



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Stres u generace Z**

# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Studijní program: **SOCIÁLNÍ PRÁCE**

**Autor:** Aneta Dvořáková

**Vedoucí práce:** Mgr. Jana Stejskalová, Ph.D.

České Budějovice 2023

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „*Stres u generace Z*“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 2.5.2023

.....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Janě Stejskalové, Ph.D., za odbornou pomoc a cenné rady při zpracování této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem zúčastněným respondentům za jejich ochotu a spolupráci. Poděkování patří také mé rodině a přátelům za jejich oporu, podporu a trpělivost během zpracování této práce.

# Stres u generace Z

## Abstrakt

Téma této bakalářské práce Stres u generace Z jsem si vybrala z několika důvodů. Prvním z nich je vlastní zkušenost, protože se se stresem setkávám velmi často několik let. Dalším důvodem je názor a pohled na stres u osob, kteří patří do generace Z. Zajímalo mě, jak stres vnímají, jak na něj nahlíží a jak s ním pracují.

V této práci byly stanovy hlavní cíle a několik dílčích cílů. Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou nejčastější stresové situace a co ovlivňuje podle generace Z prožívá stresu. Dílčí cíle mají zjistit, jak generace Z nahlíží na stres a jaké jsou copingové strategie při zvládání stresu.

Tato práce se rozděluje na teoretickou a praktickou část. Teoretická část práce se zabývá především základními pojmy jako stres, formy stresu, copingové strategie a generací Z. V praktické části byly vymezeny výzkumné otázky, které se zabývají tím, jaké jsou nejčastější stresové situace podle generace Z, co ovlivňuje prožívání stresu podle generace Z, jaké zná generace Z copingové strategie a jaké formy stresu se objevují u generace Z. Bakalářská práce byla zpracována kvalitativní výzkumnou strategií. Metodou výzkumu bylo dotazování a technikou polostrukturovaný rozhovor. Výzkumný soubor byl získán pomocí metody sněhové koule. Data byla zpracována pomocí otevřeného kódování. Ze získaných dat bylo zjištěno, jak generace Z vnímá stres, faktory ovlivňující generaci Z, projevy stresu, využívané copingové strategie a znalost forem stresu. Přínosem bakalářské práce Stres u generace Z může být objasnění ve společnosti, že stres se v dnešní době objevuje i u mladší generace. Dále nám bakalářská práce pomůže zjistit, jak generace Z vnímá stres.

## Klíčová slova

Stres; generace Z; copingové strategie; stresory

# **Stress in Generation Z**

## **Abstract**

I chose the topic of this bachelor thesis Stress in Generation Z for several reasons. The first one is my own experience, because I have been dealing with stress very often for several years. Another reason is the opinion and perspective on stress among people who belong to Generation Z. I was interested in how they perceive stress, how they view it and how they work with it.

In this thesis, the main objectives and several sub-objectives were set out. The main aim of the thesis was to find out what the most common stressful situations are and what influences the stress experienced by Generation Z. The sub-objectives are to find out how Generation Z views stress and what are the coping strategies in dealing with stress.

This thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part of the thesis deals mainly with basic concepts such as stress, forms of stress, coping strategies, psychotherapy, and Generation Z. In the practical part, research questions have been defined that deal with what are the most common stressful situations according to Generation Z, what influences the experience of stress according to Generation Z, what coping strategies Generation Z knows and what forms of stress occur in Generation Z. The bachelor thesis was developed through a qualitative research strategy. The research method was a questionnaire survey and the technique was a semi-structured interview. The research population was obtained using snowball sampling method. Data were processed using open coding. From the data obtained, it was found out how Generation Z perceives stress, factors affecting Generation Z, manifestations of stress, coping strategies used and knowledge of forms of stress. The contribution of the Bachelor's thesis Stress in Generation Z can be the clarification in the society that stress is nowadays also found in the younger generation. Furthermore, the bachelor thesis will help us to find out how Generation Z perceives stress.

## **Key words**

Stress; Generation Z; coping strategies; stressors

## Obsah

Úvod .....	8
<b>1 Teoretická část .....</b>	<b>9</b>
<i>1.1 Stres .....</i>	<i>9</i>
1.1.1 Eustres a distres .....	11
1.1.2 Spouštěče stresu .....	12
1.1.3 Úzkost .....	14
1.1.4 Deprese .....	15
1.1.5 Panická reakce .....	16
<i>1.2 Copingové strategie .....</i>	<i>16</i>
1.2.1 Jóga .....	18
1.2.2 Meditace .....	18
1.2.3 Dýchání .....	19
1.2.4 Dotek .....	19
1.2.5 Masáž .....	19
1.2.6 Aromaterapie .....	20
1.2.7 Posilující spánek .....	20
1.2.8 Aktivní pohyb .....	20
<i>1.3 Psychoterapie .....</i>	<i>21</i>
<i>1.4 Generace Z .....</i>	<i>21</i>
<b>2 Cíl práce .....</b>	<b>24</b>
2.1 Cíl práce .....	24
2.2 Výzkumné otázky .....	24
<b>3 Metodika .....</b>	<b>25</b>
3.1 Použité metody a techniky sběru dat .....	25
3.2 Výzkumný soubor .....	26

3.3	<i>Proces sběru dat</i> .....	26
3.4	<i>Zpracování sběru dat</i> .....	26
3.5	<i>Etika výzkumu</i> .....	27
<b>4</b>	<b>Výsledky</b> .....	<b>28</b>
4.1	<i>Kategorizace získaných dat</i> .....	28
4.1.1	Identifikační údaje .....	28
4.1.2	Vymezení stresu.....	29
4.1.3	Faktory ovlivňující generaci Z.....	31
4.1.4	Projevy stresu.....	33
4.1.5	Copingové strategie .....	34
4.1.6	Formy stresu .....	38
<b>5</b>	<b>Diskuze</b> .....	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>Závěr</b> .....	<b>42</b>
<b>7</b>	<b>Seznam použitých zdrojů</b> .....	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>Seznam schémat</b> .....	<b>47</b>
<b>9</b>	<b>Seznam příloh</b> .....	<b>48</b>

## Úvod

Pro tuto bakalářskou práci je zvoleno téma Stres u generace Z. Toto téma je vybráno hned z několika důvodů. Jedním z nich je ten, že pojem stres je mi znám z vlastní zkušenosti. Dalším kritériem výběru tohoto tématu byla zvědavost, jak generace Z vnímá stres, jak na stres nahlíží a jak s ním pracuje. Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jaké jsou nejčastější stresové situace u generace Z a co ovlivňuje podle generace Z prožívání stresu.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část popisuje základní pojmy jako stres, formy stresu, copingové strategie a generaci Z. Věnuje se pojmům deprese, úzkost, panická ataka a více je rozepsána o aktivitách, které patří do copingových strategií. Výzkumný soubor v praktické části je složen z deseti komunikačních partnerů, kteří patří do generace Z, jejichž věková kategorie se pohybuje od 16-23 let. Následně byly zvoleny tyto výzkumné otázky: *Jaké jsou nejčastější stresové situace podle generace Z? Co ovlivňuje prožívání stresu podle generace Z? Jaké zná generace Z copingové strategie? Jaké formy stresu se objevují u generace Z?* K dosažení hlavního cíle je zvolena kvalitativní výzkumná strategie, metoda dotazování a technika polostrukturovaný rozhovor. Získaná data jsou vyhodnocena pomocí otevřeného kódování. Podle kódů jsou vytvořeny subkategorie, ze kterých vzniknout kategorie. Data jsou následně zpracována prostřednictvím programu ATLAS.ti. V části diskuze jsou doplněny výsledky praktické části odbornou literaturou.

V závěru bakalářské práce jsou přehledně shrnuty získané informace o tématu Stres u generace Z.



# 1 Teoretická část

## 1.1 Stres

*Není snadné najít obecně přijatelnou definici „stresu“. S tímto výrazem se zachází volně, různí lidé a různé skupiny mu dávají různý význam (Fontana, 2016, str.13).*

Podle Lehrhauta a Meiberta (2020) jednotná definice pojmu „stres“ neexistuje. Pod tímto pojmem si můžeme představit tělesnou nebo psychickou zátěž. Dle Hansena (2021) má stres také dopad na naše mentální funkce. Naše smysly se zbystřují, pokud na nás dopadá mírná dávka stresu, ale pokud je stres až moc velký, naše mysl nedokáže jasně uvažovat. Stres nezpůsobí pouze nějaké velké dění v našem životě, kdy se může jednat o smrt někoho z blízkých či ztrátu pracovního místa, ale může vzniknout každodenními problémy, které na naši osobu vyvíjí neustálý tlak. Z toho vyplývá, že stres je pro naše zdraví velmi nebezpečný (Lehrhaupt a Meibert, 2020). Cimický (2020) uvádí, že pojem stres nemusí vždy znamenat pouze negativní, ale i mnoho pozitivních věcí či situací a termín stres nevnímá jako nemoc či poruchu.

Prieß (2015) uvádí, že stres se může naskytnout všude možně. Objevuje se mezi kolegy v zaměstnání, mezi partnery či dětmi, ale také na nádraží nebo v dopravní zácpě. Existuje celá řada variant. Pro některé z nás může pojem stres znamenat jisté povinnosti, které nás motivují k lepším výkonům. Z té druhé stránky také rozeznáváme stres, který tvoří takové požadavky, na něž jedinec psychicky či fyzicky nestačí (Fontana, 2016).

Hansen (2021) pojem stres vnímá tak, že nám život prochází skrz prsty a uvádí, že stresová reakce vznikla, aby pomohla předchůdcům překonat život v jejich době, protože čelili různým nástrahám, které byly daleko častější, a museli okamžitě reagovat. V dnešním světě se tak nemusíme obávat života ohrožujících situací. Stres není ovšem tak silný, jako při setkání s kočkovitou šelmou, ale může působit pár měsíců či let, tedy dlouhodobě, což může přispět ke zhoršení zdravotního stavu. Autor dále tvrdí, že není nic špatného na krátkodobém stresu, protože nám pomáhá v mnoha ohledech. Podle Pelcáka (2015) je schopnost zdolat stres součástí každodenního života. Určitý stupeň stresu je pro naše tělo důležitý, ale problém začne v okamžiku, kdy na nás stres působí delší dobu a je nad naše síly (Griffey, 2017).

Stres může způsobit několik stresorů. Stock (2010) rozeznává stresory fyzické, psychické a sociální. Do fyzických stresorů řadíme například hluk nebo hlad. Pod pojmem psychických stresorů si můžeme představit příliš velké vytížení, spoustu změn za krátký čas nebo časovou tíseň. Rozpory mezi kolegy v zaměstnání či ztráta někoho blízkého řadíme do skupiny sociálních stresorů (Stock, 2010).

Pokud podle Stocka (2010) budeme některé stresory chápat jako hrozbu a budeme si jisti, že to nezvládneme vůbec anebo s obtížemi, zahájí se v nás zátěžová reakce. Až poté vzniká stres. Když se v našich životech podle Fontana (2016) stresory nevyskytují samostatně, každý jedinec si některé vyprodukuje sám. Můžeme si připomenout takové případy, kdy se sám jedinec přivede do stresu. Může to být z důvodu toho, že spoustu záležitostí neudělá včas a odkládá je na později. Nemusí se vždy jednat pouze o záležitosti, kterým chceme uniknout, ale také i věci, které provádíme s radostí, z důvodu lepšího vnitřního pocitu.

Existuje celá řada mikrostressů, které na nás mají také velký vliv. Jedná se o situace s celou řadou obav a starostí. Praško (2003) uvádí, že se to týká kritiky, nerozhodnosti, nespravedlnosti, nedocení od blízkých, srovnávání se s ostatními a chybování.

V dnešním světě se se stresem setkáváme v podstatě dennodenně. Remes (2022) uvádí, že je stres čas od času zapotřebí, ale pokud trvá delší dobu, může mít negativní dopad na naše zdraví, ať už fyzicky či psychicky. Kvůli stresu jsme více unavení a také může dojít k růstu vzniku různých nemocí, jako například deprese či infarktu. Dále se zhoršuje imunitní systém.

Do stresu však můžeme zařadit i osoby, které v interpersonálních vztazích stres způsobují. Tuto skupinu nazýváme stresori. Stresor je osoba, která přerušuje hovor ostatním, chová se otráveně, vychloubá se, vysmívá se ostatním a snaží se ovládat ostatní. Dále Cimický (2020) uvádí, že existuje několik varovných náznaků, které nás chrání před vznikem stresu. Jedním z prvních může být únava, kdy ztrácíme motivaci, sílu a radost do života. Únava dále může souviset s úzkostmi či depresemi. Dalším varovným signálem může být špatný spánek, střevní potíže, záškuby těla nebo psychické a tělesné projevy. Do skupiny tělesných příznaků můžeme zařadit křeče v žaludku, bolest okolo srdce, náhlé změny krevního tlaku nebo střevní potíže. Psychickým projevům se zprvu nevěnuje dost pozornosti, protože si nejprve všímáme projevů tělesných.

Podle Praška (2003) je částečná míra stresu nezbytná. Dokáže zdokonalit paměť a její soustředění. Lidé žijící ve vysoce stresujícím prostředí mají větší sklon k vývinu deprese nebo úzkosti. Každý den se setkáváme se stresory, které dělíme na čtyři kategorie.

- Nemoci a handicapy,
- Vztahové stresory,
- Pracovní stresory,
- Stresory, které souvisejí s životním stylem

### ***1.1.1 Eustres a distres***

Prieß (2015) popisuje stres jako stav, ve kterém určitá osoba pocítuje obtížnou situaci, které se nedokáže vyhnout. Pojem stres ale nutně nemusíme vnímat negativně. Rozeznáváme dva typy stresu. Distres neboli stres negativní či škodlivý a eustres, který nás podporuje, je pozitivní a životně podstatný. Podle Cimického (2020) bychom se distresu měli naučit vzdorovat, zmírňovat ho a vyvarovat se mu. Naopak eustres je dobré úmyslně vyhledávat. Griffey (2017) vnímá eustres spíše jako sílu, která nás popohání k lepším výkonům, nikoliv něčeho, co by nás mohlo vyčerpávat. Zahrneme do toho sport nebo dokončení pracovního projektu. Do kategorie pozitivních stresorů dle autorů (Ströhle et al., 2022) řadíme svatbu, povýšení v zaměstnání nebo narození dítěte.

Eustres nás podle Lochmannové (2021) povzbuzuje k vysokým výkonům, neničí nás, a naopak nás uspokojuje. Můžeme sem zařadit dovolenou, která souvisí s balením a plánováním, kdy ke konci přichází oddech a uspokojení. Žáci škol zažívají eustres při zvládnutém testu nebo zkoušce, které se věnovali několik dní a byla to pro ně stresová situace. Oproti tomu distres vnímáme jako zatížení, se kterým musíme pracovat. Distres nám značí negativní či špatný stres a můžeme ho vnímat jako nepříjemnou zátěž (Prieß, 2015).

Někteří lidé touží po okamžicích krátkodobého stresu, kdy vykonávají různé činnosti, které je uspokojují a jsou do nějaké míry nebezpečné. Zařadíme sem bungee jumping, skok z útesu či seskok s padákem. Tušíme, že všechny tyto činnosti mohou ohrozit náš život, ale přesto nepocítujeme, že by poranění nebo smrt mohla být součástí této zkušenosti. Griffey (2017) uvádí, že je díky eustresu život zábavný, zajímavý, napínavý a má smysl. A z dobrého stresu se může téměř okamžitě stát stres špatný.

### **1.1.2 Spouštěče stresu**

Není možné, že by pro každého jedince byly spouštěče stresu stejné. Podnět, který spustí stres, je u každé osoby individuální, protože každá osoba je jiná. Rozlišujeme akutní a chronické spouštěče stresu. Do kategorie akutního spouštěče stresu můžeme zařadit zkoušky či odevzdání seminární práce. Z toho vyplývá, že jsou pouze přechodné, kdežto chronické spouštěče stresu nás zatěžují déle. Může se jednat o dlouhodobě trvající problémy v rodině, ve vztahu či peněžní problémy. Je mnoho stresorů, na které můžeme být připraveni například na svatbu, pracovního pohovor apod. Lze sem však také zařadit stresory, na které se připravit nelze - dopravní havárie nebo výpověď ze zaměstnání. (Lehrhaupt a Meibert, 2020)

Stres se může mnohdy týkat několika problémů v soukromém životě. Dle Praška (2003) řadíme ke spouštěčům psychických stresů několik kategorií. Do vztahových stresorů řadíme nejčastěji:

- spor s rodiči nebo závislost na nich,
- společné bydlení či komplikovaný kontakt s rodiči,
- zánik partnerského vztahu nebo žárlivost

Do pracovních stresorů může patřit:

- nízký plat, který neživí rodinu,
- ztráta aktuálního zaměstnání nebo dluhy,
- rozpory mezi zaměstnanci a nadřízenými,
- práce v nepříznivých podmínkách

Dle Praška (2003) nevhodné bydlení, rutinní životní styl nebo nevěnování se zájmům a koníčkům patří do stresorů, které souvisí s životním stylem. Do poslední kategorie můžeme zařadit nemoc vlastní či blízké osoby, závislosti u partnera či dítěte a psychický nebo tělesný handicap blízké osoby.

Pro naše tělo i duši je důležitá relaxace, která nám napomáhá ke klidu bez zbytečného tlaku. V dnešním světě je stres neodvratným prvkem každého jedince. Pokud stres přetrvává příliš dlouhou dobu, může přispívat ke vzniku vážných nemocí. Prvním krokem, který vede k nauce o relaxaci, je zjištění, co u nás stres vyvolává. Někteří lidé dokážou rozeznat, kdy jsou ve stresu. V některých situacích u nás mohou převládat

pocity úzkosti, beznaděje anebo fyzické příznaky jako velké pocení, svalové napětí či velmi rychlý puls. Dále na sobě můžeme pozorovat změny v chování jako agrese nebo závislost na některých látkách (Brewer, 2021).

Pokud se stres a jeho vliv na naše tělo krok za krokem stupňuje, může to vyvolat dlouhodobé zdravotní komplikace. Stres se neustále hromadí a pokud se překročí určitá úroveň, přichází nepříjemné příznaky například v chování. K příznakům nadměrného stresu či úzkosti můžeme zařadit nespavost, napětí, nedostatek energie, smutek, deprese nebo bolesti hlavy. Brewer (2021) ve svém díle uvádí, že není stanovena určitá hranice stresu, kdy by její přesáhnutí spustilo úzkostné stavy. Každý jedinec je jiný, a proto každý snáší tlak jinak a také se odlišně vypořádá se stresem. Tělo dokáže reagovat na úzkost několika způsoby. Jedním z nejhlavnějších je „boj či únik“.

První příznaky většího množství stresu mohou být ze začátku nenápadné či přehlédnutelné. Při nadměrném množství stresu můžeme pozorovat migrény, vyčerpání, noční můry a nespavost. Dále je naše tělo náchylnější k různému typu nachlazení. Tvoří se afty nebo opary. Brewer (2021) dále popisuje objevující se svalové napětí, nejčastěji v ramenou nebo krku. Většina lidí, kteří jsou neustále ve stresu, mnohdy obměňují své chování. Někteří se stanou závislími na různé látky a u jiných můžeme pozorovat změny v povaze, kdy se z tichých a poklidných stávají podráždění.

Podle Praška (2003) se lidé zabývají jedním větším problémem nebo několika malými problémy, které se najednou nakupí a překračují určité možnosti se adaptovat. Ty přispívají k prožívání velkého stresu. Nadměrná hranice stresu má souvislost s pocity úzkosti.

Hansen (2021) uvádí, že je celá řada výstražných signálů, která postihuje většinu z nás a nespojí si je s příznaky stresu. Jedná se například o problémy se spánkem, přecitlivělostí, podrážděností či trávením. Jestliže jedinec dokáže zpomalit včas, dokáže se tak vyvarovat například zmíněné depresi. Stresu či psychickým nemocem se o dost lépe předchází, než léčí.

### ***1.1.3 Úzkost***

Při úzkosti můžeme zažívat nepříjemné pocity napětí různé intenzity. Při úzkosti pocítujeme dlouhodobé obavy a neurčité obavy. Úzkost u nás může přetrvávat několik vteřin, ale také i několik měsíců a může být příčinou duševního onemocnění. Příznaky úzkosti se začnou projevovat v momentě, kdy se nacházíme ve velkém stresu nebo v nepříjemné situaci, ale také se mohou projevit bez určitého důvodu. Mezi příčiny řadíme zrychlený dech, pocení, pocit na omdlení, chvění, napínání svalů nebo potíže se zažíváním. Příznaky mohou být tak moc nepříjemné, že se jim snažíme předcházet. Můžeme se vyhybat společenským akcím, práci nebo škole. Toto riziko ale ohrozí náš společenský život a vztahy. Dále se můžeme vyhybat nepříjemným pocitům skrze několika návykových látek. Úzkost je u každého jedince normální, jedná se o přirozenou reakci na určité životní situace, ale pokud u nás převládá dlouhodobě a opakovaně, je důležité ji zachytit, aby nepřerostla v duševní onemocnění (Hedepy, © 2020).

Pojem úzkost můžeme podle Hansena (2021) chápat jako pocit neustálých obtíží či komplikací. Úzkost se vytvoří v momentě, kdy naše tělo zhodnotí určitou situaci jako výstrahu. V tento moment se zahájí stresová reakce těla. Stres se vytvoří z něčeho, co lidi ohrožuje, zatímco úzkost vyvolává to, co by nás mohlo ohrozit. Jednou ze stresových situací může být ztráta mobilního telefonu. Pokud je možné, že nás telefon stresuje, je patrné, že umí vyvolat i úzkost.

Sklon k úzkosti má od narození každý z nás, ale to neznamená, že časem nás všechny postihne. Autoři (Ströhle et al., 2022) se domnívají, že za žádných okolností nevznikne úzkostná porucha bez spouštěčů jako je stres nebo procesů učení. Můžeme sem zařadit několik rizikových faktorů, u kterých stoupá větší možnost vzniku úzkostné poruchy. Danými faktory mohou být biologické změny či konkrétní životní situace. Tyto faktory však nezvládnou způsobit úzkostný stav, ale zesílí se citlivost proti stresu. Úzkost a její prožívání je u každého individuální. Do kategorie spouštěčů můžeme dle Praška (2003) úzkosti zařadit činnost, vzpomínku, situaci, věc nebo myšlenku.

Někteří lidé, u kterých byla diagnostikována úzkost si podle autorky (Remes, 2022) myslí, že patří k jejich osobnosti a pokud nebudeme proti úzkosti bojovat, tím více se dotkne našeho zdraví a života. Autoři (Ströhle et al., 2022) se domnívají, že genetika se také podílí na vzniku úzkostných poruch a úzkost může být jedním z charakteristických

symptomů několika duševních onemocnění. Nástroj, který snižuje úzkost, jsou relaxační techniky.

Existuje několik relaxačních technik, které můžeme využít u mírné úzkosti, kdy se náš organismus může uvést do klidu. Jedním z prvních může být imaginace. Při pocítění úzkosti se soustředíme na bezpečné místo, kde si představíme, že své problémy posíláme po loďce daleko od sebe. Do dalších relaxačních technik řadíme kontrolované dýchání nebo meditaci (Hedepy, © 2020).

#### ***1.1.4 Deprese***

Depresi Kulhánek (2023) definuje jako situaci, kdy pocítujeme prázdnotu, smutek nebo únavu. Můžeme tam dále zařadit také nechutenství, přejídání či nekvalitní spánek. Tyto projevy deprese jsou zcela obvyklé, pokud se bavíme o ztrátě blízkého člověka nebo v kontextu s únavou z přepracování. Pokud nemáme zřejmou příčinu, proč se takto cítíme a cítíme se tak i dlouhodobě, může se jednat o duševní poruchu. Výše zmíněná ztráta blízkých osob či únava z přepracování může být příčinou deprese. Dále zde také můžeme uvést dlouhodobé problémy ve vztazích, v práci anebo užívání návykových látek. Mnoho lidí mohou mít k depresím vrozené předpoklady. Osoba, která se nachází ve stavu deprese přichází o schopnost učit se, pracovat nebo prožívat vztahy. Velmi důležitá je konkrétním druhu deprese. Ve středně těžkém a těžkém druhu deprese se objevují myšlenky na sebevraždu.

Podle Hansena (2021) mají naše geny dopad na riziko vzniku deprese. Existuje mnoho genů, které neurčují, zda se u nás projeví deprese, ale tyto geny mohou mít vliv na to, jak moc dokážeme být náchylní či zranitelní. Nejobvyklejší příčinou deprese je stres, který na naše tělo působí dlouhodobě. V dnešní době si stres spojujeme se situacemi, které by byly pro naše předky banální. Stresují nás přeplněné e-mailové schránky či náročné zkouškové období ve škole. Dle Cimického (2020) deprese dokáže člověka zeslabit a spoutat. Dále popisuje tento pojem jako hluboký zármutek propojený potlačením pohybu či myšlení. Určitý jedinec se nedokáže radovat a cítí se utlumeně. Během této nemoci vznikne defekt funkce noradrenalinu a serotoninu. Člověk s depresí se také nedokáže vyrovnat s nepřetržitými změnami nebo s tlakem okolí.

Remes (2022) uvádí, že některé hormony, jako kortizol či adrenalin, nám dodávají odvahu, pokud se nacházíme v nebezpečí. Pocítujeme zrychlený tep, krevní tlak nebo

vyšší hladinu cukru v krvi. Jestliže pocítujeme neustálou nervozitu nebo zaneprázdněnost a jsme příliš vystavení hormonům, jako je kortizol, je zde možnost, že se mohou rozběhnout nemoci spojené s depresemi, srdečním onemocněním či zhoršenou pamětí.

### **1.1.5 Panická reakce**

Panický záchvat podle nastává při zvýšené úrovni úzkosti. Každý člověk si může projít záchvatem paniky, kdy tyto záchvaty mohou být příznakem panické poruchy. Během záchvatu je jedinec zaplaven několika emocemi, což zahrnuje bezmoc i strach (Nall, © 2020).

Dlouhé stání v kolonách nebo zastavení vlaku v tunelu. Tyto situace vznikají neočekávaně, kdy můžeme pocítit stav úzkosti či bezmoci. K příznakům panické reakce dle Cimického (2020) můžeme zařadit pocity dušení, vrávorání, bušení srdce, mžítka před očima, třes v končetinách, pocit nevolnosti či zvracení. Určitá osoba v této situaci nedokáže rozeznat, na jakém místě se nachází, což ji děsí. Mohou se objevit další příznaky jako střídavé pocity zimnice a tepla, tlak na prsou, unáhlený strach ze smrti nebo nucení se k násilnému činu a strachu z něj. Dále zde můžeme zmínit další signály stresového selhání jako například podrážděnost, nervozita, hádavost, rozpory mezi blízkými nebo vybízení k útěku a ukrytí se.

## **1.2 Copingové strategie**

Coping je nástroj sloužící ke zvládnání vnitřních či vnějších stresových situacích a má za cíl snížit či zmírnit stres. Existuje řada způsobů, jak se vypořádat se stresem. Zvládnání stresu obvykle můžeme dělit na reaktivní zvládnání stresu a proaktivní zvládnání stresu. Reaktivní zvládnání stresu je reakce, která následuje po určitém stresu. Naopak proaktivní zvládnání má za cíl neutralizovat budoucí stres (Algorani a Gupta, © 2022).

Copingové strategie jsou strategie, jejímž hlavním cílem je pomoc vyrovnat se se stresem. Některé copingové strategie jsou zaměřené na problém, kdy pátráme po postupu, jak určitou situaci pozměnit nebo se jí v budoucnu vyvarovat. Jiné copingové strategie mají za cíl dle Lochmannové (2021) ovládat emoce a zmírnit je.

Mladí lidé ve svém životě zažívají stres s cílem se mu vyvarovat. Strategie, která se týká zvládnání stresu ukázala, že se liší podle pohlaví a typu stresorů, které mladí lidé



zažívají. Starší adolescenti využívají metody plánování a řešení problému častěji než mladší (Williams a McGillicuddy-De Lisi, © 2000).

Jeden z dobrých způsobů, jak potlačit stres, může být humor. Pokud podle autorky (Remes, 2022) pocítujeme stres, naše pocity se neudrží v jedné rovině a je pak náročné je zklidnit. Humor dokáže odvrátit myšlenky, i kdyby jen krátce. Pokud se soustředíme na cosi vtipného, na okamžik na nás stres nevyvíjí tak silný tlak a začneme se cítit o něco lépe.

Velmi důležitý je také fakt, že pokud si nechceme zhoršit zdravotní stav, je nutné, aby po každé fázi stresu přišla fáze odpočinku či klidu. Co se týká délky, typu stresu či jeho trvání záleží na každém jedinci, jelikož je toto velmi individuální. Je samozřejmostí, že pokud určitá stresová fáze trvá déle, tím se i jedinec bude déle uzdravovat. V dnešním světě si převážná část nedokáže rozvrhnout čas na sebe a svůj odpočinek. Někteří lidé nemají čas odpočívat nebo odpočívat neumí, což je velmi škodlivé pro náš zdravotní stav. Protože pokud jsme si nedokázali pořádně odpočinout před další fází stresu, naše tělo se nedokáže řádně zregenerovat. K řádnému odpočinku nám mohou pomoci naše záliby, díky kterým se dokážeme uvolnit (Lehrhaupt a Meibert, 2020).

Ramsden (2021) také popisuje, že hudba na naši psychiku může mít velmi dobrý vliv, protože dokáže měnit naše emoce. Vážná hudba nás může uklidnit, naopak ta rychlá nabudit. Dále také z některých výzkumů vyplývá, že hudba pravděpodobně aktivuje mozkové složení sjednocené s dobrou náladou, pamětí, pozorností a regulací emocí. Dalším způsobem může být vaření, kdy si v danou chvíli neuvědomujeme kolik času uplynulo, a proto nás dokáže odtrhnout od starostí a negativních myšlenek.

Relaxovat můžeme prostřednictvím vizualizace, masáží, meditací či cvičením, kdy zklidníme mysl a tím ulevíme tělu. Relaxace na naše zdraví může mít kladný dopad. Sníží krevní tlak, pozdržuje ztrátu paměti, což souvisí s věkem nebo zbrzdňuje stárnutí mozkových buněk (Brewer, 2021).

Podle Janovské (2021) existuje několik způsobů, jak se stresu vyvarovat. Můžeme zde zařadit aktivity, které nám pomůžou stres snížit či zmírnit.

### **1.2.1 Jóga**

Stephens (© 2017) definuje jógu jako dlouholetou praxi, která se zaměřuje na sladění mysli, těla a ducha. Cílem je dosáhnout vnitřního klidu či osvobození. Existuje mnoho druhů jógy, kam můžeme zařadit tantru, mantru, karmu a další. Sangeethalaxmi a Hankey (© 2022) uvádí, že v dnešní době je jógová terapie považována za určitou formu medicíny. Jóga nám přináší pozitivní vliv na psychologické a fyziologické funkce a tím zlepšuje kvalitu života.

Při cvičení jógy získáme rovnováhu mezi tělem a myslí. Brewer (2021) popisuje, že zvládnutím některých jógových pozic uklidníme mysl, zlepšíme fyzickou zdatnost a uvolňujeme z těla veškeré napětí. Jedním z kroků, jak správně jógu trénovat, je školení od kvalifikovaného jedince. Jednou ze základních součástí jógy je správné dýchání. Dle Ramsden (2021) se jóga aplikuje během léčby nespavosti, úzkostných stavů nebo deprese a při zvládnutí těžké pozice může vést k pocitu uspokojení.

*Může snížit hladinu stresového hormonu kortizolu, zpomalit srdeční tep a snížit krevní tlak (Ramsden 2021, str. 95).*

### **1.2.2 Meditace**

Existuje několik typů meditace, ale hlavní princip je stále stejný. V průběhu meditace se soustředíme na určitý předmět, zvuk nebo dech a umožňujeme průběh našim myšlenkám a pocitům (Sherrell, © 2022).

Brewer (2021) tvrdí, že meditace svými kroky dokáže uklidnit tělo, ovládnout myšlenky a snaží se docílit duševního soustředění. Pojem meditace může znamenat čas na sebe, klid a soustředění. Jejím hlavním účelem je uvolnit mysl, věnovat pozornost svému dechu a sobě samému. Můžeme ji dělat na jakémkoliv místě a vlastním tempem. Meditace není určitá metoda odpočinku, protože než začneme meditaci cvičit, musíme být už odpočinutí a klidní. Do Buddhistické meditace řadíme několik technik, jako je kontrolované dýchání a úplná koncentrace na nynější chvíli (Lauren, 2018).

### **1.2.3 Dýchání**

Pokud se tělo nachází ve stresu, mění se tím i dýchání. Člověk, který je uvolněný, dýchá pravidelně a pomalu. Naopak osoba, která zažívá v danou chvíli větší množství stresu, lapá po dechu nebo dech zadržuje. Brewer (2021) popisuje, že se dýchání při stresu zvýší na dvacet dechů za minutu. Pokud nás převládne panika či úzkost, může se jednat i o třicet dechů za minutu. Dechová cvičení využíváme nejčastěji při relaxačních technikách a jsou velmi důležitá. Griffey (2017) uvádí, že dýchání nám může pomoci tělo i duši zklidnit, kdy spousta z nás nedýchá správně. Správné je dýchat hluboce do celých plic. Špatným postupem je několik nádechů pouze do horního dílu plic. Mělký dech se v nejvyšší formě nazývá hyperventilace, která může přispět k záchvatům paniky. Dále se také podílí na uvolnění stresových hormonů. Z chybného dýchání se může stát zlozvyk, ale správnému dýchání se dá naučit.

### **1.2.4 Dotek**

Brewer (2021) uvádí, že dotekem toho lze projevit spoustu. Dotýkáním můžeme ukonejšit druhou osobu a tím ji většinou uklidníme, protože právě dotyk má uklidňující efekt. Fyzický dotyk přispívá k uvolňování hormonů, který nám dodává pocit bezpečí. Od zátěže nebo napětí nám může pomoci obejmutí od blízkého člověka, což může mít velký přínos na naše zdraví. Fyzický kontakt také používáme při tanci, který má dobrý vliv nejen na tělo, ale i na naši duši. Při tanci se uvolňují z těla hormony zvané endorfiny, které v nás vzbudí příjemné pocity (Ramsden, 2021).

### **1.2.5 Masáž**

Masáž je jedna ze starodávné a nejpoužívanější terapie. Díky masáži se uvolňují svaly, a tak dáme svobodný průchod emocím. Při masáži dochází ke sladění těla a mysli, což v nás vzbuzuje pocit hluboké relaxace, podporujeme imunitní systém a celkově cítíme vnitřní klid. Různé hmaty při masáži se osvědčily při zmírnění některých zdravotních problémů. Můžeme do této kategorie zařadit vysoký krevní tlak, problémy krevního oběhu, špatný spánek nebo poruchy vyvolávající úzkost (Brewer, 2021).

Jednou z několika druhů masáží je terapeutická dotyková masáž. Jedná se o moderní doplňkovou terapii, kdy se během sezení terapeut dotýká rukama klientova těla. Tento druh masáže se provádí za sedu či lehu a zahrnuje několik fází. Terapeutická dotyková

masáž by měla snižovat úzkost a podporovat relaxaci, pohodu a pohodlí (Hellicar, © 2022).

### ***1.2.6 Aromaterapie***

Aromaterapie využívá esenciální oleje, které jsou vytvořené z rostlin. Mají velký vliv na zdraví a naše tělo se dokáže uvolnit, zklidnit a zrelaxovat. Dle Brewer (2021) existuje několik způsobů, jak oleje použít. Jedním z nich je rozehrát olej a provonět dané prostředí. Všechny esenciální oleje mají specifickou vůni, která je vystihuje. Různé druhy olejů na nás mohou působit odlišně. Některé nás mohou povzbudit a jiné uklidnit. Vůně levandule, jasmínu, santalového dřeva či vanilky se obvykle používá k relaxaci. Je důležité vybrat olej, který nám vyhovuje nejvíce. Můžeme také vyzkoušet několik kombinací, pokud nejsme spokojeni pouze s jednou vůní.

### ***1.2.7 Posilující spánek***

Spánek je určitá forma odpočinku, která slouží k regeneraci. Je velmi důležitý pro naše fyzické i psychické zdraví. Ve spánku se naše tělo snaží načerpat sílu z neustálého denního režimu a zvyšuje se tvorba dalších buněk. Aby byl spánek kvalitní, je podle Brewer (2021) důležité předejít konzumaci alkoholu, nikotinu či kofeinu. Před spánkem bychom měli věnovat čas sami sobě. Poslechnout si hudbu, přečíst kapitolu v knížce nebo si napustit vanu. Měli bychom si také stanovit přesný čas, kdy půjdeme večer spát a ráno budeme vstávat. Dle Hansena (2021) neustálé používání telefonu může vyvolat stres či úzkost, ale nejvíce to má vliv na náš spánek. Autor dále ze své psychiatrické praxe zaznamenal, že je mnoho lidí, kteří mají problémy se spánkem a pomalu každý druhý klient vyhledává prášky na spaní.

### ***1.2.8 Aktivní pohyb***

Dle Radkina (2021) a Novotné (2021) aktivita, která nám může pomoci na psychiku, je pohyb. Pohyb nepřispívá pouze k psychické pohodě, ale také k fyzické kondici. Hansen (2021) popisuje fyzickou aktivitu jako pomoc nejen k lepším mentálním výkonům, ale také ke zmírnění hladiny stresu. Ramsden (2021) uvádí, že běh je jedním ze sportů, který může být užitečný pro naši duševní pohodu, neboť se podílí na funkci srdce nebo uvolňování endorfinu z těla. Autorka dále uvádí, že běh může mít na tělo stejný vliv

jako meditace. Při této činnosti nezapomínáme na správné dýchání, což je také jeden z hlavních cílů meditace.

### ***1.3 Psychoterapie***

Praško (2003) uvádí, že psychoterapie můžeme porovnat s farmakoterapií v léčbě vážných stavů, ale po dokončení léčby jsou její účinky trvalejší. Psychoterapie je časově náročná a méně dostupná. Obvykle se jedná o 6-12 sezení, ale je to velmi individuální. Díky psychoterapii dokážeme pochopit pocity člověka zažívající úzkost a čím si prochází. Přispívá k hledání situací v životě, které s vývojem poruchy mají spojitost. Usiluje o podporu změny vztahů, jak jednat s příznaky a problémy v životě a učí se dovednosti, které předejdou novým problémům. Psychoterapie nabízí bezpečné prostředí, ve kterém se jedinec může vyjádřit ke všem problémům, co ho sužují. Do psychoterapie řadíme několik přístupů. Jedním z nich je psychoterapie skupinová. Jejím hlavním cílem je přispívání k uvědomění si vlastní situace ve světě nebo ujasnění si chování, které mohou vést ke stresu. Skupinová psychoterapie se vykonává ambulantně, v průběhu hospitalizace nebo v rámci denních stacionářů. Skupinu tvoří 6-12 klientů ženského i mužského pohlaví, různého věku a zdravotního či osobního problému. Tato setkání trvají kolem 2 hodin, ale mohou trvat i delší dobu. Rozeznáváme krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou skupinovou terapii. Skupina může být uzavřená či otevřená. Do otevřené skupiny mohou průběžně přicházet noví klienti. Dále rozlišujeme skupiny homogenní či heterogenní, kdy záleží na určitých podmínkách (pohlaví, věk, diagnóza, vzdělání, životní problémy).

### ***1.4 Generace Z***

Sladek a Grabinger (© 2014) popisují pojem generace Z jako skupinu lidí narozených v letech 1996 až 2009. Tuto generaci znázorňují krize, do kterých se narodili. Bavíme se o nárůstu střeleb ve školách, terorismu či změně klimatu. Toto dění vedlo generaci k větší opatrnosti, ale také k vytvoření několika změn světa. Generace Z se velmi odlišuje od jiných generací. Eldridge (© 2023) uvádí, že Generace Z v počátcích byla svědkem několika společenských změn, jako zvolení prvního černošského prezidenta nebo uzákonění sňatků osob stejného pohlaví. Někteří z této generace vyrostli z prostředí jiných, než byly generace předchozí. Mluvíme o neúplných rodinách, rodinách smíšené rasy či LGBTQ+ rodičů. McCrindle (© 2018) uvádí, že generace

Z vyrůstá v době, která se rychle mění. Mladí lidé jsou v dnešní době více propojeni se svými vrstevníky než kterákoliv jiná generace.

Generace Z jsou lidé, kteří se narodili a vyrůstali ve světě internetu a nedokážou oddělit online a skutečný život. Technologie jsou pro ně klíčovým bodem jejich života. Dospívající z generace Z se často vypořádají s kožními problémy, ale i duševním zdravím, což je největší problém této generace. Mladí lidé v dnešní době mají časté potíže se stresem, depresí, úzkostmi nebo spánkem (The Hartman Group, © 2016).

Množství mladých lidí, kteří bojují s úzkostí či psychickými nemocemi se zvýšil v posledních letech nehledě na to, jestli daný jedinec pochází z rodiny sociálně slabé či dobře situované ve všech věkových skupinách. Pokud trávíme na telefonu přespříliš času, může dojít k vyvolání psychické nepohody. U mladší generace během roku 2010-2016 se mobilní internet změnil z neexistujícího mýtu na realitu. Tato generace později začala ve větším množství vyhledávat terapeutickou pomoc. Pokud děti či teenageři dají přednost sociálním sítím před rozvíjením opravdových sociálních kontaktů nebo fyzických aktivit může dojít ke zhoršení psychického stavu (Hansen, 2021).

Příliš mnoho času strávený na sociálních sítích může působit nejdříve nevinně, ale opak je pravdou. Dá se tomu ale vyvarovat například procházkou na čerstvém vzduchu. *Příroda stimuluje náš parasymptický nervový systém, který pomáhá odpočívat – to je životně důležité pro naši relaxaci i klidný spánek* (Ramsden, 2021).

Používání sociálních sítí nemá dobrý vliv na mladou generaci. Mnoho odborníků varuje před závislostí. Odhaduje se, že v dnešní době postihuje okolo 5 % teenagerů. Jedni z mnohých si dokonce myslí, že sociální sítě mohou být více návykové než alkohol nebo tabák. Sociální média mají vliv na sebejistotu jedince. Nepřetržité používání sociálních sítí může směřovat k tzv. Fear Of Missing Out neboli strachu, že jedinci na sociální sítích něco uteče. Může se jednat o úzkost, protože čím více jsme na sociálních sítích online, tím více v nás pak převládají pocity osamocení. Dále se Ramsden (2021) domnívá, že sociální sítě se podobají Fastfoodu a to hned z několika důvodů. Snadný přístup, ihned dokáže vyhovět našim potřebám. Toto jsou důvody spíše kladné. Ale máme tady také několik důvodů záporných. Sociální sítě nemají z dlouhodobého hlediska takové přínosy. Měli bychom se zeptat hlavně sebe v čem vidíme pozitivum používání sociálních sítí. V čem spočívají tyto zvyky. Opravdu je

využíváme k přístupu zdrojů informací nebo si aplikace otevíráme pouze v momentech, kdy si chceme zkrátit čas. Podstatou toho vše je neodemykat svůj telefon či tablet unáhleně a bezdůvodně.

Čas strávený u displeje našich telefonů či počítačů můžeme mnoha způsoby. Jedním z nich může být popovídání si s rodinou po Skypu nebo si hledat určité informace na internetu. Jiným způsobem je hraní her či projíždění sociálních sítí bez určité příčiny. Je několik skvělých příkladů, jak mohou děti či teenageři podle Hansena (2021) díky digitální technice procvičovat určité dovednosti či schopnosti. Hry hrané na počítači mohou zdokonalit prostorové vnímání i řešení problémů. Díky výborným simulačním programům mohou budoucí piloti nebo lékaři trénovat určité krizové situace v pilotní kabině či na operačním sále. Sociální sítě o každém jedinci ví víc, než doopravdy tušíme. Všechny zasláné zprávy, gify nebo soubory co jsme odeslali. Tyto sítě dokážou lokalizovat nejen místa, ale i mobily, tablety a počítače, ze kterých jsme se na danou sociální síť přihlásili (Ramsden, 2021).

Pokud v nás sociální sítě začínají probouzet stres, je vhodné zkrátit čas, který jim věnujeme (Hansen, 2021).

## **2 Cíl práce**

### ***2.1 Cíl práce***

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké jsou nejčastější stresové situace a co ovlivňuje podle generace Z prožívání stresu.

Dílčí cíle mají zjistit, jak generace Z nahlíží na stres a jaké jsou copingové strategie při zvládnání stresu.

### ***2.2 Výzkumné otázky***

Na základě výzkumných cílů byly aplikovány tyto výzkumné otázky:

1. Jaké jsou nejčastější stresové situace podle generace Z?
2. Co ovlivňuje prožívání stresu podle generace Z?
3. Jaké zná generace Z copingové strategie?
4. Jaké formy stresu se objevují u generace Z?



## 3 Metodika

### 3.1 *Použité metody a techniky sběru dat*

Pro mou bakalářskou práci byla zvolena kvalitativní výzkumná strategie. Metodou výzkumu je dotazování a technikou polostrukturovaný rozhovor. Aby byla zachována anonymita a ochrana osobních údajů označila jsem komunikační partnery zkratkou KP a číslicemi od 1-10. Kvalitativní výzkum můžeme pochopit jako část kvantitativních výzkumných strategií. Podle Hendla (2008) neexistuje obecně uznávaný postup, jak provést kvalitativní výzkum.

Disman (2011) uvádí, že hlavním cílem kvalitativního výzkumu je stvořit nové pochopení, které pak domáhá pohled do největšího počtu oblastí určitého problému. V kvalitativním výzkumu máme větší počet informací o menším množství osob, velké snížení množství sledovaných osob a zevšeobecnování na obyvatelstvo je obtížné, někdy i nerealizovatelné. V kvantitativním výzkumu získáváme jen data, které nezbytně vyžadujeme k testování hypotéz, ovšem v kvalitativním výzkumu usilujeme o získání všech dat. Kozel et al. (2011) uvádí, že kvalitativní výzkum byl delší čas podněcován, ale v současných letech smysl výzkumu roste. Dále autor popisuje cíl kvalitativního výzkumu jako pátrání po tématech, příčinách či pozicích díky práci s jedincem či menší skupinou. Nejběžněji se provádí pomocí skupinových diskuzí nebo podrobnými rozhovory.

#### **Polostrukturovaný rozhovor**

Miovský (2006) uvádí, že polostrukturovaný rozhovor je nejvíce používaná metoda rozhovoru, kdy polostrukturovaný rozhovor je obtížnější na technickou přípravu. Kozel et al. (2011) popisuje, že u polostrukturovaného rozhovoru má tazatel strukturu několika otázek, které musí položit. Miovský (2006) doporučuje si udělat schéma, ve kterém si určíme okruh otázek, na které se budeme respondentů vypyávat. Většinou můžeme pořadí prohazovat podle toho, jak potřebujeme a také upravovat z důvodu největší výtěžnosti. Díky polostrukturovanému rozhovoru využíváme techniky vysvětlení či upřesnění odpovědi respondenta, z čeho vyplývá, že si poslechneme, jak určitou věc respondent vnímá. Tímto se ujistíme, jestli jsme respondenta pochopili správně. Tážeme se na doplňující otázky a danou problematiku zkoumáme více do hloubky.

### **3.2 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvořilo dohromady deset komunikačních partnerů, z čehož bylo 5 žen a 5 mužů ve věkové kategorii od 16-23 let. Komunikační partneři byli obeznámeni s tématem bakalářské práce, s cíli a dílčími cíli, výzkumnými otázkami a informovala jsem je o tom, jak bude rozhovor probíhat. Výzkumný soubor byl získán pomocí metody sněhové koule neboli snow ball. Disman (2011) popisuje, že technika nazývaná sněhová koule zakládá na volbě osob, díky nimž nás prvotní informátor zavede k ostatním osobám naší cílové skupiny. Dále autor uvádí, že technika sněhové koule je nezastupitelná pomůcka pro průzkum populací, které existovaly jen provizorně. Eliminačním kritériem byl věk, ochota podílet se na rozhovoru, vlastní zkušenost se stresem. Dále jsem volila genderové vyvážení. U komunikačních partnerů pod věkovou hranicí 18 let zákonní zástupci souhlasili s účastí na výzkumu.

### **3.3 Proces sběru dat**

V průběhu měsíce února a března roku 2023 byl realizován výzkum, který probíhal v rámci osobních schůzek. Čtyři rozhovory se uskutečnily v kavárně a zbývající rozhovory byly realizovány v domácím prostředí komunikačních partnerů. Na začátku každého rozhovoru byli nejdříve komunikační partneři obeznámeni, čím se bakalářská práce zabývá. Dále jsem komunikační partnery ujistila, za jakým cílem rozhovor poskytují a ubezpečila jsem je o maximální anonymitě. Všichni komunikační partneři souhlasili s poskytnutím i nahráváním rozhovoru. Každý rozhovor trval okolo 15 minut, kdy byly odpovědi nahrány do mobilního telefonu, následovalo jejich přepsání do textové podoby a poté byla nahrávka smazána.

### **3.4 Zpracování sběru dat**

Získaná data byla pak vyhodnocena metodou otevřeného kódování. Hendl (2008) uvádí, že výzkumník čte svůj přepis z rozhovorů a všímá si klíčových míst. Kódem můžeme označit sloveso či podstatné jméno, ale dílem analytického procesu je určení obecnějších kategorií. Miovský (2006) popisuje, že kategorie je skupina pojmů, která vznikne, když navzájem srovnáváme významové veličiny, v nichž jsou zahrnuty pojmy. Dále se snažíme vyhledat, jestli patří k jiným shodným jevům. Pokud se tak nestane a s jiným jevem nesouvisí, vytváří tak nezávislou část. Touto variantou jsou pojmy spojovány do abstraktnějších pojmů, kterým říkáme kategorie. Procesem spojování

jednotlivých pojmů pojmenováváme kategorizace. Kategorie na sebe navazují různé podkategorie, které nazýváme podle možností vhodnými názvy (Miovský, 2006). Data byla vyhodnocena prostřednictvím programu Atlas.ti ve verzi 9.1.

### **3.5 *Etika výzkumu***

Jak bylo již výše zmíněno, komunikační partneři byli obeznámeni s tématem bakalářské práce, s cíli, dílčími cíli i výzkumnými otázkami. Komunikační partneři souhlasili s poskytnutím i nahráváním rozhovoru zcela dobrovolně. V příloze 2 je uveden informovaný souhlas s poskytnutím výzkumného rozhovoru a jeho následným využitím pro účely bakalářské práce.

## 4 Výsledky

### 4.1 Kategorizace získaných dat

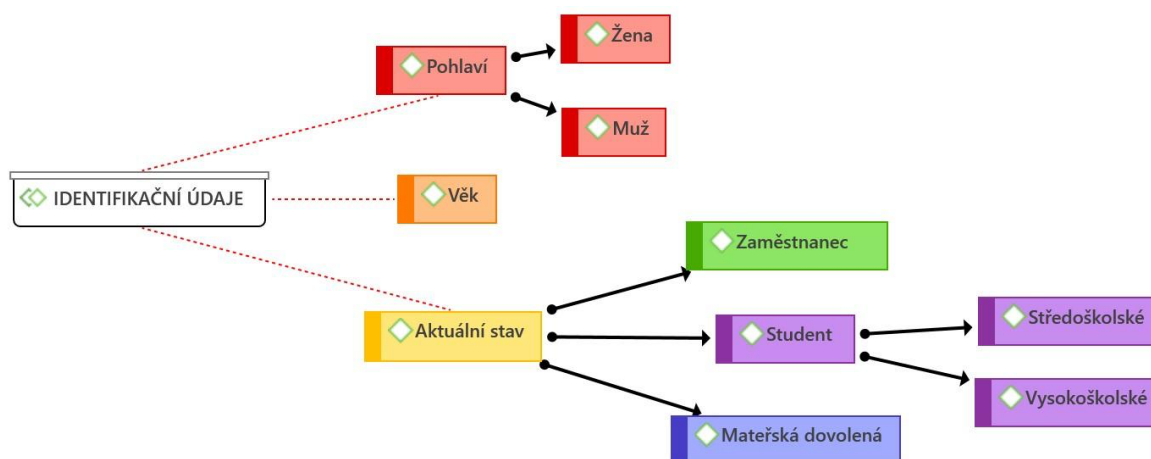
Ze získaných dat byly pomocí otevřeného kódování vytvořeny kódy. Díky tomu se vytvořilo velké množství kódů, které byly poté spojeny do subkategorií a z nich byly vytvořeny kategorie.

Na základě toho bylo vytvořeno šest kategorií: Identifikační údaje, vymezení stresu, faktory ovlivňující generaci Z, projevy stresu, copingové strategie a formy stresu.

#### 4.1.1 Identifikační údaje

Identifikační údaje popisují zejména základní informace o komunikačních partnerech. Tuto kategorii tvoří: pohlaví komunikačních partnerů, věk či aktuální stav komunikačních partnerů.

#### Schéma č. 1 – Identifikační údaje



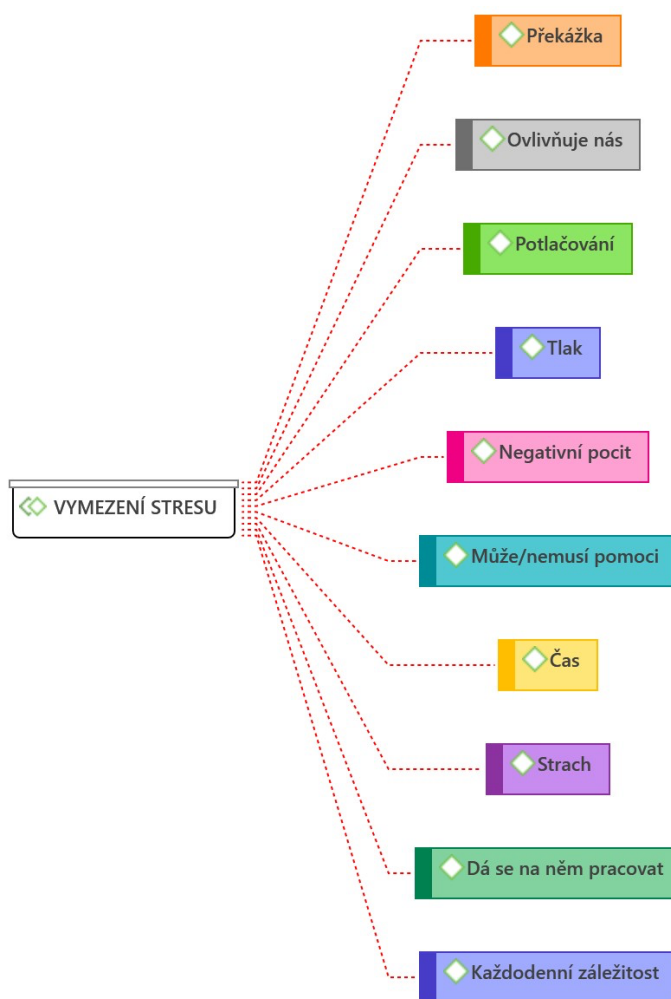
Zdroj: Vlastní výzkum

Na výzkumné části se podílelo celkem deset komunikačních partnerů, z čehož bylo 5 žen a 5 mužů ve věkové kategorii od 16 do 23 let. Další údaj zahrnuje aktuální stav komunikačních partnerů. KP2 i KP7 jsou aktuálními zaměstnanci a jediný KP1 je na mateřské dovolené. Ostatní komunikační partneři studují. KP3, KP4, KP5 a KP9 jsou studenti na střední škole a zbytek informantů jsou studenti vysokých škol.

#### 4.1.2 Vymezení stresu

Schéma č. 2 zobrazuje kategorii „Vymezení stresu“.

#### Schéma č. 2 –Vymezení stresu



Zdroj: Vlastní výzkum

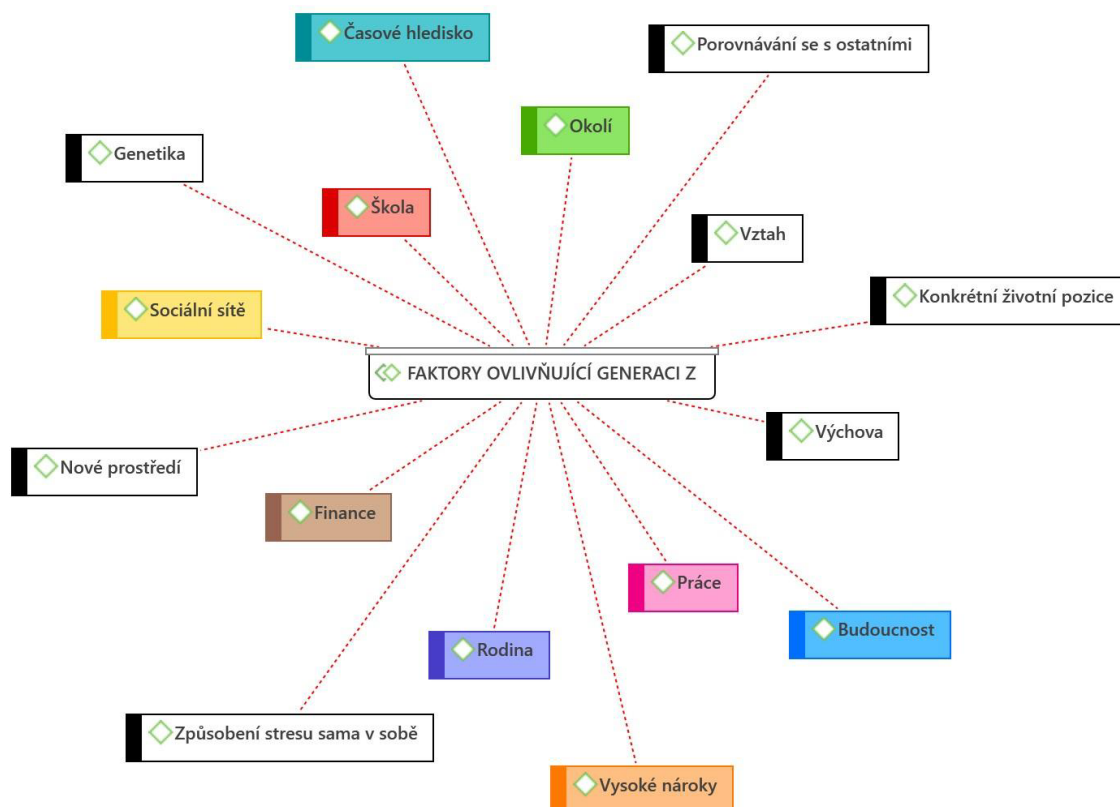
Komunikační partneři stres vymezovali jako: překážku, potlačování, strach, čas, tlak a negativní pocit. KP1, KP2, KP6, KP9, KP10 se shodují na tom, že se se stresem setkávají na každodenní bázi a pociťují, že má na ně stres velký vliv. KP2 uvádí: „*Stres nám může v některých situacích pomoci, ale také nemusí. Obecně si myslím, že je stres velmi důležitý v každodenním životě. Také je důležité mít stres pod kontrolou, protože být i škodlivý, ale měl by se využít v dané situaci.*“ KP10 popisuje, jak stres vnímá ona a co pro ni stres znamená. „*Pokud bych si měla představit, co pro mě znamená pojem*

*stres, tak ho vidím spíše negativně, což na mě působí jak po stránce psychický, tak i fyzický.“ Tento názor a pohled na stres sdílí stejně i KP3, KP5, KP6, KP9. „Stres vnímám negativně a myslím si, že bychom ho měli mít v životě co nejméně. Snažím se stresu vyvarovat a zbytečně se nestresovat“ tvrdí KP5. Dva z deseti komunikačních partnerů se ale snaží nevnímat stres pouze negativně: „Já se velmi stresuju a stres pro mě znamená opravdu hodně. Neberu to přímo tak negativně, ale snažím se v některých situacích i pozitivně, kdy ho v jistých případech můžeme využít právě k našemu prospěchu,“ upozorňují KP2 i KP6. Někteří informanti popisují, že záleží na určitých okolnostech. „Záleží na situaci, ale ve spoustě případech ho vnímám jako překážku nebo nepřítele, co mi nedovolí udělat to, co například chci. Brzdí mě od různých věcí nebo činností,“ odpovídá KP7. Posledními nezmíněnými subkategoriemi jsou čas, strach a tvrzení, že by se na stresu mělo pracovat. KP1 v rozhovoru uvedla, že na stresu se podle jejího názoru určitě pracovat dá, ale pokud by ho měla popsat ona svými slovy, co pro ni znamená, jedná se o čas a strach. „Stres pro mě může znamenat i strach, kdy se bojím něčeho, co mě zrovna čeká a je to pro mě nepříjemné, dále mě také tíží čas. Jestli vše stihnu do určitého termínu zvládnout.“*

### 4.1.3 Faktory ovlivňující generaci Z

Následující schéma vyobrazuje kategorii faktory, které ovlivňují generaci Z podle získaných dat od informantů. Subkategorie barevně označené nejčastěji zaznívaly podle komunikačních partnerů, zatímco ostatní byly o dost méně zmiňované.

Schéma č. 3 – Faktory ovlivňující generaci Z



Zdroj: Vlastní výzkum

Do nejčastěji zmiňovaných subkategorií podle informantů řadíme okolí, školu, časové hledisko, sociální síť, rodinu, vysoké nároky, finance, práci a budoucnost. Do méně uváděných patří genetika, nové prostředí, výchova, vztah, způsobení stresu sama v sobě, konkrétní životní pozice a porovnávání se s ostatními. Subkategorie, která se objevila u všech komunikačních partnerů byly škola a rodina. KP3, KP4 i KP5 se shodují na stejné odpovědi: „Nejvíce se stresem setkávám ve škole, kdy pociťuji vyvíjený tlak, který se týká testů nebo ústního zkoušení.“ KP4 ještě dodává: „Dále také když vím, že nejsem dostatečně připravená.“ Rodina podle KP6 a KP7 klade vysoké nároky na mladou generaci ve výsledcích ať už ve škole či jiném prostředí. „V rodině je na mě vyvíjený

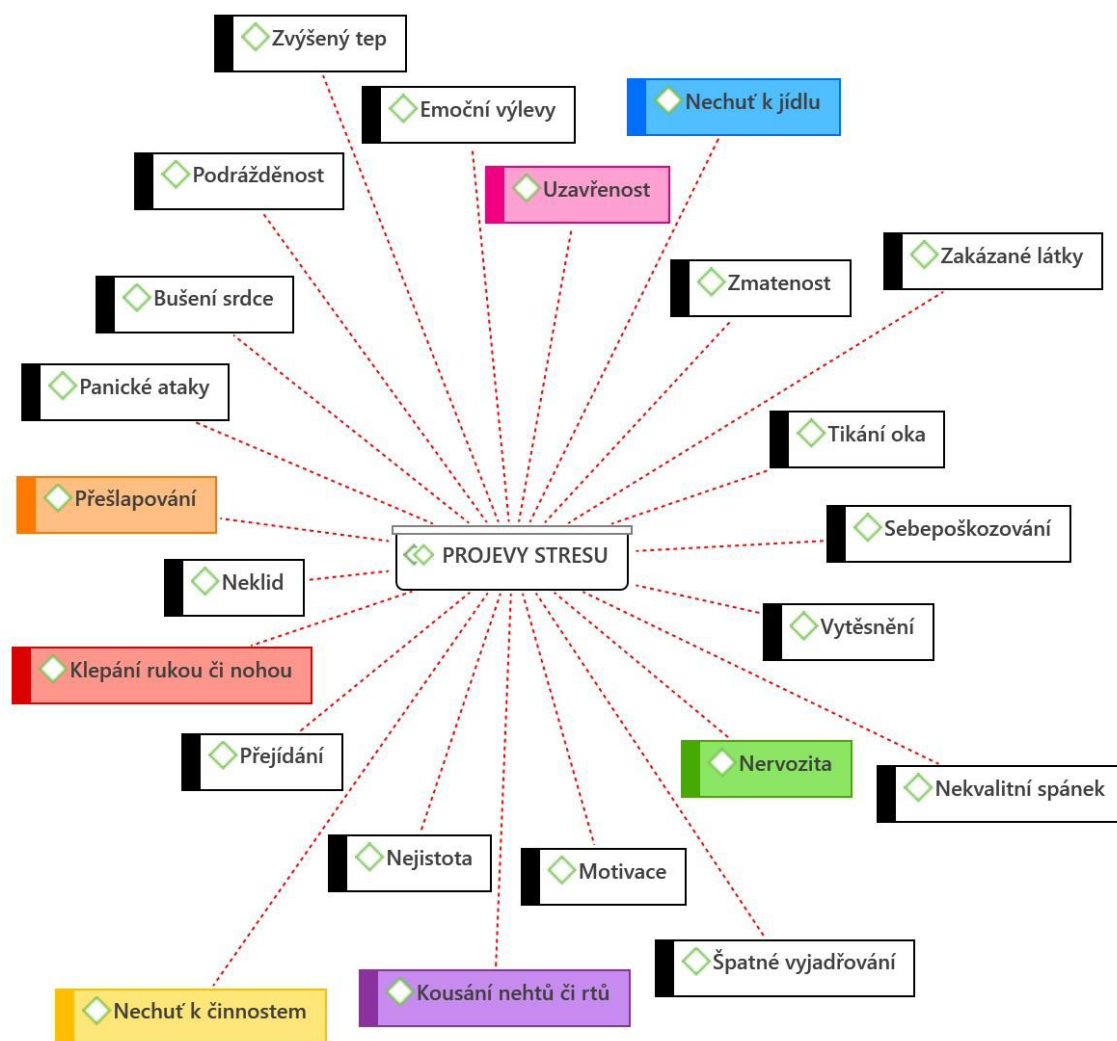
*tlak z důvodu vypomáhání s chodem domácnosti, což je pro mě až na druhém místě před školou, kdy to rodiče často nechápou,*“ popisují KP8 i KP9. *„V rodinném prostředí se často setkávám se stresem z důvodu toho, že rodiče upřednostňují názor svůj před názorem mým, co se týká mé budoucnosti a jak by život mohl vypadat jinak, než si to oni představují,*“ doplňuje KP4. Třetí nejčastěji zmiňovanou subkategorií byla práce. Někteří informanti se obávají, aby je budoucí práce bavila, byla dostupná a finančně je zabezpečila. Pro část z nich je to stres v negativním slova smyslu, kdy se jim často stávalo, že byl na ně vyvíjen negativní tlak ze strany stálých zaměstnanců, z komunikace, z časového hlediska, kdy do určité doby musí stihnout danou pracovní činnost. KP2 podotýká: *„Také to může být pozitivní stres, co nás dokáže namotivovat, nakopnout k lepším výkonům, pokud nás práce baví a máme z ní velmi dobré výsledky.*“ Dalším faktorem jsou sociální sítě. Informanti vnímají dnešní generaci velmi vázanou právě na sociálních sítích, kde se nashromažďuje za den spousta informací, porovnáváme se ostatními. *„Na sociálních sítích vidíme nějaké představy, kterých bychom rádi dosáhli, ale kolikrát to tak nejde a nefunguje,*“ reaguje KP10. Okolí je dalším bodem, který má na generaci Z vliv. *„Okolo nás je velké množství různých rozptýlení, které nás ovlivňuje, záleží, s kým se stýkáme a bavíme a přímo v jakém okolí se nacházíme,*“ odpovídá KP5. Budoucnosti i financí se obává KP7: *„Mám obavu z vize budoucnosti, která je pro naši generaci dost nejasná. Nevíme, kdy půjdeme do důchodu a jestli se ho vůbec dožijeme. Dosáhnutí na vlastní bydlení je v podstatě nemožné, pokud nezdědíme peníze a majetky, nezřídíme si půjčku nebo to za nás naše rodina nezaplátí.*“



#### 4.1.4 Projevy stresu

Tato kategorie znázorňuje nejčastější projevy stresu u generace Z. Jak už bylo výše uvedeno barevně označené subkategorie označují větší počet odpovědí u komunikačních partnerů.

Schéma č. 4 – Projevy stresu



Zdroj: Vlastní výzkum

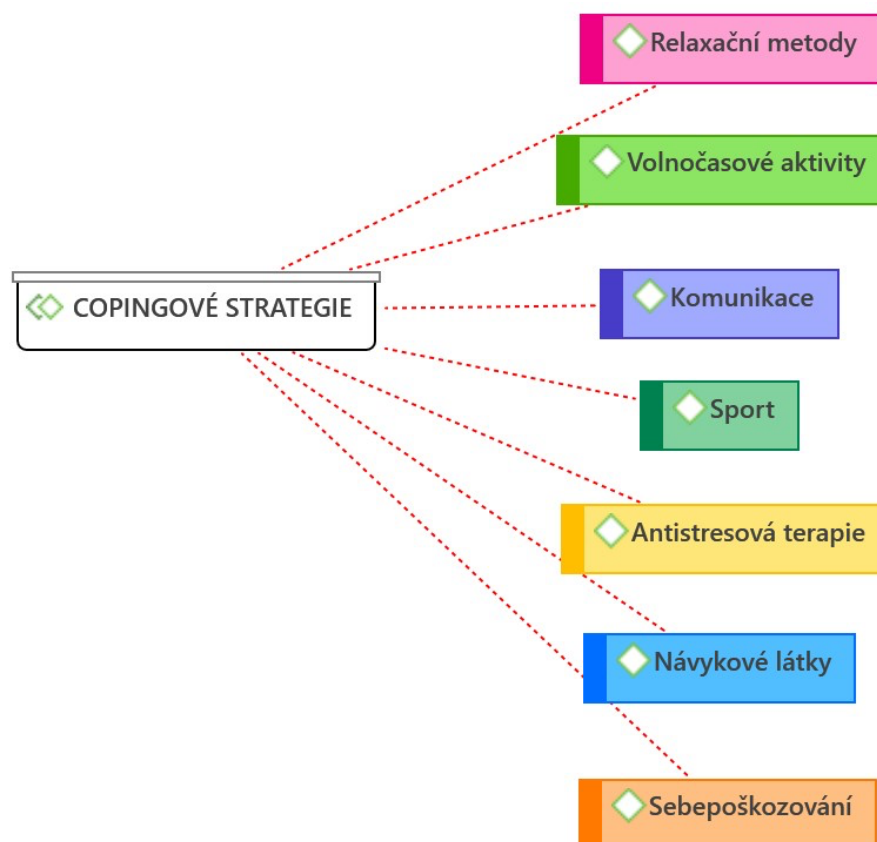
Uzavřenost, přeshlapování, klepání rukou či nohou, nechuť k činnostem, kousání nehtů či rtů nebo nervozita patří k nejopakovanějším projevům stresu. „*Koušu si nehty, uzavírám se často do sebe, jsem podrážděná a buší mi srdce,*“ tak se projevu stresu KP9, kdy KP1 i KP3 dodávají: „*Dost často se mi stává, že ze sebe nemůžu vypravit*

souvislou větou, ke kterému se ještě přidává například koktání.“ Dále zde můžeme zahrnout nepříjemnost, podrážděnost nebo smutnou či zkaženou náladu. Co se týká subkategorie nechut' k jídlu nebo činnostem, tak se také objevuje u několika informantů. KP3, KP5, KP6, KP8 i KP9 mají s těmito projevy zkušenosti. Často se u nich dostavuje nechut' k jídlu nebo vykonávání různých činností. „Nechut' dělat některé činnosti mám při stresu skoro pořád. Jsem ve stavu, kdy nevyhledávám žádnou společnost. V tomto momentě se snažím spíše dělat činnosti, u kterých chci zapomenout na stres,“ uvádí KP3, k němuž dodává KP5: „Dále k mým projevům patří i nechut' k jídlu.“ „V poslední době jsem si všiml u projevů stresu mých vrstevníků, že je buď nechut' k jídlu anebo také přejídání,“ tvrdí KP6 i KP8. KP9 také dodává, že: „V poslední době se také začínají objevovat problémy se zažíváním.“

#### 4.1.5 Copingové strategie

Schéma č. 5 vyobrazuje nejčastěji zmiňované copingové strategie u generace Z.

Schéma č. 5 – Copingové strategie



Zdroj: Vlastní výzkum

Toto schéma nám popisuje kategorii copingové strategie, které se dále rozšiřuje do několika subkategorií. Zahrneme sem relaxační metody, volnočasové aktivity, komunikaci, sport, antistresovou terapii, návykové látky a sebepoškození. Do relaxačních metod komunikační partneři nejčastěji řadili jógu, meditaci, dechová cvičení, tanec, malování, háčkování, poslech hudby, čtení, procházky v přírodě, sledování filmu či seriálu, vytvoření si čas na sebe, dát průchod svým emocím, zavření očí a počítání. Do volnočasových aktivit jsem zahrnula zmiňující koníčky, záliby či zájmy komunikačních partnerů. Do subkategorie antistresová terapie zařadili komunikační partneři mobilní aplikace, hry nebo pomůcky na uvolnění stresu nebo na to, jak se stresem pracovat. „Podle mého názoru, pokud jsem ve stresu, tak je pro mě důležité, jít na procházku, začíst se do knihy, omezit mobilní telefon a vnitřně se zrestartovat. Najít si pozitivní věci a vytvořit si nějaké nové cíle,“ uvádí KP2, kdy k tomuto tématu KP6 dodává, že je velice složité říct, jak stres každý vnímá a prožívá. „Je to velmi těžké, protože každý to prožívá úplně jinak, je to velmi individuální. Ale myslím si, že většina lidí z mladé generace by sem určitě řadila sport, vyčistit si hlavu, udělat si nějaký plán, který si rozvrhneme. Mě osobě pomáhá dýchání, počítání nebo na chvíli si zavřít oči. Uvědomit si, že situaci, kterou zrovna zažívám, se dá vždy zvládnout a je pro mě důležité nenechat se tím v ten moment ovládnout,“ odpovídá KP4.

### **Relaxační metody**

Většina KP odpovídala, že znají ze svého okolí někoho, kdo přímo využívá tyto copingové strategie, nebo je používají sami. Jak už jsem výše zmiňovala jednalo se převážně o jógu, meditaci, dechové techniky, poslech hudby nebo malování a kreslení. Osm komunikačních partnerů se shodlo na tom, že jim velice pomáhá poslech hudby. KP7 odpovídá: „Pomáhají mi nasadit si sluchátka do uší, kdy je hlavním cílem zastavit hluk okolo mě.“ S tímto tvrzením také souhlasí KP9, který se snaží podle jeho slov vyprostit od okolního světa. KP10 k tématu dodává: „Je to hlavně muzika, kdy si nasadím sluchátka do uší na plný pecky a nevnímám okolní svět vůbec.“ Dále zde i někteří komunikační partneři zahrnovali procházky v přírodě, sledování filmu či seriálu, háčkování a čtení knih. „V danou chvíli jsem spíše uzavřený, a protože stres s mojí náladou nechci přenášet na někoho jiného, pomáhá mi i kniha o seberozvoji,“ uvádí

KP3. Jeden z deseti komunikačních partnerů také sdělil, že pokud cítí velkou tíhu, nechá volný průběh svým emocím: „*Někdy, kdy už je toho na mě opravdu moc a tíží mě spoustu věcí, nechám průchod svým emocím a vybrečím se, kdy se snažím nic v sobě nepotlačovat a nedusit.*“

### **Volnočasové aktivity**

„*Určitě bych do copingových strategií zařadila také mé oblíbené koníčky, zájmy a záliby. To se týká nejvíce tance, protože tancuji už mnoho let. Tancem se odreaguji od všeho a tím si také nejvíce vyčistím hlavu. Asi můžu říct, že spousta mých vrstevníků to má stejně, protože se vidám nejčastěji s lidmi, kteří tancují také,*“ uvádí KP1 a KP4 doplňuje, že: „*Určitě si myslím, že je velmi důležité zaměřit se na naše oblíbené aktivity nebo koníčky. Dělat něco, co nás baví a nakopává.*“

### **Komunikace**

Komunikace je jedna z dalších subkategorií, která spadá do copingových strategií. Dohromady se o tomto tématu v rozhovoru rozpovídalo pět komunikačních partnerů. Jedná se o KP1, KP3, KP5, KP6 a KP10. „*Pokud bych se měla zamyslet nad tím, co mi pomáhá, když se zrovna ve stresu nacházím, určitě jsou to pro mě má přátelé. Vypovídat se nejbližší osobě s konkrétním problémem. Otevřeně i o tom problému promluvit s někým, u koho vím, že mě vyslechne, poradí mi a bude mi oporou,*“ odpovídá KP1 a KP3 s KP6 doplňují: „*Svěřit se člověku, kterému věřím a cítím se s ním bezpečně.*“ KP5 zastává stejný názor jako předešní komunikační partneři, kdy dodává: „*Být v kontaktu s osobou, která mi rozumí a popovídá si se mnou.*“

### **Sport**

KP3, KP8, KP9 i KP10 se shodují na odpovědi, že do copingových strategií určitě zahrnují sport. „*Nejlepším možným odreagováním se je pro mě určitě sport. Jít si zacvičit, zaběhat, jít do fitness centra, prostě udělat cokoliv, co je spojený s pohybem a fyzickou aktivitou.*“ KP5 má stejný názor a k tomu ještě dodává že: „*Snažím se zapomenout a vytěsnit ten stres a dělat v tu chvíli něco jiného.*“ Ostatní komunikační partneři ještě doplňovali, že sport velmi pomáhá u jejich vrstevníků. „*Myslím si, že každá aktivita spojená s pohybem pomáhá mým kamarádům. Jedná se o jakoukoliv*

*fyzickou činnost, která nejen mě, ale i mým kamarádům přináší dopamin,“* odpovídá KP2, ale na této odpovědi se shoduje s dalšími pěti komunikačními partnery.

### **Antistresová terapie**

Do antistresové terapie můžeme zařadit několik aplikací, her či pomůcek. Existují aplikace, které můžeme využívat v mobilních telefonech, tabletech, ale i na počítačích. Jedná se o aplikace, které nám mohou pomoci, jak pracovat se stresem. Dále také například hry, které pomáhají stres uvolnit. Dva komunikační partneři tuto zkušenost v rozhovoru sdíleli. *„Jedna z věcí, která mi pomáhá na vypořádání se se stresem jsou mobilní aplikace, jak se stresem pracovat. Funguje to na bázi toho, že se mě každé ráno i přes den ptá, jak se cítím a jakou mám náladu. V aplikaci je také několik her. Jedna z her, která mě baví nejvíce je praskání balónek. Dříve jsem si myslela, že něco takového by mi nikdy nepomohlo, ale opak je pravdou. Při této hře se dokážu neskutečně uklidnit a soustředím se jenom na ni,“* odpovídá KP8, k níž se přidává s odpovědí i KP9: *„Aplikace, které jsou zaměřené na to, jak pracovat se stresem mám velmi ráda a pomáhají mi stresovou situaci lépe zvládnout.“*

### **Návykové látky**

Předposlední subkategorii jsou návykové látky. Jedná se nejčastěji o alkohol nebo cigarety zmiňované komunikačními partnery. Žádný z komunikačních partnerů nesdělil v rozhovoru, že by používal tyto látky jako pomoc při odstranění stresu, ale spíše si toho všimli u svého nejbližšího okolí. *„Myslím si a v poslední době jsem si všimnul, že spousta kamarádů používá alkohol nebo cigarety, kdy se tím snaží v sobě ten stres potlačit,“* odpovídá KP7, k němuž se přidává se stejným pohledem KP5, KP6 a KP8, kteří si všimli totéž u svých vrstevníků.

### **Sebepoškozování**

Pod pojmem sebepoškozování si obvykle představíme osobu, která záměrně fyzicky poškozuje sama sebe s několika různými důvody. V mém rozhovoru mi tři komunikační partneři sdělili, že si sebepoškozování všimli u svých kamarádů. Více jsme toto téma neprobírali, tudíž jsem do práce nezahrnovala, jaké jsou důvody jejich sebepoškozování. Od KP6 mi bylo sděleno: *„Myslím, že tu můžu také zmínit*

*sebeпоškozování, které se podle mého názoru objevuje u méně slabších jedinců, ale je pravda, že jsem si toho všimnul.*“ Ostatní komunikační partneři se k tomuto tématu více nevyjádřili.

#### **4.1.6 Formy stresu**

Do forem stresu komunikační partneři řadili pozitivní a negativní stres. Devět komunikačních partnerů odpovědělo, že se setkali s variantou první i druhou. „*Setkal jsem se s oběma, ať už mě to odrovnalo úplně nebo mě to hnalo kupředu,*“ oznamuje KP7. Od devíti identických odpovědí ale převládala jedna jiná, kdy se KP9 svěřil, že se nejen pouze v minulosti, ale také v přítomnosti setkává spíše pouze s negativní formou stresu. Nejčastější forma stresu za poslední období je velmi různorodá. Nejvíce možných odpovědí ale byla ta negativní. Sedm komunikačních partnerů odpovědělo, že za poslední dobu u nich převládá pouze negativní stres. „*Spíše u mě převládá negativní forma stresu. Málokdy se stane, že bych se setkala s pozitivní formou stresu. Spíše se zaseknou a řeknu si, že to nezvládnu,*“ odpovídá KP4. Další komunikační partner se také setkává spíše s negativní formou a k tomu dodává: „*Je možné, že se setkávám i s pozitivním stresem, ale neberu ho tolik na vědomí. Myslím si, že u mě přichází stres často, protože jsem se s ním ještě nedokázal naučit maximálně pracovat.*“ KP5 s KP6 se shodli na tom, že u nich je to za poslední dobu spíše pozitivní stres. „*Určitě pozitivní stres. S negativní formou už se nesetkávám, protože jsem se s tím naučil pracovat, nedělat si z toho takovou hlavu a nechat to plynout. Začal jsem se více zaměřovat na ten pozitivní stres, který mě velmi motivuje i v té škole k lepším výsledkům a výkonům,*“ uvádí KP5, kdy k tomu KP6 dodává: „*Dokončuji školu a učitelé nás velmi pozitivně motivují, abychom se dostali do konce a školu řádně dokončili.*“ Jako jediný KP10 nedokázal odpovědět, zda se u něho jedná spíše o pozitivní nebo negativní formu, odpověděl následovně: „*Mám to tak půl na půl. Snažím se spíše hodně motivovat k lepším výkonům v poslední době. Nastavím si přesný cíle, udělám si kafe a motivuji se sama v sobě, abych ten úkol splnila. Ale pokud si udělám nějaký třeba studijní plán, kdy bych něco měla do určitého data splnit a vidím, že to časově nestihám, tak mě to zase hrozně negativně ovlivňuje a začínám se stresovat.*“ Všichni komunikační partneři kromě jednoho se shodli na tom, že u generace Z převládá spíše negativní stres. „*V téhle době mi přijde, že u generace Z převládá negativní forma stresu,*“ odpovídá KP3 a KP2 dodává: „*což je způsobeno dnešní dobou.*“

## 5 Diskuze

Tématem bakalářské práce je Stres u generace Z. Hlavním cílem bylo zjistit, jaké jsou nejčastější stresové situace a co ovlivňuje podle generace Z prožívání stres. Dále byly stanoveny dílčí cíle, které měli za úkol zjistit, jak generace Z nahlíží na stres a jaké jsou copingové strategie při zvládnání stresu. Pro mou bakalářskou práci jsem zvolila kvalitativní výzkumnou strategii. Metodou výzkumu bylo dotazování, technikou polostrukturovaný rozhovor. Dále byla získaná data vyhodnocena metodou otevřeného kódování a následně byly utvořeny kódy, které se sloučily do kategorií. Z tohoto nám vyšlo šest základních kategorií, do kterých řadíme identifikační údaje, vymezení stresu, faktory ovlivňující generaci Z, projevy stresu, copingové strategie a jako poslední kategorií jsou formy stresu.

Lehrhaupt a Meibert (2020) popisují ve svém díle, že stres v každodenním užití znamená duševní nebo tělesnou zátěž či nepohodu. Dále autoři (Lehrhaupt a Meibert, 2020) uvádí, že stres se může vytvořit z každodenních překážek, které na nás vyvíjí tlak. Podle výsledků z mého výzkumu vyplynulo, že informanti vnímají stres velmi podobně jako autoři, jelikož mnohokrát bylo ve výsledcích zmíněno, že komunikační partneři se se stresem setkávají každý den. Cimický (2020) dodává, že stres vždy neznamena jenom něco negativního, ale můžeme zde zařadit i spoustu pozitivních situací. Prieß (2015) doplňuje, že stres nemusí být vždy vnímán negativně. S tímto tvrzením souhlasí KP2, který sám poukazoval na to, že: „*Stres neberu přímo tak negativně, ale v některých situacích i pozitivně.*“

McCrinkle (© 2021) tvrdí ve svém článku, že největší strach generace Z je budoucnost a finance. Autor, KP1 i KP7 se shodli na stejné odpovědi. KP1 zastává názoru, že mladí partneři, kteří chtějí zakládat rodinu mohou mít problémy s bydlením z důvodu nedostatku financí. Dále upozorňuje na faktor práce, při níž dodává, že je velmi důležité, aby byla práce dostupná a finančně rodinu zabezpečila. KP7 se obává vize budoucnosti, protože si myslí, že je pro naši generaci nejasná. Dalším faktorem jsou finance, kdy KP7 uvádí, že dosažení na vlastní bydlení z finančního hlediska je zcela nemožné, pokud jsme nezdedili majetek či peníze. S tímto názorem se shoduje komunikační partner s autorem článku McCrinkle (© 2021), který doplňuje, že mladí lidé se nejvíce obávají nedostatku financí na vysněné bydlení. Dále upozorňuje na to, že lidé z generace Z mohou mít pracovní pozici, která je nenaplňuje a nebaví. Tuto obavu

zdůraznila i KP1. Dennington (© 2021) se také domnívá, že generaci Z nejčastěji tíží finanční zabezpečení. Podle autora generaci Z nejčastěji zajímá jednoznačná cesta, která vede k úspěšné kariéře.

Basu (© 2022) zmiňuje, že práce, vztahy a sociální sítě patří mezi faktory, které mohou být příčinou stresu. Většina informantů uvedlo, že právě práce je jedním z nejčastějších faktorů. KP8 i KP9 uvedly, že se často setkávají v rámci pracovního prostředí se stresem, kdy se nejčastěji obávají chybování. K tomuto KP8 doplnila: „*Byla jsem ve stresu z nadřízených, kteří na mě kladli negativní tlak.*“ Dále autorka ve svém článku zmínila sociální sítě, které také patří do faktorů ovlivňující generaci Z. Ramsden (2021) zastává názor, že sociální sítě mají vliv na naše sebevědomí. KP2, KP8 i KP10 se shodují na sociálních sítích. KP2 popisuje, že sociální sítě mají na dnešní generaci velký vliv. Podle informanta člověk za celý den dokáže nahromadit spoustu informací ze sociálních sítí, a to by podle něj mohl být důsledek stresu. KP8 a KP10 uvádí, že spousta mladých lidí se se sociálními sítěmi porovnávají, k tomu KP3 doplňuje, že jsou mladí lidé na sociální sítě vázáni.

Kolář (2021) se domnívá, že klientům s panickou atakou pomáhá počítání, jóga, relaxační metody nebo přirozený pohyb. Podle získaných dat jsou relaxační metody jednou ze subkategorií, která spadá do copingových strategií u generace Z. Podle komunikačních partnerů řadíme do relaxačních metod převážně jógu, meditaci nebo dechové techniky. Tyto relaxační metody využívají informanti sami nebo jejich vrstevníci. KP4 a KP7 se shodují konkrétně na počítání, které jim ve stresové situaci pomáhá. KP4 doplňuje: „*Ještě například dýchání a zavření očí.*“ Do dalších technik, které byly zmiňovány, řadíme poslech hudby, kreslení, malování nebo také háčkování. Jawar (© 2020) uvádí, že ke snížení stresu vede hudba, televize nebo naše zájmy. S tímto tvrzením se shodují odpovědi KP7, KP9 a KP10, jejichž cílem je zesílená muzika a nevnímání světa okolo sebe. Ramsden (2021) zmiňuje, že pomalá hudba nás dokáže zklidnit, kdežto rychlejší a hlasitější písně nás rozproudí.

Jak už výše popisoval autor (Kolář, 2021) může pomoci i přirozený pohyb. Komunikační partneři často uváděli sport, fyzickou aktivitu, cvičení nebo procházky. Pohyb patří podle Novotné (2021) do protistresových aktivit. KP4 říká: „*Určitě bych sem zařadila sport, kterým si vyčistím hlavu,*“ a KP2 doplňuje: „*Pomáhá mi jakákoliv aktivita, která je spojena s pohybem.*“ Ramsden (2021) doplňuje, že aktivní pohyb může



zlepšit náladu a podle jejího názoru je velmi dobré vyrazit ven na procházku na čerstvý vzduch. Dále zmiňuje běh, při kterém dokážeme být v souladu s naším tělem a při této aktivitě se koncentrujeme na náš dech.

Podle Ramsden (2021) je důležitá komunikace se svými blízkými. Autorka v díle popisuje, že je podstatné promluvit si se svými přáteli, zavolat jim a nechat se jimi obklopovat. Povzbuzení od přátel či rodiny podporuje pocit zodpovědnosti a povzbuzuje jedince k dosažení cílů. Behavioral Health System (© 2021) uvádí, že stres se může projevit i v komunikaci mezi blízkými. Osoba, která pociťuje stres, je frustrovaná a naráz komunikuje, může z důvodu svých pocitů vybírat jiná slova nebo měnit tón hlasu. Je velmi důležité nevzdalovat se od svých blízkých, protože to může vytvořit překážku mezi osobou a pomocí či podporou, kterou může potřebovat. Dle The Stress Management Society (© 2017) je klíčové mluvit o tom, že jsme ve stresu s blízkou osobou. Je velmi důležité, aby nám blízká osoba naslouchala a upírala na nás plnou pozornost. S tímto tvrzením také souhlasí komunikační partneři, kteří při stresu vyhledávají blízkou osobu, na kterou se mohou obrátit, spolehnout.

Kolář (2021) uvádí, že stres lze dělit na přiměřený, který nás motivuje k lepším výkonům a na stres, který na nás působí škodlivě. Z výsledků je zřejmé, že komunikační partneři znají oba druhy stresu, ale většina se spíše setkává s negativní formou. Předpokládala jsem, že většina informantů generace Z bude znát spíše negativní stres s nímž se také bude nejčastěji setkávat. Proto mě překvapilo zjištění, že u třech komunikačních partnerů převládá spíše stres pozitivní. Jedná se o KP6, KP9 i KP10, kteří se stres snaží maximálně využít pro svůj vlastní prospěch. Pozitivním stresem se postupně učí, jak s ním pracovat, kdy se na něj zaměřují a pomáhá jim v motivaci k dokončení určitého úkolu. Tento názor má také Zwart (© 2021), která říká, že pozitivní stres dokáže motivovat k dokončení určitého cíle. Dále nám pomáhá zvyšovat sebevědomí i odolnost. Cimický (2020) se domnívá, že eustres je důležité úmyslně vyhledávat.

## 6 Závěr

Cílem bakalářské práce *Stres u generace Z* bylo zjistit, jaké jsou nejčastější stresové situace a co ovlivňuje podle generace Z prožívání stresu. Dílčí cíle měly zjistit, jak generace Z nahlíží na stres a jaké jsou copingové strategie při zvládnání stresu.

Výzkum ukázal, že tato generace stres vnímá především jako překážku či nepřítele. Mnoho z informantů odpovídalo, že stres zažívá v každodenních situacích. Stres často vnímají jako tlak, negativní pocit nebo je hodně ovlivňuje. Menší část komunikačních partnerů nevnímá stres negativně a snaží se ho maximálně využít.

Z výzkumu vyplynuly následující situace, které KP uváděli jako stresové: školu, práci, rodinu, finance, budoucnost, nebo sociální sítě. Méně zmiňovanými byly vysoké nároky, časové hledisko, genetika, vztah, výchova, konkrétní životní pozice nebo porovnávání se s ostatními. Mezi projevy stresu KP řadili především uzavřenost, klepání rukou či nohou, nechuť k činnostem či k jídlu, nervozitu, kousání nehtů či rtů a přešlapování. Další odpovídali tyto projevy: bušení srdce, zmatenost, špatné vyjadřování, motivace, nejistota, přejídání, zvýšený tep nebo podrážděnost.

Ze získaných dat byla vytvořena kategorie copingové strategie. V rámci toho vznikly subkategorie jako relaxační metody, volnočasové aktivity, komunikace, sport, antistresová terapie, návykové látky a sebepoškozování. Generace Z do relaxačních metod řadila dechové techniky, meditaci, jógu, malování, čtení, poslech hudby nebo háčkování. Volnočasové aktivity zahrnovaly především koníčky či záliby informantů. Generaci Z nadále hodně pomáhá komunikace s blízkou osobou nebo sportovní aktivity. Do antistresové terapie nejčastěji řadili aplikace, které pomáhají, jak pracovat se stresem. Generace Z zná pozitivní i negativní stres. Podle většiny komunikačních partnerů se negativní forma objevuje buď u nich samotných nebo u jejich blízkých. Dva komunikační partneři se přiznali, že u nich za poslední dobu převládá spíše stres pozitivní.

## 7 Seznam použitých zdrojů

- 1) ALGORANI, E., GUPTA, V., © 2022. *Coping Mechanisms*. [online]. Bethesda: National Library of Medicine [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- 2) BASU, S., © 2022. *Work is the biggest cause of stress for millennials; for Gen Z, it's relationships and breakups*. [online]. [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://economictimes.indiatimes.com/jobs/work-is-the-biggest-cause-of-stress-for-millennials-for-gen-z-its-relationships-and-breakups/articleshow/94751175.cms>
- 3) BEHAVIORAL HEALTH SYSTEMS, © 2021. *The relationship Between Stress and Communication*. [online]. [cit. 2023-01-16]. Dostupné z: <https://behavioralhealthsystems.com/the-relationship-between-stress-and-communication/>
- 4) BREWER, S., 2021. *Chvilka na relaxaci: cvičení a rady pro zdravé tělo i duši*. Praha: Dobrovský, s. 12-71. ISBN 978-80-7585-519-0.
- 5) CIMICKÝ, J., 2020. *ABC proti stresu a psychickým nesnázím*. Brno: CPress, s. 10-164. ISBN 978-80-264-3337-8.
- 6) DENNINGTON, A., © 2021. *Gen Ztressed: A New Generation of College Students*. [online]. [cit. 2023-01-17]. Dostupné z: <https://timelycare.com/blog/generation-z-college-students/#sources-of-stress-for-gen-z>
- 7) DISMAN, M., 2011. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vydání. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0139-7.
- 8) ELDRIDGE, A., © 2023. *Generation Z*. [online]. Chicago: Encyklopedia Britannica [cit. 2023-01-07]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/Generation-Z>
- 9) FONTANA, D., 2016. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. 1. vydání. Praha: Portál, s. 13-94. ISBN 978-80-262-1033-7.
- 10) GRIFFEY, H., 2017. *Chci žít bez stresu: jak vnést do svého života klid a necítit se přetíženi*. Praha: Euromedia, s. 35-69. ISBN 978-80-7549-310-1.
- 11) HANKEY, A., SANGEETHALAXMI, M.J., © 2022. *Impact of yoga breathing and relaxation as an add-on therapy on quality of life, anxiety, depression and pulmonary function in young adults with bronchial asthma: A randomized*

- controlled trial*. [online]. ScienceDirect [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0975947622000055?via%3Dihub>
- 12) HANSEN, A., 2021. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. 1. vydání. Praha: Portál, s. 19-123. ISBN 978-80-262-1717-6.
  - 13) HEDEPY, © 2020. *Co o vás prozradí vaše úzkosti a kdy jim začít věnovat pozornost?* [online]. Praha: Hedepy online terapie [cit. 2022-11-23]. Dostupné z: <https://hedepy.cz/temata/uzkosti/>
  - 14) HELLICAR, L., © 2022. *What is therapeutic touch massage?* [online]. USA: MedicalNewsToday [cit. 2023-01-17]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/therapeutic-touch#what-to-expect>
  - 15) HENDL, J., 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.
  - 16) JANOVSÁ, B. © 2020. *Copingové strategie: Víte co vám pomáhá zvládat stres?* [online]. Online psychologická poradna [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://blog.mojra.cz/clanek/copingove-strategie-vite-co-vam-pomaha-zvladat-stres>
  - 17) JAWAR, M., © 2020. *Gen Z Uses Creativity to Cope With Stress*. [online]. [cit. 2023-01-17]. Dostupné z: <https://insights.paramount.com/post/gen-z-uses-creativity-to-cope-with-stress/>
  - 18) KOLÁŘ, P., 2021. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. 1. vydání. Praha: Euromedia Group. ISBN 978-80-242-7465-2.
  - 19) KOZEL, R., MYNÁŘOVÁ, L., SVOBODOVÁ, H., 2011. *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3527-6.
  - 20) KULHÁNEK, J., © 2023. *Nejčastější duševní onemocnění*. [online]. Internetový portál Šance dětem [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/nejcastejsi-dusevni-onemocneni>
  - 21) LAUREN, L., 2018. *Meditace: snadno a rychle: jediná kniha, kterou kdy budete potřebovat*. Praha: Dobrovský, s. 12-13. ISBN 978-80-7390-797-6.
  - 22) LEHRHAUPT, L., MEIBERT, P., 2020. *Zbavte se stresu pomocí všímavosti: program na osm týdnů: pro zvýšení zdraví a vitality*. 1. vydání. Praha: Alferia, s. 47-53. ISBN 978-80-247-2121-7.

- 23) LOCHMANNOVÁ, A., 2021. *Psychohygienu, aneb, Jak se radovat v okamžicích (ne)radostných*. 1. vydání. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, s. 2-10. ISBN 978-80-261-1052-1.
- 24) MCCRINDLE, M., © 2018. *The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations*. [online]. Berlín: ResearchGate [cit. 2022-12-12]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/328347222\\_The\\_ABC\\_of\\_XYZ\\_Understanding\\_the\\_Global\\_Generations](https://www.researchgate.net/publication/328347222_The_ABC_of_XYZ_Understanding_the_Global_Generations)
- 25) MCCRINDLE, M., © 2021. *Gen Z's top hopes and fears*. [online]. [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://mccrindle.com.au/article/topic/generation-z/gen-zs-top-hopes-and-fears/>
- 26) MIOVSKÝ, M., 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vydání. Praha: Grada. ISBN 80-247-1362-4.
- 27) NALL, R., © 2020. *What to know about panic attacks and panic disorder*. [online]. USA: MedicalNewsToday [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/8872>
- 28) NOVOTNÁ, V., HONZÁK, R., 2021. *Krize v životě, život v krizi*. 2. vydání. Praha: Euromedia Group. 92 s. ISBN 978-80-242-7585-7.
- 29) PELCÁK, S., 2015. *Stres a syndrom vyhoření*. 1. vydání. Hradec Králové: Gaudeamus. 48 s. ISBN 978-80-7435-576-9.
- 30) PRAŠKO, J., 2003. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkost*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, s. 20-27. ISBN 8024701855.
- 31) PRIEß, M., 2015. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. 1. vydání. Praha: Grada. s. 14-16. ISBN 978-80-247-5394-2.
- 32) RAMSDEN, C., 2021. *Jak říct ne sociálním sítím: snadné tipy, jak se nenechat ovládnout sociálními médii*. 1. vydání. Brno: Lingea. s. 8-101. ISBN 978-80-7508-673-0.
- 33) REMES, O., 2022. *Jak mít dobrou náladu: nouzová řešení, jak přemoci úzkost, stres a špatnou náladu*. 1. vydání. Praha: Euromedia Group. s. 50-67. ISBN 978-80-242-8206-0.
- 34) SHERRELL, Z., © 2022. *What are the physical and mental benefits of meditation?* [online]. USA: MedicalNewsToday [cit. 2022-12-15]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/benefits-of-meditation#mental-benefits>

- 35) SLADEK, S., GRABINGER, A., © 2014. *Gen Z. Introducing the first Generation of the 21st Century Available at.* [online]. [cit. 2022-12-15]. Dostupné z: [https://www.xyzuniversity.com/wp-content/uploads/2018/08/GenZ\\_Final-dl1.pdf](https://www.xyzuniversity.com/wp-content/uploads/2018/08/GenZ_Final-dl1.pdf)
- 36) STEPHENS, I., © 2017. *Medical Yoga Therapy.* [online]. Charlottesville: MDPI – Publisher of Open Access Journals [cit. 2022-11-25]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/2227-9067/4/2/12>
- 37) STOCK, C., 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout.* 1. vydání. Praha: Grada Publishing. s. 16-17. ISBN 978-80-247-3553-5.
- 38) STRÖHLE, A., PLAG, J., KUNZE, P., 2022. *Jen žádnou paniku: jak zvítězit nad úzkostnými poruchami.* 1. vydání. Brno: CPress. s. 153-168. ISBN 9788026440932.
- 39) The Hartman Group, © 2016. *New Kids On The Block: A First Look At Gen Z.* Forbes [online]. Washington: [cit. 2022-11-05]. Dostupné z: <https://www.forbes.com/sites/thehartmangroup/2016/03/31/new-kids-on-the-block-a-first-look-at-gen-z/?sh=ac703d41bab6>
- 40) The Stress Management Society, © 2017. *A Guide to Communication and Stress.* [online]. Spojené království: Middlesex [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: <http://www.stress.org.uk/wp-content/uploads/2017/10/A-Guide-to-Communication-and-Stress.pdf>
- 41) WILLIAMS, K., MCGILLICUDDY-DE LISI, A., © 2000. *Coping Strategies in Adolescents.* [online]. Easton: ScienceDirect [cit. 2022-11-22]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193397399000258>
- 42) ZWART, H., © 2021. *What is Positive Stress.* [online]. Minnesota: BetterYou [cit. 2023-01-18]. Dostupné z: <https://www.betteryou.ai/what-is-positive-stress/>

## **8 Seznam schémat**

Schéma č. 1 – Identifikační údaje

Schéma č. 2 – Vymezení stresu

Schéma č. 3 – Faktory ovlivňující generaci Z

Schéma č. 4 – Projevy stresu

Schéma č. 5 – Copingové strategie

Schéma č. 6 – Formy stresu

## **9 Seznam příloh**

Příloha 1: Struktura rozhovoru

Příloha 2: Informovaný souhlas s poskytnutím výzkumného rozhovoru a jeho následným využitím pro účely bakalářské práce Stres u generace Z



## Struktura rozhovoru

- 1) Co pro Vás znamená stres?
- 2) V jakých situacích se se stresem setkáváte? / Jste se setkal/a?
- 3) Jaké situace jsou/mohou být podle Vás nejčastěji zdrojem stresu pro vaši generaci?
- 4) V jakém prostředí se se stresem setkáváte/ jste se setkal/a?
- 5) Jak se u Vás stres projevuje?
- 6) Jak se projevuje u vašich vrstevníků?
- 7) Co má podle Vás vliv na prožívání stresu?
- 8) Co Vám pomáhá, když jste ve stresu?
- 9) Co pomáhá vašim vrstevníkům?
- 10) Jaké znáte další metody a techniky k odbourání stresu?
- 11) Jaké znáte druhy/formy stresu?
- 12) S jakou formou nebo druhem stresu jste se setkal?
- 13) Jaké formy stresu se u Vás nejčastěji vyskytují?
- 14) Jaké formy/druhy (nebo jakých forem/druhů) stresu jste si všiml/a u vašich vrstevníků?

## **Informovaný souhlas s poskytnutím výzkumného rozhovoru a jeho následným využitím pro účely bakalářské práce Stres u generace Z**

### **Informovaný souhlas**

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás s prosbou o spolupráci. V současné době vypracovávám závěrečnou práci, ve které provádím výzkum, jehož hlavním cílem je zjistit, jaké jsou nejčastější stresové situace a co ovlivňuje podle generace Z prožívání stresu. Výzkum probíhá pomocí polostrukturovaných rozhovorů a je zcela anonymní.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výzkumu. Studentka mě seznámila s cíli, metodami, postupy i s riziky, které pro mě z účasti výzkumu vyplývají. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou anonymně zpracovány a použity pro účely vypracování závěrečné práce studentky.

Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním osobních a citlivých údajů účastníka výzkumu v rozsahu, způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.

V.....

Dne.....

Podpis účastníka výzkumu.....

Podpis studentky.....