, Daniela, 2020. *Generace Z: Kdo vlastně jsou?* In: Medium.cz [online]. 27. 5. 2020 [cit. 2020-08-01]. Dostupné z: <https://medium.com/edtech-kisk/generace-z-kdo-vlastně-jsou-ad8f433a794c>
- [8.] RAYMANOVÁ, Lenka, 2018. *Podcasting aneb jak se dostat zákazníkům přímo do hlavy.* In: Markething.cz [online]. 19. 01. 2018 [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <http://markething.cz/podcasting>

- [9.] ROBERTSON, Steve, 2018. *Generation z characteristics & traits that explain the way they learn*. In: JKCP.com [online]. 25. 07. 2018 [cit. 2020-02-12]. Dostupné z: <https://info.jkcp.com/blog/generation-z-characteristics>
- [10.] SLADEK, Sarah & GRABINER, Alyx, 2014. *Gen Z - The first generation of the 21st Century has arrived!* In: XYZ University [online]. [cit. 2020-02-04]. Dostupné z: https://www.xyzuniversity.com/wp-content/uploads/2018/08/GenZ_Final-dl1.pdf
- [11.] TULGAN, Bruce, 2013. *Meet Generation Z: The second generation within the giant "Millennial" cohort*. In: Grupès psihoterapija [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné z: <https://grupespshioterapija.lt/wp-content/uploads/2017/09/Gen-Z-Whitepaper.pdf>
- [12.] *Ragbista zapálil auto se svými dětmi, protože ho opustila týraná manželka*. In: Novinky.cz [online]. 21. 2. 2020. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zahranicni/svet/clanek/tyranou-zenu-s-detmi-ragbista-polil-benzinem-a-zapalil-je-protoze-ho-opustila-40314288>
- [13.] JIŘIČKA, Jan, 2012. *Domácí násilí zažila v Česku téměř každá druhá žena, zjistil průzkum*. In: iDnes.cz [online]. 27. 3. 2012. Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/v-cesku-zazilo-domaci-nasili-ctyricet-procent-zen.A120326_201131_domaci_jj

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Přehled participantů výzkumu	23
Tabulka 2 Průměrné hodnoty stresu jednotlivých skupin na začátku a konci rozhovoru, Cohenovo číslo jednotlivých skupin a hodnota směrodatné odchylky uvedena v závorkách	42

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Negativní článek

Příloha 2: Pozitivní článek

Příloha 3: Neutrální článek

Příloha 4: Polostrukturovaný rozhovor

Příloha 5: Participant 1

Příloha 6: Participant 2

Příloha 7: Participant 3

Příloha 8: Participant 4

Příloha 9: Participant 5

Příloha 10: Participant 6

Příloha 11: Participant 7

Příloha 12: Participant 8

Příloha 13: Participant 9

Příloha 14: Participant 10

Příloha 15: Participant 11

Příloha 16: Participant 12

PŘÍLOHA 1: NEGATIVNÍ ČLÁNEK

Ragbista zapálil auto se svými dětmi, protože ho opustila týraná manželka

Vyšetřování střeďečního požáru auta v australském Camp Hill poblíž Brisbane potvrdilo podezření, že nešlo o nehodu, nýbrž o vraždu a následnou sebevraždu. Bývalý hráč ragby 42letý Rowan Baxter polil ve voze manželku benzínem a škrtl. Žena se sice z vozu dostala, ale podlehla popáleninám, tři děti uhořely v autě a ragbista se zabil. Případ souvisí s dlouholetým domácím násilím.

Jednatřicetiletá Baxterova žena Hannah Clarková se z vozu dostala. Zoufale křičela „polil mě benzínem“ a „zachraňte děti“. Baxter se pokoušel s nožem v ruce bránit lidem v poskytnutí pomoci, ale Michael Zemek, který opodál zrovna myl své auto, hořící Clarkovou ležící na chodníku uhasil.

Když začalo pomáhat s hašením více lidí, ragbista se probodl, napsal list Daily Mail Australia. Děti ve věku 3, 4 a 6 let uhořely ve voze.

Rodiče ženy podle listu New York Post uvedli, že vražda a sebevražda byly vyvrcholením spirály násilí, která se roztočila, když se Clarková rozhodla po 11 letech ukončit vztah se svým mužem, který ji týral.

„Musela se sebrat i s dětmi, aniž by cokoli řekla, protože on byl takový magor posedlý kontrolou, že by se jí nějak dostal do hlavy a ona by to vzdala,“ řekla matka ženy Suzanne Clarková. Manželka Baxtera opustila loni 5. prosince.

Následné spory se týkaly hlavně péče o děti, dodal její otec Lloyd Clarke. „Myslel si, že byl podveden, a chtěl střídavou péči, ale věděli jsme, že by to nemohlo fungovat. Nepracoval, nemohl by děti zajistit. Začalo to být ošklivé,“ popsal dění v rodině.

Baxter měl povoleno vidět děti jen o víkendech, ale jejich vyzvedávání a návraty provázelo napětí. Na Štěpána jedno z dětí unesl a zpátky ho dostala až po čtyřech dnech policie. Protože svou ženu napadl, soud mu zakázal se k ní přiblížit na 20 metrů.

„Zakazoval jí chodit cvičit, ale to nebyl jen její koníček, ale především práce, protože byla trenérkou fitness. Kontroloval veškeré její sociální sítě. Obviňoval ji z nevěry a z toho, že v práci svádí muže. Ponižoval ji a tvrdil, jak je hnusná, ať se sebou něco dělá,“ popisovala útrapy skokanky na trampolíně Hannah Clarkové její přítelkyně Manja Whaleyová. Manželé vlastnili fitness studio Integr8, které je živilo, ale loni přestalo fungovat.

„Vyhrožoval jí, že ublíží dětem, pokud nebude dělat, co chce on,“ popsala Whaleyová. Psychické, finanční a sexuální zneužívání bylo podle jejich slov na denním pořádku a neustále se stupňovalo. Podle rodičů ženě bránil i ve styku se sestrou a bratrem.

Baxter své výhrůžky splnil, svou ženu „přepadl“ ve středu ráno, když vezla děti do školy a školky. Všechny polil benzínem a zapálil.

PŘÍLOHA 2: POZITIVNÍ ČLÁNEK

Bývalý ragbista zachránil svou ženu a děti z hořícího auta

SYDNEY - Bývalý profesionální hráč ragby Rowan Baxter zachránil svou manželku a jejich tři děti z hořícího auta. Hannah Baxterová (31) jela společně s dětmi na schůzku se svým manželem, když těsně před restaurací, kde se měli sejít, došlo k nehodě, v následku čehož začalo auto Baxterové hořet. Baxter společně s několika dalšími kolemjdoucími neváhal a okamžitě vyrazili na pomoc.

Podle svědků nedal řidič druhého auta přednost a ve vysoké rychlosti naboural do auta Baxterové, která se zrovna rozjížděla. Z auta během okamžiku vyšvihly plameny. Baxterová se z auta dostala sama a snažila se pomoci dětem, které zůstaly připoutané na zadním sedadle. Jejím muži se s pomocí kolemjdoucích podařilo děti uvolnit z autosedaček a vysvobodit.

„Stál jsem na ulici a čekal na svoji rodinu, když vidím, že se stala nehoda. Přiběhl jsem blíž a vidím, že je to auto mojí ženy se všemi uvnitř. Ani jsem o tom nepřemýšlel, rovnou jsem se vrhnul ke dveřím a snažil se je dostat ven. Naštěstí to dobře dopadlo,“ uvedl po incidentu Baxter. Jedno z dětí bylo převezeno se spáleninami prvního stupně do blízké nemocnice, ostatní vyvázli bez zranění. Řidič druhého vozidla byl také převezen do nemocnice s frakturami nohou a žeber.

Přivolání policisté a hasiči ocenili rychlé jednání, které bylo v tomto případě klíčové: „Obdrželi jsme zprávu o nehodě dvou aut, přičemž jedno začalo hořet. Díky rychlé reakci okolí se to naštěstí obešlo bez ztrát na životě.“

Novozélandčan Rowan Baxter je bývalý profesionální hráč ragby za tým Warriors. Jeho žena Hannah Baxter, rozená Clarková, je také sportovkyně, dříve se věnovala skokům na trampolíně. Společně mají tři děti ve věku tři, čtyři a šest let a provozují fitness centrum.

PŘÍLOHA 3: NEUTRÁLNÍ ČLÁNEK

Domácí násilí zažila v Česku téměř každá druhá žena

Bití, psychické deptání či pronásledování zažilo ve svých rodinách čtyřicet procent žen. Policie se zabývala pětinou všech případů domácího násilí, pouze tři procenta doputovala k soudu. Jedná se o závažný společenský problém, který v mnoha případech končí tragicky.

Podle průzkumu, kterého se letos v únoru účastnily tři tisíce respondentek starších osmnácti let, se v posledním roce stalo obětí domácího násilí 11 procent žen. Většinou se jedná o dlouhodobější problém, ne jen jeden incident.

Ve více než čtvrtině případů násilníci volili opakované ponižování, v pětině případů došlo i na fyzické napadení, ve 12 procentech se jednalo o pronásledování. Přes dvě třetiny obětí trpí psychickými problémy, poruchou spánku či ztrátou sebedůvěry. Otřesem mozku končí čtyři procenta případů, zlomeninami či bodným poraněním dvě procenta.

Svým blízkým se s domácím násilím světilo 63 procent žen, zhruba čtvrtina o nepříjemné zkušenosti nikomu neřekla. Dále vyplývá, že oběti hlásí domácí násilí policii jen ve dvaceti procentech případů. U soudu pak končí pouhá tři procenta. Děje se tak především ze strachu, že bude jejich partner potrestán, nebo jsou ženy často vydírány, že přijdou o děti.

Ze zkušeností neziskových organizací a kriminologických výzkumů vyplývá, že ženy tvoří přes 90 procent obětí domácího násilí. Policisté v roce 2010 vykazali z domova rekordní počet 1 058 agresorů.

PŘÍLOHA 4: POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

1. Na stupnici od 1 do 10, jak by si popsala svoji momentální úroveň stresu?
2. Obecně se považují za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka?
3. Ve srovnání s většinou svých svých vrstevníků se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.
4. Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.
5. Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.
6. Popiš mi své tři největší zdroje stresu za poslední měsíc.
7. Jak se cítíš po přečtení toho článku?

PŘÍLOHA 5: PARTICIPANT 1

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví. Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. Pokud máš nějaké otázky, tak se ptej teď.

P1: Nemáš zač... A ani ne, můžeme začít...

J: Dobře, čeká tě několik otázek a menších úkolů, na které budeš muset odpovědět. Tak začneme. První otázka. Na škále od jedné do 10 jak moc by jsi popsal svého mentálního úroveň stresu a úzkosti? Jedna je nejmíň, 10 je nejvíc.

Hmmm... 2

J: Dobře...

I když... klidně i 1.

J: Teď ti dám pár otázek kdy zjistím tvoji obecnou míru štěstí. Je to všechno na stupnici od 1 do 7 přičemž ti vždycky přečtu co znamená jednička a sedmička.

Takže první otázka - obecně se považují za - 1 nepřijeli šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka.

Tak třeba

J: srovnání s většinou mých svých vrstevníkům se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

Hmmm... 2

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

1, vůbec ne.

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

J: Hmmm... 3?

J: A teď - jaké máš tři největší zdroje stresu za poslední měsíc?

No určitě zkouškové, ale to je takové pravidelné vždycky jednou za semestr, že ano... Tak zkoušky, ale ani tak stres nepocítuju...

J: Může to být i něco malého, něco, co ti způsobovalo úzkost, kdy jsi se necítil dobře...

No... Tak návštěva lékaře... A kromě školy... Když někam volám... Třeba dělám rezervaci do restaurace...

J: Mohl bys být konkrétnější? Volal si teď někdy někam kde ti to bylo nepříjemné?

No... Když jsme obvolávali a hledali nový byt, to bylo nepříjemné. Vlastně to hledání nového bytu...

J: Dobře... A co konkrétně tě na hledání nového bytu tížilo?

No nejvíc mi vadilo že jsem na to měl málo ho najít a málo času na to se přestěhovat. Takže ta časová vytíženost.

J: A proč by bylo špatné kdyby to nevyšlo v tom čase?

protože už se měl jiné plány a ty by se všechny rozpadly kdyby to nevyšlo.

J: a proč by to bylo špatný kdyby to nevyšlo?

Protože bych si zkazil léto...

J: A proč by sis zkazil léto?

To jsou otázky, protože by mi nevyšly ty plány... To je začarovaný kruh. Místo toho abych si dělal pohodičku někde na dovolené bych musel řešit tady tu nepříjemnou situaci.

J: Dobře... To mi asi bude stačit. Takže já ti teďka pošlu ten článek, který si tady musím otevřít a pošlu ti ho a poprosím tě aby sis ho maximálně dvakrát přečetl. Až budeš hotový, tak se mi ozvi.

Jak je dlouhý?

J: Necelá stránka... Posláno. Až to budeš mít, tak se ozvi.

Tak... To stačí, můžeme pokračovat.

J: Jaký je tvůj názor na ten článek nebo na jeho obsah?

No tak jako blbý, blbý věci se tam staly. Je mi líto té ženské a těch dětí.

J: Dobře... A jak se po přečtení cítíš?

No, dobře mi není, nebylo to příjemný...

J: A kdybys si tě teď zeptala jestli by jsi změnil úroveň tvého stresu a úzkosti, které jsi dal na začátku teda jedna, změnil bys ho?

Asi na mě nepůsobil stres nebo úzkost ten článek, takže bych to nechal tak.

J: Dobře, to bude všechno, tak ti moc děkuju za pomoc.

PŘÍLOHA 6: PARTICIPANT 2

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví. Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. Začli bychom tím, že tě poprosím o označení hladiny stresu na škále od 1 do 10.

4

J: Dobře, díky. Teď ti udělám test obecné míry štěstí. Má celkem 4 otázky, odpovídá se na škále od 1 do 7, přičemž ti vždycky přečtu co znamená jaká hodnota. Takže otázka číslo jedna - obecně se považuji za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka.

5

J: Ve srovnání s většinou mých svých vrstevníkům se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

4

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

3

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní, jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

J: 6

J: A tři největší zdroje stresu za poslední měsíc?

Škola, Corona, rodiče

J: A co přesně na škole tě tížilo?

Že jdu na novou školu a nebudu to zvládat

J: A proč by to bylo špatné?

Prostě jsem to tak cítila

J: A proč?

Nový prostředí, noví lidi, úplně jiné město...

J: A konkrétněji? Co tě na tom tíží?

Že tam nezapadnu

J: A proč by to bylo špatné?

Protože bych se cítila špatně

J: A proč?

na to neodkážu odpovědět

J: A co tě trápilo na coroně?

Že jsem byla pořád doma, bez kamarádů a sama

J: A proč to bylo špatné?

Protože bych se asi psychicky zhroutila

J: A proč by to bylo špatné?

Protože bych si mohla nějak ublížit

J: Dobře... Necháme toho. Teď ti dám přečíst jeden článek, přečti si ho maximálně dvakrát a až ho budeš mít přečtený, tak mi dej vědět

Mám to

J: Dobře, jak si se cítila při čtení toho článku?

Nehezky, no, nepříjemně

J: A změnila by si nějak tu úroveň stresu, kterou jsi dala na začátku jako 4, zvýšila bys to, snížila bys to po přečtení článku?

Asi 6

J: Dobře, díky za pomoc

PŘÍLOHA 7: PARTICIPANT 3

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví. Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. Pokud máš nějaké otázky, tak se ptej teď. Hned na začátek se zeptám nebo poprosím tě abys mi na stupnici od 1 do 10 řekla jak ve stresu se cítíš?

6

J: Takže teď ti dám test obecné míry štěstí. Má 4 otázky vždy na škále od jedné do 7, přičemž vždycky přečtu co znamená jednička a co znamená sedmička. Takže první otázka - obecně se považují za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka?

5

J: Ve srovnání s většinou mých svých vrstevníkům se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

6

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

3

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

Ještě jednou, prosím

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

4

J: A jaké jsou 3 největší zdroje stresu za poslední měsíc?

Bakalářská práce, přijímací zkoušky a práce

J: co přesně tě na bakalářské práci tíží nejvíc?

Množství informací, které musím projít. Nebo ne, jakože množství informací v angličtině, které musím projít a najít pro svou bakalářskou práci abych se dostala k něčemu konkrétnímu, co potřebuju a je relevantní pro mou práci.

J: A proč by bylo špatně kdybys je nenašla, ty informace?

Nebyla bych spokojená.

J: A proč?

Protože by to nespĺnilo mé očekávání.

J: A proč by to bylo špatně?

Protože by to nebylo tak, jak chci a jak si to představuju.

J: A proč by to bylo špatně?

No prakticky asi nic, ale asi by mě to zklamalo.

J: Proč?

Protože bych nespĺnila něco, co jsem si zadala

J: A proč by to bylo špatně?

Já na to už asi nemám odpověď, byla bych z toho smutná a neudělala bych tu práci, kterou jsem si řekla, že udělám.

J: A proč by bylo špatně kdybys neudělala tu práci co sis zadala?

Protože bych nespĺnila ty podmínky, co jsem si sama zadala a které mám v té bakalářské práci, takže bych nemusela dodělat tu práci

J: A proč by bylo špatně kdybys nedodělala bakalářku?

Nedodělala bych školu

J: A to by bylo špatně?

No asi ne, ale já už nevím...

J: Dobře, tak teď ti posílám článek, který si přečti maximálně dvakrát a pak mi dej vědět.

Hotovo

J: A jak ses cítila při čtení toho článku?

Nijak? Já nevím, bylo to jako smutné, ale já poslední dobou koumám na true crime dokumenty a viděla jsem mnohem horší věci

J: A změnila bys něco na té škále od 1-10 ohledně stresu co jsem ti dala na začátku?

Ne

J: Dobroš, to je všechno, díky za pomoc.

PŘÍLOHA 8: PARTICIPANT 4

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví. Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. Pokud máš nějaké otázky, tak se ptej teď.

jenom, generace Z je od roku 2000?

J: To je od roku 96 asi do 2009

a bere se to jako podle narození, jako data narození, ne jako kde jsi vyrostl a tak?

J: přesně tak, datum narození

Dobře, dobře, děkuji, můžeš pokračovat

J: Na stupnici od 1 do 10, jak by si popsala svoji momentální úroveň stresu?

Asi 1

J: Takže teď ti dám test obecné míry štěstí. Má 4 otázky vždy na škále od jedné do 7, přičemž vždycky přečtu co znamená jednička a co znamená sedmička. Takže první otázka - obecně se považuji za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka?

5

J: Ve srovnání s většinou mých svých vrstevníkům se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

4, zas bych dal takový ten střed

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

4, opět

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

Ty jo, já nad sebou takhle nepřemýšlím, ty mi úplně nahlížíš do duše... Takovou trojku tam dej

J: Dobře, tři zdroje stresu za poslední měsíc?

Tak já byl měsíc ve Walesu... Takže ovce, slabá wifi a nevim... a spolupráce v práci

J: A co přesně na té spolupráci ti vadilo?

Neznal jsem ty lidi, viděl jsem je poprvé... Fungovalo to tak, že jsem jim musel důvěřovat na té pracovní úrovni, protože ten finální produkt, co jsme spolu vytvořili, byl vizitou i mě a mojí práce a ať oni neudělají nějakou blbost, ale ať ani já nic neprovedu...

J: A co by bylo špatného na tom, kdyby ta spolupráce nefungovala?

No nepovedla by se ta práce, co byla domluvená, nebylo by to tak dobrý a prodloužilo by to pracovní činnosti a bylo by to dražší

J: A proč by bylo špatně kdyby se to nepovedlo?

Mohlo by mi to zasáhnout do mé pracovní image, kterou jsem si tam vyrobil, že prostě je na mě spoleh a mám přidělené nějaké úkoly, které musím splnit a kdyby se to nepovedlo, tak o tady tu image přijdu

J: A proč by bylo špatné kdybys přišel o to image?

Protože mi to vyhovovalo a dostal jsem s díky tomu k zajímavým věcem a ty věci mě naplňovaly a dostal jsem dobré finanční ohodnocení

J: Proč by bylo špatné kdybys o to přišel?

Protože bych klesnul z někama, kam jsem se už dostal zase dolů

J: A proč by to bylo špatné?

No protože bych se cítil špatně, já bych se cítil špatně, že jsem to pokazil a nezvládl, že nemůžu dělat to, co chci dělat a prostě bych to hodnotil pro mě a pro můj život jako zklamání. Chtěl jsme ukázat co ve mě je, já už nevím jak dál jít...

J: Dobře, nevadí, posílám ti článek, který si přečti maximálně dvakrát, pak se mi ozvi jak budeš mít hotovo

Jsem tu

J: Jak se při čtení cítil?

No... vyvolalo to ve mě takové tragické pocity, asi to musí být pro tu ženu nehorázně těžká situace -

J: Ta žena zemřela také

Jo? Vždyť se dostala ven

J: Ale poté tam stojí, že v nemocnici podlehla zraněním

Ale i ta chvilka, co byla venku a věděla co se děje musela být hrozná, necítil jsem se úplně nejlíp. A uhoření je nejhorší smrt, co může být

J: A změnil bys nějak tu hodnotu na škále stresu, kde jsi na začátku dal 1?

Jo, teď bych dal asi 6... Mám v sobě nějaké pocity po přečtení tohoto

J: Dobře, děkuji za pomoc

PŘÍLOHA 9: PARTICIPANT 5

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví. Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. Pokud máš nějaké otázky, tak se ptej teď.

Ani ne...

J: Já se tě hned na začátek zeptám nebo poprosím tě abys mi na stupnici od 1 do 10 řekla jak ve stresu se cítíš posledním měsíci.

Taková solidní 7.

J: Dobře... Dobře... Ted' se tě zeptám na několik otázek, udělám ti takový test, nebo ne úplně test, je to škála obecné míry štěstí. Má 4 otázky vždy na škále od jedné do 7, přičemž vždycky přečtu co znamená jednička a co znamená sedmička.

Takže první otázka - obecně se považují za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka.

3

J: Ve srovnání s většinou mých svých vrstevníkům se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

3

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

1... Cítím se osobně napadnutá!

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

Tak... 4?

J: Tak to je další část za náma. Ted' se tě zeptám na 3 největší zdroje stresu za poslední měsíc.

Škola, práce, já sama sebe...

J: Dobře... A co tě tížilo na škole?

Zkoušky...

J: Co přesně na zkouškách?

Že je nezvládnou.

J: A proč by to bylo špatně?

protože by mě mohli vyhodit ze školy.

J: a proč by to bylo špatně?

protože bych měla větší problémy s hledáním práce než s tím titulem co budu mít ze školy.

J: A proč by to bylo špatně?

P2: protože bych ráda nějakou dobře placenou práci.

J: a proč by bylo špatně kdyby jsi neměla dobře placenou práci?

Kdybich neměla dobře placenou práci? No to by bylo špatný, protože bych si nemohla dovolit ten životní standard na který jsem zvyklá.

J: a proč by bylo špatné nemoci si dovolit životní standard na který si zvyklá?

na to nemám asi konkrétní odpověď prostě by se mi to nelíbilo.

J: Proč by se ti to nelíbilo?

Protože mám ráda svoje věci a svoje jídlo.

J: A proč by bylo špatné kdybys neměla svoje věci a svoje jídlo?

Protože... Já už nevim jak odpovědět dál...

J: Takže já ti teďka pošlu ten článek, který si tady musím otevřít a pošlu ti ho a poprosím tě aby sis ho maximálně dvakrát přečetl. Až budeš hotová, tak se mi ozvi.

Ok, já vypnu mikrofon a pak se ozvu.

OK, můžu.

J: co na článek říkáš?

chceš jako nějak slovně nebo zase nějakým číslem?

J: Jak na tebe působil? Jak ses cítila když jsi ho četla?

Hele ze začátku mi bylo trochu úzko, ale skončilo to dobře, vykázali z domova rekordní počet agresorů. Vlastně jsem veselá.

J: a změnila by jsi nějak tu úroveň stresu kterou si na začátku uvedla jako 7? Snížila bys to nebo zvýšila po tady tom rozhovoru?

no jako v posledním měsíci mi to stres nezvedlo.

J: Ne, jako teď... Jestli jestli ta konverzace a ten článek tě přinutil cítit se ve stresu a nepříjemně.

Noo... takových 8.

J: Dobře, to bude všechno, tak ti moc děkuju za pomoc.

PŘÍLOHA 10: PARTICIPANT 6

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví. Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. Pokud máš nějaké otázky, tak se ptej teď.

Dobře

J: Na stupnici od 1 do 10, jak by si popsala svoji momentální úroveň stresu?

tak třeba 8

J: Takže teď ti dám test obecné míry štěstí. Má 4 otázky vždy na škále od jedné do 7, přičemž vždycky přečtu co znamená jednička a co znamená sedmička.

Takže první otázka - obecně se považují za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka?

6

J: Ve srovnání s většinou mých svých vrstevníků se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

6

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

5

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

3... ne počkej, ještě jednou

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

Jo, nech 3

J: Teď tě poprosím o 3 největší zdroje stresu za poslední měsíc.

P6: Práce, potom rodina, málo času

J: A co konkrétně na práci tě tíží nejvíce?

Deadliny

J: proč by bylo špatně kdybys nestihla deadliney?

no, protože na mě stojí jinačí práce, a mám ty deadliney a klienti s nima počítají. Musím je dodržovat.

J: No a kdybys je nedodržela?

Tak by mě vyhodili

J: to bylo špatně kdyby tě vyhodili?

no jako teď toho mám hodně najednou a nestíhám a mám stresující období a je toho prostě hodně najednou a všechno se musí udělat.

J: proč by bylo špatně kdyby tě vyhodili?

Neměla bych peníze

J: a co by na tom bylo špatně?

musela bych zase jít za rodičema aby mě živili.

A co by na tom bylo špatně?

J: Protože to nechci... Protože je mi to blbě a tím, že bych se nechala živit rodičema, bych vytvářela stres jim. Nebo jako kdyby že bych na nich byla víc závislá a to nechci. Já se se svým stresem vyrovnám sama, raději já než oni.

J: A proč by bylo špatné do toho zatahovat jiné?

Protože se mi to nelíbí

J: A proč?

Protože taková nejsem, jsem takhle vychovaná

J? A proč by bylo špatně být jiná než jsi byla vychovaná?

No vlastně to asi není špatné, rodiče myslím že bych tím nezklamala, takže... Tady bych se dostala do smyčky že bych zklamala sama sebe a nevěděla jak pokračovat dál...

J: Jasný, nevadí. Posílám článek, který poprosím aby sis přečetla maximálně dvakrát a pak se mi ozvi.

Jsem tu

J: Jak se cítíš po přečtení toho článku?

Úzkost, primárně... A hned mě překvapila ta první věta, že zažilo 40 % žen to domácí násilí, to první bylo asi překvapení. Víím, že to číslo bylo vysoké, ale ne až tak. Ale neznám

zdroj toho článku, počítám, že je to asi nějaký ověřený, a že se tomu dá věřit, ale i tak je to hrozné.

J: A kdybych tě teď poprosila abys ohodnotila svojí úroveň stresu na stupnici od 1 do 10, jako jsi to dělala na začátku, kde jsi dala hodnotu 8, změnila bys to, zvýšila, snížila?

No trošku asi jo... Teď bych dala asi 9. Taková sklíčená jsem.

J: Dobře, děkuji za pomoc

PŘÍLOHA 11: PARTICIPANT 7

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví. Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. Začli bychom tím, že tě poprosím o označení hladiny stresu na škále od 1 do 10.

Stresu... Jakože z stres z okolí nebo z čeho -

J: Prostě jak moc ve stresu jsi momentálně

Hmm... Dám si tam 7

J: Teď ti udělám krátký test, test obecné míry štěstí. Má 4 otázky vždy na škále od jedné do 7, přičemž vždycky přečtu co znamená jednička a co znamená sedmička.

Takže první otázka - obecně se považují za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka?

5

J: Ve srovnání s většinou mých svých vrstevníků se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

3

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

No dám si 5

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

Já myslím, že 2

J: A tři největší zdroje stresu za poslední měsíc?

Bakalářská práce, Covid-19 a jízda Českýma dráhama

J: A co konkrétně na bakalářské práci?

Že na tom musím pracovat a snad dostanu titul

J: A proč by bylo špatné kdybys nedostal titul?

To by nebylo špatné, špatné by bylo kdybych to neudělal

J: A proč?

Proč? Protože jsem do toho investoval spoustu času a myslím, že mě to minimálně někam posune

J: A bylo by špatné, kdyby tě to nikam neposunulo?

To neříkám, ale aspoň to budu mít potvrzené

J: A kdyby se to nepotvrdilo?

No, ztratil bych 4 roky života, co jsem do toho investoval

J: A to by bylo špatné proč?

Proč? No, čas je nejcennější, kdybych to nechtěl, tak bych to nedělal a 4 roky jsou dlouhá doba

J: A co tě tíží na Coroně?

No tak celkově postoj lidstva

J: Konkrétněji?

Že úplně... Nemusí být budoucnost tak růžová, podle toho jak se k tomu chováme

J: A proč by to bylo špatně?

No... Lidstvo by se ukázalo v těch horších vlastnostech, já jako částečný optimista mám důvěru v lidstvo a zatím se mi to moc nevyplatilo a byl bych radši, kdyby se na to dalo spolehnout a ušetřili bychom si spoustu starostí

J: A proč by bylo špatně kdyby to teda nějak nevyšlo?

No protože... Selhali bychom jako druh a to už je špatný... Jakože živočišně... musíš věřit svému druhu...

J: Dobře, nebudu tě dál trápit. Pošlu ti článek, který si přečti maximálně dvakrát a až budeš hotový, tak se ozvi

No, můžeš

J: Jak ses cítil při čtení?

Hmm.. analyticky, přepočítával jsem ty věci a snažil se to nějak pochopit kolik je to na reálný čísla, protože mi pak došlo, že to jsou celkem vysoký čísla a není mi úplně příjemně

J: A změnil by si nějak tu úroveň stresu, kterou jsi dal na začátku jako 7, zvýšil bys to, snížil bys to po přečtení článku?

Asi bych to nechal stejně...

J: Dobře, já ti děkuju za pomoc

PŘÍLOHA 12: PARTICIPANT 8

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví. Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. Pokud máš nějaké otázky, tak se ptej teď.

Můžem začít

J: Na stupnici od 1 do 10, jak by si popsal svoji momentální úroveň stresu?

Asi tak 2?

J: Dobře, teď ti dám test obecné míry štěstí. Má 4 otázky vždy na škále od jedné do 7, přičemž vždycky přečtu co znamená jednička a co znamená sedmička.

Takže první otázka - obecně se považují za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka?

5

J: Ve srovnání s většinou mých svých vrstevníkům se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

6

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

5

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

2

J: A tři největší zdroje stresu v poslední měsíci?

Wow... Ty jo... Asi práce, no a pak... práce a práce... Já asi nemám žádný jiný stres než ten, co zažívám v práci

J: Dobře, a co přesně v práci?

No... neschopní lidi... Haha, ne, deadliny

J: A co by bylo špatného na nedodržení deadlinů?

To je asi moje taková vlastní sebekontrola, ty deadliny dávám spíš já sám sobě, pak nemůžu tak pracovat, jak bych chtěl, protože všechno na sebe navazuje

J: A proč by to bylo špatné kdybys to nemohla dělat?

Protože by mě možná pak vyhodili z práce

J: A proč by to bylo špatné?

Kdyby mě vyhodili z práce? Protože bych neměl práci a neměla peníze a byl bych bezdomovec a být bezdomovcem je asi špatné...

J: A něco kromě bezdomovectví?

No asi bych nemohl dělat to, co chci a to co mě baví a dává mi svobodu prostřednictvím těch peněz.

J: A proč by to bylo špatné?

Protože chci dělat to, co dělám, baví mě to a naplňuje, a taky ty peníze, co si můžu dovolit

J: A kdybys je neměl?

Tak bych asi nebyl tak šťastný člověk, jak jsem se popsal na začátku... Já nevím, být šťastný je fajn

J: Dobře, posílám článek, který si prosím přečti maximálně dvakrát a pak se mi ozvi

Hotovo

J: Jak ses cítila při čtení článku?

No... nevesele, je to taková smutná statistika, smutná pravda. Ne, že bych se o domácí násilí zajímal, ne že bych to aktivně vyhledával, ale vim, že se o tom hodně diskutuje a že těch případů přibývá

J: Změnil bys nějak tu hodnotu stresu kterou jsi zadala na začátku, teda 2?

Asi jo, 4 po tom článku...

J: Tak jo, děkuju za pomoc

PŘÍLOHA 13: PARTICIPANT 9

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví. Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. Pokud máš nějaké otázky, tak se ptej teď.

Já nemám otázky.

J: Hned na začátek se zeptám nebo poprosím tě abys mi na stupnici od 1 do 10 řekla jak ve stresu se cítíš posledním měsícem

10 je nejvíce?

J: Ano

Tak asi 9

J: Takže teď ti dám test obecné míry štěstí. Má 4 otázky vždy na škále od jedné do 7, přičemž vždycky přečtu co znamená jednička a co znamená sedmička.

Takže první otázka - obecně se považuji za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka?

6

J: Ve srovnání s většinou mých svých vrstevníků se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

5

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

5

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

Já nevím... 4 asi.

J: OK a teď jestli bys mi mohla říct tři největší zdroje stresu za poslední měsíc?

P4: Škola, práce a problémy se zdravím...

J: A co přesně na škole tě tížilo?

Maturita

J: A co na ní?

Že toho bylo hodně a bála jsem se, že to nedám.

J: A proč by bylo špatně kdybys to neudělala?

No tak takové osobní selhání...

J: A proč by to bylo špatně?

Nevím, prostě jsem si to dala jako cíl a samu sebe bych zklamala... Věřila jsem, že to zvládnou a zklamala bych ty očekávání co jsem měla.

J: A proč by to bylo špatně, kdyby ses zklamala v sama sobě?

No to nevím... Asi bych to nechtěla dělat znova a ztratila bych čas v létě který bych mohla věnovat jiným věcem abych se znovu učila...

J: a co by na tom bylo špatně? Strávit léto učením?

No neměla bych čas na ty plány... A asi ani rodiče by z toho nebyli nadšení, že nemůžu dělat nic jiného... No a nevím, není to příjemný asi nikomu, víš co... To je pak akorát větší stres, že nemůžeš dělat nic jiného a víš, žeš to nezvládl... Že máš míň pokusů a tak...

J: A na tom je něco špatně?

No... nevím, asi už nechci pokračovat.

J: Okej, teď ti pošlu článek, který poprosim aby sis přečetla max dvakrát. Až bude hotovo, tak se mi ozvi.

Jo, už se mi to otvírá...

Hotovo

J: Jaký máš na článek názor, jak na tebe působil?

No jako zajímavě, že se to všechno seběhlo...

J: A jak ses cítila když jsi ho četla?

No na začátku jsem chtěla vědět jak to dopadne, že všechno je jako, tak... napjatě? Že jsem přemýšlela jak bych to řešila já, kdybych byla v té situaci.

J: Dobroš, změnila bys nějak tu hodnut stresu kterou jsi zadala na začátku, teda 9?

Asi ne, myslím, že to bylo optimální. "

J: Dobře, tak děkuju za pomoc.

PŘÍLOHA 14: PARTICIPANT 10

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví.

To by šlo...

J: Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. No, jdem na to. Hned na začátek se zeptám abys mi na stupnici od 1 do 10 řekla jak ve stresu se cítíš posledním měsícem

1

J: Takže teď ti dám test obecné míry štěstí. Má 4 otázky vždy na škále od jedné do 7, přičemž vždycky přečtu co znamená jednička a co znamená sedmička. Takže první otázka - obecně se považují za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka?

6

J: Ve srovnání s většinou mých svých vrstevníků se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

6

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

7

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

6

J: tak... teď te poprosím o tři největší zdroje stresu za poslední měsíc.

P5: Státnice a nevim... No...

J: Cokoliv, co tě tížilo a nebylo příjemné...

No pro mě jako hráče, tak jsou spoluhráči v mém týmu v LOLku.

J: Dobře...

No to je úplně rakovina, jsou tam strašní č*ráci a k*koti... A ještě počkej, něco normálního... Za poslední měsíc... Jo, řidiči! Já snad přitahuju idioty, co řídí přede mnou

J: A co tě tížilo na státnicích?

Nic, takový ten obecný stres z toho... Prostě že se neučím dost, nemohl jsem spát...

J: A proč ses toho bál?

Jsou to státnice, nejtěžší věc co jsem dělal...

J: Dobře, co tě trápí na těch spoluhráčích v LOLku?

No, tam nechceš zacházet. To, že neumí hrát tak dobře, jako já. Že jsou horší, nebo mají třeba špatný den a nevěnují takovou pozornost té hře, jakou by měli.

J: A co je na tom špatně?

Kazí mi to skóre, s*ere mi to hru a nebaví mě to.

J: A to je špatně proč?

protože jsem egoista a chci vyhrát... nerad prohrávám.

J: A co je špatně na tom prohrávat?

Kdo by rád prohrával? Znáš moje ego a když prohraju, tak mě to s*ere a chci vyhrát.

J: A co je špatně na tom nevyhrát?

Muži chtějí vždycky vyhrát

J: A proč je to špatné když muži nevyhrají?

Protože jsme egoisti... A já nevím, to je takový začarovaný kruh tohle... Nevím jak odpovídat, chci prostě vyhrávat.

J: Ok, posílám článek, až ho budeš mít přečtený, maximálně dvakrát, tak se ozvi.

OK

Hotovo

J: A jak ses cítil při čtení?

Nijak? Nic jsem necítil. Jako dobrý, zachránil svoji rodinu.

J: A změnil bys nějak hodnotu na škále stresu ze začátku? Dal jsi 1

Nijak, nějak mě to neovlivnilo.

J: Dobře, tak já ti děkuju za pomoc.

PŘÍLOHA 15: PARTICIPANT 11

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví. Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. Pokud máš nějaké otázky, tak se ptej teď.

Asi ani ne.

J: Tak můžeme začít. Hned na začátek se zeptám nebo poprosím tě abys mi na stupnici od 1 do 10 řekla jak ve stresu se cítíš posledním měsícem.

Momentálně?

J: Ano

Kdy 1 je nejmíň a 10 nejvíce?

J: Ano

Asi... 3?

J: Teď ti udělám takový krátký testík, jmenuje se to škála obecné míry štěstí. Má 4 otázky vždy na škále od jedné do 7, přičemž vždycky přečtu co znamená jednička a co znamená sedmička.

Takže první otázka - obecně se považuji za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka.

Asi 5

J: Ve srovnání s většinou mých svých vrstevníků se považuji za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

Spíš 3

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

2

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

Řekl bych že... Řekneš mi to ještě jednou?

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

Spíš 5.

J: Dobře, řekl bys mi tři největší zdroje stresu za poslední měsíc?

Takže určitě zkoušky... Co dál... Asi řízení -

J: Auta?

Auta. A přemýšlím co ještě... Asi že jsem an něco zapomněl, že jsem měl něco důležitýho, ale neudělal jsem to.

J: Co tě na zkouškách tížilo nejvíc?

asi strach z neúspěchu.

J: Proč by bylo špatné kdybys neuspěl?

No měl bych víc šancí, ale kdybych neuspěl ani v jedné tak by mě vyhodili ze školy.

J: A proč by bylo špatné kdyby tě vyhodili ze školy?

No tak špatné úplně ne, ale zklamal bych rodiče, potom musel bych, jak to říct... Musel bych odpracovat ten dluh, co dlužím škole a nevím kam by mě kariéra poslala...

J: Proč by bylo špatné zklamat rodiče?

No asi by to nebylo špatné, ale spíš pro můj osobní pocit... Že ve mě věří a snaží se mi pomoci.

J: A co bylo špatné na tom to odpracovat škole?

Špatné by to úplně nebylo, ale spíš mě tíží to, že by mě mohli poslat někam kde se mi to úplně nelíbí...

J: A proč by to byl problém?

Kdyby tam byl špatný kolektiv a byl bych daleko od rodiny a všech svých přátel...

J: A proč by to bylo špatné?

Heh... Asi bych se bez nich nudil a kdybych měl v práci špatný kolektiv tak bych si s nimi neměl co říct a bylo by to špatné. No bylo by to takový dlouhý a prostě bych se tam cítil sám.

J: A proč by to bylo špatné?

No protože bych byl daleko od přátel a od rodiny a neměl bych tam žádný nový přítele protože bych si s něma nerozuměl.

J: Teď ti pošlu článek, který poprosím aby sis přečetl maximálně dvakrát. Je to krátký článek a až budeš mít hotovo, tak se ozvi.

Jo, dobře.

tak mám to...

J: Jaký si měl ze článku pocit? Jak na tebe působil?

Bez škály?

J: Ano

Tak... Asi jako ne nějak špatněji, protože to celkově dopadlo dobře, nikdo nepřišel o život... Jako je to smutný, ale dopadlo to dobře.

J: Dobře, to máme ten článek... A kdybych se tě teď zeptala ať na konci tohoto rozhovoru opět označíš svojí úroveň stresu na té škále od 1 do 10, kde jsi na začátku dal trojku, změnil bys to?

P3: Možná i míň, nevěděl jsem úplně co od toho čekat a byl jsem spíš ve stresu z tohoto rozhovoru.

J: Dobře, tak kolik?

Asi 1.

J: Dobře, tak já ti děkuju, to bude všechno.

PŘÍLOHA 16: PARTICIPANT 12

J: Ahoj, díky moc že mi pomůžeš s výzkumem pro mou bakalářskou práci. Ta je na téma vliv mediálního obsahu na well being generace Z, do které spadáš. Celý rozhovor je anonymní, použiju jen tvůj věk a pohlaví. Bakalářská práce bude publikovaná online a bude volně dostupná, ale jak bylo řečeno - je to anonymní. Začla bych tím, že tě poprosím o označení hladiny stresu na škále od 1 do 10.

3

J: teď ti dám test obecné míry štěstí. Má 4 otázky vždy na škále od 1 do 7, přičemž vždycky přečtu co znamená jednička a co znamená sedmička.
Takže první otázka - obecně se považuji za - 1 nepříliš šťastného člověka, 7 velmi šťastného člověka?

5

J: Ve srovnání s většinou mých svých vrstevníkům se považují za 1 méně šťastného, 7 více šťastného.

3

J: Někteří lidé jsou celkově velmi šťastní. Těší se ze života bez ohledu na to, co se děje a ze všeho se snaží získat co nejvíce. Do jaké míry popisuje tato charakteristika právě vás? 1 vůbec ne, 7 hodně.

5

J: Někteří lidé nejsou celkově moc šťastní. Ačkoliv mi trpí depresí, nikdy se nám nezdají tak šťastní jak by mohly být, do jaké míry popisuje tato skutečnost vás. 1 vůbec, 7 hodně.

4

J: A tři největší zdroje stresu v poslední měsíci?

Škola, stěhování, kamarádi

J: A co přesně na škole tě tížilo?

Že bych mohla neudělat zkoušky

J: A proč by o bylo špatné?

Protože bych musela jít pracovat

J: A proč by to bylo špatné?

Protože se mi nechce

J: A proč?

Protože studentský život je skvělý

J: A proč by to bylo špatné kdybys už nebyla student?

Protože bych se musela postavit na vlastní nohy

J: A proč by to bylo špatné?

Protože se na to ještě necítím, psychicky hlavně... A hodně mých kamarádů jsou ještě studenti, takže to беру tak, že já bych byla výjimka

J: A proč by bylo špatné být výjimka?

Protože bych někde dělala za minimálku a měla málo peněz... Já nevím...

J: Dobře, tak teď si přečti tenhle článek, maximálně dvakrát.

No, mám to

J: Dobře, jak jsi se cítila při čtení?

Hmmm, těžko říct. Bylo to zvláštní, když jsem četla, že musel zachraňovat svou rodinu ze zapáleného auta

J: A změnila bys nějak tu úroveň stresu, kterou jsi dala na začátku jako 3, teď, po přečtení článku?

Hmm, asi ne

J: Dobře, díky za rozhovor