

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Strategie zvládání stresu druhé generace (dospívajících)
Vietnamců v České republice v souvislosti s jejich kulturní
identitou.**

Thuy Tien Nguyenová

Bakalářská práce

Studijní program: Psychologie

vedoucí práce: PhDr. M. Koťová, Ph.D.

Praha 2018

Prague College of Psychosocial Studies

**Coping strategies among second generation Vietnamese
(adolescents) in the Czech Republic in relation to their cultural
identity.**

Thuy Tien Nguyenová

The Bachelor Thesis

Field of study: Psychology

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. M. Koťová, Ph.D.

Prague 2018

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem Strategie zvládání stresu druhé generace (dospívajících) Vietnamců v České republice v souvislosti s jejich kulturní identitou vypracovala samostatně a použila jen prameny, které cituji a uvádím v přiloženém seznamu použitých pramenů a literatury.

V Praze dne.....

Podpis.....

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce PhDr. Magdaleně Koťové, Ph.D. za trpělivost, cenné rady a podporu při psaní práce. Děkuji také všem respondentům za jejich účast ve výzkumu.

Anotace:

Bakalářská práce se zabývá strategiemi zvládání stresu druhé generace Vietnamců v České republice. Cílem práce je poskytnout informace o zátěžových situacích mladých Vietnamců a zmapovat jejich strategie zvládání. Úkolem je také zjistit jejich kulturní preference a zda tato kulturní orientace má vliv na strategie zvládání. Teoretická část je věnována popisu základních témat: stres, strategie zvládání stresu, vietnamská kultura, dospívající Vietnamci a identita. Praktická část je založena na kvantitativní studii, která byla provedena se 114 respondenty.

Klíčová slova: druhá generace, kulturní identita, strategie zvládání, stres, Vietnamci

Abstract:

The Bachelor Thesis is focused on coping strategies among second-generation Vietnamese in the Czech Republic. The aim is to provide information on the stressful situations of young Vietnamese and to map out their coping strategies. The assignment is also to identify their cultural preferences and whether this cultural orientation has an impact on coping strategies. The theoretical part is devoted to a description of the basic topics: stress, coping strategies, Vietnamese culture, Vietnamese adolescents, and identity. The practical part is based on a quantitative study carried out with 114 respondents.

Key words: coping strategies, cultural identity, second generation, stress, Vietnamese

OBSAH

OBSAH	6
ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Stres	9
1.1 Vymezení pojmu stres.....	9
1.2 Stres a zátěž.....	10
1.3 Vymezení pojmu stresor a dělení stresorů	11
1.4 Strategie zvládnání stresu.....	12
2 Vietnamci v České republice	16
2.1 Historie imigrace Vietnamců do České republiky (ČSSR).....	16
2.2 Současná situace Vietnamců v Česku	17
2.3 Vietnamská kultura a její vnímání druhou generací Vietnamců.....	18
2.4 Identita druhé generace Vietnamců v ČR	19
2.4.1 Stručné vymezení identity	19
2.4.2 Psychologické práce zabývající se identitou mladých Vietnamců v ČR	20
3 Dospívající Vietnamci v ČR a stres.....	21
3.1 Stručné vymezení období dospívání	22
3.2 Zátěžové situace u dospívajících Vietnamců v ČR.....	22
3.3 Strategie zvládnání stresu u dospívajících	25
VÝZKUMNÁ ČÁST	28
4 Výzkumný problém a cíle.....	28
4.1 Výzkumný problém	28
4.2 Cíle výzkumné sondy.....	28
5 Metody výzkumu	29
5.1 Demografické údaje respondenta.....	29
5.2 Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences (A-COPE).....	29
5.3 General Ethnicity Questionnaire (GEQ).....	30
5.4 Výzkumný vzorek	32
5.5 Výběr vzorku respondentů	33
5.6 Průběh sběru dat.....	34
5.7 Metody zpracování.....	34

5.8 Etika výzkumné sondy	35
6 Výsledky	35
6.1 Výsledky A-COPE - strategie zvládnání	35
6.2 Výsledky GEQCZ a GEQVN - kulturní orientace.....	39
6.3 Vztah mezi strategiemi zvládnání a kulturní orientací.....	41
6.4 Závěr výzkumu	43
6.5 Diskuze	44
ZÁVĚR.....	47
Seznam použitých pramenů a literatury	48
Internetové zdroje	52
Seznam grafů	53
Seznam tabulek.....	53
Seznam použitých zkratk.....	53
Přílohy	1
Příloha 1: Úvodní otázky týkající se demografických údajů.....	1
Příloha 2: Dotazník A-COPE	1
Příloha 3: A-COPE - jednotlivé položky každé kategorie.....	3
Příloha 4: Dotazník GEQCZ.....	4
Příloha 5: Dotazník GEQVN	5

ÚVOD

V České republice narůstá počet dospívajících Vietnamců zde narozených, tedy tzv. druhé generace. Vyrůstají tak na pomezí dvou odlišných kultur, což má s největší pravděpodobností vliv na výběr jejich hodnot, víry, přátel, jídla atd. Autorka v práci pojednává téma stresu a zátěže. Dále se dotýká tématu historie imigrace z Vietnamu do České republiky. Ve třetí kapitole poukazuje na zátěžové situace mladých Vietnamců.

V rámci empirické výzkumné kvantitativní sondy si klade autorka za cíl zjistit, jaké strategie zvládání stresu druhá generace Vietnamců žijící v ČR využívá, rovněž zkoumá jejich kulturní preference a to, zda a jak ovlivňuje kulturní orientace strategie zvládání stresu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stres

V úvodu této kapitoly je nastíněno stručné vymezení pojmů stres a zátěž. Dále je popisován jejich odlišný význam a je odůvodněno použití obou termínů v práci. Následující kapitola vymezuje pojem stresor a poukazuje na jeho různá dělení. Závěrem uvádí kapitola strategie zvládání stresu a jejich základní kategorizace a typy.

1.1 Vymezení pojmu stres

Pojem stres byl definován mnoha badateli, ve svém díle se jím zabývají například H. Selye, R. S. Lazarus, A. Bernstein a další. Je tedy obtížnější jej jednoznačně vymezit, a proto lze považovat za vhodné uvést zde některé z definic. Poté se zamyslíme nad jejich podobnostmi i odlišnostmi, a shrneme, co pojem stres vyjadřuje.

Jedním z prvních vědců zkoumajících stres byl fyziolog Hans Selye. Ve druhé polovině 20. století definoval stres jako „... *nespecifickou odezvu těla na jakýkoliv podnět*“ (Selye, 2016, s. 63). Podnětem se myslí jakákoli změna vnitřní rovnováhy organismu. Dále rozlišil eustres – pozitivní, příjemný druh stresu, a distres – negativní, nepříjemný, až škodlivý typ stresu (Selye, 2016). Dle Gillernové (2000, s. 69–70) má stres: „... *psychologickou a fyziologickou rovinu - do krve jsou vyplavovány různé hormony navozující stav pohotovosti, připravenosti k boji*“. Helus (2011) chápe stres jako formu zátěže, u níž hrozí neschopnost jedince ji zvládat. Několik definic stresu uvedl ve svém díle i Křivohlavý (1994) a jedna z nich je například M. H. Appleyho a R. Trumbulla. „*Stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost ap.*“ (in Křivohlavý, 1994, s.10). Sám jej pak vymezil jako vnitřní stav - fyzický i psychický - jedince, jenž je přímo ohrožován, nebo očekává ohrožení s předpokladem, že nepříznivé vlivy nezvládne.

Bernstein (2010, s. 4, překlad vlastní) zase ve své knize cituje z *American Heritage Dictionary*: „*STRESS: Psychicky nebo emocionálně rušivý nebo zneklidňující stav, který se vyskytuje v reakci na nepříznivé vnější vlivy a je schopen ovlivnit fyzické zdraví, obvykle charakterizovaný zvýšenou srdeční frekvencí, zvýšeným krevním tlakem, svalovým napětím, podrážděností a depresí.*“¹ Tuto definici Bernstein dále rozebírá a do větší míry s ní souhlasí. Přesto však dodává, že termín stres zahrnuje „... *hněv, frustraci, žárlivost, (...), lítost, hanbu,*

¹ Originální text: STRESS: A mentally or emotionally disruptive or upsetting condition occurring in response to adverse external influences and capable of affecting physical health, usually characterized by increased heart rate, a rise in blood pressure, muscular tension, irritability, and depression.

*jakoukoliv jinou negativní emoci, kterou zažíváte...*² (Bernstein, 2010, s. 4–5, překlad vlastní). Lazarus (1984, s.21, překlad vlastní) definoval stres jako „... *vztah mezi člověkem a životním prostředím, který člověk hodnotí jako namáhavý nebo přesahující jeho zdroje a ohrožující jeho blahobyť*“³. Později však také zdůrazňuje spojitost mezi stresem a emocí, čímž poukazuje na nový přístup chápání stresu, viz. jeho práce *Stress and Emotion: A New Synthesis* (Lazarus, 2006).

Stres lze tedy chápat jako formu zátěže nebo jako vnitřní (fyzický i psychický) stav jedince, který se objevuje v reakci na vnější vlivy, jenž jsou člověkem hodnoceny jako nepříznivé, anebo u nichž hrozí, že je nezvládne. Tento stav je také doprovázen negativními emocemi, jako je úzkost, hněv, lítost apod. Během tohoto stavu však dochází ke změně hormonální hladiny, a to může ovlivnit zdraví jedince. Nakonec může jít i o stres způsobený přímým ohrožením člověka nebo očekávaným ohrožením.

Je nutné poznamenat, že práce bude zaměřena více na stres vyvěrající z negativních zážitků, tedy na distres, než na eustres.

1.2 Stres a zátěž

V odborné literatuře zabývající se stresem lze narazit na termín zátěž, který je často používán jako synonymum ke slovu stres. Najdou se však autoři, kteří mezi těmito pojmy nacházejí odlišnosti. Může být tedy matoucí, zda mají tyto pojmy opravdu stejný význam, či jsou chybně používány.

Mikšík (1969) definoval stres jako psychickou zátěž, kdy na organismus (psychiku) jedince působí rušivý podnět. Plamínek (2013) podobně definuje stres jako obecnou reakci na výrazně působící zátěž. V jiném případě je stres vnímán jako druh zátěže, lze však poukázat na jeden důležitý rozdíl, a to na skutečnost, že stres je stav, kdy míra zátěže přesahuje únosnou hranici a organismus není schopen se adaptovat. Stres tedy může označovat specifický případ zátěže (Paulík, 2017) nebo lze říci, že „... *stres je nadměrná zátěž neúnikového druhu...*“ (Hartl, Hartlová, 2009, s. 568). Obdobně diferencuje Mandincová (2011), jež chápe zátěž jako psychické nároky, které je organismus schopen zvládnout - je to v jeho možnostech, a dokonce může mít posilující vliv, kdežto stres chápe jako nároky a požadavky, které přesahují možnosti organismu se jim adaptovat, a může dojít (hlavně u dlouhodobě působících) k poškození zdraví.

² Originální text: ... anger, frustration, jealousy, heartache, sadness, fear, worry, resentment, regret, shame, any other negative emotion you experience, large or small. Anything you are bothered by - anything that you think about even the slightest degree of annoyance - qualifies as stress...

³ Originální text: ... relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being.

Zátěž může být chápána buď jako totéž co stres, nebo jako stresor způsobující stres. Nejvíce se však autoři shodují na tom, že u zátěže jde o zvladatelné nároky, které mohou mít pozitivní vliv na člověka. U stresu jsou to nároky, které jedinec není schopen v rámci svých možností zvládnout, a mají tak obvykle negativní dopad na jeho zdravotní stav.

V této práci budou používány oba popsané termíny, neboť autorka bude u dospívajících zkoumat strategie zvládání stresu, který vzniká z nepříznivých situací, bez ohledu na to, zda budou situace vnímány jako zvladatelné či nezvladatelné. Hlavním důvodem pro použití obou zmíněných termínů je, že obtížnost různých situací je vnímána u každého jedince jinak.

1.3 Vymezení pojmu stresor a dělení stresorů

Za stresor je možné považovat vše, co vyvolává stres. Jde o termín používaný k popisu podmínek či podnětů způsobujících stres. Pro lepší pochopení dané problematiky lze uvést několik výkladů pojmu stresor.

Paulík (2017) vnímá stresor jako zátěžový a ohrožující podnět, který působí zvenčí, pochází z vnějšího prostředí. Kdežto Hölzl (2013) a další autoři rozlišují i vnitřní stresory, což jsou osobní modely a způsoby uvažování. Křivohlavý (1994) dále rozlišuje malé a velké stresory. Ministresory (malé) jsou mírné okolnosti vyvolávající stres. Například dlouhodobý pocit nedostatku lásky. Makrostresory jsou naopak silně působící, deprimující, až destruktivní vlivy. Dle jiného rozdělení stresorů můžeme hovořit o stresorech reálných - ty, které aktuálně ohrožují život jedince, a potencionálních - situačních, kde stres je vyvolán např. při dosažení jejich určité intenzity anebo kumulace (Paulík, 2017). Příkladem reálného stresoru může být fyzický trest. Kdežto potencionálním stresorem může být negativní hodnocení ve škole či v práci, které se při jeho opakování může proměnit v reálný stresor.

Vaničková (2004) zahrnuje mezi stresory i traumata jako jsou fyzické a psychické násilí, šikanování, pocity méněcennosti, posměch okolí vůči rodině atd. Stresory mohou být také vnímány jako neočekávané události, které mohou poškodit jednotlivce, narušit jeho rodinný život a vztahy obecně (Catherall, 2005). Velmi silné a závažné stresory mohou dále přímo negativně ovlivnit zdraví jedince (Paulík, 2017).

Vnímání a zpracování stresorů je však velmi individuální. To, co je stresorem pro jednoho člověka, nemusí být stresorem pro druhého. Jakým způsobem a jak intenzivně bude jedinec reagovat na stresor (či ve stresové situaci) velmi záleží na tom, jak té situaci sám rozumí. Dle Paulíka (2017) je nutným předpokladem toho, aby byl podnět vnímán jako reálný stresor, subjektivní hodnocení - to zpravidla probíhá na základě pocitu ohrožení vlastních hodnot a podle možností jedince, jak obtížnou situaci zvládnout. Při vnímání a zpracování

stresorů záleží dále též na individuálních osobnostních charakteristikách, jakými jsou odolnost, intelekt, neuroticismus atd., a na individuálních způsobech zvládání zátěže/stresu. Mezi tyto faktory patří i zkušenosti se stresem, sociální opora a sociální status.

Stresory můžeme v neposlední řadě dělit na stresory akutní (smrt blízkého člověka), chronické (dlouhodobé finanční potíže), každodenní (dopravní zácpa) nebo traumatické (autonehoda) (Ayers a Visser, 2015). O dělení stresorů se pokusil i Cungi, který rozdělil každodenní stresory do čtyř základních skupin:

1. „vztahové stresory a stresory v rodině;
2. pracovní a výkonové stresory;
3. stresory související s životním stylem;
4. nemoci a handicap“ (in Černý, 2006, s. 10).

Další rozdělení popisuje Mlýnková (2017), jenž zmiňuje šest skupin stresorů:

1. fyzické - hlad, úraz, zlomenina;
2. stresory spojené s nemocí - strach o zdraví, bolest, finanční ztráta;
3. individuální - míra psychického napětí, přepracovanost, spánková deprivace;
4. skupinové - konflikty v rodinném, školním nebo pracovním týmu, či v jiném kolektivu;
5. nadměrná fyzická aktivita/cvičení;
6. sociální - nároky v zaměstnání nebo ve škole, strach ze selhání ve škole a z nezaměstnanosti, důchod, úmrtí rodinného příslušníka a další.

Na základě výše uvedených konceptů lze stresory rozdělit na vnitřní a vnější. Dále je můžeme popsat jako ohrožující podněty, které vyvolávají negativní emoce a stres, jenž může mít mírný až destruktivní vliv na jedince, jeho zdraví, jeho sociální vztahy a na jeho život celkově. Stresory mohou jedince ohrožovat buď přímo, anebo až po určité době trvání. Důležité však je, že na každého člověka může stejný stresor působit jinou intenzitou, nebo dokonce vůbec.

1.4 Strategie zvládání stresu

V této podkapitole si nejprve vymežíme pojmy „zvládání“ a „strategie“ používané v oblasti psychologického stresu. Následně popíšeme základní typy/kategorie strategií zvládání.

Od poloviny 60. let 20. století, a to zejména v posledních dvaceti letech, bylo usilováno o zjištění způsobů, jak se jednotlivci se stresem vypořádávají. V odborné

psychologické literatuře ze zahraničí lze narazit na anglický termín coping. Ten je odvozen z řeckého slova *colaphus*, jehož významem je úder daný protivníkovi v boxu. Ránu dává člověk, jenž se dostal do stresové situace, a je mířena na stresory, které v něm vyvolávají distres (Křivohlavý, 2002). V některých českých pracích se coping překládá jako koupink, v české odborné literatuře se však nejčastěji používá termín zvládání. Nejvíce citované definice zvládání jsou od R. S. Lazaruse a jsou obecně považovány za relevantní během celého života. Zvládání chápe jako „... *neustále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí zvládnout konkrétní vnější a/nebo vnitřní požadavky, které jsou hodnoceny jako namáhavé či přesahující zdroje jedince.*“⁴ (Lazarus, 1984, s. 141, překlad vlastní). Jeho definice zdůrazňuje to, že se jedná o proces měnící se v průběhu času, neboť člověk a prostředí se neustále ovlivňují navzájem. Dle Stackeové (2011) se jedná o boj člověka s nadlimitní zátěží, čímž se míní nadměrně silný anebo dlouhodobě působící stresor. Toto zvládání se také chápe jako komplexní dynamický proces, ve kterém dochází k transakcím mezi člověkem (ten má určité zdroje a možnosti) a danou situací, jež na něj klade určité požadavky (Křivohlavý, 2002). V oblasti zvládání stresu se také často používá termín adaptace. Rozdílem však je, že zvládání (coping) se týká nadlimitních zátěží přesahujících zdroje jedince, kdežto adaptace je zvládání běžných situací, které je v možnostech jedince (Stackeová, 2011). Tomu zde věnujeme minimální pozornost.

Důležitým aspektem zvládání je anticipace (předjímání). V cizí odborné literatuře lze narazit na termín anticipatory coping, v překladu do češtiny lze použít spojení anticipační zvládání. Jde o procesy probíhající předtím, než těžká životní situace nastane, tedy o předjímání určité situace, aby se jedinec dokázal předem připravit - připravit si/se např. emocionálně, vhodné efektivní strategie, plány a další, které by zvýšily jeho odolnost a šanci tuto těžkost zvládnout (Stackeová, 2011). Umožňuje mu včas zasáhnout. Psychická odolnost nebo také resilience je taktéž důležitou součástí stresu a kvalitou lidské psychiky. Obecně se tím rozumí schopnost nenechat se vyvést z míry, umět se po zátěži rychle zotavit, obnovit původní stav a dokonce kreativně využít poznatky ze zvládnuté zátěže (Paulík, 2017). Resilience však není hlavním zaměřením této práce, a proto jí bude věnována pouze malá pozornost.

Nakonec nastíníme cíle procesu zvládání stresu, které uvádí Křivohlavý (2010, s. 31):

- „*Snižit úroveň toho, co nás zatěžuje (např. snížit určitý pracovní úkol).*“

⁴ Originální text: We define coping as constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.

- *Tolerovat - unést po určitou dobu to, co není únosné - v naději, že se vše v průběhu času změní k lepšímu.*
- *Zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe (u sebe i v očích druhých lidí).*
- *Zachovat si emocionální klid (vnitřní pokoj, duševní rovnováhu apod.).*
- *Zlepšit své životní podmínky, za nichž by bylo možno se po zážitku stresu zregenerovat.*
- *Pokračovat v sociální interakci (soužití s pracovním týmem) v naději, že se situacelepší.“*

Dalším důležitým pojmem je strategie. Původně byl tento pojem používán ve vojenství, avšak dnes se přednostně rozumí „... pečlivě vypracovaný plán, postup, program atp. k dosažení zcela určitého cíle“ (Křivohlavý, 2002, s. 103). Paulík (2017, s. 120) chápe strategie zvládnání jako „... poměrně stabilní, habituální, vzorce poznávání, chování a prožívání, které jedinec užívá ve snaze adaptovat se na zátěž.“ Postup zvládnání volí jedinec na základě určité zátěžové situace a přihlíží i k daným podmínkám. Jeho strategie je tedy ovlivněna konkrétní situací „tady a teď“ (Paulík, 2017). Cílem zvládacích strategií je například minimalizovat zdroj samotného stresu, přeměnit smýšlení o stresoru, změnit emocionální a behaviorální stresovou reakci, nebo se úplně vyhnout stresovým situacím odtažením a neangažovaností (Levesque, 2011).

V literatuře lze narazit na velké množství zvládacích strategií a jejich kategorizaci. Konkrétní strategie zvládnání jsou obecně seskupeny do různých podtypů podle toho, jak působí. Abychom přiblížili jak takové kategorie a typy strategií vypadají, uvedeme zde již obecně přijaté kategorie a jiná základní dělení od různých autorů.

Mezi nejčastěji citovaného autora, co se týče stresu a strategií zvládnání, patří R. S. Lazarus. Ten ve své práci *Psychological stress and the coping process* v roce 1966 rozlišil čtyři kategorie zvládacích strategií:

1. *„útok na obtěžující a rušivý fenomén (noxa);*
2. *různé druhy aktivit směřujících k posilování vlastní obranyschopnosti vůči noxám;*
3. *vyhýbání se noxám;*
4. *apatie (pocit beznaděje, deprese, bezmocnosti)“ (Paulík, 2017, s. 119).*

O čtvrt století později určil dva základní typy zvládnání stresu, které získaly obecnou platnost. Dodnes se na ně odkazuje mnoho autorů jako například Křivohlavý (2002):

1. Strategie zvládání zaměřené na problém (angl. problem-focused coping) - cílem jedince je aktivně řešit, změnit či odstranit určitou situaci, jež v něm vyvolává distres; ovlivnit zdroj stresu.
2. Strategie zvládání zaměřené na emoce (angl. emotion-focused coping) - cílem je vyrovnat se s emocionálním stavem, který vyvstal z dané zátěžové situace; snahou je řídit či regulovat své emoce.

Dle Paulíka (2017) je volba jedné z těchto strategií ovlivněna hodnocením zátěžové situace, ve které se jedinec nachází. Jestliže usoudí, že může něco ovlivnit a změnit, zvolí strategii zaměřenou na problém. Pokud je ale sám přesvědčen, že nelze ani nic udělat, ani nic změnit, zvolí strategii zaměřenou na emoci. V tom, zda je jedna strategie lepší než ta druhá, se názory rozcházejí. Někteří tvrdí, že se strategiemi zaměřenými na emoce dochází častěji k negativním výsledkům. Jiní však poukazují na nadměrné znázornění negativních příkladů zvládání, které jsou zaměřeny na emoce. Například uvádějí častěji pláč, užívání návykových látek apod., než-li pozitivní příklady, jako jsou sdílení emocí s někým blízkým, psaní si deníku apod. (Brown, 2011). Mehta a Sagar (2015) také uvádějí genderové rozdíly mezi volbou těchto strategií - ženy obecně volí více strategii zaměřenou na emoci, zatímco muži preferují strategii zaměřenou na problém.

Další rozdělení způsobu zvládání je možné podle míry aktivity - aktivní technika a pasivní technika. Konkrétní příklady aktivní a pasivní techniky uvádí například Hošek (2003, in Stackeová 2011):

- Aktivní techniky jsou charakteristické útočností, stupňovanou motivací, momenty agrese a zvýšenou aktivitou. Jsou to:
 - přímá agrese (ve sportu, boji, touze porazit...);
 - upoutávání pozornosti (vychloubání, povyšování, extravagance v oblékání...);
 - identifikace (chování podle vzoru, potřeba patřit do nějaké skupiny...);
 - kompenzace (potřeba nahradit neúspěch úspěchem v jiné činnosti...);
 - sublimace (společensky neakceptovatelné pudy převádí do roviny sociálně akceptovatelné...);
 - racionalizace (odůvodnění zátěžové situace, neboť snižuje distres...).
- Pasivní techniky jsou charakteristické pasivním řešením, vyhýbáním se problému. Jsou to:
 - izolace (uzavření před lidmi, nevidí problém...);

- denní snění (útěk do světa fantazie, přemýšlení o ideálním světě...);
- únik do nemoci;
- regrese (využívá vývojově nižší způsoby zvládnání...);
- popření (odmítá přijmout to, že je nějaký problém...);
- rezignace (extrémní pasivita, úplné nic nedělání...).

Strategie zvládnání lze tedy chápat jako vzorce chování a prožívání, které jsou používány k adaptaci na zátěž. Primárním cílem zvládnání stresu je zmírnit zátěž, udržet si pozitivní obraz sebe sama, mít pod kontrolou své emoce a zachovat si důvěru v lepší zítřky. Kromě toho lze strategie zvládnání rozdělit na strategie zaměřené na emoce nebo na problém, dále na aktivní a pasivní strategie. Neexistuje však žádná jediná univerzální strategie, která by byla efektivní a fungovala u všech. Každý si musí sám zjistit, jaká strategie mu vyhovuje a nejlépe mu pomáhá stres zmírnit. Jak již bylo výše uvedeno, výběr strategie je ovlivněn tím, jak jedinec vyhodnotí stresovou situaci, a to buď „je v mých silách s tím něco udělat“ nebo jako „jsem bezmocná/ý“. Dále je výběr ovlivněn rodinnou výchovou, společenským prostředím a kulturou, v níž jedinec žije. Nicméně faktorů, jež mají vliv na zvládnání stresu a na výběr strategií, je velmi mnoho. Jsou to například zdroje zvládnání, styly a taktiky zvládnání. Záleží také na osobnosti člověka, na jeho sebedůvěře, na jeho odolnosti vůči stresu atp. Není zbytečné se na tyto termíny podívat, avšak kvůli zaměření a omezení této práce se jim dále věnovat nebudeme.

2 Vietnamci v České republice

Pro porozumění problematice druhé generace Vietnamců v ČR je důležité popsat historii i současnou situaci vietnamské společnosti v Česku a také její kulturu a hodnoty. První část této kapitoly krátce pojednává o tom, kdy a za jakým účelem se do České republiky přistěhovali první Vietnamci. Následující část stručně popisuje vývoj této společnosti a její současnou situaci v ČR. Třetí část poukazuje na hodnoty první generace Vietnamců žijících v ČR. Poslední kapitola zmiňuje poznatky z českých prací, které se zabývaly identitou druhé generace Vietnamců v Česku.

2.1 Historie imigrace Vietnamců do České republiky (ČSSR)

První větší skupina vietnamských přistěhovalců přijela do tehdejší Československé republiky v roce 1956. Patřili mezi ně jednotlivci a hlavně děti postižené válkou. Děti byly umístěny v Chrastavě - někteří je označují jako „chrastavské děti“ (Brouček, 2005). Později, a to od 80. let, začala vietnamská vláda posílat do ČSSR „vietnamskou pracovní sílu“, čímž se

snažila splatit své válečné dluhy. V 80. letech pobývalo v Československu přibližně 30 000 osob vietnamské národnosti, přičemž dvě třetiny z nich byli dělníci. Jejich pobyt byl vázán dohodami mezi vietnamskou a československou vládou, jež jim nabízely možnost práce, vyučení či vysokoškolské vzdělání. Po ukončení dohody o pracovních silách jich však v ČR zůstalo kolem 20 000. Důvodem je, že se někteří dobře adaptovali, naučili se český jazyk anebo uzavřeli manželství s místními ženami či muži (Nožina a Kraus, 2009). Druhá velká vlna vietnamských imigrantů přicházela po roce 1989 ze sousedních zemí (Německo, Polsko, Maďarsko a po rozdělení ČSSR Slovensko) a z Vietnamu. Brouček (2005) uvádí, že hlavními důvody byly scelování rodin a vidina lepšího výdělků. Nepřicházeli tedy kvůli poznání nové kultury či změně kulturního prostředí. Naopak obětovali svoji rodinu ve Vietnamu a svůj čas, aby mohli více vydělávat a postarat se o rodinu v Česku a/nebo ve Vietnamu. Jejich zásadou je: „*Uživit na dobré úrovni rodinu, finančně zabezpečit děti a postarat se o rodiče, kteří jsou ve Vietnamu.*“ (Brouček, 2005). V 90. letech začínali Vietnamci tím, že si pronajímali stánky na tržištích, kde se živili prodáváním levného textilu a elektroniky.

2.2 Současná situace Vietnamců v Česku

Po roce 1989 začali do České republiky přicházet Vietnamci přímo z Vietnamu, kteří však měli mimo vidiny lepší ekonomické situace a kvalitního vzdělání i jiné důvody. Následovali rodinného příslušníka bez motivace podnikat nebo chtěli svým dětem nabídnout kvalitní vzdělání a lepší pracovní příležitosti. Do ČR dnes přijíždějí i vietnamští experti, politici, umělci nebo jen jako turisté (Kocourek, 2006). V současnosti jsou Vietnamci v České republice třetí nejpočetnější menšinou. K 30. 9. 2017 uvádí Český statistický úřad 59 534 osob této národnosti. Většina z nich získala povolení k trvalému nebo dlouhodobému pobytu, ale jen někteří získali české občanství či azyl.

Dále se zvyšuje počet vietnamských dětí, které zde docházejí do školky a do základní, střední či na vysokou školu. Podle Kocourka (2006) tvoří dnešní vietnamské děti a dospívající, kteří se v Česku narodili, nebo zde žijí od malička, významnou skupinu, neboť věří, že pozitivně ovlivní vzájemné vztahy obou národů. Odlišují se totiž od svých rodičů lepší integrací do hostitelské země. Zásahu na tom má jejich hlídání českými vychovatelkami, školní docházka a čeští kamarádi. Tento rozdíl však vytváří rodinné, mezigenerační i interkulturní konflikty ve vietnamské komunitě.

Většina Vietnamců v Česku podniká na základě živnostenského oprávnění. Ačkoli jsou někteří bývalí profesori, doktoři, elektrikáři atd., kvůli jazykové bariéře a jiným překážkám si nemohou najít jiné zaměstnání. Nemálo vietnamských podnikatelů se zaměřuje na prodej

levného textilu, obuvi, elektroniky, tabáku a lihovin. Dále se objevilo více vietnamských restaurací a obchodů s potravinami. Podle výzkumů to mají relativně časově náročné, protože mají dlouhou denní pracovní dobu, většinou pracují o víkendech, mají podstandardní pracovní podmínky a nemají téměř žádný čas na děti, zábavu ani dovolenou. To má bezpochyby vliv na jejich pohodu, životní spokojenost a rodinné vztahy (Kocourek, 2006).

2.3 Vietnamská kultura a její vnímání druhou generací Vietnamců

Je dokázáno, že rozdíly v kultuře, náboženství a hodnotách mají vliv na formování zvládacích strategií (viz např. Ólah, 1995). Je tedy na místě krátce představit vietnamskou kulturu. Na konci kapitoly je dále velmi stručně popsáno, jak ji vnímá druhá generace Vietnamců v porovnání s českou kulturou.

Vietnamci jsou v ČR vnímáni jako uzavřená komunita. Hlavní příčinou je velký rozdíl mezi českou a vietnamskou kulturou a dále jazyková bariéra. Zásadní rozdíly pocházejí z náboženství a filozofie života. Dle sčítání lidu z roku 2011, ačkoliv u velké části obyvatel nebylo vůbec zjištěno jaké je jejich náboženské vyznání (44,7 %), 34,5 % Čechů uvedlo, že jsou nevěřící. Věřících bylo uváděno 20,8 %. Nejvíce byla zastoupena římskokatolická církev-křesťanství. Na druhé straně stojí vietnamská kultura, která je silně ovlivněna konfucianizmem - čínský morální, náboženský a společenský systém. Učení konfucianství dává důraz na skromnost, pokoru a pevné rodinné vztahy. Podle tohoto směru musí každý potomek chovat respekt ke svým rodičům, starším a autoritám obecně. Předpokládá se, že se děti postarají o své rodiče i ve stáří. Jako problémové se pak jeví, když jedinec nemá rodinu na prvním místě, bývá to potupné (Kutnohorská, 2013). Dítě by tedy nemělo rodiči odmítnout, mělo by poslouchat a pomáhat v domácnosti. Mimoto je otec vnímán jako hlava rodiny a měl by mít poslední rozhodující slovo. Dále se očekává, že jedinec bude upřednostňovat zájmy rodiny před svými zájmy - tento typ chování je charakteristický pro kolektivistickou kulturu. Dále učí konfucianství důležitosti mravů a vzdělání. Rodiče tedy kladou velký důraz na vzdělání svých dětí. Kromě toho chtějí, aby jejich děti měly lepší a důstojnější postavení ve společnosti, než mají oni. Vzdělání jejich dětí bylo také jedním z důvodů jejich migrace. Dále je jejich životní filozofie doplněna buddhismem, jenž je nejuznávanější vírou ve vietnamské komunitě (Vasiljev, 2006). Ve vietnamské rodině není rovněž běžné projevovat nespokojenost nebo mluvit o vlastních problémech. Naopak je to považováno za neslušné. Mimoto se neradi baví o politice a intimních tématech. Dále by se muž neměl dotýkat cizí ženy a líbání na veřejnosti je pro Vietnamce nepřijatelné. Podle nich je to něco velmi cenného, co by mělo zůstat jen mezi nimi (Kutnohorská, 2013). Další velký

kulturní rozdíl se objevuje ve výchovném stylu. Studie z Ameriky přišly na to, že se ve vietnamských rodinách používá převážně autoritářský styl - vysoké nároky rodičů, omezená individualita dítěte, běžné tresty (Hubertová, 2014). Výzkum zaměřený na výchovu vietnamských rodin v ČR také zjistil, že často využívají autoritářský styl. Zjevný byl i vliv konfuciánství na výchovu (Ngo, 2016).

Mimo jiné uvádí Koplová (2013), že vietnamské děti vnímají českou společnost jako více otevřenou a svobodnější. Vietnamská společnost je podle nich uzavřenější, konzervativnější a více klade důraz na tradici, někteří ji dokonce označují za zaostalou. Nejvíce vnímají rozdíl ve výchově a v přístupu ke vzdělání, na které dávají jejich rodiče velký důraz. Chápou rodiče v těchto oblastech jako mnohem přísnější. Dále jsou vietnamskou společností velice negativně vnímány určité prvky individualismu, jež se nacházejí v české společnosti (týká se zejména partnerských vztahů a osobních zájmů, a to především u první generace). Nicméně vietnamští adolescenti vnímají kladné a záporné hodnoty v obou společnostech.

2.4 Identita druhé generace Vietnamců v ČR

2.4.1 Stručné vymezení identity

V laické společnosti i v odborném jazyce se tímto rozumí, kým a čím je osoba či společenství lidí. Přináší tedy odpovědi na otázky: kdo jsem a čím jsem, kdo jsme a čím jsme.

Hledání a budování identity je náročný a celoživotní úkol. V podstatě v každém vývojovém období musí člověk řešit nároky a očekávání, jež na něj klade společnost, ale i on sám, viz osm vývojových etap Eriksona (2014). Při nezvládnutí těchto překážek by mohlo dojít v dospělosti k neautonomnímu a nezodpovědnému způsobu života. Dále hrozí, že jedinec bude žít celý život s pocitem nezakotvenosti a nezařazenosti - konfuze identity. Utváření identity je hlavním vývojovým úkolem zejména v období adolescence, jehož zvládnutí dále umožňuje začleňování se do společnosti (Erikson, 2014).

Jedním ze zásadních aspektů rozvoje identity jsou vztahy a interakce s lidmi. Pokud se jedinec s určitou skupinou identifikuje, je obvyklé, že přijme i její hodnoty a normy. Pocit sounáležitosti a skupinové identity je pro dospívajícího důležitý, funguje totiž jako opora během vymezování sama sebe, a to i k okolnímu světu. Rodina hraje taktéž velkou roli při utváření identity, neboť jako první vzor mají dospívající často někoho z rodiny, obvykle rodiče (Vágnerová, 2012).

Mimo jiné vyznávají každá společnost a každá kultura jiné hodnoty a normy, což také ovlivňuje proces utváření identity, a to zejména té kulturní. S tím dále souvisí současná

situace globalizace společnosti, kde hledání vlastní identity probíhá v rychle se měnícím světě. O dnešních adolescentech se rovněž říká, že vyrůstají ve více multikulturním světě než jejich rodiče a prarodiče - dochází častěji k interakcím s lidmi z různých kultur. Kulturní rozmanitost není novým trendem, nicméně zvětšuje se rozsah i rychlost této takzvané globalizace - např. zvýšená migrace, šíření nadnárodních korporací, cestovního ruchu a další (Browning, 2008).

Kulturní identitu si jedinec vytváří tím, že si vybere určité kulturní společenství, k němuž chce patřit. Tento proces zahrnuje přijetí stejného pohledu na svět, hodnot, jazyka, norem, tradic, zvyků atp. To se týká i oblastí jídla, oblékání, práce a zábavy. Dále má na jedince zásadní vliv náboženství a morálka, podle kterých může lépe porozumět své kulturní identitě (Browning, 2008). Kulturní identita může být ohrožena, pokud k výchově dítěte dochází v rodinném prostředí, kde se mluví více jazyky. Důvodem je, že je vystaveno dvěma kulturám, z čehož může mít pocit, že si musí vybírat mezi tou či onou; to může vyvolat pocit zmatení. Moderní pojetí této problematiky poukazuje na budování multikulturní identity v souvislosti s globalizací společnosti a ve světě internetu a médií. Tento nový jev může jedince a společnost obohatit, ale i narušit (viz např. Kutnohorská, 2013). Není to však hlavním zaměřením této práce, proto se touto problematikou nebudeme zabývat do hloubky.

2.4.2 Psychologické práce zabývající se identitou mladých Vietnamců v ČR

V posledních dvou desetiletích lze nalézt relativně mnoho teoretických a výzkumných prací zabývajících se druhou a „jednaapůltou“ generací Vietnamců v České republice, konkrétněji jejich integrací a (etnickou/kulturní) identitou. Tato kapitola zahrnuje poznatky a výsledky některých prací za posledních deset let, jejichž zaměřením byla identita druhé a „jednaapůlté“ generace. Tyto práce zohledňují také vliv rodinných vztahů, působení majoritní české společnosti a minoritní vietnamské společnosti atd.

Velký vliv na formování jejich identity mají jejich dětství, rodinné vztahy, vrstevníci a přátelé, vzdělání, znalost jazyka a skutečnost, které kulturní hodnoty přijímají za své. Z práce Koplové (2013) vychází, že většina vietnamských dětí vyrůstala v péči české chůvy, a to kvůli pracovní vytíženosti jejich rodičů. Tento fenomén českých chův zkoumala i socioložka Suralová (2012). Dále byli dospívající, ve spojení s povinnou školní docházkou, od malička vystaveni české kultuře, jejím hodnotám a českému jazyku. Na základě toho umí dospívající perfektně česky a znají dobře českou kulturu. Absence rodičů v jejich dětství, a pokud přetrvává i v dospívání, může vést k odcizení a konfliktním vztahům v rodině. To později negativně ovlivňuje přijímání vietnamské identity. Jsou-li však rodiče zapojeni do života

svého dítěte, je větší šance, že bude otevřenější ke své vietnamské příslušnosti. Dále je vztah rodiče a dospívajícího ovlivněn mírou integrace rodiče do české společnosti. Čím méně je rodič integrovaný a hodnotí českou společnost negativně, tím častěji se dostávají do konfliktních situací a naopak. Dle Koplové (2013) vedou dobré rodinné vztahy k lepšímu přijetí vietnamského původu.

Podle výzkumu Matulové (2013) zvažuje druhá generace Vietnamců při formování identity obě kultury a často volí kompromis. Snaží se vzít si z obou kultur to, s čím se osobně ztotožňují. Na dvojí kulturní identitu poukazují u druhé generace i poznatky v práci Jiskrové (2010). Deáková (2012) zjistila rovněž u „jednaapůlté“ generace, že si jsou jisti jak svou vietnamskou identitou, tak i tou českou. Rubišová (2014) užívá pojem „banánová děti“, který se v dnešní době běžně používá pro vietnamské adolescenty, kteří se cítí být nebo se chovají jako Češi i Vietnamci. Někteří vietnamští adolescenti se tak sami identifikují, jiné to uráží. Každopádně i z jejich poznatků je možno vidět, že „jednaapůltá“ i druhá generace prožívají pocity rozdvojenosti. Na druhou stranu, v práci Sequensové (2011) se zjistilo, že se druhá ani „jednaapůltá“ generace neidentifikovaly jako Češi, ale naopak jako Vietnamci. Naopak v práci Koplové (2013) se větší část jejich respondentů (z druhé i „jednaapůlté“ generace) považuje pouze za Čechy, a druhá menší část za Čechy i Vietnamce.

Z výše uvedených poznatků lze vyvodit nepravidelnosti ve výsledcích. Někteří vietnamští adolescenti se cítí být jako Češi a jiní jako Vietnamci. Nejčastěji však vychází, že se cítí být jak Čechem, tak i Vietnamcem - mají pocit rozdvojenosti. Může se ale stát, že se necítí být součástí ani jedné této kultury. Mimo jiné je nutné zohlednit omezení jejich studií - např. kvůli nízkému počtu participantů nelze výsledky zobecnit na všechny mladé Vietnamce v ČR. Důležité je neopomenout, že výzkumný soubor zahrnoval jak druhou, tak i „jednaapůltou“ generaci.

3 Dospívající Vietnamci v ČR a stres

Bakalářská práce je zaměřena na druhou generaci Vietnamců žijících v Česku, kde se momentálně ocitá velký počet lidí, kteří se nacházejí v období pubescence a adolescence. Druhou generací jsou myšleni dospívající narození v České republice. Většina výzkumných prací za posledních deset let, jež se zabývaly potomky vietnamských imigrantů v České republice, o nich mluví jako o „jednaapůlté“ generaci (děti imigrantů, které se nenarodily v Česku) nebo jako o druhé generaci (děti narozené v Česku docházející do základních škol) (viz např. Deáková, 2012; Matulová, 2013; Nguyenová, 2015). I v roce 2008 uvedla

Müllerová, že přibývá významný počet dětí vietnamského původu narozených v Česku (in Hubertová, 2016).

V rámci této kapitoly je věnována pozornost také vybraným zdrojům stresu, které lze pozorovat u dospívajících Vietnamců v ČR.

3.1 Stručné vymezení období dospívání

Dospívání bývá známo jako přechodná doba mezi dětstvím a dospělostí. Mnoho autorů se shodne na tom, že je to období komplexních změn, a to v oblasti tělesné, psychické, sociální a spirituální. Charakteristické je také intenzivní vytváření si vlastní identity a budování sebeúcty (viz např. Říčan, 2013; Štefková a Dolejš, 2016; Vágnerová, 2012).

V odborné literatuře se nejčastěji setkáváme s věkovým rozmezím mezi desátým až dvaadvacátým rokem. Časté je také dělení dospívání na pubescenci a adolescenci (viz např. Helus, 2011; Říčan, 2013). Není však přesně určeno, v kterém věku dospívání začíná a končí. Někdy je důležitějším kritériem pro ukončení dospívání např. získání osobní autonomie, přijetí role dospělého anebo ukončené vzdělání než-li samotný věk. Koptová (2017) dále ve své práci zmiňuje pojem vynořující se dospělost, jenž poukazuje na to, že se v dnešní době prodlužuje období adolescence zejména kvůli společenským faktorům, jako je např. vyšší zájem o vysokoškolské studium. Rovněž Štefková a Dolejš (2016, s. 17) poukazují na různé možnosti, jak může být dospívání vymezeno kromě chronologického věku, například pomocí „... *psychického, sociálního a kognitivního vývoje*“.

Zda studenti vysokoškolského studia starší 22 let mohou být vnímáni jako adolescenti, je stále otázkou. Lze tedy říci, že orientační věková hranice začíná kolem 10. roku a končí kolem 22. roku.

3.2 Zátěžové situace u dospívajících Vietnamců v ČR

Pro hlubší pochopení dospívajících jedinců a porozumění změnám, kterými procházejí, popíšeme některé z jejich hlavních charakteristik z pohledu vývojové psychologie (především vývojové úkoly a krize). Dále nastíníme s ohledem na zaměření práce další zátěžové situace, jež mohou být specifické pro druhou generaci Vietnamců v ČR. Příkladem jsou rozdílné hodnoty, jazyková bariéra, zmatená identita a podobně.

Je důležité na počátku zmínit, že rozdíl v míře akulturace dospívajícího a rodiče hraje významnou roli v jejich vztahu. Akulturace je definována jako „... *sociální proces, v němž dochází ke kulturním změnám trvalým stykem dvou nebo více kultur. Akulturace zahrnuje jak přebírání jedněch prvků z jiné kultury, tak vylučování jiných nebo jejich přetváření.*“ (Průcha, 2010, s. 49). Lze říci, že čím větší je rozdíl v míře akulturace dospívajícího a rodiče, tím více

mezi nimi vznikají konflikty a dilemata (viz např. Fleck and Fleck, 2013). Dospívající, kteří se narodili a vyrůstali v Česku, byli totiž od malička vystaveni jak vietnamské kultuře svých rodičů, tak české většinové společnosti. Oproti svým rodičům nemají problém naučit se český jazyk (někteří mohou i odmítat mluvit jazykem rodičů), komunikovat s okolím a najít si přátele. Kromě toho na ně má velký vliv škola, kde veškeré své vzdělání absolvují v českém jazyce, kde také komunikují s učiteli, vrstevníky a osvojují si jejich hodnoty. Někteří dospívající tak mohou mít osvojenou více českou kulturu; s tím jsou spojeny hodnoty, mravy, způsob života, plány do budoucna, význam partnerských vztahů a vzdělávání a tak dále. Důvodem konfliktu je, že vietnamská kultura je kolektivistická, což znamená, že by jedinec měl jednat hlavně v zájmu komunity (rodiny) a ne sebe (Dana, 2014). Kdežto česká kultura je více individualistická, to znamená, že je kladen větší důraz na samostatnost a individuální cíle. Nguyenová (2018) ve své práci poukazuje na aktuální výsledky ze společnosti Hofstede Insights z roku 2017, které ukazují, že Česká republika dosáhla skóre 58 na škále individualismu, avšak Vietnam měl skóre pouze 20. Oblastí, kde na základě různé míry akulturace mohou vzniknout problémy v rodině, jsou interkulturní rozdíly v/ve:

- rodinné výchově (např. autoritářský vs. demokratický styl)⁵;
- postojích ke škole a vzdělávání (zodpovědnost za rozvoj jedince, závažnost školního úspěchu, význam titulu, angažovanost rodičů/učitelů);
- projevování emocí a zdvořilosti;
- způsobu komunikace (Průcha, 2010).

Jak již bylo výše zmíněno, druhá generace se obvykle rychle naučí český jazyk a zanedbává jazyk svých rodičů. Z toho však vzniká mezi první a druhou generací jazyková bariéra. Této bariéře se také říká komunikační bariéra, čímž se myslí překážka mezi dvěma nebo více osobami, která jim brání v dorozumění (Vymětal, 2008). Nemít možnost se v dospívajícím věku dorozumět s rodiči - povídat si o životě, o problémech a pocitech, požádat o radu - zní velmi osaměle. Dospívající se nachází v období, kdy se snaží osamostatnit, měl by však mít stále velkou oporu a záchytný bod v rodině. Jak říká Vágnerová (2012, s. 18), rodinné prostředí „... by mělo sloužit jako citové zázemí, jako zdroj jistoty a bezpečí“. Hájková (2010) také říká, že ztráta mateřského jazyka znamená ztrátu schopnosti mluvit s vlastními rodiči, a poukazuje na její důsledky na citový rozvoj jedince. Nejen, že mívají oproti

⁵ **Autoritářský styl výchovy** zahrnuje autoritářské požadavky, silný respekt ke starším, diskuze jsou nepřijatelné a běžné jsou tvrdé tresty. **Demokratický styl výchovy** je méně přísný než autoritářský. Běžná je podpora samostatnosti, mohou probíhat diskuze s dítětem, tresty jsou mírnější a odůvodněné (Novák, 2013).

svým rodičům jiné hodnoty a přijímají jiný způsob života, což často vede k nedorozumění a konfliktům, ale navíc mají mezi sebou jazykovou bariéru, která tyto konfliktní situace nezlepšuje. Jedna věc je mít odlišný názor a moci si o tom promluvit a vést diskuzi, ale pokud není možnost si o tom ani popovídat, je těžké dojít ke společnému řešení.

Dále prochází jedinec v období pubescence výraznými tělesnými a hormonálními změnami. U pubescenta je běžné pochybovat o vlastním vzhledu, neboť je zvýšena sebereflexe a citlivost vůči vlastním pocitům a názorům okolí. Vzhled pak nabývá ještě větší důležitosti v období adolescence. Vývojovým úkolem tedy je, aby jedinec dokázal přijmout tělesné změny a svůj vzhled (Orel a kol., 2016). Pochybnosti o svém těle a vzhledu uvádí i Helus (2011) jako jednu z nejtěžších zátěží. Nicméně dospívající Vietnamci žijící v ČR se kromě toho mohou střetnout i s rasistickými narážkami na jejich vzhled typu „řamane“, „rákosníku“ atd. Průcha (2010, s. 64) definuje rasismus jako „... *souhrnné označení pro takové jednání, které překračuje pouhé vnímání rasových odlišností a přetváří se na nepřátelské aktivity vůči příslušníkům jiné rasy, jež se projevují v diskriminaci, v agresivním chování (verbálním nebo fyzickém)*“. Zřetelně odlišný vzhled z nich také dělá snadný cíl k předsudkům a diskriminaci. Předsudky jsou negativní názory a postoje jedince k určité skupině lidí, které však nevycházejí z jeho přímé zkušenosti. Kdežto diskriminace se týká negativních akcí vzniklých na základě předsudků (Průcha, 2010). Dospívající Vietnamci si sami uvědomují své odlišnosti od majoritní společnosti. Vnímají rozdíly ve fyzickém vzhledu a kultuře své rodiny (Jiskrová, 2010). Tudíž se musí vyrovnat i s fyzickým vzhledem, který se liší od Čechů, a dále s možnými rasistickými poznámkami.

Hormonální změny dále způsobují větší emoční labilitu. Pubescent mnohem intenzivněji prožívá různé emoce, a to se také ukazuje v nestálém obraze o sobě samém, jeho nejistotě i zranitelnosti. Mimoto se otevírá schopnost introspekce, kde se jedinci začínají hlouběji zabývat vlastními pocity a myšlenkami a často cítí neporozumění. Toto emoční prožívání se většinou stabilizuje později v adolescenci (Orel a kol., 2016). Jaké emoce budou převažovat a jak se s nimi člověk vyrovná velmi, záleží na reakci a podpoře okolí (Helus, 2011). Je však otázkou, do jaké míry se dospívající Vietnamci cítí neporozumění oproti dospívajícím Čechům. Někteří dospívající Vietnamci žijící v Česku se totiž neidentifikují ani jako Češi, ani Vietnamci (např. Nguyenová, 2015), jiní naopak volí kompromis mezi českou a vietnamskou kulturou, co se týče identity (např. Hubertová, 2016). Nadále je zde jazyková bariéra mezi první a druhou generací, která posilňuje pocit neporozumění mezi rodiči a dospívajícím.

Dalším důležitým vývojovým úkolem adolescenta je najít svoji identitu, najít odpovědi na otázky, kdo jsem a kam patřím (Erikson, 2014). Nicméně v tomto případě jde o dvě odlišné kulturní skupiny. To může být pro dospívajícího matoucí a stresující. U dospívajících Vietnamců je běžné mít ambivalentní pocit o tom, zda přijmout za své kulturní hodnoty rodičů či české společnosti. Nicméně jak již bylo i výše zmíněno, dospívající Vietnamci se mohou cítit součástí obou kulturních společenství nebo mohou mít naopak pocit, že nepatří ani do jedné z nich.

Mimoto se obvykle v období pubescence mění vztahy a postoj k autoritám, primárně rodinné a vrstevnické vztahy. Pubescent se osamostatňuje od rodičů a větší váhu nabývá přijetí a ocenění jeho vrstevníků. V adolescenci tato samostatnost vzrůstá (Orel a kol., 2016). Nicméně dle socioložky A. Souralové (2012), jež se zabývala fenoménem českých chův u vietnamských dětí, svěřují někteří vietnamští rodiče své děti do péče české chůvy. Hlavním důvodem je extrémní pracovní vytíženost rodičů, kvůli které se děti vracejí domů až ve večerních hodinách nebo přespávají i přes víkend u chůvy. Tito dospívající tedy velkou část svého dětství vyrůstali po boku české chůvy. Díky ní si tak mohli lépe osvojit český jazyk, české zvyky a hodnoty. Podle mě se jistá míra osamostatnění u dospívajících Vietnamců děje dříve chtě či nechtě. Důvodem je, že se jim od malička nedostávalo od rodičů takové pozornosti, ale naopak po většinu času vyrůstali s českou chůvou. Dále si mohou do určité míry být dospívající s rodiči cizí, a to kvůli konfliktům vzniklým na základě rozdílných hodnot a především kvůli jazykové bariéře.

Nesmíme však zapomenout, že existují i stresory, které mohou zasahovat jedince v kterémkoli vývojovém období, například smrt blízkého člověka, nemoc a tak dále. Dospívající Vietnamec se musí vypořádat s vývojovými úkoly svého období, nicméně to má ztíženo dalšími faktory jako jsou rozdílné kulturní hodnoty (vede často k nepochopení a konfliktům mezi dospívajícím a rodičem), jazyková bariéra (nedorozumění dospívajícího a rodiče), diskriminace (ze strany okolí anebo školy) a zmatení kolem vlastní identity.

3.3 Strategie zvládání stresu u dospívajících

Tato část textu je věnována strategiím zvládání stresu, které jsou charakteristické pro dospívající. Mimoto se podíváme jak se mohou tyto způsoby lišit s ohledem na jejich věk.

Na základě výzkumů s dospívajícími z 80. let uvedli Štefková a Dolejš (2016) jako nejčastěji používané tyto způsoby zvládání:

- strategie racionální (např. jedinec hledá řešení, rozebírá situaci);

- strategie založená na jednání (např. jedinec se opakovaně pokouší o změnu, změna prostředí).

Jako méně obvyklé byly hodnoceny:

- emocionální reakce (např. pláč, vztek, úzkost);
- interpersonálně orientovaná reakce (např. hledání pomoci u rodičů, učitelů či přátel).

Mezi nejméně využívané způsoby patřily:

- pasivní reakce (např. vzdání se, užití návykových látek).

Preference způsobu zvládání se může lišit podle toho odkud pochází samotný zdroj stresu. Pokud souvisí zdroj stresu se školou či s vrstevníky, je tendencí více využívat strategii zvládání zaměřenou na problém a založenou na jednání. Je-li ale zdrojem stresu rodina, je větší pravděpodobnost, že jedinec využije strategii vyhýbání (Levesque, 2011). Jiní autoři zastávají názor, že se u dospívajících obecně méně používají negativní interpersonální zvládací strategie, jako jsou vyčítání a nepřátelství (Kerig, Schulz and Hauser, 2012). Naopak dle Mehta a Sagar (2015) si častěji vybírají méně efektivní zvládací strategie, jako je přemýšlení o tom, jak by věci mohly být jinak, vinění sama sebe, stěžování si, mlčení, šikánování, uzavření se, kouření a opíjení se. Dle nich tyto způsoby zvládání mohou dočasně snížit stres, ale z dlouhodobého hlediska jsou kontraproduktivní a mohou způsobit ještě větší škodu.

S ohledem na věk lze strategie zaměřené na emoce vidět již u dětí, například uklidňování se v náručí maminky. V období dospívání se ale objevují složitější strategie, například vyrovnávání se s vlastní emocí pomocí relaxačních postupů. Může se jednat o relaxaci samovolnou, ke které dochází bez našeho úsilí, např. spánek a odpočinek. Také může jít o relaxaci diferencovanou, která je záměrná, např. procházka, čtení i aromaterapie, muzikoterapie apod. (Venglářová a kol., 2011). Jedna studie poukázala na skutečnost, že starší dospívající, využívají oproti těm mladším více strategie zaměřené na emoce. Avšak mezi věkem a strategií zaměřenou na problém se nenašla žádná souvislost (Brown, 2011). Dále Brown (2011) uvádí, že starší dospívající využívají více kognitivně zaměřené zvládací strategie (tj. přehodnocování anebo překreslování příčin, potenciálních následků a významu stresové situace), více přijímají a mají pozitivní přístup ke stresorům. Někteří dospívající se snaží snížit negativní dopad na vlastní pohodu tím, že zvolí aktivní strategie, a tím přistupují

přímo ke stresoru nebo k emocionální reakci vyvolané stresorem. Nicméně mohou zvolit i takové strategie, kde se stáhnou do sebe a izolují se od ostatních, kde se vyhýbají problému a svým emocím, kde se snaží nevidět problém nebo kde dochází k fantazijnímu úniku (Levesque, 2011). Barda (2017) se v ČR zabývala zvládáním akulturačního stresu u studentů s migrační zkušeností a podle výsledků zjistila, že studenti vždy využívali kombinace dvou strategií. Nejvíce však používali strategii vyhýbání. Co se týče škodlivých způsobů zvládání, jako je užívání návykových látek, sociální stažení a sebepoškozující chování, bývají častější později v dospívání (Kerig, Schulz and Hauser, 2012).

Během dospívání získává jedinec ke zvládání stresu nové strategie. Na začátku má ale pouze málo zkušeností s těžkými životními událostmi. Zátěžové situace, jež vznikají v tomto vývojovém období, jsou ze začátku pro jedince neznámé a je pro ně těžké se v nich orientovat, natož znát efektivní strategie jejich zvládání. Jsou tedy mnohem zranitelnější a méně stabilní v chování. Při zvládání těchto nových životních úkolů by jim měli nejvíce pomoci rodiče. Vlastně už jako dítě se od rodičů učí sociální vzorce chování a způsoby, jak přistupovat k různým situacím - děti vnímají svého rodiče jako model. Pokud tedy jedinec vyrůstá v nefunkční rodině, je pravděpodobnější, že bude využívat spíše pasivní strategie zvládání (Štefková a Dolejš, 2016). Má-li ale dospívající oporu v rodině, v jiné klíčové osobě nebo u svých přátel, je větší šance, že zvolí efektivní strategie či zvládne překonat těžké období. Druhá generace je však vystavena dalším specifickým překážkám, jež jsou zmíněny v kapitole 3.2. Oporu však u svých českých přátel nemusejí nalézt, neboť se s těmito překážkami Češi osobně nesetkávají. Dále jsou vietnamští rodiče často zaneprázdnění prací, což znamená, že velkou část svého času trávily/tráví děti bez rodičů nebo u vychovatelky. Navíc nemusí dospívající Vietnamci u svých rodičů vždy najít oporu, protože jim v tom může bránit jazyková bariéra.

V této kapitole byly popsány možné zátěžové situace, s nimiž se mohou Vietnamci druhé generace potýkat. Stresor může souviset jak s vývojovými úkoly období dospívání, tak s jejich příslušností k menšinové společnosti a s vyrůstáním na pomezí dvou odlišných kultur. Dále byly nastíněny kategorie a typy strategií zvládání stresu u dospívajících, a to z pohledu různých autorů. Následovat bude výzkumná sonda.

VÝZKUMNÁ ČÁST

V rámci empirické části práce předkládá autorka kvantitativní výzkumnou sondu. 114 respondentům byly předloženy dotazníky Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences a General Ethnicity Questionnaire. Pro získaná data byla zpracována základní statistika a Spearmanův korelační koeficient.

4 Výzkumný problém a cíle

4.1 Výzkumný problém

Jak již vyplývá z teoretické části práce, jsou Vietnamci třetí nejpočetnější minoritní skupinou v České republice a jsou tak nezanedbatelnou součástí české společnosti. Bylo provedeno relativně velké množství výzkumných šetření týkajících se Vietnamců v ČR, a to v různých vědních oborech. Pomalu však přibývá významný počet dospívajících Vietnamců narozených v Česku, kde lze nalézt ještě mnoho neprobádaných oblastí. V posledním desetiletí se velká část výzkumných prací, jež se zabývaly potomky Vietnamců v ČR, zaměřila na zkoumání jejich integrace, identity a vztahů v rodině. Mimoto zahrnoval jejich zkoumaný soubor spíše zahrnoval „jednaapůltou“ generaci.

V teoretické části je popsáno, že druhá generace Vietnamců v ČR vyrůstá jak ve vietnamské kultuře, tak i v české. Z toho vyvstávají určité konflikty, které se mohou týkat rodinných i vrstevnických vztahů, formování identity atd. Zátěžové situace jsou dále nastíněny v kapitole 3.2. Práce se zabývá problematikou zvládnání stresu u druhé generace Vietnamců, a s tím spojenými strategiemi. Snahou je tedy zmapovat jejich strategie zvládnání. Dalším úkolem je zjistit, zda se orientují na českou či vietnamskou kulturu, a jak tato kulturní orientace koreluje se strategiemi zvládnání stresu. Co se týče výzkumných prací na téma strategie zvládnání stresu u dospívajících Vietnamců v ČR, jde o neprozkoumanou oblast. Prozkoumáním této oblasti by měla práce přispět k poznání rozrůstající se menšiny, a to zejména druhé generace Vietnamců v České republice. Dále by mohlo zmapování strategií napomoci k návržení rámce vhodné psychologické či psychoterapeutické intervence zaměřené na vietnamskou mládež druhé generace v ČR.

4.2 Cíle výzkumné sondy

Hlavním cílem kvantitativní výzkumné sondy je zmapovat strategie zvládnání stresu druhé generace Vietnamců žijících v České republice. Doplňujícím cílem je posoudit, zda se

vyskytuje korelace mezi strategiemi zvládání a orientací jedince k české či vietnamské kultuře.

5 Metody výzkumu

Jedná se o kvantitativní výzkumnou sondu, která využívá statistickou metodu. Autorka se pro tuto metodu rozhodla kvůli relativně velkému pokrytí vzorku. Pro sběr dat byla použita technika dotazování, a to pomocí standardizovaných dotazníků A-COPE (Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences) a GEQ (General Ethnicity Questionnaire), které jsou podrobněji popsány níže. Metoda dotazníkového šetření byla vybrána na základě menší časové i finanční náročnosti. Dále může anonymní forma dotazníků povzbudit respondenty k větší pravdivosti. Mimo jiné byly v úvodní části dotazníku položeny čtyři demografické otázky vlastní konstrukce. Následně bude popsán výzkumný vzorek, výběr vzorku respondentů, průběh sběru dat, metody zpracování dat, a nakonec etika výzkumné sondy.

5.1 Demografické údaje respondenta

Nutnou součástí byly úvodní otázky, které se zaměřovaly na základní demografické údaje respondenta a jeho rodičů, jako jsou věk, pohlaví, místo narození atd. Tyto informace byly nezbytné pro zjištění, zda respondenti splňovali nutná kritéria pro zařazení do výzkumného vzorku. Otázky lze nalézt v přílohách.

5.2 Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences (A-COPE)

Autoři A-COPE jsou J.M. Patterson a H.I.McCubbin. Dotazník byl vybudován na základě odborné literatury a rozhovorů s adolescenty, jenž se týkaly životních změn. A-COPE byl navržen k tomu, aby posoudil, které chování jedinec projeví při řešení problémů či zátěžových situací týkajících se jeho samotného nebo jeho rodiny. Vyšší skóre indikují používání pozitivnějších zvládacích strategií. Nicméně má sebezposuzovací dotazník 54 položek, které vyhodnocují dvanáct rozdílných způsobů chování, jak se jedinec může zachovat během zátěžové situace, neboli 12 kategorií strategií zvládání (Austin, 2010). Jde o:

1. ventilování pocitů (0.75)
2. vyhledávání rozptýlení (0.75)
3. rozvíjení sebedůvěry a optimismu (0.69)
4. rozvíjení sociální podpory (0.75)
5. řešení rodinných problémů (0.71)
6. vyhýbání se problémům (0.71)
7. vyhledávání duchovní podpory (0.72)

8. věnování času blízkým přátelům (0.76)
9. vyhledávání odborné pomoci (0.50)
10. zapojení se do náročných činností (0.67)
11. vtipkování/mít smysl pro humor (0.72)
12. relaxování (0.60).

Jednotlivé položky (konkrétního chování) každé kategorie lze nalézt v přílohách.

Použita je zde Likertova škála, kde respondent odpovídá pomocí bodového systému, na pevně stanovené škále, kde vyšší číslo indikuje používání pozitivnější strategie zvládnání.

- 1 – nikdy
- 2 – skoro nikdy
- 3 – někdy
- 4 – často
- 5 – většinu času

Výhodou tohoto dotazníku je, že položky jsou stručné a lehké k pochopení. Nicméně dotazník existuje pouze v angličtině a jako upravená verze ve španělštině a čínštině. Autorka tedy sama přeložila dotazník do českého jazyka. Poté provedla předvýzkum, který zahrnoval devět respondentů ve věku 13–17 let. Cíl, instrukce i položky byly respondentům jasné a srozumitelné. Přeložený dotazník je umístěn v přílohách.

Mimoto byly dotazníky použity řadou dospívajících populací, přičemž se nenašly žádné rozdíly ve skóre založených na rase. Dále mají subškály dobrou vnitřní konzistenci. Pomocí Cronbochova koeficientu alfa se zjistilo, že hodnoty se pohybují v rozmezí 0.50 až 0.76, s průměrem 0.69 (uvedeno výše u zmíněných subškál). Pro tento dotazník nebyla test–retestová reliabilita dosud stanovena. Nicméně data reliability z Young Adult-COPE, jež jsou pouze mírně upravena od A-COPE, vykazují celkovou alfu 0.82 a dobrou stabilitu s test–retestovou reliabilitou 0.83 (Fischer & Corcoran, 2007).

5.3 General Ethnicity Questionnaire (GEQ)

Dotazník GEQ navrhla J. L. Tsai a slouží k změření akulturace, a to zjištěním míry kulturní orientace jedince na hostitelskou a původní kulturu. GEQ vznikl na základě prozkoumání literatury, kde Tsai dospěla k závěru, že dříve existující dotazníky na akulturaci byly nedostatečné - byly pouze jedno dimenzionální a položky byly omezené. GEQ byl tedy navržen jako dvou dimenzionální (tzn., že jedinci si nemuseli vybírat mezi dominantnější kulturní orientací, ale měli možnost být orientováni na vícero kultur ve stejné míře). Nadále je

dotazník sestaven tak, aby mohl být využíván u lidí z různých kulturních zázemí. Dotazníky již byly upraveny např. pro africké Američany a čínské Američany. Dále byly přeloženy i do vietnamštiny a češtiny. Česká verze nebyla však přístupná či k nalezení, a proto byl dotazník přeložen autorkou (předvýzkum proběhl souběžně s A-COPE dotazníkem). Mimo jiné má GEQ originální a zkrácenou verzi. Originální verze obsahuje 75 položek. Kdežto zkrácená verze, která vznikla ve spolupráci s Y. Ying a P.A. Lee, obsahuje 37 položek (Tsai, Ying & Lee, 2000). V této výzkumné sondě bude použita zkrácená verze dotazníku (viz přílohy). Důležité je zmínit, že se GEQ skládá ze dvou dotazníků. Otázky jsou stejné, pouze se mění reference kultury (př. česká kultura měla pozitivní vliv na můj život, vs. vietnamská kultura měla pozitivní vliv na můj život). Dotazník referovaný na českou kulturu lze označit jako GEQCZ, a dotazník orientovaný na vietnamskou kulturu jako GEQVN. Mimo jiné se vyhodnocuje také šest subškál u každého dotazníku.

GEQCZ

1. Jazykové znalosti češtiny a její využití
2. Přičlenění k Čechům
3. Účast na českých událostech
4. Hrdost na českou kulturu
5. Preference médií v češtině
6. Preference českých jídel

GEQVN

1. Jazykové znalosti vietnamštiny a její využití
2. Přičlenění k Vietnamcům
3. Účast na vietnamských událostech
4. Hrdost na vietnamskou kulturu
5. Vystavení vietnamské kultuře
6. Preference vietnamských jídel

Dotazníky se skládají z jednoduchých vět, které respondent hodnotí na Likertově škále, kde vyšší číslo znázorňuje silnější kulturní orientaci.

- 1 - rozhodně nesouhlasím
- 2 - nesouhlasím
- 3 - neutrální
- 4 - souhlasím
- 5 - rozhodně souhlasím

Položky měřící jazykové znalosti byly také hodnoceny na pětibodové škále.

- 1 - velmi hodně
- 2 - hodně
- 3 - poněkud

- 4 - trochu
- 5 - vůbec ne

Tsai, Ying a Lee ověřili vnitřní reliabilitu pro populaci čínských Američanů, a to pomocí Cronbachova koeficientu alfa, kde zjistili vysoké hodnoty reliability pro obě škály (0.92) (Tsai, Ying & Lee, 2000). Test–retestová reliabilita však byla nižší – 0.62 u orientace na původní kulturu a 0.57 u orientace na hostitelskou kulturu. Validita dotazníku byla posouzena korelací mezi průměrnou kulturní orientací a indexy akulturace (věk při příjezdu, generační status, délka pobytu v USA). Akulturační změny korelovaly negativně s věkem při příjezdu (čím vyšší věk při příjezdu, tím větší byla orientace na čínskou kulturu), a pozitivně s generačním statutem i délkou pobytu (čím větší orientace na čínskou kulturu, tím nižší byl generační status a kratší délka pobytu v USA) (Tsai, Ying & Lee, 2000). Vnitřní reliabilitu pro vzorek české populace vypočetla Hubená (2015). Pomocí Cronbachova koeficientu alfa zjistila vysoké hodnoty pro obě škály (0.92 a 0.90). Nicméně Kolmogorovův-Smirnovův test ukázal nenormální rozložení u škály české kulturní orientace s hodnotou 0.06 ($p < 0.05$).

5.4 Výzkumný vzorek

Výzkumná sonda je zaměřena na druhou generaci Vietnamců v České republice. Za druhou generaci se považují ti jedinci, kteří se narodili v ČR. Důležitým kritériem tedy je, aby se respondent narodil a stále žil v ČR. Dále je důležité, že má oba rodiče, kteří se narodili ve Vietnamu. V teoretické části jsme si již objasnili věkové rozmezí období dospívání, a proto byli kvůli věkovému omezení dotazníku A-COPE cílovou skupinou pouze dospívající ve věku od 13 do 22 let.

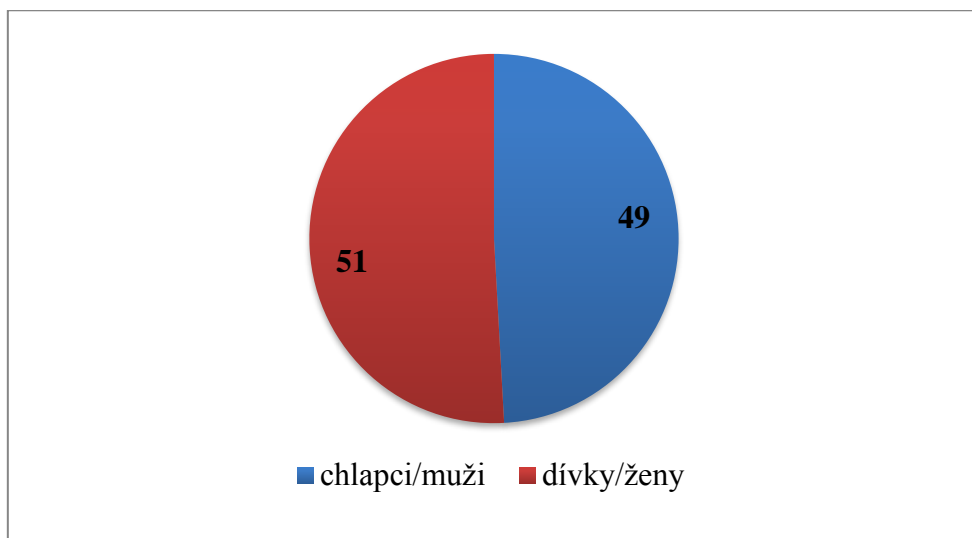
Celkem se výzkumné sondy účastnilo 203 dospívajících Vietnamců. Z toho bylo 89 respondentů vyřazeno z důvodu částečného vyplnění či nesplňování kritérií pro zařazení do výzkumného vzorku. Celkový počet výzkumného vzorku byl tedy 114 dospívajících, z toho 58 dívek/žen a 56 chlapců/mužů. Věk participantů se pohyboval v rozmezí 13–22 let, a to s průměrem 18,55 let ($SD = 3,03$). Podrobné údaje o pohlaví a věku ukazují Tabulka 1, Graf 1 a Graf 2. Výzkumný soubor však nelze považovat za reprezentativní.

Tabulka 1: Výzkumný vzorek z hlediska pohlaví a věku

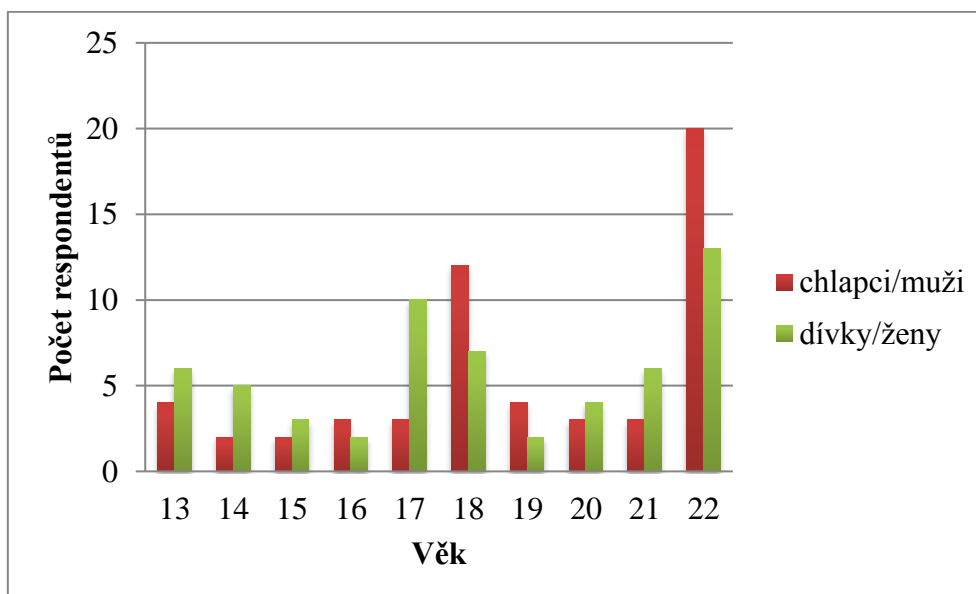
x	n platných	Věk. průměr (M)	Min. věk	Max. věk	Medián	Modus	SD
Chlapci/muži	56	19,00	13	22	19	22	2,92
Dívky/ženy	58	18,12	13	22	18	22	3,09
Celkem	114	18,55	13	22	18	22	3,03

Zkratky: n - počet, M - průměr, Věk - věkový, SD - směrodatná odchylka

Graf 1: Pohlaví ve výzkumném vzorku



Graf 2: Věkové rozložení dívek/žen a chlapců/mužů



5.5 Výběr vzorku respondentů

Pro výběr respondentů byla použita metoda záměrného účelového výběru, neboť respondenti byli vybráni na základě toho, zda splňují určitá kritéria. K výběru zkoumaných

osob byla rovněž použita technika sněhové koule, kde prostřednictvím osloveného respondenta získal výzkumník další členy cílové skupiny, např. doporučením (Disman, 2011). Jedná se o nepravděpodobnostní metody sběru dat, přesto však byly použity kvůli obtížné dostupnosti minoritní skupiny.

5.6 Průběh sběru dat

Sběr dat probíhal od listopadu 2017 do poloviny července 2018. Data respondentů byla sbírána v papírové formě i online. Autorka chodila do Sapy, vietnamské tržnice, kde docházela do tzv. 7patrové budovy, kde se nacházejí společnosti a škola (např. GD-škola, Aviette), které nabízejí dospívajícím Vietnamcům různé jazykové a školní vzdělávací kurzy, dále přípravné kurzy na SŠ, VŠ atp. Vedoucí školy a učitelé byli informováni o cílech výzkumné sondy, anonymitě dotazníků, časové náročnosti a dobrovolné účasti. S jejich povolením pak byli osloveni samotní studenti, kteří byli stejným způsobem informováni o výzkumné sondě. Studentům, kteří se dobrovolně přihlásili k účasti na výzkumu, byly předloženy dotazníky s podrobnějšími instrukcemi. Toto zařízení navštívila autorka pětkrát. Dohromady se výzkumné sondy účastnilo kolem 50 lidí, vrácených dotazníků však bylo pouze 28. Dále byly dotazníky převedeny do elektronické podoby a pomocí webového portálu survio.com se získávala další data. V úvodu, než se respondenti dostali k dotazníkům, byli informováni o cílech výzkumné sondy, anonymitě dotazníků a dobrovolnosti při účasti. Online dotazník byl veřejně sdílen na sociální síti Facebook. Dále byli přímo osloveni dospívající Vietnamci žijící v ČR, a to přes sociální sítě Facebook a Instagram. Někteří sdíleli dotazníky dále, a to také skrze tato sociální média. Dohromady bylo tímto způsobem získáno 175 dotazníků, z toho 89 (51 %) respondentů je vyplnilo pouze částečně či nespĺňovali kritéria pro výzkumný vzorek a 86 (49 %) jich bylo možno zařadit do výzkumného vzorku.

5.7 Metody zpracování

Nasbíraná data byla přepsána do programu Microsoft Office Excel 2007. Data respondentů, kteří nespĺňovali kritéria výzkumného vzorku, byla vyloučena, a dále také dotazníky, které byly vyplněny pouze částečně. Poté byly hodnoty správně překódovány. Následně byly pomocí Excelu vypočítány některé základní popisné statistiky pro zřehlednění dat - průměr, směrodatná odchylka, medián, modus atp. Pro lepší orientaci pak byly výsledky prezentovány pomocí tabulek a grafů. Nakonec byl vypočítán Spearmanův korelační koeficient, který ukázal, zda existuje korelace mezi strategiemi zvládání stresu a kulturní orientací. Všechny výpočty zpracovala autorka sama.

5.8 Etika výzkumné sondy

Každý respondent byl ústně či písemně informován o výzkumné sondě, o jejich cílech, k čemu budou sloužit vybraná data, o anonymitě, a možnosti odmítnutí. Velké procento respondentů bylo získáno prostřednictvím online průzkumu, který koloval zejména na sociální síti Facebook a byl doporučován i dalšími lidmi. Účastníci museli projít úvodní částí, která je informovala o výzkumné sondě a jejich právech. Sporné však může být, že se vybrala i data respondentů, kteří ještě nedosáhli plnoletosti. Nicméně rozhodnutí jedince pokračovat dále k dotazníkům je vnímáno jako pasivní informovaný souhlas. Jedinec byl informován o tom, že se jedná o dobrovolnou účast, dále zejména u online šetření není problémem pro respondenta kdykoli odstoupit od výzkumu. 89 respondentů bylo vyřazeno kvůli částečnému vyplnění dotazníků, dalším důvodem však může být, že se právě rozhodli odstoupit od výzkumu. Dále lze říci, že je uchována vysoká anonymita, neboť výzkumník se osobně nesetkává s respondenty a jejich jméno či jiné citlivé údaje po nich nejsou vyžadovány.

6 Výsledky

Tato část práce je věnována výsledkům, které byly získány pomocí dotazníků Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences (A-COPE) a General Ethnicity Questionnaire (GEQ). Pro lepší přehled čtenáře jsou výsledky znázorněny i graficky a v tabulkách. V neposlední řadě je snahou naplnit cíle výzkumné sondy, tedy popsat využívané strategie zvládání výzkumného vzorku, který je složen z druhé generace Vietnamců v ČR (n=114), dále určit jejich kulturní orientaci, a nakonec přednést výsledky Spearmanova korelačního koeficientu.

6.1 Výsledky A-COPE - strategie zvládání

Pomocí A-COPE bylo měřeno 12 strategií zvládání u druhé generace Vietnamců v ČR a jejich využití v zátěžových situacích. Celkové skóre výzkumného vzorku (n=114) je 156,78 se směrodatnou odchylkou $\pm 1,37$ bodů.

Nejvíce používanou strategií u obou skupin, dívek/žen i chlapců/mužů, je *Vyhledávání rozptýlení*, jejíž skóre je 23,10. Pod tuto strategii spadá např. čtení, nakupování, věnování se koníčkům, spánek a hraní videoher. Na druhém místě se nachází strategie zaměřená na *Rozvíjení sebedůvěry a optimismu*, a to se skórem 20,40. To zahrnuje snahu vidět dobré věci v obtížných situacích, plánování a organizování života, řešení problému o samotě a přijímání vlastních rozhodnutí. Na třetím místě se skóre 19,40 je strategie, která je zaměřena na *Rozvíjení sociální podpory*, např. pláč, chválení druhých, snaha pomoci druhým řešit jejich problémy, sdílení vlastních pocitů s kamarádem/kamarádkou a hledání nových přátel.

Následující strategií je *Vyhýbání se problémům* - skóre 18,20. Například řešení zátěží bez užívání drog, kouření a konzumace alkoholových nápojů. Další strategií je *Ventilování pocitů* se skóre 17,80, např. křičením na druhé lidi, stěžováním si členům rodiny či přátelům, nadáváním, sarkasmem, obviňováním druhých. *Řešení rodinných problémů* vyšlo se skóre 13,60, tím se myslí např. sdílení vlastních problémů s matkou, otcem či sourozenci, trávení času s rodinou, vycházení s rodičovými požadavky atd. Poté následuje *Relaxování* jako je poslouchání hudby, jehož skóre je 13,00. Zvládání stresu *Zapojením se do náročných situací* má skóre 11,30, příkladem je větší zapojení do školních aktivit nebo sportování. Nadále snaha udržet si *Smysl pro humor* má skóre 7,20. Jedna z méně používaných strategií je *Věnování času blízkým přátelům*, jejíž skóre je 6,60, tím se např. myslí trávení času s přítelem/přítelkyní nebo být nablízku někomu, na kom nám záleží. Druhé nejnižší skóre získala strategie *Vyhledávání duchovní podpory*, a to 3,40 - např. modlení se. Nejméně používanou strategií je *Vyhledávání odborné pomoci*, které získalo skóre 2,80, tj. hledání pomoci u učitele či odborného poradce.

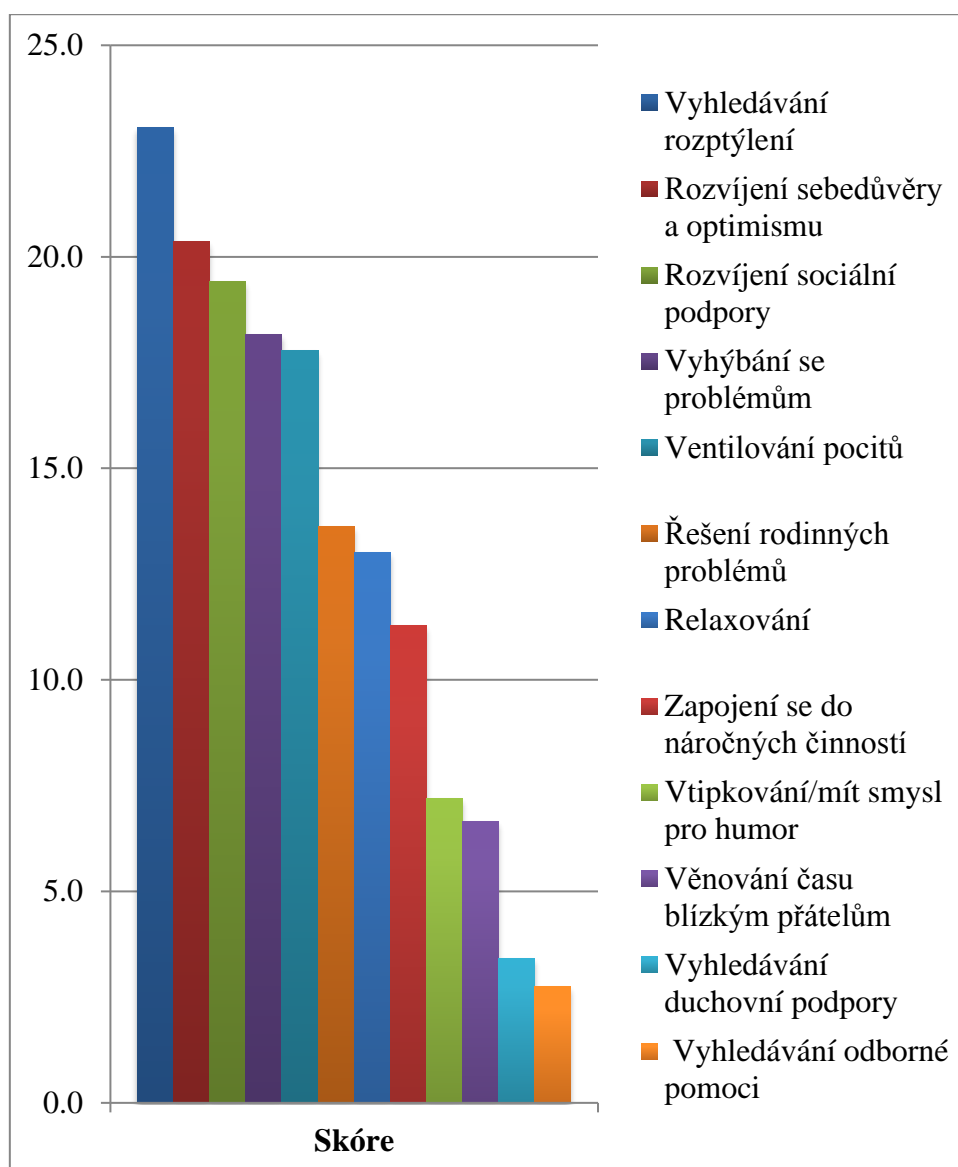
Pro lepší orientaci čtenáře jsou výsledky strategií uvedeny v Tabulce 2 a jejich grafické znázornění v Grafu 3.

Tabulka 2: Celkové výsledky dotazníku A-COPE - strategie zvládání seřazené od nejvyššího po nejnižší skóre

Kategorie	n platných	Celkem skóre (M)	SD
Vyhledávání rozptýlení	114	23,10	1,35
Rozvíjení sebedůvěry a optimismu	114	20,40	1,15
Rozvíjení sociální podpory	114	19,40	1,09
Vyhýbání se problémům	114	18,20	1,26
Ventilování pocitů	114	17,80	1,24
Řešení rodinných problémů	114	13,60	1,21
Relaxování	114	13,00	1,43
Zapojení se do náročných činností	114	11,30	1,26
Vtipkování/mít smysl pro humor	114	7,20	1,01
Věnování času blízkým přátelům	114	6,60	1,42
Vyhledávání duchovní podpory	114	3,40	0,49
Vyhledávání odborné pomoci	114	2,80	0,81
Celkem	114	156,78	1,37

Zkratky: n - počet, M - průměr, SD - směrodatná odchylka.

Graf 3: Grafické znázornění celkových výsledků dotazníku A-COPE - strategie zvládání



Celkové skóre strategií zvládání pro chlapce/muže činí 156,98 se směrodatnou odchylkou $\pm 1,40$ bodů. U dívek/žen je celkové skóre 156,58 se směrodatnou odchylkou $\pm 1,37$ bodů. Vyšší skóre má indikovat používání pozitivnějších strategií zvládání. Chlapci/muži mají skóre větší o 0,40, tato hodnota však není signifikantní. Ve výzkumném vzorku tedy není mezi chlapci/muži a dívkami/ženami žádný signifikantní rozdíl v celkové míře používání pozitivních strategií zvládání. Nejvíce používanou strategií u chlapců/mužů je *Vyhledávání rozptýlení* - skóre 23,57. U dívek/žen je to také strategie *Vyhledávání rozptýlení* - skóre 22,56. U obou pohlaví je naopak nejméně používanou strategií *Vyhledávání odborné pomoci*, a to u chlapců/mužů se skóre 3,01 a u dívek/žen 2,51.

Největší rozdíl ve strategii zvládání mezi oběma pohlavími je v *Rozvíjení sociální podpory*, kde dívky/ženy skórovaly 20,29, tedy o 1,79 bodů více než chlapci/muži, kteří měli

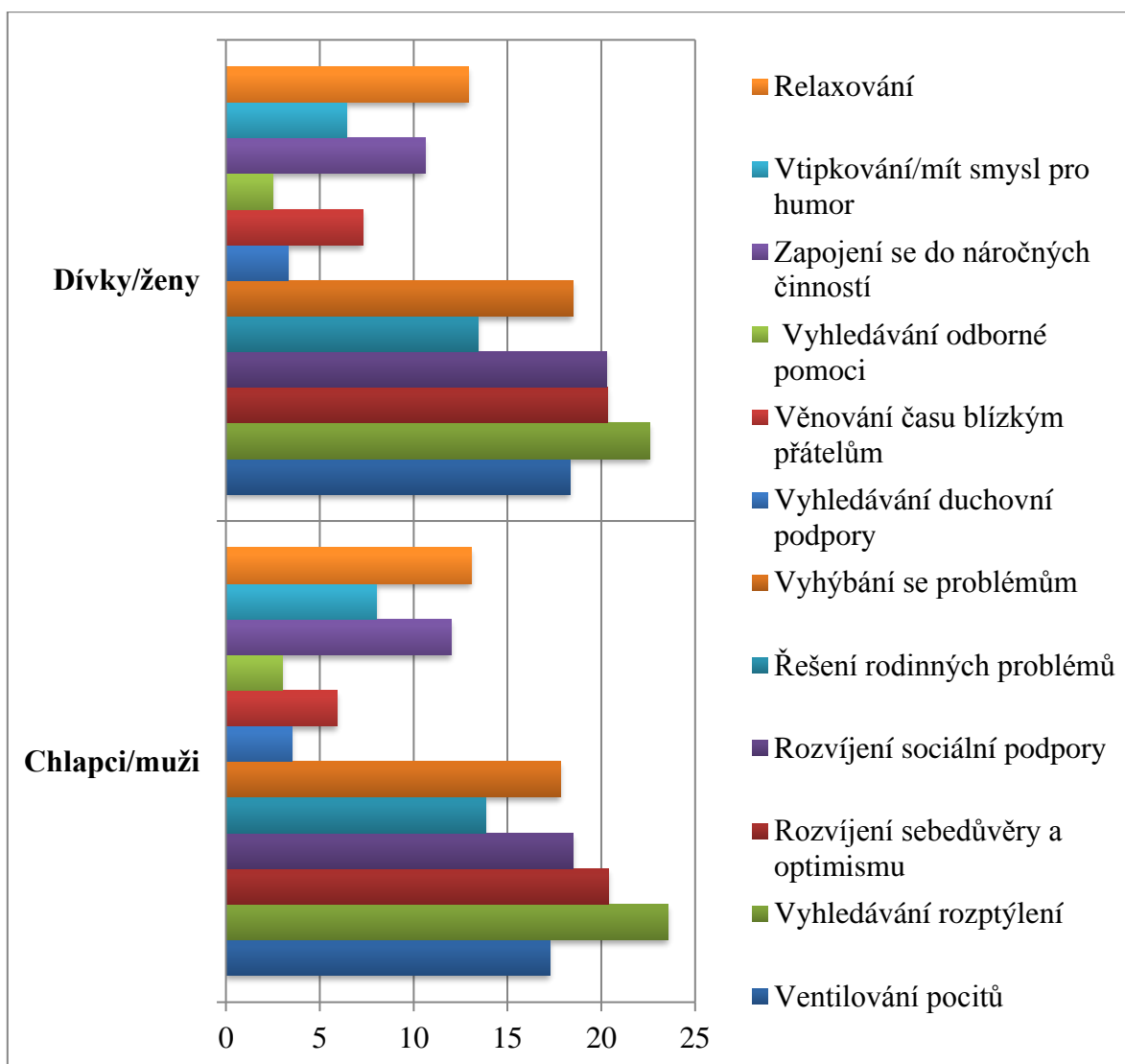
skóre 18,50. Další strategií kde dívky/ženy měly větší skóre než chlapci/muži, je *Věnování času blízkým přátelům*. Dívky/ženy získaly skóre 7,32, tedy o 1,38 bodů více než chlapci/muži, jejichž skóre je 5,94. Chlapci/muži však skórovali více u udržování *Smyslu pro humor* během zátěžové situace, a to s 8,01, tedy o 1,6 bodů více než dívky/ženy, které měly skóre 6,41. Dále měli chlapci/muži vyšší skóre, co se týče *Zapojení se do náročných činností*. Zde měli skóre 12,00, což je o 1,4 bodů více než u dívek/žen, u nichž bylo skóre 10,60. Obecně však nejsou rozdíly mezi pohlavími výrazné. Další výsledky strategií zvládnání u chlapců/mužů a dívek/žen jsou uvedeny v Tabulce 3 a jejich grafické znázornění v Grafu 4.

Tabulka 3: Výsledky dotazníku A-COPE - strategie zvládnání podle pohlaví

Kategorie	Chlapci/muži (n=56)	SD	Dívky/ženy (n=58)	SD
Ventilování pocitů	17,25	1,31	18,32	1,34
Vyhledávání rozptýlení	23,57	1,37	22,56	1,30
Rozvíjení sebedůvěry a optimismu	20,41	1,19	20,32	1,29
Rozvíjení sociální podpory	18,50	1,19	20,29	1,36
Řešení rodinných problémů	13,82	1,25	13,44	1,51
Vyhýbání se problémům	17,82	1,27	18,51	1,14
Vyhledávání duchovní podpory	3,53	0,59	3,31	1,12
Věnování času blízkým přátelům	5,94	1,42	7,32	0,99
Vyhledávání odborné pomoci	3,01	0,96	2,51	1,31
Zapojení se do náročných činností	12,00	1,30	10,60	1,21
Vtipkování/mít smysl pro humor	8,01	0,88	6,41	0,47
Relaxování	13,08	1,44	12,93	1,20
Celkem	156,98	1,40	156,58	1,37

Zkratky: n - počet, SD - směrodatná odchylka.

Graf 4: Grafické znázornění výsledků dotazníku A-COPE - strategie zvládání podle pohlaví



6.2 Výsledky GEQCZ a GEQVN - kulturní orientace

Účelem dotazníku GEQCZ bylo změřit míru orientace na českou (hostitelkou) kulturu. Naopak dotazníkem GEQVN se měřila míra orientace na vietnamskou (původní) kulturu. Celkové skóre se může pohybovat v rozmezí od 1 do 5, přičemž vyšší skóre znázorňuje silnější kulturní orientaci.

Výsledkem dotazníku GEQCZ je skóre 3,58 se směrodatnou odchylkou $\pm 1,28$ bodů. Medián se rovnal 4 bodům a modus 5 bodům. U dotazníku GEQVN vyšlo skóre na 2,69 se směrodatnou odchylkou $\pm 1,29$. Medián se rovnal 3 bodům a modus 1 bodu. Dle těchto výsledků se respondenti obecně více orientovali na českou než na vietnamskou kulturu, a to s rozdílem o 0,85 bodů (viz Tabulka 4).

Tabulka 4: Celkové výsledky dotazníku GEQCZ a GEQVN - kulturní orientace

x	n platných	Celkové skóre (M)	SD	Medián	Modus
GEQCZ	114	3,58	1,28	4	5
GEQVN	114	2,69	1,29	3	1

Zkratky: n - počet, M - průměr, SD - směrodatná odchylka.

Chlapci/muži získali v dotazníku GEQCZ v průměru 3,41 bodů a v GEQVN 2,81 bodů. Dívky/ženy dosáhly v GEQCZ v průměru 3,74 bodů a v GEQVN získaly 2,57 bodů (viz Tabulka 5). Dle dostupných dat byly dívky/ženy více orientovány na českou kulturu než chlapci/muži, a to o 0,33 bodu. Naopak chlapci/muži byli více orientováni na vietnamskou kulturu než dívky/ženy, a to o 0,24 bodu.

Tabulka 5: Výsledky dotazníku GEQCZ a GEQVN - kulturní orientace podle pohlaví

x	Chlapci/muži (M)	SD	Dívky/ženy (M)	SD
n platných	56		58	
GEQCZ	3,41	1,29	3,74	1,25
GEQVN	2,81	1,28	2,57	1,30

Zkratky: n - počet, M - průměr, SD - směrodatná odchylka.

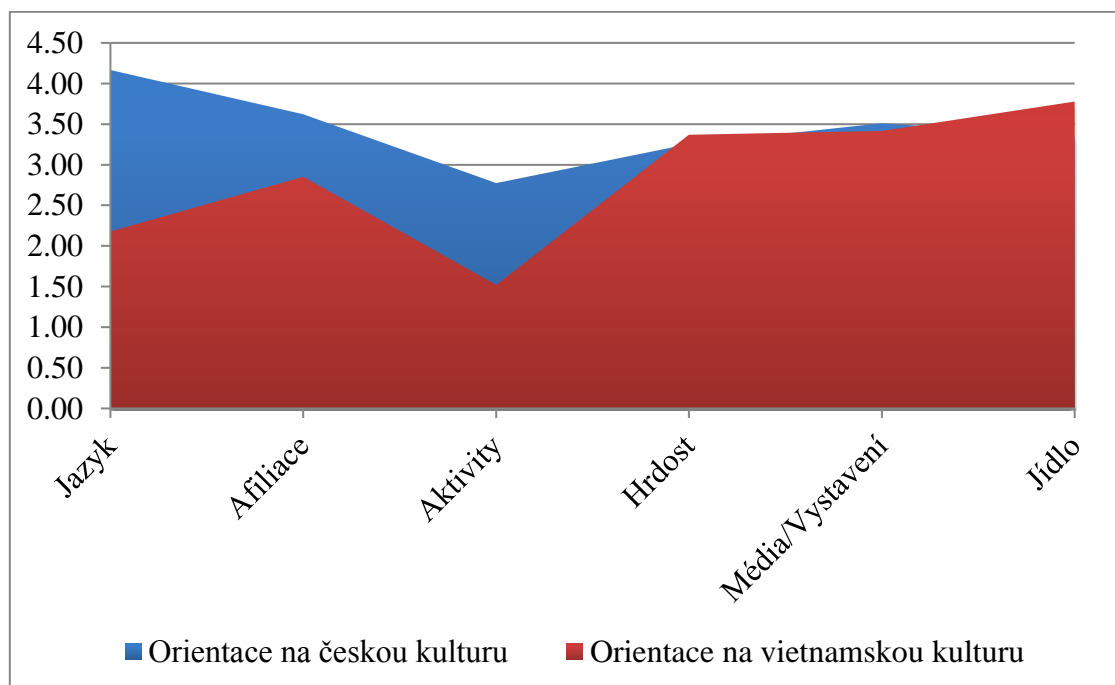
Respondenti se více orientovali na českou kulturu zejména v oblasti *Jazykové znalosti češtiny a její využití*, kde je průměrným skórem 4,17 a medián i modus se rovnaly 5 bodům. Naopak oblast *Jazykové znalosti vietnamštiny a její využití* získala slabší skóre 2,18, její medián se rovnal 2 bodům a modus 1 bodu. Dále získali respondenti větší skóre v oblasti *Přičlenění k Čechům*, a to 3,62 bodu, kdežto u *Přičlenění k Vietnamcům* bylo skóre 2,85. U orientace na vietnamskou kulturu zase převažovala oblast *Preference vietnamských jídel*, jejímž průměrným skórem je 3,78. *Preference českých jídel* získala 3,35 bodu. Další oblastí, kde bylo získáno vyšší skóre, byla *Hrdost na vietnamskou kulturu* s 3,37 body. U *Hrdosti na českou kulturu* je to 3,25 bodu, tedy o 0,12 méně. Na druhou stranu bylo celkově získáno nejméně bodů v oblasti *Účast na vietnamských událostech*, a to 1,52 bodu se směrodatnou odchylkou $\pm 0,84$ bodu. Podrobnější informace o jednotlivých oblastech (subškálách) jsou uvedeny v Tabulce 6 a jejich grafické znázornění je v Grafu 5.

Tabulka 6: Vyhodnocení jednotlivých subškál dotazníků GEQ

GEQCZ	n platných	M	SD	Medián	Modus
Jazykové znalosti češtiny a její využití	114	4,17	1,15	5	5
Přičlenění k Čechům	114	3,62	1,07	4	3
Účast na českých událostech	114	2,77	1,27	3	4
Hrdost na českou kulturu	114	3,25	1,04	3	3
Preference médií v češtině	114	3,51	1,46	4	5
Preference českých jídel	114	3,35	1,02	4	4
GEQVN					
Jazykové znalosti vietnamštiny a její využití	114	2,18	1,27	2	1
Přičlenění k Vietnamcům	114	2,85	1,16	3	3
Účast na vietnamských událostech	114	1,52	0,84	1	1
Hrdost na vietnamskou kulturu	114	3,37	1,01	3	4
Vystavení vietnamské kultuře	114	3,42	0,94	4	4
Preference vietnamských jídel	114	3,78	0,95	4	4

Zkratky: n - počet, M - průměr, SD - směrodatná odchylka.

Graf 5: Grafické znázornění výsledků jednotlivých subškál dotazníků GEQ



6.3 Vztah mezi strategiemi zvládnání a kulturní orientací

Doplňujícím cílem bylo zjistit, zda existuje korelace mezi strategiemi zvládnání a kulturní orientací u druhé generace Vietnamců v ČR. Data získaná v dotazníku GEQ pro orientaci na českou a vietnamskou kulturu byla porovnána s daty sesbíranými v A-COPE. Na

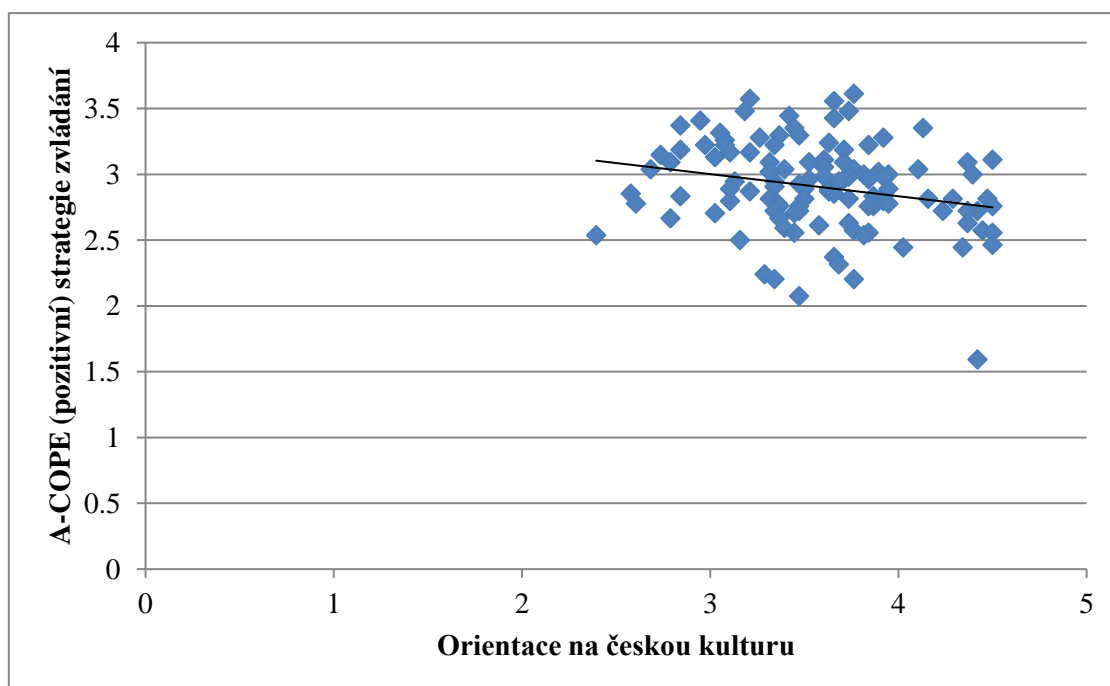
základě nenormální distribuce položek a z důvodu nereprezentativního výzkumného vzorku byl ke zjištění vztahu mezi strategiemi zvládání a orientací na českou kulturu vybrán Spearmanův korelační koeficient a dále vztah mezi strategiemi zvládání a orientací na vietnamskou kulturu. Hodnoty se vždy pohybují v intervalu -1 do +1, přičemž nula značí nepřítomnost korelace. Výsledky jsou uvedeny v Tabulce 7.

Tabulka 7: Korelace mezi orientací na českou/vietnamskou kulturu a strategiemi zvládání.

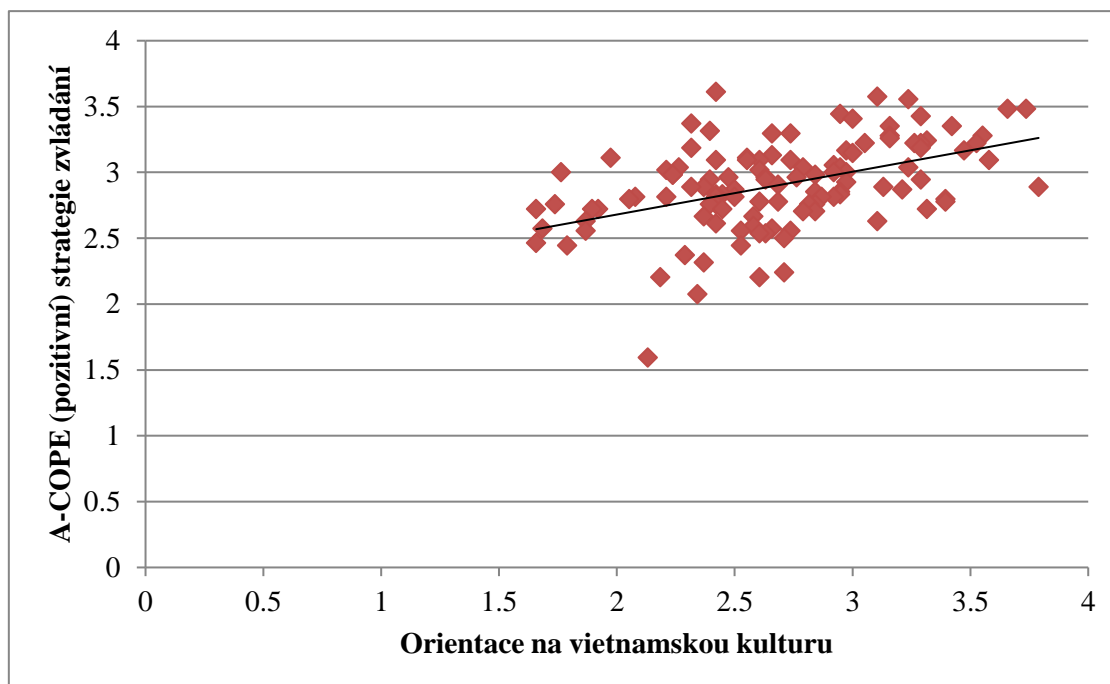
x	A-COPE (pozitivní) strategie zvládání
Orientace na českou kulturu	-0,23
Orientace na vietnamskou kulturu	0,49

Orientace na českou kulturu a A-COPE strategie zvládání vykazují slabou negativní korelaci, a to hodnotu -0,23 (viz Graf 6). Naopak orientace na vietnamskou kulturu a A-COPE strategie zvládání vykazují středně silnou pozitivní korelaci, a to hodnotu 0,49 (viz Graf 7).

Graf 6: Korelační diagram ukazující vzájemný vztah mezi orientací na českou kulturu a (pozitivními) strategiemi zvládání od A-COPE



Graf 7: Korelační diagram ukazující vzájemný vztah mezi orientací na vietnamskou kulturu a (pozitivními) strategiemi zvládání od A-COPE



6.4 Závěr výzkumu

Výsledky dotazníku A-COPE ukazují, že druhá generace Vietnamců v ČR využívala nejvíce tyto typy strategií: *Vyhledávání rozptýlení* (př. čtení, hobby, spaní, videohry), *Rozvíjení sebedůvěry a optimismu* (př. pozitivní náhled, plánování, řešení problému o samotě) a *Rozvíjení sociální podpory* (př. pláč, pomáhání druhým, sdílení pocitů). Naopak mezi nejméně využívané strategie patří: *Vyhledávání odborné pomoci* (př. pomoc učitele, poradce), *Vyhledávání duchovní podpory* (př. modlení se) a *Věnování času blízkým přátelům* (př. být s partnerem/kou). Kromě toho se mezi chlapci/muži a dívkami/ženami nenašel signifikantní rozdíl v celkové míře používání pozitivních strategií zvládání. Je však možné říct, že největší rozdíl byl ve strategii *Rozvíjení sociální podpory*, která byla více preferována u dívek/žen než chlapců/mužů. Na druhou stranu chlapci/muži zase preferovali více udržení si *Smyslu pro humor* než dívky/ženy.

Pomocí dotazníků GEQ (GEQCZ a GEQVN) se dále zjistilo, že celkově byl výzkumný vzorek více orientován na českou kulturu, především měli vysoké jazykové znalosti češtiny a více se přičleňovali k Čechům. S ohledem na pohlaví byly dívky/ženy více orientovány na českou kulturu než chlapci/muži. Naopak orientace na vietnamskou kulturu byla vyšší u chlapců/mužů, zde obecně převažovala preference vietnamských jídel. Dle výsledků se také více cítili hrdí na vietnamskou kulturu. Nejméně se však účastnili jak na

vietnamských, tak i českých událostech. Mimoto má druhá generace Vietnamců velmi chabé jazykové znalosti vietnamštiny.

Mezi strategiemi zvládání a orientací na českou kulturu existuje slabá negativní korelace, tzn., že větší orientace na českou kulturu lehce snižuje míru používání pozitivních strategií zvládání. Naopak mezi orientací na vietnamskou kulturu a strategiemi zvládání existuje středně silná pozitivní korelace. Silnější orientace jedince na vietnamskou kulturu má kladný vliv na používání pozitivních strategií zvládání.

Nebyly však nalezeny žádné práce či publikace, které by se konkrétně zabývaly strategiemi zvládání stresu druhé generace Vietnamců v České republice. Na téma identita či „domov“ mladých Vietnamců bylo vypracováno několik desítek studií. Většina z nich ale má ve výzkumném vzorku kombinaci „jednaapůlté“ a druhé generace. Výsledky těchto prací se však neshodují, neboť někdy vychází, že se cítí být více Čechy, v jiných studiích jako Vietnamci a jindy ani jedním, ani obojím. Taktéž se nikdo v ČR nezabýval korelací mezi kulturní identitou/orientací a strategiemi zvládání. Výsledky tak přibližují strategie zvládání druhé generace Vietnamců v ČR a přispívají k dalším poznatkům, co se týče jejich identity.

6.5 Diskuze

Snahou této bakalářské práce bylo zmapovat strategie zvládání stresu druhé generace Vietnamců v České republice, přičemž se přihlíží i ke kulturní orientaci jedince. Autorka se domnívá, že kulturní orientace a čím se jedinec cítí být, má vliv na strategie zvládání stresu.

Závěry výzkumné sondy lze přirovnat k výsledkům výzkumu Štefkové a Dolejše (2016), kteří jako nejčastěji používané strategie zvládání u dospívajících uvedli strategie racionální a strategie založené na jednání. Mezi ně lze zařadit i strategie zmíněné v této bakalářské práci, jimiž jsou *Vyhledávání rozptýlení* a *Rozvíjení sebedůvěry a optimismu*. Tyto způsoby zvládání byly nejvíce používány i u druhé generace Vietnamců. Naopak jejich tři nejméně používané strategie byly *Vyhledávání odborné pomoci*, *Vyhledávání duchovní podpory* a *Věnování času blízkým přátelům*. Štefková a Dolejš (2016) uvedli ve svém výzkumu jako méně obvyklé způsoby zvládání - interpersonálně orientované reakce, a mezi nejméně využívané - pasivní reakce. Zmíněné tři nejméně používané strategie lze považovat za pasivní a interpersonálně orientované reakce. Také Barda (2017) došla k závěru, že i děti se vyrovnávají s akulturačním stresem strategiemi vyhýbání.

Výběr strategií druhé generace Vietnamců by mohl být ovlivněn pocitem neporozumění ze strany českých vrstevníků i rodičů. Čeští vrstevníci a rodiče nemusí rozumět

ani jim, ani jejich zátěžím, které vznikly na základě vyrůstání ve dvou kulturách. To by pak vysvětlovalo, proč věnují při zvládnání zátěže tak málo času svým blízkým.

Kromě toho se zjistilo, že je druhá generace více orientovaná na českou kulturu. To je tím, že jsou vystaveni české kultuře již od narození. Dále také tím, že v dětství vyrůstali s českými chůvami a docházeli do českých škol, což mělo vliv na jejich hodnoty, víru atp. Díky tomu nemají problém se integrovat do české společnosti a vyhledávat si nové přátele (oproti svým rodičům). Dívky/ženy se v porovnání s chlapci/muži orientovaly více na českou kulturu. Důvodem může být fakt, že dívky/ženy ve vietnamské kultuře jsou uzavřenější než chlapci/muži, neboť hlavou rodiny bývá muž. Také jsou na dívky kladeny větší nároky, co se týče partnerství, role ženy v domácnosti a pravidel chování.

Některé práce jiných autorů ukázaly, že se mladí Vietnamci cítí být jako Vietnamci (např. Sequensová, 2011), jiné naopak ukazují, že se považují spíše za Čechy (např. Koplová, 2013). Mnoho výzkumných prací také upozornilo na dvojí kulturní identitu (např. Jiskrová, 2010; Deáková, 2012). V podobných publikacích tedy nevychází pouze jedna shodná odpověď. Věřím ale, že výsledky mohly být ovlivněny sestavením výzkumného vzorku, neboť se skládají jak z „jednaapůlté“, tak i druhé generace. V praktické části této práce byla získána vyšší průměrná hodnota pro kulturní orientaci na ČR, liší se však od vietnamské orientace o 0,89 bodu. Lze tedy říci, že druhá generace se cítí být jako Češi i Vietnamci, ale přiklání se lehce k české kultuře. Z toho vyplývá, že se výsledky této práce shodují s pracemi Jiskrové (2010), Deákové (2012) a Matulové (2013). Navíc také poukazují na aktuální téma multikulturní identity.

Co se týče oblasti jazykové znalosti češtiny a vietnamštiny, uměla druhá generace česky mnohem lépe než vietnamsky. To potvrzuje, že vystavení české kultuře od narození vede k tomu, že se jedinec rychle a dobře naučí česky. Nicméně má to vliv i na znalost vietnamského jazyka, neboť děti jsou mu v mnohem menší míře vystaveny. Zejména pokud rodiče dlouho do noci pracují a nemají na ně tolik času. Přesto však výsledky ukázaly, že hrdost na vietnamskou kulturu byla lehce silnější než na českou. Jsou tedy hrdí jak na českou, tak i na vietnamskou kulturu. To znamená, že i když jsou oblastí, kde preferují více českou kulturu, cítí se být vděční i za vietnamské kořeny.

Orientace na českou kulturu má negativní vliv na používání pozitivních strategií zvládnání. Důvodem může být, že přijímají více české zvyky, hodnoty atd., a to může vyvolat rodinné konflikty. Dále mohou více ovládat český jazyk než vietnamštinu, existuje tedy jazyková bariéra mezi nimi a rodiči. Avšak rodina je důležitým zdrojem, pomocí kterého mohou dospívající zvládat a řešit stresové situace. Mají tak o jeden zdroj méně. Na druhou

stranu vyšší orientace na vietnamskou kulturu vede k častějšímu použití pozitivních strategií zvládání. To může být právě tím, že s rodiči vycházejí lépe a mohou s nimi lépe komunikovat, pokud lépe ovládají vietnamštinu.

Tato bakalářská práce je zajímavá v tom, že zkoumá a snaží se zmapovat strategie zvládání stresu druhé generace Vietnamců. Autorka totiž věří, že vyrůstání na pomezí těchto dvou kultur přináší specifické stresory. Tomuto tématu se v ČR nikdo nevěnoval. V zahraničních publikacích to také není často zkoumaným problémem. Většina z nich sleduje strategie zvládání v souvislosti s akulturačním stresem. Kromě toho se v této práci přihlíží k tomu, zda má kulturní orientace vliv na výběr strategií. Výsledky nakonec ukázaly, že mezi nimi existuje mírná korelace. Práce přispívá i k poznatkům o identitě mladých Vietnamců, a to především zkoumané druhé generace.

Výsledky výzkumné sondy jsou založeny na odpovědích 114 respondentů, nelze tedy říci, že data lze aplikovat na celou druhou generaci Vietnamců v ČR. Mimo jiné se věk výzkumného vzorku pohyboval v rozmezí od 13 do 22 let. Dalo by se předpokládat, že strategie zvládání se mohou lišit i s věkem. Dotazníky byly také volně dostupné na Facebookovém profilu autorky, kde většina přátel a známých pochází z Prahy.

Další výzkumné práce by se mohly zabývat konkrétními stresory druhé generace. Dále by bylo zajímavé podívat se na rozdíly ve strategiích zvládání druhé generace z různých velkých měst. Kromě toho by bylo možné replikovat studii s dospívajícími jiné národnosti anebo i s Čechy, neboť by pak bylo možné porovnávat celkové skóre používání zvládacích strategií.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá strategiemi zvládnání stresu u druhé generace Vietnamců v České republice, její orientací na českou a vietnamskou kulturou a hledá korelaci mezi touto kulturní orientací a strategiemi zvládnání.

Výzkumná část práce zjistila, že druhá generace používá nejvíce strategie, které odvádějí jedince od problému, tedy strategie vyhýbání. Dalším nejvíce používaným způsobem zvládnání zátěžové situace je rozvíjení sebedůvěry a optimismu. Nejméně používanou strategií zvládnání je vyhledávání duchovní podpory a odborné pomoci.

Dále se zjistilo, že se mladí více orientují na českou kulturu. Zejména uměli lépe česky než vietnamsky. Přitom se však orientovali i na vietnamskou kulturu. Výsledky také ukazují, že jsou hrdí jak na českou, tak i na vietnamskou kulturu - neorientují se tedy pouze na jednu z nich. Kromě toho se ukázalo, že orientace na českou kulturu má velmi slabý a negativní vliv na strategie zvládnání. Naopak orientace na vietnamskou kulturu má pozitivní vliv. Z toho vyplývá, že kulturní orientace může mít vliv na strategie zvládnání, i když jen mírný. Nebylo by tedy zbytečné podívat se na tento aspekt, a to při snaze porozumět a pomoci druhé generaci Vietnamců.

Stále však vyvstávají otázky, jaká jsou konkrétní chování, jež spadají do těchto obecně nazývaných strategií. Dále by bylo dobré zjistit, zda existují rozdíly ve strategiích a kulturní identitě mezi pubescenty a adolescenty. Další výzkumné práce by se mohly zabývat právě těmito problémy.

Seznam použitých pramenů a literatury

- AUSTIN, Michael J. *Evidence for Child Welfare Practice*. New York: Routledge, 2010. ISBN 978-0-7890-3815-9.
- AYERS, Susan a VISSER, Richard de. *Psychologie v medicíně*. Přeložila Helena HARTLOVÁ. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5230-3.
- BARDA, Eugenia. *Strategie akulturace a zvládání akulturačního stresu z pohledu studentů s migrační zkušeností*. Bakalářská práce. Praha, 2017. Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí: Mgr. Kateřina Machovcová, Ph.D.
- BERNSTEIN, Andrew. *The Myth of Stress: Where Stress Really Comes From and How to Live a Happier and Healthier Life*. New York: FREE PRESS, 2010. ISBN 978-1-4391-7176-9.
- BROWN, B. Bradford and PRINSTEIN, Mitchell J., ed. *Encyclopedia of Adolescence*. Cambridge: Academic Press, 2011. ISBN 978-0-12-373915-5.
- BROWNING, Deborah L., ed. *Adolescent identities: a collection of readings*. New York: Taylor & Francis Group, 2008. ISBN 978-0-88163-461-7.
- CATHERALL, Don R. *Family Stressors: Interventions for Stress and Trauma*. Hove: Brunner-Routledge, 2005. ISBN 0-203-99712-3.
- ČERNÝ, Jiří. *Strategie zvládání stresu u manažerů ve vztahu k jejich osobnostnímu typu*. Diplomová práce. Brno, 2006. Masarykova univerzita. Filozofická fakulta. Psychologický ústav. Vedoucí: Mgr. Iva Burešová, Ph.D.
- DANA, Richard. H., ed. *Handbook of Cross-Cultural and Multicultural Personality Assessment*. New York: Psychology Press, 2014. ISBN 978-1-410-60237-4.
- DEÁKOVÁ, Tereza. *Kulturní identita dítěte imigranta*. Bakalářská práce. Praha, 2012. Univerzita Karlova. Fakulta humanitních studií. Vedoucí: PhDr. Dana Bittnerová CSc.
- DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2619-2.
- ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: Devět věků člověka*. 2. přeprac. vyd. Přeložil Jiří ŠIMEK. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0786-3.
- FISCHER, Joel and CORCORAN, Kevin. *Measures for clinical practice and research: a sourcebook*. 4th ed. New York: Oxford University Press, 2007. ISBN 0-19-518190-5.
- GILLERNOVÁ, Ilona a kol. *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-683-2.

- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
- HÁJKOVÁ, Eva a STRNADOVÁ, Iva. *Inkluzivní vzdělávání*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3070-7.
- HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3037-0.
- HÖLZL, Franz a RASLAN, Nadja. *Odvaha: Jak ji získat a více si užívat života*. Přeložila Lucie HESSOVÁ. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4782-8.
- HUBENÁ, Barbora. *Vztah osobnostních charakteristik hodnotových orientací, rodové příslušnosti a akulturace českých Vietnamců*. Diplomová práce. Brno, 2015. Masarykova univerzita. Filozofická fakulta. Psychologický ústav. Vedoucí: doc. PhDr. Martina Hřebíčková, Dr. DSc.
- HUBERTO VÁ, Lucie. *Identita 2. generace mladých Vietnamek a Vietnamců žijících v České republice*. Disertační práce. Brno, 2016. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra psychologie. Vedoucí: prof. PhDr. Petr Macek, CSc.
- JISKROVÁ, Gabriela. *Vývoj a utváření identity vietnamských adolescentů vyrůstajících v ČR*. Bakalářská práce. Brno, 2010. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra psychologie. Vedoucí: prof. PhDr. Petr Macek, CSc.
- KERIG, Patricia K., SCHULZ, Marc S. and HAUSER, Stuart T., ed. *Adolescence and Beyond: Family Processes and Development*. New York: Oxford University Press, 2012. ISBN 978-0-19-973654-6.
- KOCOUREK, Jiří. Vietnamci v současné ČR. In: ČERNÍK, Jan et al., ed. *S vietnamskými dětmi na českých školách*. Praha: H&H/Klub Hanoi, 2006. ISBN 80-7319-055-9.
- KOPLOVÁ, Kristýna. *Druhá generace Vietnamců v České republice*. Bakalářská práce. Plzeň, 2013. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta filozofická. Katedra sociologie. Vedoucí: Mgr. Alena Pařížková, Ph.D.
- KOPTOVÁ, Nikola. *Rizikové osobnostní rysy u adolescentů vietnamského etnika studujících na ZŠ, SŠ, VŠ v České republice a jejich souvislost s rizikovým chováním*. Bakalářská práce. Olomouc, 2017. Univerzita Palackého v Olomouci. Filozofická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí: PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0179-0.
- KUTNOHORSKÁ, Jana. *Multikulturní ošetřovatelství: pro praxi*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-8582-0.

- LAZARUS, Richard S. and FOLKMAN, Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. ISBN 0-8261-4191-9.
- LAZARUS, Richard S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer, 2006. ISBN 0-8261-0261-1.
- LEVESQUE, Roger J. R., ed. *Encyclopedia of Adolescence*. New York: Springer, 2011. ISBN 978-1-4419-1695-2.
- MANDINCOVÁ, Petra. *Psychosociální aspekty péče o nemocného*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3811-6.
- MATULOVÁ, Martina. *Identita u adolescentů vietnamského původu v ČR*. Absolventská práce. Praha, 2013. Jabok - Vyšší odborná škola sociálně pedagogická a teologická. Katedra sociální pedagogiky. Vedoucí: Mgr. Lucie Hubertová.
- MEHTA, Manju and SAGAR, Rajesh, ed. *A Practical Approach to Cognitive Behaviour Therapy for Adolescents*. New Delhi: Springer (India), 2015. ISBN 978-81-322-2241-5.
- MIKŠÍK, Oldřich. *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969.
- MLÝNKOVÁ, Jana. *Pečovatelství 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0132-0.
- NGO, Thi Thuy Van. *Výchova dětí ve vietnamských rodinách v České republice*. Bakalářská práce. Praha, 2016. Univerzita Karlova. Evangelická teologická fakulta. Katedra pastorační a sociální práce. Vedoucí: Mgr. Lucie Hubertová.
- NGUYENOVÁ, Hoa M. *Konstrukce biculturní zkušenosti a její vliv na sebepojetí mladých Vietnamců v ČR*. Bakalářská práce. Brno, 2015. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra psychologie. Vedoucí: Mgr. Jan Širůček, Ph.D.
- NGUYENOVÁ, Quynh N. *Kulturní a sociální specifika výchovy ve vietnamských rodinách v ČR v kontextu integračního modelu cizinců*. Bakalářská práce. Praha, 2018. Univerzita Karlova. Fakulta sociálních věd. Katedra veřejné a sociální politiky. Vedoucí: PhDr. Karolína Dobiášová, Ph.D.
- NOVÁK, Tomáš. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4522-0.
- NOŽINA, Miroslav a KRAUS, Filip. *Kriminální síť ve vietnamské diaspoře: Případ České republiky*. Praha: Ústav mezinárodních vztahů, 2009. ISBN 978-80-86506-82-1.
- OREL, Miroslav a kol. *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4998-2.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-9577-0.

- PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebezvládnání*. 3. dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-8474-8.
- PRŮCHA, Jan. *Interkulturní psychologie*. 3. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-709-1.
- RUBIŠOVÁ, Soňa. *Utváření identity druhé a jednapůlté generace vietnamských migrantů v ČR*. Bakalářská práce. Praha, 2014. Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí: PhDr. Dana Bittnerová, CSc.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
- SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložila Petra KUDRNÁČOVÁ. Praha: PRAGMA, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.
- SEQUENSOVÁ, Kateřina. *Vietnamští imigranti v České republice - 2. generace*. Diplomová práce. Praha, 2011. Univerzita Karlova. Filozofická fakulta. Ústav etnologie. Vedoucí: prof. PhDr. Leoš Šatava, CSc.
- STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.
- ŠTEFKOVÁ, Ivana a DOLEJŠ, Martin. *Resilience u adolescentů v nízkoprahových zařízeních pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2016. ISBN 978-80-244-4903-6.
- TSAI, J. L., YING, Y. and LEE, P.A. (2000). The meaning of "being Chinese" and "being american": Variation among Chinese American young adults. *Journal of Cross-cultural Psychology*, Vol. 31(3), 302-332
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2846-2.
- VANÍČKOVÁ, Eva. *Tělesné tresty dětí: Definice - popis - následky*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0814-0.
- VASILJEV, Ivo. In: ČERNÍK, Jan et al., ed. *S Vietnamskými dětmi na českých školách*. Praha: H&H/Klub Hanoi, 2006. ISBN 80-7319-055-9.
- VENGLÁŘOVÁ, Martina a kol. *Sestry v nouzi*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2.
- VYMĚTAL, Jan. *Průvodce úspěšnou komunikací: Efektivní komunikace v praxi*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-6742-0.

Internetové zdroje

BROUČEK, Stanislav. Historie imigrace z Vietnamu do českých zemí. *Klub Hanoi* [online]. 31. 5. 2005 [cit. 29. 3. 2018]. Dostupné z: <http://www.klubhanoi.cz/view.php?cisloclanku=2005040901>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Data - počet cizinců. Počet cizinců v ČR - předběžné čtvrtletní údaje. *Český statistický úřad* [online]. Naposledy aktualizováno 14. 11. 2017 [cit. 29. 3. 2018]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/cizinci/4-ciz_pocet_cizincu#cr

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Náboženská víra obyvatel podle výsledků sčítání lidu - 2011. Změny struktury obyvatel podle náboženské víry v letech 1991, 2001 a 2011. *Český statistický úřad* [online]. Naposledy aktualizováno 27. 02. 2014 [cit. 29. 3. 2018]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/nabozenska-vira-obyvatel-podle-vysledku-scitani-lidu-2011-61wegp46f1>

FLECK, J. Roland and FLECK, Dorothy T. The Immigrant Family: Parent-Child Dilemmas and Therapy Considerations. *American International Journal of Contemporary Research* [online]. 2013, vol.3, No.8 [cit. 2. 3. 2018]. ISSN 2162-142X. Dostupné z: http://www.aijcrnet.com/journals/Vol_3_No_8_August_2013/2.pdf.

HUBERTOVIÁ, Lucie. Vliv sociálního a kulturního kontextu na formování identity u dospívajících imigrantů vietnamského původu v Severní Americe. *E-psychologie* [online]. 2014, roč. 8, č.1 [cit. 29. 3. 2018]. Dostupné z: <http://www.e-psycholog.eu/pdf/hubertova.pdf>. ISSN 1802-8853.

ÓLAH, Attila. *Coping strategies among adolescents: a cross-cultural study* [online]. Journal of Adolescent, Elsevier, ©1995, August 1995, Vol 18 (4), 491-512 [cit. 29. 3. 2018]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197185710354#!>

SOURALOVÁ, Adéla. Vietnamské rodiny a jejich české chůvy: Vzájemná závislost v péči o děti. *Sociální studia* [online]. Katedra sociologie FSS MU, 3/2012. S. 31-50 [cit. 10. 7. 2018]. ISSN 1803-6104.

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví ve výzkumném vzorku.....	33
Graf 2: Věkové rozložení dívek/žen a chlapců/mužů	33
Graf 3: Grafické znázornění celkových výsledků dotazníku A-COPE - strategie zvládání	37
Graf 4: Grafické znázornění výsledků dotazníku A-COPE - strategie zvládání podle pohlaví	39
Graf 5: Grafické znázornění výsledků jednotlivých subškál dotazníků GEQ.....	41
Graf 6: Korelační diagram ukazující vzájemný vztah mezi orientací na českou kulturu a (pozitivními) strategiemi zvládání od A-COPE	42
Graf 7: Korelační diagram ukazující vzájemný vztah mezi orientací na vietnamskou kulturu a (pozitivními) strategiemi zvládání od A-COPE	43

Seznam tabulek

Tabulka 1: Výzkumný vzorek z hlediska pohlaví a věku	33
Tabulka 2: Celkové výsledky dotazníku A-COPE - strategie zvládání seřazené od nejvyššího po nejnižší skóre.....	36
Tabulka 3: Výsledky dotazníku A-COPE - strategie zvládání podle pohlaví.....	38
Tabulka 4: Celkové výsledky dotazníku GEQCZ a GEQVN - kulturní orientace	40
Tabulka 5: Výsledky dotazníku GEQCZ a GEQVN - kulturní orientace podle pohlaví.....	40
Tabulka 6: Vyhodnocení jednotlivých subškál dotazníků GEQ	41
Tabulka 7: Korelace mezi orientací na českou/vietnamskou kulturu a strategiemi zvládání. .	42

Seznam použitých zkratk

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
atp.	a tak podobně
ČR	Česká republika
ČSSR	Československá socialistická republika
kol.	kolektiv
např.	například
tzv.	takzvaný, takzvaně
tzn.	to znamená

Přílohy

Příloha 1: Úvodní otázky týkající se demografických údajů

1. Pohlaví
 - muž
 - žena
2. Věk
(Napište číslo)
3. Oba moji rodiče se narodili ve Vietnamu
 - ano
 - ne
4. Narodil/a jsem se a žiji v České republice
 - ano
 - ne

Příloha 2: Dotazník A-COPE

Cíl

A-COPE je navržen tak, aby zaznamenal chování, které dospívající považují za užitečné při zvládnání problémů nebo obtížných situací, jež se týkají jich nebo členů jejich rodiny.

Coping je definováno jako individuální nebo skupinové chování, které se používá při zvládnání těžkostí a zmírnění nepohodlí spojené s životními změnami či těžkými životními událostmi.

Instrukce

- Přečtete si každé tvrzení uvedené níže, které popisuje chování při zvládnání problémů.
- Rozhodněte, jak často se chováte popsaným způsobem, když čelíte potížím nebo se cítíte napjatě. Přestože některé z těchto věcí můžete dělat jen pro zábavu, uveďte prosím pouze to, jak často volíte každý z těchto způsobů chování při řešení problému.
- Zakroužkujte jednu z následujících odpovědí pro každé tvrzení:
1 - NIKDY 2 - SKORO NIKDY 3 - NĚKDY 4 - ČASTO 5 - VĚTŠINU ČASU
- Ujistěte se prosím, že jste zakroužkoval/a odpověď u každého tvrzení.

Když čelíte potížím nebo se cítíte napjatě, jak často:	Nikdy	Skoro nikdy	Někdy	Často	Většinu času
1. Vycházíte s rodičovými požadavky a pravidly	1	2	3	4	5
2. Čtete	1	2	3	4	5
3. Snažíte se být vtipný a zlehčovat situaci	1	2	3	4	5
4. Omlouváte se	1	2	3	4	5
5. Posloucháte hudbu, rádio, atd.	1	2	3	4	5

6. Mluvíte s učitelem nebo poradcem ve škole o tom, co vás trápí	1	2	3	4	5
7. Jíte	1	2	3	4	5
8. Snažíte se zůstat co nejvíce daleko od domova	1	2	3	4	5
9. Používáte léky předepsané lékařem	1	2	3	4	5
10. Zapojujete se více do aktivit ve škole	1	2	3	4	5
11. Jdete nakupovat; kupujete věci, které se Vám líbí	1	2	3	4	5
12. Snažíte se domlouvat s rodiči a hovořit o věcech; děláte kompromisy	1	2	3	4	5
Když čelíte potížím nebo se cítíte napjatě, jak často:	Nikdy	Skoro nikdy	Někdy	Často	Většinu času
13. Snažíte se zlepšovat (formováním těla, získáním lepších známek)	1	2	3	4	5
14. Brečíte	1	2	3	4	5
15. Snažíte se přemýšlet o dobrých věcech ve Vašem životě	1	2	3	4	5
16. Jste se svým přítelem nebo přítelkyní	1	2	3	4	5
17. Projíždíte se autem	1	2	3	4	5
18. Říkáte hezké věci druhým	1	2	3	4	5
19. Zlobíte se a křičíte na lidi	1	2	3	4	5
20. Vtipkujete a udržujete si smysl pro humor	1	2	3	4	5
21. Mluvíte s pastorem/knězem/rabínem	1	2	3	4	5
22. Odreagováváte se stěžováním si členům rodiny	1	2	3	4	5
23. Chodíte do kostela	1	2	3	4	5
24. Používáte drogy (nepředepsané lékařem)	1	2	3	4	5
25. Organizujete si Váš život a co musíte udělat	1	2	3	4	5
26. Nadáváte	1	2	3	4	5
27. Pracujete tvrdě na školních pracích nebo jiných školních projektech	1	2	3	4	5
28. Viníte ostatní za to, co se děje špatně	1	2	3	4	5
29. Jste nablízku někomu, na kom Vám záleží	1	2	3	4	5
30. Snažíte se pomoci ostatním lidem řešit jejich problémy	1	2	3	4	5
31. Mluvíte se svojí matkou o tom, co Vás trápí	1	2	3	4	5

32. Snažíte se sám/sama přijít na to, jak se vypořádat s Vašimi problémy nebo tenzí	1	2	3	4	5
33. Pracujete na svém hobby (šití, modelování, atd.)	1	2	3	4	5
34. Sháníte si odborné poradenství (ne od školy)	1	2	3	4	5
35. Snažíte se udržovat přátelství nebo hledat nové přátele	1	2	3	4	5
36. Říkáte si, že ten problém není důležitý	1	2	3	4	5
37. Chodíte do kina	1	2	3	4	5
38. Sníte o tom, jak byste chtěli, aby věci byly	1	2	3	4	5
Když čelíte potížím nebo se cítíte napjatě, jak často:	Nikdy	Skoro nikdy	Někdy	Často	Většinu času
39. Mluvíte s bratrem nebo sestrou o tom, jak se cítíte	1	2	3	4	5
40. Sháníte si práci nebo v jedné pracujete tvrději	1	2	3	4	5
41. Trávíte čas s Vaší rodinou	1	2	3	4	5
42. Kouříte	1	2	3	4	5
43. Sledujete televizi	1	2	3	4	5
44. Modlíte se	1	2	3	4	5
45. Snažíte se vidět dobré věci v obtížných situacích	1	2	3	4	5
46. Pijete pivo, víno, jiný alkohol	1	2	3	4	5
47. Snažíte se učinit vlastní rozhodnutí	1	2	3	4	5
48. Spíte	1	2	3	4	5
49. Říkáte lidem zlé věci; jste sarkastický	1	2	3	4	5
50. Mluvíte se svým otcem o tom, co Vás trápí	1	2	3	4	5
51. Odreagováváte se stěžováním si svým přátelům	1	2	3	4	5
52. Mluvíte s kamarádem/kou o tom, jak se cítíte	1	2	3	4	5
53. Hrajete video hry (League of Legends, DOTA 2, Hearthstone, atd.), kulečnick, Pinball	1	2	3	4	5
54. Děláte namáhavou fyzickou aktivitu (běh, cyklistika, atd.)	1	2	3	4	5

Příloha 3: A-COPE - jednotlivé položky každé kategorie

1. Ventilování pocitů: položky 19, 22, 26, 28, 49, & 51
2. Vyhledávání rozptýlení: položky 2, 9, 11, 33, 37, 43, 48, & 53

3. Rozvíjení sebedůvěry a optimismu: položky 15, 25, 32, 40, 45, & 47
4. Rozvíjení sociální podpory: položky 4, 14, 18, 30, 35, & 52
5. Řešení rodinných problémů: položky 1, 12, 31, 39, 41, & 50
6. Vyhýbání se problémům: položky 8, 24, 36, 42, & 46
7. Vyhledávání duchovní podpory: položky 21, 23, & 44
8. Věnování času blízkým přátelům: položky 16 & 29
9. Vyhledávání odborné pomoci: položky 6 & 34
10. Zapojení se do náročných činností: položky 10, 13, 27, 54
11. Vtipkování/mít smysl pro humor: položky 3 & 20
12. Relaxování: položky 5, 7, 17, 38

Příloha 4: Dotazník GEQCZ

Prosím, použijte následující škálu, abyste uvedli, do jaké míry souhlasíte s následujícími výroky. Svoji odpověď zakroužkujte.

	1	2	3	4	5
	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Neutrální	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
1. Byl/a jsem vychován/a českým způsobem.					1 2 3 4 5
2. Když jsem vyrůstal/a, byl/a jsem vystaven/a české kultuře.					1 2 3 4 5
3. Teď jsem vystaven/a české kultuře.					1 2 3 4 5
4. V porovnání s tím, jak moc negativně kritizují jiné kultury, kritizují českou kulturu méně.					1 2 3 4 5
5. Jsem v rozpacích/stydím se za českou kulturu.					1 2 3 4 5
6. Jsem pyšný/á na českou kulturu.					1 2 3 4 5
7. Česká kultura měla pozitivní vliv na můj život.					1 2 3 4 5
8. Věřím, že by mé děti měly umět číst, psát a mluvit česky.					1 2 3 4 5
9. Pevně věřím, že by moje děti měly mít pouze česká jména.					1 2 3 4 5
10. Chodím na místa, kde jsou Češi.					1 2 3 4 5
11. Jsem obeznámen/a s českými kulturními praktikami a zvyky.					1 2 3 4 5
12. Chovám se ke svému partnerovi nebo manželovi způsobem, který je český.					1 2 3 4 5
13. Obdivuji lidi, kteří jsou Češi.					1 2 3 4 5
14. Raději bych žil/a v české komunitě.					1 2 3 4 5
15. Poslouchám českou hudbu.					1 2 3 4 5

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 16. Dělán český tanec. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Věnuji se českým formám rekreací. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Slavím české svátky. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Doma jím česká jídla. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. V restauracích jím česká jídla. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Když jsem byl/a dítě, moji přátelé byli Češi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Teď jsou moji přátelé Češi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Přeji si být přijat/a Čechy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Lidé, s kterými se scházím jsou Češi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Celkově jsem Čech. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Prosím, použijte následující škálu, abyste odpověděli následující otázky. Svoji odpověď zakroužkujte.

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-------------|-------|---------|--------|----------|
| | Velmi hodně | Hodně | Poněkud | Trochu | Vůbec ne |
| 26. Jak moc mluvíte česky <i>doma</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Jak moc mluvíte česky <i>ve škole</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Jak moc mluvíte česky <i>v práci</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Jak moc mluvíte česky <i>při modlitbě</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Jak moc mluvíte česky <i>s přáteli</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Jak moc se díváte v češtině <i>na televizi</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Jak moc se díváte v češtině <i>na filmy</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Jak moc posloucháte v češtině <i>rádio</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Jak moc čtete nebo posloucháte v češtině <i>literaturu</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Jak plynule <i>mluvíte</i> česky? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Jak plynule <i>čtete</i> česky? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Jak plynule <i>píšete</i> česky? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Jak plynule <i>rozumíte</i> česky? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Příloha 5: Dotazník GEQVN

Prosím, použijte následující škálu, abyste uvedli, do jaké míry souhlasíte s následujícími výroky. Svoji odpověď zakroužkujte.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Neutrální	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
1. Byl/a jsem vychován/a vietnamským způsobem.					1 2 3 4 5
2. Když jsem vyrůstal/a, byl/a jsem vystaven/a vietnamské kultuře.					1 2 3 4 5
3. Teď jsem vystaven/a vietnamské kultuře.					1 2 3 4 5
4. V porovnání s tím, jak moc negativně kritizují jiné kultury, kritizují vietnamskou kulturu méně.					1 2 3 4 5
5. Jsem v rozpacích/stydím se za vietnamskou kulturu.					1 2 3 4 5
6. Jsem pyšný/á na vietnamskou kulturu.					1 2 3 4 5
7. Vietnamská kultura měla pozitivní vliv na můj život.					1 2 3 4 5
8. Věřím, že by mé děti měly umět číst, psát a mluvit vietnamsky.					1 2 3 4 5
9. Pevně věřím, že by moje děti měly mít pouze vietnamská jména.					1 2 3 4 5
10. Chodím na místa, kde jsou Vietnamci.					1 2 3 4 5
11. Jsem obeznámen/a s vietnamskými kulturními praktikami a zvyky.					1 2 3 4 5
12. Chovám se ke svému partnerovi nebo manželovi způsobem, který je vietnamský.					1 2 3 4 5
13. Obdivuji lidi, kteří jsou Vietnamci.					1 2 3 4 5
14. Raději bych žil/a ve vietnamské komunitě.					1 2 3 4 5
15. Poslouchám vietnamskou hudbu.					1 2 3 4 5
16. Dělám vietnamský tanec.					1 2 3 4 5
17. Věnuji se vietnamským formám rekreací.					1 2 3 4 5
18. Slavím vietnamské svátky.					1 2 3 4 5
19. Doma jím vietnamská jídla.					1 2 3 4 5
20. V restauracích jím vietnamská jídla.					1 2 3 4 5
21. Když jsem byl/a dítě, moji přátelé byli Vietnamci.					1 2 3 4 5
22. Teď jsou moji přátelé Vietnamci.					1 2 3 4 5
23. Přeji si být přijat/a Vietnamci.					1 2 3 4 5
24. Lidé, s kterými se scházím jsou Vietnamci.					1 2 3 4 5
25. Celkově jsem Vietnamec.					1 2 3 4 5

Prosím, použijte následující škálu, abyste odpověděli následující otázce. Svoji odpověď zakroužkujte.

1	2	3	4	5
Velmi hodně	Hodně	Poněkud	Trochu	Vůbec ne

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 26. Jak moc mluvíte vietnamsky <i>doma</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Jak moc mluvíte vietnamsky <i>ve škole</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Jak moc mluvíte vietnamsky <i>v práci</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Jak moc mluvíte vietnamsky <i>při modlitbě</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Jak moc mluvíte vietnamsky <i>s přáteli</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Jak moc sledujete ve vietnamštině <i>na televizi</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Jak moc sledujete ve vietnamštině <i>na filmy</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Jak moc posloucháte ve vietnamštině <i>rádio</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Jak moc čtete nebo posloucháte ve vietnamštině <i>literaturu</i> ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Jak plynule <i>mluvíte</i> vietnamsky? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Jak plynule <i>čtete</i> vietnamsky? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Jak plynule <i>píšete</i> vietnamsky? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Jak plynule <i>rozumíte</i> vietnamsky? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Thuy Tien Nguyenová

Studijní program: Psychologie (Bc.)

Název práce: Strategie zvládání stresu druhé generace Vietnamců v České republice v souvislosti s jejich kulturní identitou.

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2018

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 3 316

Ostatní text: 69 681

Celkový počet znaků: 72 997

Názvy souborů umístěných na doprovodném CD

Text práce ve formátu PDF: BK_Nguyenova_Strategie_zvladani_VN

Text práce ve formátu DOC nebo DOCX: BK_Nguyenova_Strategie_zvladani_VN

Další soubory:

Získaná data respondentů ve formátu PDF: BK_Respondenti

#	Pohlaví	Věk	Oba moji rodiče	Narodil/a j:	Vycházíte s	Čtete.	Snažíte se k	Omlouváte
1	žena	21	ano	ano	3	2	2	4
2	muž	16	ano	ano	3	2	3	4
3	muž	18	ano	ano	3	1	4	4
4	žena	17	ano	ano	2	4	3	4
5	muž	14	ano	ano	4	3	3	4
6	žena	14	ano	ano	2	2	3	4
7	žena	14	ano	ano	5	4	4	5
8	žena	14	ano	ano	4	1	3	5
9	muž	13	ano	ano	3	4	3	3
10	žena	17	ano	ano	2	3	5	5
11	žena	17	ano	ano	3	1	5	2
12	žena	13	ano	ano	4	3	4	5
13	žena	17	ano	ano	4	2	3	2
14	žena	17	ano	ano	3	2	1	1
15	muž	13	ano	ano	3	5	3	3
16	žena	17	ano	ano	4	3	4	4
17	muž	14	ano	ano	3	3	5	5
18	muž	13	ano	ano	4	3	5	4
19	žena	13	ano	ano	3	3	4	4
20	žena	18	ano	ano	3	2	4	4
21	muž	13	ano	ano	4	3	3	5
22	muž	18	ano	ano	4	3	3	4
23	žena	13	ano	ano	5	5	3	4
24	muž	17	ano	ano	4	3	5	4
25	muž	17	ano	ano	1	1	4	3
26	žena	13	ano	ano	3	3	4	5
27	muž	16	ano	ano	2	2	4	4
28	žena	14	ano	ano	4	2	3	3
29	muž	19	ano	ano	3	3	5	4
30	muž	16	ano	ano	3	2	3	4
31	muž	20	ano	ano	2	2	4	4
32	muž	18	ano	ano	3	2	4	4
33	muž	18	ano	ano	2	3	4	3
34	žena	16	ano	ano	4	4	4	4
35	žena	17	ano	ano	4	3	3	4
36	žena	17	ano	ano	3	4	5	3
37	žena	18	ano	ano	3	4	4	3
38	žena	18	ano	ano	2	5	2	4
39	žena	13	ano	ano	1	3	4	4
40	žena	18	ano	ano	3	4	5	3
41	muž	18	ano	ano	3	2	5	1
42	muž	18	ano	ano	3	4	4	3
43	muž	15	ano	ano	3	4	5	4
44	muž	18	ano	ano	4	4	3	3
45	muž	22	ano	ano	3	4	4	2
46	žena	22	ano	ano	2	4	3	4
47	žena	22	ano	ano	3	3	3	2
48	muž	22	ano	ano	3	3	4	3

49	žena	22 ano	ano	2	4	2	3
50	muž	22 ano	ano	2	3	3	1
51	žena	18 ano	ano	2	4	2	3
52	muž	21 ano	ano	4	3	4	3
53	muž	20 ano	ano	3	2	3	2
54	muž	22 ano	ano	3	4	5	5
55	muž	22 ano	ano	3	3	3	3
56	muž	22 ano	ano	3	4	4	3
57	žena	22 ano	ano	3	5	4	3
58	žena	21 ano	ano	4	4	4	3
59	žena	22 ano	ano	2	4	4	3
60	žena	18 ano	ano	3	5	4	3
61	muž	22 ano	ano	5	4	4	2
62	muž	22 ano	ano	3	1	4	2
63	muž	18 ano	ano	1	2	5	5
64	muž	18 ano	ano	1	2	5	5
65	muž	18 ano	ano	3	1	3	3
66	muž	22 ano	ano	5	5	5	5
67	žena	18 ano	ano	3	4	4	4
68	žena	22 ano	ano	3	3	3	4
69	muž	22 ano	ano	3	4	5	3
70	muž	22 ano	ano	4	1	5	3
71	žena	22 ano	ano	3	2	2	3
72	žena	21 ano	ano	2	4	2	4
73	žena	22 ano	ano	4	3	3	2
74	žena	21 ano	ano	3	3	5	4
75	žena	22 ano	ano	1	5	5	4
76	žena	13 ano	ano	3	3	4	3
77	žena	22 ano	ano	3	2	3	3
78	muž	20 ano	ano	3	1	3	4
79	muž	22 ano	ano	5	5	4	4
80	žena	22 ano	ano	3	2	3	3
81	žena	22 ano	ano	3	4	2	4
82	žena	20 ano	ano	2	3	4	4
83	muž	22 ano	ano	4	3	3	1
84	žena	15 ano	ano	4	2	4	2
85	muž	22 ano	ano	3	4	4	4
86	žena	20 ano	ano	2	2	4	3
87	muž	22 ano	ano	4	4	3	3
88	muž	22 ano	ano	4	3	5	3
89	muž	22 ano	ano	3	1	3	3
90	muž	19 ano	ano	1	5	3	1
91	žena	17 ano	ano	3	4	4	4
92	žena	15 ano	ano	4	4	3	4
93	žena	16 ano	ano	3	2	4	3
94	muž	17 ano	ano	4	3	5	3
95	žena	17 ano	ano	4	3	3	3
96	žena	15 ano	ano	3	2	3	3
97	muž	18 ano	ano	1	3	5	3
98	muž	19 ano	ano	2	3	4	3

99 muž	19 ano	ano	2	2	4	3
100 žena	19 ano	ano	2	4	2	3
101 muž	18 ano	ano	1	3	4	3
102 žena	22 ano	ano	3	2	2	3
103 žena	14 ano	ano	2	2	3	4
104 muž	15 ano	ano	3	4	5	4
105 žena	20 ano	ano	2	4	3	4
106 žena	21 ano	ano	2	3	2	3
107 muž	21 ano	ano	2	1	3	4
108 žena	21 ano	ano	3	3	2	4
109 muž	22 ano	ano	1	2	5	5
110 muž	22 ano	ano	3	1	3	3
111 muž	21 ano	ano	3	3	4	3
112 muž	22 ano	ano	3	3	4	3
113 žena	19 ano	ano	2	4	3	3
114 žena	20 ano	ano	2	4	4	4

X	prumer	18,55263	SD	3,03226
---	--------	----------	----	---------

5	6	7	8	9	10	11	12	13
Poslouchát	Mluvíte s u	Jíte jídlo.	Snažíte se z	Používáte l	Zapojujete	Jde nakupo	Snažíte se c	Snažíte se z
5	1	4	3	1	1	2	3	3
5	1	5	3	4	1	5	1	2
3	1	3	1	1	1	3	2	1
4	1	2	5	1	5	3	1	5
4	1	4	3	5	3	2	3	4
5	1	4	2	1	1	2	2	5
4	1	5	1	1	2	4	5	5
5	3	4	2	1	5	4	2	3
3	2	4	2	4	3	4	3	4
3	1	3	3	1	1	2	2	1
5	1	3	4	1	1	3	4	5
5	3	1	1	3	4	5	5	5
5	1	3	3	1	1	1	3	3
5	1	3	4	3	2	5	2	2
4	2	5	1	2	3	3	4	4
4	1	4	2	1	2	3	3	2
5	1	5	3	1	1	1	1	3
3	1	5	2	3	4	4	4	4
5	1	3	2	5	5	5	3	5
5	1	5	3	1	2	4	2	5
4	3	3	3	4	4	4	4	4
5	2	5	3	3	4	4	5	5
4	3	4	2	4	3	4	3	3
5	1	3	2	1	3	3	2	2
5	1	5	1	1	4	5	5	5
5	1	5	2	4	3	4	3	4
4	1	4	4	1	1	3	1	2
4	1	2	3	1	3	3	2	4
5	1	4	3	5	3	3	3	5
4	1	5	3	1	3	2	4	4
5	1	2	2	1	1	2	2	5
5	1	5	3	3	4	5	4	3
4	1	3	1	5	1	5	4	5
4	1	5	2	5	5	3	4	4
5	1	5	2	2	3	3	4	3
5	1	5	1	2	2	4	4	3
5	1	4	3	1	1	3	1	2
5	1	2	3	1	2	2	2	2
3	3	3	1	5	5	4	2	3
5	1	5	4	3	2	4	3	3
5	1	5	2	1	2	4	2	3
5	1	5	3	5	2	4	5	5
5	5	5	3	4	4	2	1	4
5	3	3	3	1	2	3	4	3
5	1	2	2	1	3	3	4	3
5	1	4	3	1	1	2	2	4
5	1	4	3	1	1	2	3	4
5	1	4	2	2	3	2	4	4

5	1	4	3	1	1	4	1	1
3	1	2	2	1	1	1	2	5
5	1	4	4	1	1	3	1	2
5	2	4	2	2	3	5	4	3
4	1	3	3	1	3	1	3	3
5	1	4	3	2	5	3	1	3
4	1	4	4	2	1	4	2	4
5	2	4	3	1	2	2	2	4
5	2	4	3	2	3	2	2	2
5	1	4	2	1	3	3	4	5
5	1	4	4	1	1	3	2	1
5	1	5	4	5	2	3	2	4
4	1	3	3	1	2	3	3	5
4	1	2	3	1	3	2	3	5
5	1	3	2	1	1	2	1	3
5	1	3	2	1	1	2	1	3
5	2	4	3	5	3	3	3	5
4	1	5	2	3	4	3	4	5
5	2	5	3	1	4	4	3	3
4	1	5	3	3	3	5	2	4
5	1	3	4	1	1	1	4	1
4	1	4	3	3	1	4	4	2
4	2	4	4	1	3	3	3	3
5	1	3	4	1	1	3	2	2
4	1	2	4	1	1	3	2	4
4	2	2	2	1	3	3	4	4
5	1	2	4	1	1	3	3	4
5	2	5	2	1	3	4	3	3
4	1	3	1	1	2	3	4	3
4	2	3	2	3	3	2	3	3
5	4	3	3	3	5	4	4	5
4	3	2	3	1	3	4	2	4
5	1	4	3	1	1	2	2	3
4	2	5	4	1	2	4	2	3
4	1	4	3	1	3	3	2	3
4	1	3	3	1	1	3	2	4
5	4	4	3	4	4	4	4	5
5	1	4	4	1	2	3	1	2
4	3	5	3	2	5	3	4	5
4	1	5	3	4	2	4	5	4
1	1	1	3	1	1	1	1	1
5	1	5	5	1	1	1	1	2
5	1	4	3	1	1	3	2	1
5	2	4	2	1	2	2	1	2
4	2	3	4	1	3	4	1	3
4	1	4	2	1	4	1	2	4
4	1	4	3	1	3	3	2	3
4	1	3	3	1	3	3	2	4
4	1	4	3	5	1	2	4	3
5	1	3	1	2	2	2	3	3

4	1	4	1	1	1	5	2	5
5	1	3	4	1	1	2	1	3
5	1	4	3	1	1	1	1	4
5	1	4	3	1	1	3	2	3
5	1	4	2	1	1	2	2	5
5	5	5	3	4	4	2	1	4
5	1	3	4	1	1	3	2	2
5	1	3	4	1	1	3	2	2
4	2	3	2	3	3	2	3	3
5	1	3	4	1	1	3	2	2
5	1	3	2	1	1	2	1	3
1	1	1	3	1	1	2	1	1
4	1	3	3	1	1	1	1	4
4	1	4	3	1	1	1	1	3
4	1	4	4	1	1	2	2	3
5	1	4	3	1	2	2	2	4

	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Brečíte	Snazíte se	Jste se svýr	Projíždíte s	Říkáte hezk	Zlobíte se	Vtipkujete	Mluvíte s p	Odreagová	
	4	5	5	4	3	2	3	1	1
	3	4	3	1	4	3	3	1	1
	4	3	3	1	3	3	4	1	3
	4	2	4	1	5	3	3	1	1
	2	4	1	1	3	1	4	1	1
	3	3	3	1	2	3	2	1	2
	3	5	1	1	5	3	4	1	3
	5	4	3	1	1	2	2	1	1
	2	3	1	1	4	2	3	1	4
	2	1	1	1	1	4	3	1	4
	2	1	3	1	3	3	4	1	1
	2	4	1	1	3	2	2	1	1
	3	3	3	1	3	2	3	1	3
	2	1	1	5	2	1	2	1	1
	2	4	1	1	3	3	4	1	1
	3	2	1	1	2	2	3	1	4
	1	3	1	3	3	3	3	1	1
	2	4	4	5	3	4	5	3	3
	1	3	2	3	3	3	3	1	3
	5	3	4	1	3	4	4	1	1
	2	3	4	4	4	3	3	1	2
	3	3	1	1	4	4	5	1	5
	3	3	1	1	2	2	3	2	2
	2	4	1	1	4	4	5	1	2
	2	5	1	1	3	2	5	1	1
	3	3	1	3	4	2	4	1	2
	1	4	5	1	3	3	4	1	1
	2	3	3	1	3	2	3	1	1
	3	5	1	3	3	2	5	1	1
	2	3	1	1	4	2	3	1	5
	1	5	1	4	3	2	4	1	1
	5	4	1	1	3	4	4	1	1
	2	5	4	5	4	2	4	3	3
	3	4	1	3	4	4	4	1	3
	2	2	1	1	2	3	3	1	4
	4	3	1	2	3	3	4	1	2
	4	3	1	1	2	3	3	1	1
	5	5	5	4	3	1	2	1	1
	5	4	4	1	3	3	2	1	3
	4	2	2	3	3	4	4	1	2
	1	1	3	2	1	5	5	1	1
	2	4	1	3	3	2	4	1	3
	3	2	3	2	4	2	5	1	1
	2	5	1	1	2	2	5	1	2
	2	4	3	2	2	2	5	1	2
	3	2	4	2	3	1	3	1	1
	1	3	4	1	4	2	3	1	1
	2	3	1	3	4	2	4	1	1

4	3	1	1	4	2	3	1	2
2	3	5	3	2	4	3	1	1
3	3	5	3	2	4	2	1	1
1	4	4	4	4	4	4	1	3
1	3	3	4	2	1	4	1	2
2	5	3	1	4	3	5	3	1
2	3	5	2	3	2	3	1	1
2	2	3	1	2	3	3	1	1
5	4	5	5	3	2	4	1	2
2	4	3	3	4	3	4	1	4
3	3	4	3	3	1	2	1	1
2	5	5	1	5	2	4	1	3
1	4	2	5	5	5	5	1	2
1	2	3	2	2	1	4	1	1
3	4	4	1	3	3	5	1	2
3	4	1	1	3	3	5	1	2
2	3	1	1	3	2	3	1	1
2	4	4	4	4	3	5	1	2
4	5	5	2	4	3	4	1	3
3	4	5	2	4	3	4	1	2
2	2	5	4	4	1	5	1	1
2	3	1	5	5	2	5	1	2
4	5	5	3	4	3	3	1	2
3	4	5	3	2	4	3	1	1
1	5	5	1	4	1	4	1	4
2	3	4	3	3	2	5	1	3
5	4	4	1	5	1	5	1	5
3	3	1	1	5	2	5	1	3
3	4	4	4	4	3	3	1	1
1	4	1	1	2	3	2	1	3
3	4	1	3	5	4	5	1	3
3	4	5	1	4	3	4	1	3
2	3	4	2	2	2	1	1	1
4	4	4	3	4	3	4	1	3
3	4	5	5	4	3	5	1	2
2	5	2	1	3	4	3	1	4
2	4	3	3	3	2	5	1	2
3	4	4	1	3	4	3	1	1
2	5	1	3	4	2	4	1	1
2	5	1	4	4	1	5	1	1
1	1	1	4	1	1	4	1	1
1	1	1	1	1	5	3	1	1
3	3	5	1	3	2	2	1	2
3	3	3	1	3	1	3	2	1
3	4	4	1	3	3	4	1	1
1	5	4	1	4	2	3	1	1
2	4	4	1	4	3	3	1	1
2	3	3	1	3	2	3	1	1
2	5	5	3	4	2	4	3	3
2	3	4	5	3	2	4	1	2

3	5	4	5	4	4	4	1	2
3	4	5	3	2	4	1	1	1
2	4	4	1	3	3	5	1	2
2	3	4	2	1	2	1	1	1
3	3	3	1	2	3	2	1	2
3	2	3	2	4	2	5	1	1
3	4	5	3	2	4	3	1	1
3	4	5	3	2	4	3	1	1
1	4	1	3	2	3	2	1	3
3	4	5	3	2	4	3	1	1
1	4	4	3	3	2	4	1	1
1	1	1	4	1	1	3	1	1
2	5	3	4	3	1	1	1	1
1	3	4	4	4	1	4	1	1
3	3	3	3	1	4	1	1	1
3	3	5	2	3	2	3	1	1

23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Chodíte do	Používáte	Organizujete	Nadáváte.	Pracujete	Viníte	ostate	Jste nablíz	Snažíte se	ř Mluvíte se
1	1	4	1	3	2	5	3	1	
1	1	1	4	1	2	4	3	2	
1	1	1	3	1	2	4	4	2	
1	1	5	3	4	2	4	5	1	
1	1	3	4	4	3	3	4	2	
1	1	2	3	2	2	1	2	1	
1	1	5	3	4	2	5	4	5	
1	1	3	3	1	2	5	5	2	
1	1	4	2	4	2	2	3	3	
1	1	1	5	2	3	1	3	1	
1	1	2	5	3	1	4	5	3	
1	1	2	1	2	1	4	3	3	
1	1	3	3	3	2	3	3	3	
1	1	4	3	2	2	3	2	1	
1	1	1	3	3	3	3	3	3	
1	1	2	4	3	3	4	4	3	
1	1	1	3	3	3	5	3	1	
1	1	3	3	3	2	3	3	3	
1	1	3	3	3	3	3	3	2	
1	1	5	5	3	4	4	4	3	
1	2	3	2	3	3	4	4	3	
1	1	4	5	3	4	5	5	5	
1	1	3	2	4	3	3	2	2	
1	3	1	4	2	4	4	4	2	
1	3	5	5	3	1	5	5	3	
1	1	3	2	3	1	3	4	3	
1	1	1	3	2	3	4	2	2	
1	1	2	4	3	3	4	3	1	
1	1	4	4	3	1	1	3	1	
1	1	3	5	2	2	3	3	2	
1	1	3	2	2	2	4	4	1	
1	2	2	4	2	1	5	3	5	
1	4	3	4	2	1	5	4	5	
1	2	4	5	4	3	3	4	4	
1	1	4	3	1	2	4	4	3	
1	1	3	4	3	3	5	3	3	
1	1	2	3	2	3	4	4	1	
1	5	4	1	2	1	5	4	1	
1	3	5	3	5	1	5	5	4	
1	1	3	4	3	3	4	4	2	
1	3	1	5	1	5	2	3	3	
1	4	5	5	4	3	4	3	2	
1	1	2	3	2	2	4	4	1	
1	3	4	5	5	1	4	4	2	
1	1	4	3	4	1	3	4	1	
1	1	4	4	3	4	4	2	1	
1	1	4	3	3	3	5	4	1	
1	1	3	2	3	1	3	4	2	

1	1	3	3	1	1	2	2	1
1	4	4	5	1	2	3	4	1
1	3	3	4	1	2	4	3	1
1	3	4	3	3	2	5	3	3
1	2	4	3	3	1	3	3	1
4	5	5	5	4	2	3	3	3
1	1	3	2	4	2	4	4	1
1	1	3	2	2	3	3	3	2
1	2	3	3	2	2	4	4	2
1	1	4	2	3	1	4	3	2
1	3	4	3	3	1	5	3	2
1	1	5	3	5	2	5	5	1
1	1	4	4	3	2	2	5	2
1	1	3	2	4	1	3	4	1
1	1	2	4	2	1	3	4	1
1	1	2	4	2	1	3	4	1
1	3	4	3	3	3	3	3	3
1	2	3	4	5	4	4	4	2
1	1	4	4	3	3	5	4	3
1	3	4	4	2	3	5	4	1
1	1	3	1	1	1	4	5	4
1	3	4	3	2	1	3	4	5
1	1	5	3	3	3	5	5	2
1	3	3	2	2	3	5	3	1
1	1	5	3	4	1	5	4	2
1	2	4	4	3	2	4	3	3
1	1	3	2	1	1	5	4	3
1	1	3	3	3	2	4	5	3
1	1	4	3	3	2	5	4	4
1	1	3	4	3	2	3	3	4
1	1	5	4	4	3	5	3	5
1	1	5	3	4	2	5	4	3
1	1	4	5	3	2	4	3	1
1	4	4	3	2	2	5	4	2
1	2	4	5	1	2	5	4	1
1	1	4	5	2	2	2	2	2
1	1	3	3	4	2	4	4	4
1	3	3	2	1	2	5	5	1
1	1	5	3	3	1	5	5	5
1	1	4	3	2	1	3	4	3
1	1	2	3	1	1	1	1	2
1	5	1	5	1	5	1	1	1
1	1	3	2	1	3	4	3	2
1	1	3	3	3	4	3	4	1
1	2	4	4	2	2	3	4	1
1	3	4	3	3	2	5	4	1
1	1	4	2	4	2	4	4	1
1	1	2	4	3	3	4	3	1
1	4	3	4	1	1	5	4	5
1	4	3	3	1	1	4	4	1

1	3	4	3	2	1	4	4	2
2	3	3	4	1	1	4	3	1
1	1	3	4	2	1	4	4	1
1	1	3	5	3	2	4	3	1
1	1	1	2	3	2	1	2	1
1	1	2	3	2	2	4	4	1
1	3	3	2	2	3	5	3	1
1	3	3	2	2	3	4	3	1
1	1	3	4	3	2	3	3	4
1	3	3	2	2	3	4	3	1
1	3	2	4	2	1	3	4	1
1	1	2	3	1	2	1	1	2
1	1	2	3	1	1	1	1	2
1	1	2	3	1	1	1	1	2
1	3	3	3	1	2	4	3	1
1	1	3	3	3	4	4	3	1

32	33	34	35	36	37	38	39	40
Snažíte se s	Pracujete r	Sháníte si c	Snažíte se t	Říkáte si, že	Chodíte do	Sníte o to	Mluvíte s b	Sháníte si ě
5	4	1	4	5	3	4	3	3
4	3	2	3	4	4	4	3	3
4	1	1	3	2	1	4	4	1
3	4	1	5	2	1	4	2	3
5	4	1	4	3	3	3	1	1
4	4	1	4	2	2	4	2	1
3	4	1	3	3	4	5	4	1
1	5	1	5	3	2	5	4	1
3	3	3	4	3	4	3	3	1
4	2	1	2	1	1	5	3	1
4	3	1	5	3	1	4	1	4
2	3	1	3	3	2	4	1	1
4	3	1	3	3	3	4	4	2
5	3	3	3	3	2	3	1	2
3	3	1	3	1	4	4	2	1
4	2	1	2	4	4	4	4	2
1	1	1	4	3	3	3	1	1
4	4	3	5	2	5	5	2	1
4	3	2	3	3	3	4	2	1
4	3	1	5	1	1	5	2	1
4	4	1	5	2	3	4	2	1
4	4	4	5	3	2	5	3	2
3	3	2	2	3	2	3	2	1
5	3	1	5	5	3	5	2	1
1	5	1	5	3	4	1	1	1
2	3	1	4	3	4	4	2	1
5	5	1	4	4	4	5	2	1
4	3	1	4	3	4	4	3	1
5	2	1	5	2	3	5	1	3
4	3	2	3	2	2	5	1	2
4	5	1	5	2	2	5	3	3
4	3	4	4	3	2	5	1	2
3	5	2	5	3	3	4	3	2
4	3	1	4	4	3	4	3	2
5	2	1	2	3	4	5	5	2
4	4	1	3	3	5	5	1	4
3	4	1	3	3	2	4	1	2
5	4	1	2	5	2	4	2	1
3	4	1	4	3	5	4	4	3
3	4	1	3	3	4	4	1	3
2	3	1	2	3	5	5	1	3
5	4	1	5	3	4	4	3	3
3	5	1	4	2	2	4	1	1
5	5	1	3	3	2	5	1	4
4	3	1	4	2	2	2	2	2
3	5	1	3	4	3	4	2	3
4	4	1	3	4	2	4	1	3
4	3	2	4	4	4	4	1	3

5	4	2	4	3	2	3	1	4
5	3	1	2	2	3	4	2	3
5	1	1	3	3	3	4	2	1
4	4	3	4	4	3	4	2	3
4	1	1	2	3	1	4	1	3
5	5	1	5	5	4	5	1	5
4	3	2	3	3	3	5	3	3
4	4	1	3	2	3	3	1	2
5	4	2	3	3	3	4	2	1
4	5	1	3	3	2	3	5	2
4	3	1	2	4	2	5	2	1
5	2	1	4	3	4	5	5	3
5	5	3	5	5	2	5	1	5
5	4	1	3	3	3	3	2	4
4	5	1	3	2	3	5	1	2
4	5	1	3	2	3	5	1	2
4	5	3	4	2	4	3	3	3
4	3	1	4	4	1	5	2	3
3	5	1	4	3	4	4	3	3
5	3	2	4	3	5	5	2	5
4	1	1	4	4	1	5	1	1
3	1	1	3	3	3	4	4	4
4	2	1	4	3	2	4	3	5
5	3	1	3	4	4	4	1	2
4	4	2	4	5	4	4	5	4
5	4	2	4	4	2	2	3	3
5	5	4	5	1	4	1	5	4
3	3	1	5	3	4	3	2	1
4	3	1	4	3	4	3	4	3
5	4	1	3	2	1	3	1	2
4	5	2	5	1	3	3	1	4
4	4	1	4	4	1	5	5	4
4	3	1	2	3	2	4	1	3
5	3	1	3	2	4	4	2	2
4	2	1	4	4	4	4	1	4
5	4	1	1	3	1	4	5	2
4	5	4	4	3	4	4	4	4
5	4	1	4	4	3	5	2	1
5	5	4	5	3	3	5	3	1
4	4	1	5	3	3	4	1	4
5	1	1	1	1	1	2	1	1
4	1	1	2	5	2	1	1	1
5	4	1	4	4	3	4	2	1
5	4	1	3	4	2	4	1	1
5	3	1	5	4	3	4	1	1
5	4	1	4	2	4	4	2	3
4	3	1	4	3	2	4	1	2
4	3	1	4	3	3	4	3	1
3	5	2	5	3	3	4	3	2
4	3	1	4	3	3	4	2	2

3	3	1	4	3	3	5	2	3
5	1	1	3	3	4	4	3	1
4	3	1	3	2	3	5	1	2
4	4	1	3	3	2	4	1	2
4	4	1	3	2	2	4	2	1
3	5	1	4	2	2	4	1	1
4	4	1	3	4	2	4	1	2
4	4	1	3	4	3	4	1	2
5	4	1	3	2	1	3	1	2
5	3	1	3	4	4	4	1	3
4	5	1	4	3	2	5	1	2
5	3	1	1	1	1	2	1	3
5	1	1	3	1	1	2	1	1
5	1	1	1	1	1	2	1	3
4	3	1	3	3	3	4	2	1
4	5	1	3	4	3	4	2	3

41	42	43	44	45	46	47	48	49
Trávíte čas	Kouříte.	Sledujete tv	Modlíte se.	Snažíte se	Pijete pivo,	Snažíte se	Spíte.	Říkáte lider
1	5	1	2	4	1	4	4	1
1	5	1	1	2	3	4	5	3
1	1	1	1	3	1	4	4	2
1	1	3	1	4	3	4	4	2
3	1	4	1	4	1	3	4	3
2	1	3	1	2	1	4	3	1
5	1	3	1	4	1	3	5	3
3	1	1	1	4	1	2	5	1
4	1	4	3	3	1	3	4	2
1	2	1	1	3	2	4	2	4
4	3	1	1	3	2	4	3	5
4	1	3	1	3	1	3	4	1
3	1	3	3	3	1	3	2	3
1	2	1	1	3	2	5	5	4
3	1	5	1	3	2	3	5	3
3	1	4	1	2	1	3	4	4
1	1	4	1	3	1	3	5	3
5	1	4	1	4	3	3	5	3
3	1	4	1	4	1	3	4	3
1	1	1	2	3	1	4	3	4
3	1	4	2	3	1	3	4	2
5	1	5	3	4	2	4	5	4
4	1	3	2	3	1	3	4	2
3	1	4	1	5	4	5	4	3
5	2	1	1	3	1	5	5	5
5	1	4	2	3	1	3	4	1
2	1	3	1	4	3	5	4	4
3	1	2	1	3	1	3	4	3
4	1	3	1	3	2	5	3	5
3	1	3	1	4	1	4	5	2
2	1	2	2	5	2	5	4	1
3	1	2	1	3	1	3	4	5
2	1	1	2	4	4	5	3	3
4	3	2	2	4	4	4	5	4
3	1	2	1	4	1	4	5	5
3	1	2	1	3	4	4	5	5
1	1	3	1	2	1	2	5	3
1	5	4	1	5	4	4	5	2
4	1	5	3	4	1	4	4	1
2	1	4	1	2	2	3	4	5
2	5	1	1	1	5	2	5	5
3	2	1	1	3	5	4	5	3
1	1	1	1	3	1	4	5	2
4	3	1	1	5	4	4	4	4
3	1	1	1	4	2	5	3	4
1	1	1	1	5	1	4	3	5
2	1	1	1	3	1	4	4	1
3	1	2	1	4	3	4	4	2

1	1	1	1	4	1	4	5	1
3	4	2	1	3	1	5	4	4
1	5	3	1	3	4	3	5	3
4	3	3	3	4	3	4	4	4
2	3	2	1	3	1	4	3	2
2	4	1	5	4	3	4	4	5
2	2	2	1	3	3	4	3	2
2	1	2	1	3	4	4	4	4
3	2	1	1	4	1	5	4	3
4	2	3	1	3	2	5	4	3
1	5	2	1	4	4	4	5	3
2	1	3	1	5	3	5	5	3
2	1	1	1	5	1	5	5	5
2	1	1	1	3	2	5	3	2
2	1	3	1	2	3	3	4	4
3	1	3	1	2	3	3	4	4
2	1	2	2	4	3	4	4	2
3	4	2	1	4	4	5	4	5
3	1	1	1	3	3	4	5	3
3	4	4	1	3	4	5	5	3
2	4	1	1	4	5	5	5	3
3	5	3	2	3	3	4	5	5
3	1	4	1	3	2	4	4	2
1	5	4	1	4	4	4	5	4
3	1	2	1	5	1	4	3	2
2	3	3	1	4	4	5	4	4
5	3	1	1	5	3	5	5	1
5	1	3	1	4	1	3	4	2
5	1	5	3	4	1	4	4	3
3	1	2	2	3	2	5	3	2
5	1	1	1	4	2	5	3	3
3	1	4	1	4	1	4	4	3
1	1	1	1	3	1	3	2	5
2	2	1	3	3	3	4	5	4
3	4	4	3	3	2	4	4	4
2	2	3	1	2	1	5	5	4
4	1	2	1	3	2	4	4	4
2	5	2	1	4	3	4	5	2
5	1	2	1	5	3	5	4	1
4	1	1	1	4	3	4	5	1
1	1	1	1	3	1	4	1	1
1	5	3	1	1	5	2	4	5
2	3	2	2	3	3	4	5	3
3	1	4	2	3	1	4	4	2
1	3	2	1	4	3	4	4	2
2	1	2	1	5	3	4	3	1
2	2	2	1	4	4	4	3	3
3	1	2	1	3	1	3	4	2
2	1	1	2	4	4	5	3	3
2	1	3	1	4	4	4	4	2

2	4	3	1	4	4	5	4	2
1	5	3	1	4	4	3	4	3
1	4	3	1	4	3	4	4	3
1	1	1	1	3	3	3	2	4
2	1	2	1	2	1	4	3	1
1	1	1	1	3	1	4	5	2
1	5	4	1	4	4	4	5	3
1	1	2	1	4	4	4	4	2
2	1	2	1	3	3	5	3	2
1	5	2	1	4	4	4	3	4
2	1	3	1	2	3	3	4	4
1	1	2	1	3	1	4	4	1
1	5	2	1	3	4	4	3	1
1	1	1	1	3	2	4	1	1
1	1	2	1	3	4	4	5	3
1	1	1	1	5	3	4	3	5

50	51	52	53	54
Mluvíte se	Odreagová	Mluvíte s k	Hrajete vid	Děláte namáhavou fyzickou aktivitu (běhání, cyklistika, a
1	2	3	4	2
1	2	2	5	2
1	4	4	5	2
1	4	4	1	3
1	3	1	4	3
1	2	4	1	1
3	3	4	1	3
1	2	5	1	2
3	3	2	3	2
1	4	4	1	1
3	5	5	1	3
5	1	5	2	3
3	4	4	1	2
1	4	2	3	2
3	3	2	1	4
2	2	2	1	1
1	1	1	5	2
4	3	2	5	4
2	3	3	1	3
1	5	5	1	5
2	1	3	5	4
3	5	4	1	4
2	2	2	1	2
2	2	1	1	5
3	3	4	5	5
2	3	4	1	4
1	3	3	5	5
1	5	4	1	3
1	1	3	3	5
1	2	2	4	4
1	3	1	1	5
1	3	3	4	5
1	3	4	5	4
2	4	4	2	4
3	4	3	1	1
1	4	4	3	2
1	4	4	2	1
1	4	5	4	1
1	4	5	3	5
1	5	5	2	2
1	3	3	5	3
2	3	4	3	3
1	1	4	1	5
1	2	3	5	2
1	1	1	1	3
1	3	4	1	4
2	3	4	1	1
1	1	3	4	3

1	3	3	1	1
1	3	3	2	2
1	3	4	5	2
3	3	3	3	4
2	2	3	1	2
1	3	3	3	5
1	2	2	4	4
1	3	3	3	3
2	3	3	4	2
1	3	3	1	5
1	4	4	4	2
1	3	5	1	3
1	5	5	5	5
1	2	2	4	5
1	3	4	5	3
1	3	4	5	3
1	2	3	3	5
1	5	1	2	3
2	4	4	1	4
2	3	4	2	3
1	2	3	1	3
2	3	3	2	3
2	4	4	1	1
1	4	3	5	4
1	2	3	1	5
2	4	4	2	4
1	2	5	1	5
2	4	5	3	2
3	3	5	1	2
1	3	2	4	3
5	3	5	1	5
1	4	4	1	3
1	3	4	2	3
1	3	4	1	3
1	3	3	4	2
1	3	2	1	4
3	2	4	5	5
1	2	3	4	3
2	1	3	2	5
2	1	4	4	3
1	1	1	1	3
1	1	1	5	1
1	4	4	2	2
1	2	2	2	2
1	4	5	2	3
1	2	2	4	4
1	3	3	2	3
1	5	4	1	2
1	3	4	5	4
1	4	5	5	3

1	3	5	5	4
1	3	5	5	2
1	3	4	5	2
1	3	4	1	3
1	3	4	1	1
1	1	4	1	5
1	4	3	5	2
1	3	4	1	2
1	3	2	5	3
1	3	3	1	2
1	3	4	2	3
1	1	1	1	3
1	1	1	3	3
1	1	1	3	3
1	3	4	1	2
1	2	4	1	4

td.)	GEQCZ	1	2	3	4	5	6
		3	5	5	4	1	3
		3	3	5	3	2	3
		2	3	5	3	1	3
		4	1	5	2	2	3
		3	3	4	4	2	3
		2	2	4	2	1	3
		1	4	2	2	2	2
		2	5	4	1	1	5
		3	4	1	1	1	1
		2	5	5	3	2	2
		3	4	3	1	2	4
		1	2	3	2	2	4
		3	4	4	3	3	3
		4	5	5	2	1	4
		5	5	5	4	4	4
		3	4	4	2	2	2
		3	3	4	1	2	2
		4	3	3	3	3	4
		3	3	3	3	2	4
		4	5	5	5	2	3
		2	3	4	3	2	3
		3	4	4	2	3	2
		1	4	3	4	2	3
		3	2	4	2	2	3
		2	2	2	4	5	2
		3	4	3	5	2	2
		5	5	5	3	1	5
		4	4	4	3	3	2
		2	2	2	2	2	3
		3	3	3	2	5	1
		3	3	3	4	1	5
		2	3	2	3	2	2
		2	3	3	2	2	1
		3	4	4	2	2	4
		5	5	5	1	1	3
		4	5	5	3	2	4
		3	5	5	3	2	3
		5	5	5	3	1	3
		2	4	3	2	4	4
		2	4	4	3	2	2
		2	5	5	1	4	1
		4	5	5	3	2	4
		4	5	5	3	3	3
		5	5	5	4	3	3
		4	4	2	3	1	3
		4	5	5	4	2	1
		5	5	5	3	2	4
		3	4	4	2	3	4

3	5	4	1	3	3
2	3	1	1	2	2
4	5	4	3	2	3
3	5	3	3	1	5
4	5	4	1	2	4
4	4	4	3	3	3
4	5	5	2	3	3
3	4	4	4	3	3
3	4	4	1	4	4
4	5	4	2	3	3
5	5	4	4	2	3
4	4	5	2	3	3
3	5	5	3	3	4
2	4	3	2	3	3
2	4	3	4	3	3
1	2	2	2	3	3
4	4	3	4	3	3
4	5	5	3	2	3
2	3	4	2	3	4
5	5	5	3	1	4
3	5	2	1	3	3
3	3	3	3	3	3
3	5	5	3	2	4
4	5	5	3	1	5
4	5	5	3	2	3
2	4	3	2	2	3
4	5	5	2	4	2
3	3	3	3	3	2
3	4	4	2	2	3
4	4	5	3	4	3
4	5	3	2	1	5
5	5	3	3	1	4
4	5	4	3	3	3
5	5	5	4	3	3
3	4	4	3	3	3
3	5	5	1	3	3
2	5	4	2	3	2
3	5	5	3	2	3
3	4	4	4	1	5
3	4	3	3	3	3
5	5	5	1	3	3
3	5	5	5	1	5
4	5	5	3	2	4
2	4	5	3	2	4
4	5	5	4	1	4
4	3	4	3	2	4
4	4	4	3	1	3
4	4	4	3	3	4
2	3	3	2	2	1
3	4	4	2	2	3

3	4	4	2	2	3
4	5	4	3	2	3
3	4	3	4	3	3
4	5	4	3	2	3
3	3	4	4	1	3
4	5	5	3	3	3
4	5	5	3	1	5
4	5	5	3	1	5
4	4	5	3	4	4
4	5	5	4	1	5
3	4	4	4	3	3
5	5	5	3	3	3
5	5	5	3	2	3
5	5	5	3	2	3
4	5	4	3	2	4
4	5	5	4	2	1

7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	5	3	4	4	4	3	4	4
3	3	2	3	3	4	3	3	4
4	5	1	4	4	4	1	1	3
4	5	1	5	5	4	3	3	2
3	3	3	5	4	3	3	3	1
4	5	3	2	3	3	2	4	2
3	5	3	4	4	1	3	3	1
5	4	3	3	4	4	4	3	4
1	4	3	1	1	1	3	3	3
4	5	1	4	2	3	2	3	1
5	3	1	4	4	3	2	3	1
3	3	3	3	2	3	2	3	1
4	4	3	4	4	3	3	3	2
3	4	3	4	5	3	3	4	1
4	4	4	3	4	4	3	3	3
4	4	2	4	4	4	4	3	2
4	4	4	3	3	3	4	4	3
3	5	3	5	4	3	4	4	4
4	4	2	4	4	3	3	4	4
4	1	1	5	5	2	2	3	1
4	4	3	3	4	3	3	3	4
2	5	3	5	5	3	3	3	3
4	5	2	3	4	1	3	3	3
3	5	1	4	3	2	2	2	2
1	4	1	3	2	1	1	1	4
3	4	1	3	4	2	4	2	3
5	5	3	5	5	5	3	3	5
4	4	2	5	4	3	3	2	3
4	5	1	5	4	3	4	3	3
4	3	1	3	3	3	4	2	1
5	5	2	3	4	4	3	4	4
3	2	1	3	2	1	1	2	3
2	5	1	2	4	3	3	2	1
4	4	2	3	4	1	3	4	4
4	3	2	3	4	2	2	4	3
4	4	1	3	4	1	1	4	4
4	5	2	4	4	3	2	3	4
5	5	2	5	4	4	3	4	4
2	5	3	4	3	4	5	3	3
3	4	2	5	4	2	3	2	3
3	3	2	5	5	4	1	3	3
4	3	2	3	4	3	3	2	4
5	4	2	3	4	3	3	3	1
4	4	2	3	5	3	2	3	3
4	4	1	3	4	3	4	3	3
4	5	3	5	4	5	2	2	2
5	5	1	5	5	5	4	4	2
4	4	2	4	4	3	3	3	2

2	3	3	3	4	3	1	1	1
3	1	1	2	4	1	1	1	1
5	5	4	5	4	5	3	4	4
5	5	1	5	5	4	3	3	4
4	4	2	4	4	4	2	2	1
4	4	3	3	5	3	3	3	2
2	4	2	4	3	4	3	2	2
4	5	3	3	4	4	3	3	4
4	2	1	2	4	3	2	2	1
4	3	1	4	4	3	2	1	1
5	5	4	5	4	5	3	4	4
4	5	2	3	4	4	1	1	1
4	4	3	5	5	5	4	3	5
4	4	2	4	4	3	2	3	2
3	3	2	3	3	3	3	3	4
3	2	1	3	3	2	3	2	1
4	4	3	4	4	4	3	3	4
4	5	3	4	5	4	1	3	2
4	4	2	3	4	3	2	3	3
5	5	4	4	5	5	3	5	3
4	5	3	4	5	4	3	3	4
4	5	2	4	3	1	3	3	1
4	5	3	5	5	4	3	5	4
5	5	4	5	4	4	3	4	4
4	4	1	4	5	5	3	1	1
4	5	1	4	4	4	2	2	4
3	5	1	5	5	4	1	1	1
3	2	2	3	3	3	3	2	2
4	4	1	3	4	3	3	2	3
3	2	1	4	4	3	1	1	1
5	5	1	4	4	3	3	2	3
5	5	1	2	4	4	3	3	1
4	4	3	4	5	5	2	3	5
4	4	2	3	5	5	3	2	1
4	5	3	4	5	5	3	4	4
4	5	1	4	4	3	1	1	1
4	4	2	5	4	3	3	3	4
5	5	4	5	5	4	3	4	3
4	4	1	3	3	3	3	2	2
3	4	1	4	4	3	3	3	1
5	4	2	2	4	3	1	1	4
5	5	5	5	5	5	5	5	3
4	5	4	5	5	4	3	4	3
3	5	3	5	4	3	4	4	4
5	5	4	4	4	4	4	4	3
5	5	3	5	5	4	4	4	3
4	5	4	5	4	4	3	4	3
4	4	2	5	4	3	3	3	3
2	5	1	2	4	3	3	2	1
3	5	3	4	4	3	3	4	3

3	5	3	4	4	3	3	3	3
5	5	5	5	4	3	3	4	4
3	4	3	3	3	3	3	3	2
4	4	3	4	5	5	2	3	5
4	5	3	3	3	3	2	4	3
5	4	2	3	4	3	3	4	1
5	5	4	5	4	4	3	4	1
5	5	4	5	5	3	3	4	1
3	4	3	4	4	3	2	3	1
5	5	4	5	4	4	3	4	4
4	4	3	3	3	3	3	3	4
5	4	2	3	4	3	3	3	4
5	4	1	3	4	3	3	3	4
5	4	1	4	4	3	1	3	4
4	4	4	5	4	4	4	4	3
4	5	3	5	4	5	2	2	2

16	17	18	19	20	21	22	23	24
2	3	4	4	4	4	4	4	5
1	2	2	3	3	5	5	3	4
1	2	4	4	4	4	4	4	1
3	3	4	4	4	5	5	4	4
1	1	2	3	4	5	5	3	3
1	3	4	3	4	5	5	4	2
1	3	3	1	4	5	5	3	1
2	3	5	4	5	4	3	5	3
1	3	2	3	3	3	3	3	3
1	1	3	1	4	5	5	4	5
1	1	2	4	3	3	4	2	5
1	1	4	1	3	3	3	2	3
2	3	4	4	4	4	4	4	3
1	3	2	1	4	4	4	4	3
1	5	5	3	4	4	4	4	1
1	2	4	4	4	4	4	2	3
3	4	3	4	4	4	2	2	4
2	3	5	4	5	5	5	4	4
2	4	4	4	4	4	3	3	3
1	4	5	4	1	5	2	4	2
2	4	4	4	3	2	4	4	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	3	4	3	4	3
2	4	4	1	2	2	3	3	5
1	1	1	3	2	4	3	2	3
2	2	5	2	4	3	3	4	1
5	5	5	5	5	5	5	4	5
2	3	3	4	4	4	4	4	3
3	4	4	3	3	5	5	4	3
1	2	4	2	4	4	3	1	2
3	4	4	3	3	4	4	5	5
1	1	3	1	2	2	3	2	1
1	1	3	1	1	3	3	3	1
4	2	4	4	4	4	4	4	3
2	3	4	3	4	5	5	4	3
1	3	5	3	4	5	5	3	5
2	4	4	2	2	4	3	4	3
1	3	4	4	5	5	5	5	5
4	3	5	3	4	5	5	3	2
2	2	3	4	4	4	4	4	3
1	3	4	3	3	5	4	2	4
2	2	4	3	3	3	4	2	4
1	1	4	3	4	5	5	3	4
1	3	4	4	4	5	3	3	3
1	1	4	3	3	4	3	3	1
1	1	4	2	3	4	5	3	4
1	3	4	3	3	5	5	4	5
3	3	4	4	3	4	4	4	3

1	1	2	3	3	5	4	2	3
1	1	1	4	5	4	2	1	1
3	4	5	5	4	5	5	4	5
2	3	4	5	5	5	5	4	4
1	3	4	3	3	4	4	2	5
3	4	4	5	4	4	4	5	3
2	3	4	4	4	4	4	3	4
3	3	5	4	3	4	4	4	3
2	2	3	4	4	5	4	2	1
2	3	3	1	2	4	4	4	4
2	4	4	4	4	4	5	4	5
1	3	5	5	4	3	3	2	4
3	5	5	5	5	5	5	5	5
1	3	3	4	4	5	4	3	3
3	3	3	3	3	4	4	4	3
3	2	2	3	2	4	3	4	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	3	4	4	4	5	3	1	3
1	4	4	4	4	4	4	3	3
1	4	5	4	3	5	5	5	5
5	4	4	2	2	5	3	3	3
1	2	1	3	4	5	4	3	3
3	5	5	3	3	4	5	5	5
2	4	4	4	5	4	5	4	5
1	1	1	2	2	4	4	1	5
1	3	5	4	4	4	4	3	3
1	4	2	1	4	5	5	1	5
2	3	3	2	3	3	3	3	2
2	2	3	3	3	3	3	2	5
1	2	2	2	3	3	4	5	1
1	2	5	5	5	5	5	5	2
1	3	4	2	2	5	3	4	1
3	2	4	1	4	5	5	4	4
1	3	5	4	4	5	5	5	5
3	4	4	3	3	4	4	4	4
1	1	2	1	1	5	5	4	4
3	4	3	2	4	4	4	3	3
2	4	4	4	4	5	5	4	5
2	2	3	3	4	4	3	4	3
1	1	3	3	3	4	3	3	2
1	3	4	4	3	2	3	3	3
1	5	5	5	5	5	5	5	5
2	3	5	4	4	4	5	4	4
2	3	4	3	4	4	4	5	3
2	4	5	3	4	5	5	4	5
1	4	5	3	3	4	5	4	4
2	4	4	3	4	4	4	4	4
2	3	4	4	4	4	4	4	3
1	1	3	1	1	3	3	3	1
1	4	4	2	3	3	3	3	3

1	3	3	2	3	3	4	3	3
4	4	3	5	4	5	5	5	5
1	3	3	3	3	4	4	4	3
3	2	4	1	4	5	5	4	4
1	3	4	3	4	5	5	4	3
1	2	4	3	4	5	5	3	4
3	4	3	4	5	4	5	4	5
3	4	4	4	4	4	5	4	5
1	2	3	3	3	3	4	5	3
2	4	4	4	4	4	5	4	5
2	3	3	3	3	4	4	4	3
1	3	4	4	3	4	3	3	3
1	3	4	3	3	3	3	3	4
1	4	4	3	3	2	3	3	5
3	4	4	4	4	5	4	4	5
1	1	4	2	3	4	5	3	4

25	1	2	3	4	5	6	7
4	3	1	2	1	1	3	3
3	2	1	1	1	1	4	3
1	2	1	1	5	2	3	4
4	2	1	1	2	1	2	2
4	3	1	1	5	1	1	1
4	2	1	2	2	1	3	5
1	3	2	5	5	2	4	5
4	2	1	5	5	1	1	1
1	4	1	5	3	2	1	1
3	2	1	1	5	1	4	5
2	4	2	1	5	2	3	4
3	5	1	5	5	1	1	1
3	2	1	1	2	1	4	4
4	5	1	3	3	1	5	3
3	2	2	5	5	2	2	2
1	2	1	5	4	2	2	3
3	3	4	5	3	3	2	2
4	4	1	5	5	2	2	2
3	2	1	5	5	2	1	1
2	3	4	5	5	3	3	3
3	4	2	5	5	3	2	2
4	3	1	1	3	1	1	1
4	5	1	5	3	2	1	1
2	4	1	3	5	1	1	1
1	4	1	1	5	1	5	1
3	4	1	2	4	2	1	2
5	2	1	1	3	1	1	1
4	2	1	3	3	1	2	2
5	4	1	1	3	1	3	5
3	4	1	5	5	1	4	4
3	5	1	2	1	2	2	3
1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	2	4	3	2	1	1
4	2	1	3	3	1	4	2
3	2	1	5	3	1	3	2
4	4	1	1	3	1	1	1
3	2	1	1	3	2	2	2
5	2	1	1	1	1	1	1
4	3	2	2	4	1	1	1
2	3	1	1	1	1	2	2
1	4	1	1	3	1	1	3
4	2	1	1	3	1	3	3
4	4	1	2	3	1	1	1
4	4	1	1	5	1	2	2
3	3	3	3	5	3	3	4
2	2	1	1	2	1	1	1
5	4	1	1	5	1	2	3
3	3	2	2	4	3	4	4

1	2	1	2	5	2	5	5
1	5	4	4	5	2	5	5
5	2	1	1	1	1	1	1
3	1	4	4	4	1	2	3
4	4	1	1	1	2	3	4
5	4	1	1	3	1	1	3
4	2	2	2	5	2	4	4
3	2	1	2	3	1	1	2
3	2	1	2	5	2	4	5
2	2	1	5	5	1	4	5
4	2	1	1	1	1	1	1
4	2	1	1	5	2	3	5
4	2	1	1	5	1	4	1
3	3	1	2	5	1	4	5
3	3	1	2	5	2	2	2
2	3	1	3	5	2	4	4
4	3	1	2	5	2	1	1
1	1	1	1	5	1	1	1
1	2	1	1	5	1	1	1
5	1	1	1	3	1	1	1
3	5	1	1	5	1	2	2
2	2	2	3	5	2	4	4
4	3	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1
1	2	1	1	5	1	1	3
1	3	5	3	5	2	3	4
1	2	5	1	4	1	3	1
2	2	1	3	3	2	2	2
3	3	1	1	2	1	1	3
3	4	1	2	5	2	3	3
4	4	1	5	5	2	1	3
3	2	5	5	5	3	5	5
3	2	1	1	1	1	3	5
1	1	1	1	1	1	5	3
4	2	1	1	5	1	1	1
1	2	2	5	5	1	3	5
2	4	3	5	5	3	5	3
4	2	1	1	1	1	3	4
3	4	5	3	5	2	2	5
2	5	1	3	5	1	3	3
4	2	1	1	5	1	2	5
5	5	1	1	3	1	1	1
4	4	1	2	5	1	1	1
3	4	1	4	2	1	1	1
4	3	1	2	5	1	1	1
4	4	1	3	5	1	1	1
4	4	1	5	5	1	1	1
4	2	1	3	3	1	2	2
1	2	2	4	3	2	1	1
4	4	1	3	5	2	1	1

3	4	1	3	5	2	1	1
5	3	1	1	1	1	1	1
3	3	1	1	5	1	1	1
3	2	1	1	1	1	2	2
4	2	1	2	1	1	2	2
4	4	1	1	1	1	1	1
4	3	1	1	1	1	1	1
4	3	1	1	1	1	1	1
3	4	1	2	1	1	2	2
4	1	1	1	1	1	1	1
3	3	1	1	5	1	2	2
4	2	1	1	1	1	2	2
4	3	1	1	1	1	2	2
4	3	1	1	1	1	2	2
5	3	1	1	1	1	1	1
2	2	1	1	2	1	1	1

8	9	10	11	12	13	GEQVN	1
1	1	1	1	1	1		4
2	1	2	2	2	2		3
3	3	1	1	1	1		5
3	2	1	1	1	1		2
1	1	2	2	2	2		3
2	4	1	1	1	3		3
4	1	1	1	1	1		4
1	1	1	1	1	1		4
1	1	2	2	2	1		3
2	4	1	1	1	1		4
2	5	1	1	1	1		5
1	3	1	1	1	2		4
3	3	1	1	1	1		3
5	4	1	1	1	1		2
5	5	2	2	2	2		3
3	3	1	1	1	1		4
2	2	3	3	3	1		3
2	2	1	2	2	1		4
1	1	1	1	1	1		3
3	3	1	1	1	1		4
2	2	1	2	2	1		5
1	1	1	1	1	1		4
1	1	2	2	2	1		4
1	1	1	1	1	1		4
5	5	1	1	1	1		4
2	4	1	1	2	1		4
1	1	1	1	1	1		2
1	1	1	1	2	1		2
4	3	1	1	1	1		4
2	5	4	4	4	2		4
1	1	1	1	1	1		4
1	1	3	1	3	3		5
1	4	1	1	1	1		4
2	2	1	1	1	1		4
3	1	1	1	1	1		3
1	2	1	1	1	1		4
2	1	1	1	1	1		4
1	1	2	1	1	1		2
1	1	1	2	1	2		4
2	2	1	1	1	1		5
1	1	1	1	1	1		3
1	1	1	1	1	1		4
1	1	3	1	1	1		3
2	1	1	1	1	1		4
1	2	3	4	2	4		4
1	1	1	1	1	1		2
5	3	1	1	1	1		2
3	3	1	2	1	1		3

5	5	1	1	1	2	3
5	5	1	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	1
3	4	1	1	1	1	4
4	4	1	1	1	1	3
3	3	1	1	1	1	4
4	4	1	1	1	1	2
2	1	1	1	2	1	3
4	3	1	1	1	1	4
5	2	1	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	2
3	1	1	1	1	1	5
1	1	1	1	1	1	5
4	4	1	1	1	1	4
3	2	2	2	1	2	4
5	2	3	3	2	3	5
1	1	2	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	3
2	5	1	1	1	1	4
2	1	1	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	2
3	3	1	1	1	1	4
3	3	1	1	2	1	4
1	1	1	1	1	1	4
3	3	1	1	2	1	4
3	3	1	1	1	1	3
3	4	1	2	2	1	3
3	2	1	1	1	1	4
5	4	1	1	1	1	4
3	4	1	1	1	1	3
5	2	1	1	1	1	3
1	1	1	1	1	1	3
3	2	1	1	1	1	4
3	3	1	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	3
2	2	1	1	1	1	5
3	3	1	1	1	1	4
4	5	1	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	3
1	1	1	1	1	1	4
1	1	2	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	3
1	1	1	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	4
1	1	1	1	2	1	2
1	4	1	1	1	1	4
1	2	1	1	1	1	3

1	1	1	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	4
2	2	1	1	1	1	3
2	2	1	1	1	2	3
1	1	1	1	1	1	3
1	1	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	1	2
2	2	1	1	1	1	3
1	1	1	1	1	1	2
2	1	1	1	1	2	3
2	2	1	1	1	1	3
1	2	1	1	1	1	4
1	1	1	1	1	1	3
1	1	1	1	1	1	3
1	1	1	1	1	1	2

2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	1	2	4	4	4	3	1	3
4	3	4	2	4	4	3	2	4
5	5	1	1	4	4	5	1	5
2	2	3	2	3	2	3	2	3
2	2	3	3	3	4	3	3	4
3	3	4	1	4	4	3	3	4
4	4	4	1	5	4	5	3	3
4	4	1	2	5	4	4	3	4
4	4	3	3	3	3	3	3	2
4	3	2	1	4	4	4	3	1
5	5	1	3	4	4	4	3	3
5	4	2	1	5	3	3	2	4
4	4	3	3	3	3	3	3	3
3	3	1	4	1	2	4	3	4
3	2	2	3	3	2	4	2	2
4	4	2	2	4	4	4	2	3
4	1	1	3	3	2	3	2	4
4	4	3	3	3	4	5	4	4
3	3	3	3	3	4	4	2	4
5	4	2	2	4	4	4	1	5
5	5	5	2	4	4	4	3	4
4	4	4	1	5	5	5	3	3
3	3	4	2	3	3	5	2	3
4	3	4	1	5	4	3	3	4
4	3	1	1	5	5	5	3	5
4	4	5	2	3	5	3	2	3
3	3	5	2	4	4	4	2	4
4	4	3	2	4	5	3	2	4
4	4	3	2	4	4	4	2	4
3	3	3	1	4	4	4	4	3
3	3	2	1	5	5	5	1	2
5	5	5	1	5	5	5	3	4
3	2	3	3	4	3	3	1	3
4	4	3	2	4	4	4	2	4
3	4	2	3	3	3	4	3	3
3	4	1	4	3	4	4	1	4
3	3	2	3	3	2	4	3	4
2	3	2	4	3	2	3	1	2
3	2	3	4	5	5	3	3	5
5	5	3	2	4	4	3	3	5
4	4	4	3	4	4	3	1	5
4	4	1	2	4	4	3	3	3
4	4	3	4	3	4	4	2	4
4	5	3	3	3	2	4	2	4
4	2	2	3	1	5	3	2	3
3	3	4	2	2	4	5	2	2
4	3	3	2	4	3	4	1	2
4	4	3	3	4	4	4	3	4

3	2	3	3	3	4	3	1	4
3	2	2	3	3	2	2	1	2
4	4	3	2	3	4	3	2	3
4	3	3	3	4	4	3	2	2
3	3	3	1	3	4	3	2	4
4	4	3	4	3	4	4	1	3
4	3	2	3	3	4	2	1	2
3	1	2	3	3	4	2	1	2
3	1	3	1	4	4	2	2	2
3	3	2	3	3	4	2	1	2
3	4	3	2	3	3	2	1	3
3	3	2	3	4	4	3	2	1
3	3	2	3	4	4	3	2	1
3	3	2	3	4	4	3	2	1
3	4	2	3	3	3	2	1	1
3	3	4	2	2	4	5	2	2

11	12	13	14	15	16	17	18	19
4	1	3	1	1	1	1	4	4
3	3	3	3	4	2	2	2	4
5	3	3	3	2	1	1	5	5
3	2	3	2	3	2	2	3	4
2	3	4	3	1	1	1	1	5
2	2	3	2	2	1	1	4	4
4	1	3	3	1	1	3	5	5
4	1	3	4	2	1	1	5	5
3	3	3	2	2	2	3	5	3
3	3	2	1	1	1	1	1	5
5	3	3	3	1	1	1	4	5
4	3	3	2	4	1	2	4	5
4	3	2	2	2	1	3	4	4
5	3	1	1	3	1	1	1	5
1	3	3	2	2	1	3	4	5
4	2	4	2	1	1	2	4	4
4	3	2	2	2	2	2	4	3
3	4	4	3	1	1	1	4	4
4	3	3	2	2	2	3	5	4
5	3	3	3	1	1	4	5	5
4	4	3	3	1	1	1	4	3
4	3	5	5	3	3	3	4	5
4	1	3	4	3	3	3	4	3
4	2	5	4	3	1	1	5	5
4	3	3	3	5	1	3	5	4
4	3	4	4	4	2	3	4	5
2	1	4	2	1	1	1	1	4
4	4	4	3	2	2	3	3	4
4	3	4	3	1	1	3	4	4
3	3	5	4	1	1	2	4	5
4	2	3	2	2	1	2	4	4
5	3	1	4	4	4	3	5	5
2	2	2	2	1	1	1	4	4
4	1	3	3	2	2	4	4	4
3	2	2	2	4	1	1	4	5
4	1	1	2	1	1	1	5	5
3	3	2	2	1	1	2	4	5
1	1	2	1	1	1	1	3	2
3	5	2	1	3	1	2	4	4
5	3	4	4	5	1	2	4	5
5	2	3	1	1	1	1	4	4
4	3	1	1	1	3	4	4	3
4	3	3	3	1	1	1	4	4
4	3	3	3	2	1	1	4	5
5	3	3	2	4	2	4	2	4
3	2	1	1	1	1	1	3	4
2	1	3	1	1	1	1	2	3
4	3	3	3	2	2	3	4	4

4	3	1	1	1	1	1	3	4
4	4	2	2	1	1	1	4	5
2	1	1	1	1	1	2	3	3
4	3	3	3	3	2	3	4	5
4	2	2	2	1	1	3	3	4
3	4	3	1	4	4	3	3	5
2	2	3	2	2	2	2	3	4
4	3	3	3	2	2	2	3	4
4	1	2	3	1	1	3	3	4
3	3	3	2	1	1	3	4	5
2	1	1	1	1	1	2	3	2
4	2	3	2	2	2	3	5	5
5	5	5	3	1	1	2	3	5
3	3	3	2	2	1	2	2	4
3	3	3	3	1	1	4	5	4
3	5	5	4	1	1	4	5	4
3	2	2	2	1	1	2	3	4
3	3	3	3	2	1	1	4	4
4	4	3	3	1	1	2	5	5
2	1	3	1	3	1	1	1	4
2	1	2	1	1	1	1	3	5
3	5	3	3	1	1	4	3	4
4	3	2	5	1	1	2	4	4
2	1	2	1	1	1	1	2	3
1	1	3	2	2	2	2	4	5
4	4	2	1	4	1	3	4	4
5	2	1	1	1	1	2	4	5
3	3	4	4	3	2	3	4	5
3	2	4	2	1	1	1	1	4
3	3	4	3	2	1	1	4	3
3	4	5	2	1	1	3	5	5
3	1	3	1	1	1	1	4	5
3	3	2	2	1	2	2	3	4
4	1	4	2	1	1	1	4	4
3	3	3	2	3	1	2	3	4
4	1	3	2	1	1	1	4	5
4	3	3	3	4	3	3	4	4
3	1	1	1	1	1	3	4	3
4	4	3	4	4	3	4	4	4
4	3	3	3	2	1	1	5	4
2	3	1	3	1	1	3	4	4
5	1	1	1	1	1	1	1	1
4	2	1	2	1	1	3	4	3
4	3	2	1	1	1	2	4	5
3	2	2	2	1	1	2	4	5
4	3	2	2	2	2	2	5	5
4	3	2	2	2	3	2	4	5
4	4	3	3	1	2	3	3	5
2	2	2	2	1	1	1	4	4
2	2	2	2	1	1	1	4	4

4	2	2	2	1	1	2	4	5
2	1	1	1	1	1	2	3	3
3	3	2	3	1	1	3	5	4
3	3	2	2	1	2	2	3	4
2	2	3	2	1	1	1	4	4
4	3	3	3	1	1	1	4	4
3	1	2	1	1	1	1	2	4
3	1	2	1	1	1	1	2	4
3	3	4	3	2	1	1	4	3
2	1	1	1	1	1	1	2	4
4	3	2	3	1	1	3	3	5
2	3	1	3	1	1	3	2	4
2	3	1	3	1	1	2	4	4
2	3	1	3	1	1	3	4	3
3	1	1	1	1	1	1	3	4
3	2	1	1	1	1	1	3	4

20	21	22	23	24	25	1	2
4	3	2	3	1	4	3	5
2	3	4	3	3	3	4	5
5	5	5	5	5	3	2	5
2	2	2	4	2	2	4	5
5	3	3	3	3	3	2	5
4	5	5	4	4	3	2	5
3	3	5	4	1	5	2	5
3	4	4	3	1	4	2	4
5	4	3	3	3	5	2	3
4	5	4	2	2	3	2	5
4	4	4	4	2	5	1	4
3	2	3	4	3	4	1	3
4	3	3	3	1	2	3	5
3	5	4	3	3	3	2	5
4	4	3	4	3	4	2	4
4	4	3	4	1	4	2	5
3	4	4	3	4	5	4	3
3	4	4	4	3	4	4	3
4	5	4	3	3	3	4	5
5	4	5	5	5	4	2	4
4	5	4	4	3	4	2	4
5	4	3	5	4	5	2	4
3	3	3	4	3	5	2	4
3	5	4	5	2	5	1	5
3	3	5	3	3	5	1	5
3	4	4	5	4	5	1	5
4	4	4	4	1	3	2	5
3	4	4	4	3	4	3	5
4	4	4	4	3	2	2	5
3	3	4	5	3	4	1	4
3	2	4	5	1	3	1	4
4	3	4	3	5	5	5	5
2	3	3	3	3	3	4	4
4	4	4	4	3	4	1	5
4	2	3	4	3	3	3	5
4	4	3	3	2	3	1	4
4	3	3	4	3	3	2	4
3	3	1	4	1	2	3	5
2	3	3	2	3	3	3	5
5	5	5	5	4	4	1	2
4	4	4	2	3	4	2	5
4	4	4	1	1	4	2	5
4	4	4	3	3	4	2	5
5	2	4	3	1	3	1	5
5	1	5	1	2	1	1	2
4	4	3	3	2	2	2	5
3	3	2	3	1	1	4	5
4	3	4	4	3	3	3	5

3	4	2	2	3	2	3	5
5	4	4	2	5	2	2	4
2	2	1	2	1	2	4	5
5	5	5	4	4	3	1	4
4	2	3	3	1	3	2	5
4	4	5	5	5	2	2	4
4	2	3	3	2	3	4	5
4	3	3	4	2	3	2	5
4	4	4	4	5	3	4	5
4	5	5	4	3	4	2	5
3	2	1	3	1	1	4	5
5	5	5	3	1	3	2	4
5	1	2	5	3	3	2	4
4	3	3	3	3	3	3	5
3	4	4	4	3	3	2	4
3	5	5	5	1	4	2	4
3	2	4	3	3	3	3	5
4	1	4	4	4	5	4	5
5	5	5	4	4	3	2	3
4	3	3	2	1	3	4	5
3	1	4	3	4	2	1	5
4	4	3	3	4	4	2	3
4	2	1	4	3	2	2	5
2	3	1	3	1	2	4	5
4	2	2	5	1	4	3	5
4	2	4	2	4	3	2	5
5	1	5	3	1	2	3	5
4	4	5	5	3	5	2	5
4	5	4	4	2	3	2	5
3	4	1	3	4	3	2	5
5	5	5	5	3	4	1	5
4	2	3	3	1	3	2	5
4	4	4	3	2	3	2	5
4	1	1	3	1	3	2	5
3	3	4	4	2	3	2	5
3	5	5	5	1	4	3	5
4	4	4	3	3	2	1	3
2	2	3	3	1	3	4	5
3	3	4	5	4	5	1	3
4	4	4	3	4	4	1	4
4	4	4	3	3	3	4	5
3	1	3	3	3	1	4	5
3	4	3	3	1	4	2	5
4	3	4	4	2	3	1	5
4	2	3	3	2	3	3	5
3	3	4	4	4	4	1	5
3	3	3	4	3	3	2	5
3	4	4	4	3	4	3	5
2	3	3	3	3	3	4	4
2	3	4	2	2	3	4	5

2	4	4	3	2	3	2	5
2	2	1	1	1	2	3	5
3	4	4	4	3	3	2	5
4	4	4	3	1	3	2	5
4	4	3	4	3	3	2	5
4	4	4	3	3	3	2	5
2	3	1	3	1	2	4	5
2	3	1	3	1	2	2	5
3	4	1	3	3	3	2	5
2	3	1	3	1	2	2	5
3	2	4	4	2	3	2	5
3	4	3	2	3	3	4	5
3	4	4	3	3	3	3	5
3	4	4	2	2	3	3	5
2	2	1	2	1	2	4	5
4	4	3	3	2	2	2	5

3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	5	5	5	5	5	5	3	4
5	5	4	5	5	5	5	4	5
5	1	2	5	5	5	5	3	4
5	5	5	5	5	5	5	3	3
3	5	5	5	5	5	5	4	5
3	5	4	5	5	5	5	3	5
5	5	3	5	5	5	5	2	4
5	5	3	4	4	4	5	2	4
5	4	3	3	4	4	4	2	3
5	1	5	5	5	5	5	2	4
3	5	3	4	5	5	5	1	1
5	5	4	5	1	5	4	1	1
5	5	4	5	5	5	5	3	4
3	5	5	5	5	5	5	1	2
5	5	3	3	2	5	4	2	4
5	3	4	4	4	4	5	2	4
4	3	3	4	4	4	4	4	4
1	3	2	3	3	3	3	3	3
5	5	4	5	5	5	5	5	5
4	3	4	5	5	5	5	3	4
5	5	3	4	4	4	4	2	4
3	3	2	4	4	4	4	3	3
5	4	4	5	5	5	4	2	3
5	5	5	5	5	5	5	2	3
5	5	3	1	1	5	5	1	1
5	5	2	2	2	4	4	2	2
5	5	5	5	5	5	5	2	5
3	5	4	5	5	5	5	3	4
5	5	3	4	5	5	5	3	4
5	5	4	5	5	5	5	3	4
4	5	4	5	4	5	5	2	4
5	5	5	5	5	5	5	3	4
4	5	4	5	5	5	5	3	4
5	3	3	3	3	5	4	2	2
5	5	3	5	5	5	5	2	4
5	5	3	1	4	5	5	2	4
5	5	3	5	5	5	5	2	4
5	5	5	5	5	5	5	4	4
5	5	4	5	5	5	5	5	5
3	3	2	3	3	3	5	2	3
3	5	3	5	5	5	5	3	4
5	5	3	5	5	5	5	1	4
5	5	4	5	5	5	5	2	3
5	5	3	5	5	5	5	2	3
3	4	5	4	3	2	1	2	3
5	4	5	5	5	5	4	3	3
5	5	5	5	5	5	5	3	4
5	4	4	4	4	5	4	3	4

5	5	5	5	5	5	5	2	3
5	5	5	5	5	5	5	2	4
5	5	5	5	5	5	5	4	5
3	2	3	4	4	5	5	2	3
5	5	5	5	5	5	5	3	4
2	2	2	5	5	5	5	2	3
5	5	4	5	5	5	5	4	4
5	5	3	4	4	4	4	2	2
5	5	4	4	4	5	5	3	4
5	5	5	5	5	5	5	3	2
5	5	5	5	5	5	5	4	5
5	5	2	5	5	5	5	2	3
3	3	2	2	2	5	5	2	4
3	5	4	5	5	5	5	3	4
3	5	4	5	5	5	5	3	3
2	5	3	5	5	5	5	3	3
3	5	5	5	5	5	5	3	5
5	5	3	5	4	5	5	3	4
4	5	2	3	3	5	5	2	3
5	5	4	5	5	5	5	4	5
5	5	4	5	5	5	4	2	3
2	3	2	5	5	5	5	2	3
5	4	5	4	5	5	5	2	4
5	5	5	5	5	5	5	4	5
4	5	2	5	5	5	5	4	4
5	5	4	4	4	5	4	2	2
5	4	4	5	5	2	3	3	2
3	3	2	4	4	4	4	2	3
5	3	4	5	5	5	5	3	3
5	3	4	4	4	5	5	4	4
5	5	3	5	5	5	5	2	3
5	5	5	5	5	5	5	2	3
5	5	5	5	5	5	5	3	3
4	5	5	5	5	5	5	2	3
5	5	4	5	5	5	5	3	5
5	5	5	5	5	5	5	3	4
5	5	3	5	5	5	3	2	2
5	5	5	5	5	5	5	4	5
2	3	2	2	5	5	3	2	2
3	5	4	5	5	5	5	2	2
5	5	4	5	5	5	5	4	5
5	5	5	3	3	3	3	1	1
5	5	4	5	5	5	5	3	5
4	5	5	5	5	5	5	2	4
5	5	5	5	5	5	5	3	5
3	5	4	5	5	5	5	2	3
5	5	4	5	5	5	5	3	5
3	5	4	5	5	5	5	3	4
4	5	4	5	5	5	5	3	4
5	5	4	5	5	5	5	3	4

5	5	4	5	5	5	5	4	4
5	5	5	5	5	5	5	3	5
3	5	4	5	5	5	5	3	3
5	5	5	5	5	5	5	3	3
3	5	4	5	5	5	5	3	5
5	5	5	5	5	5	5	3	3
5	5	5	5	5	5	5	3	5
5	5	5	5	5	5	5	3	5
5	5	5	4	4	5	5	4	4
5	5	5	5	5	5	5	4	3
5	5	5	5	5	5	5	3	4
5	5	5	5	5	5	5	4	5
5	5	4	5	5	5	5	3	5
5	5	4	5	5	5	5	3	5
5	5	5	5	5	5	5	4	5
5	4	5	5	5	5	4	3	3

12

13

4	3
5	2
4	2
4	3
5	4
5	4
4	2
4	3
5	2
4	3
1	1
1	1
4	3
3	1
1	2
4	3
4	3
3	4
5	5
5	2
4	4
3	3
3	2
4	2
1	1
3	2
5	1
5	3
4	2
4	3
4	2
3	5
4	3
2	2
3	2
4	2
4	2
5	4
5	5
4	2
5	3
4	1
4	2
2	2
4	5
3	3
4	3
4	2

3	3
5	1
5	4
3	2
5	3
3	2
5	2
3	2
5	2
4	3
5	4
4	2
4	2
4	2
3	3
3	3
5	3
4	3
3	2
5	3
3	2
4	2
4	2
5	4
4	4
2	2
2	2
3	2
3	3
4	4
3	2
3	2
3	2
5	2
3	2
3	2
5	4
2	1
2	2
5	5
1	1
5	3
4	3
5	3
4	2
5	2
5	3
4	3
5	3

**Posudek vedoucí bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Thuy Tien Nguyenová

Obor studia: Psychologie

Název práce: **Strategie zvládání stresu druhé generace (dospívajících) Vietnamců v České republice v souvislosti s jejich kulturní identitou.**

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Kořová, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet znaků: 72 997

Počet znaků přímých citací: 3 316

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	X	X		
--	---	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		X	X	
--	--	---	---	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		X	X	
--	--	---	---	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X	X		
--	---	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X	X		
--	---	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		X	X	
--	--	---	---	--

Využití praktických zkušeností

	X	X		
--	---	---	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

		X	X	
--	--	---	---	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Naplnění cílů práce

		X		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X	X		
--	---	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

		X		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

--	--	--	--	--

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka se v práci zabývá tématem strategií zvládnání stresu, a to konkrétně u tzv. druhé generace Vietnamců žijících v České republice. V rámci teoretické části práce se autorka zabývá tématem stresu a zátěže, mapuje (stručně) historii imigrace Vietnamců do ČR, dotýká se tématu identity u Vietnamců (druhé generace v ČR) a popisuje téma stresu u dospívajících Vietnamců (v ČR). V rámci výzkumné části práce předkládá autorka kvantitativní výzkumnou sondu zabývající se strategiemi zvládnání stresu u druhé generace Vietnamců žijících v ČR, mapuje jejich tzv. kulturní orientaci a její souvislost (korelaci) se strategiemi zvládnání stresu (v textu práce je chybně uvedeno zkoumáno *vlivu* kulturní orientace na zvládnání stresu, například v anotaci, což bohužel uniklo i pozornosti vedoucí práce).

Autorka se snažila předložit kvalitní práci mapující zajímavé téma, vybrala si však téma nelehké a složité. Lze říci, že bojovala srdatě. Text je psán vcelku kultivovaným jazykem, vyskytují se však překlepy (Cronbochovo alfa atp.) i jisté stylistické neobratnosti, zasloužil by si možná jisté projasnění a místy i zjednodušení, jasnější strukturaci (je znát, že by práci prospělo více času a klidu na zpracování). U některých vět by bylo dobré pečlivě revidovat význam sdělení. Autorka se však snaží pracovat s odbornou literaturou (její šíře jí slouží ke cti) a zařadit do textu i vlastní zamyšlení nad problematikou.

V rámci empirické sondy autorka v textu práce dobře definovala cíle sondy, vzhledem k nim vhodně zvolila metody i způsob zpracování dat. Autorka si dala práci i s překladem textu dotazníku, vhodné by zde však bylo i opakované přeložení do AJ. Za velmi problematickou je možné označit škálu "velmi hodně - hodně - poněkud - trochu - vůbec ne". Z hlediska etiky výzkumné sondy je diskutabilní neinformování rodičů respondentů o realizaci výzkumné sondy - téma bylo s autorkou práce diskutováno a vzhledem k naprosté anonymitě dotazníků bylo nakonec rozhodnuto o realizaci výzkumného šetření touto formou. Za problematická lze označit tvrzení uvedená v závěrech výzkumného šetření: "...větší orientace na českou kulturu lehce snižuje míru používání pozitivních strategií zvládnání. Naopak mezi orientací na vietnamskou kulturu a strategiemi zvládnání existuje středně silná pozitivní korelace. Silnější orientace jedince na vietnamskou kulturu má kladný vliv na používání pozitivních strategií zvládnání." Na základě realizovaného šetření není možné vyslovovat závěry týkající se vlivu! Autorka mapuje strategie zvládnání stresu, bylo by však podnětné zařadit do výzkumu i kontrolní skupinu například českých adolescentů - bylo by zajímavé zjistit, jak vypadají jejich copingové strategie (možná stejně?).

I přes uvedené výtky se autorce podařilo naplnit formát bakalářské práce a je nutné podotknout, že celý text vypracovala sama. Do budoucna bych autorce doporučila, aby neváhala více využívat možností konzultací.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře - dobře, v závislosti na výsledku obhajoby

Datum, podpis: 10.9. 2018

PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke at the top.

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Thuy Tien Nguyenová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Strategie zvládnání stresu druhé generace (dospívajících) Vietnamců v České republice v souvislosti s jejich kulturní identitou

Oponent práce: Mgr. Johana Růžičková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 47

Počet stránek příloh: 7

Počet titulů v seznamu literatury: 58

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace,

parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

0				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi
výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Jak podle Vás souvisí preference té které kuchyně s národnostní (kulturní) identitou? Já např. mám rovněž raději vietnamskou (také italskou a indickou kuchyni) než českou.
2. V úvodu výzkumu píšete: „Dále by mohlo zmapování strategií napomoci k navržení rámce vhodné psychologické či psychoterapeutické intervence zaměřené na vietnamskou mládež druhé generace v ČR.“ Napadají Vás tedy na základě vašich zjištění nějaké takovéto intervence?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka si zvolila ke zkoumání druhou generaci Vietnamců žijících v České republice, konkrétně jimi užívané strategie zvládnání stresu, které následně dává do souvislosti s jejich kulturní identitou/orientací.

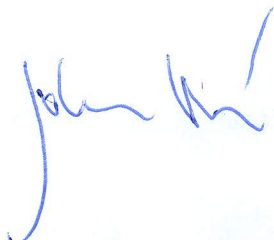
V teoretické části zpracovává téma stresu a copingových strategií. Pracuje s odbornou literaturou včetně cizojazyčné, prokazuje schopnost parafrázování i citace. Tuto část práce považuji za solidně zvládnutou. Druhou část textu tvoří kapitola pojednávající o vietnamské komunitě v České republice. Zde autorka odkazuje na řadu výzkumů, většinou jde ovšem o šetření prováděná rámci bakalářských a diplomových prací. Statistická data zde využitá by mohla být aktuálnější.

V empirické části kombinuje autorka dvě metody – předně zkoumá pomocí dotazníku A-COPE copingové strategie dospívajících Vietnamců druhé generace, následně se pomocí dotazníku GEQ snaží zjistit jejich kulturní orientaci. Tyto následně koreluje. Výzkum je veden metodologicky správně, v pořádku je rovněž popis jednotlivých kroků a interpretace. Ta pro mě ovšem není příliš přesvědčivá, neboť to pro mě není ani dotazník údajně mapující kulturní identitu respondentů.

Po formální stránce je práce uspokojivá. Autorka se vyvruje gramatických chyb, místy nacházíme stylistické neobratnosti. Grafická stránka práce je v pořádku.

Bakalářskou práci doporučuji k obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji



Navrhovaná klasifikace: výborně/velmi dobře dle obhajoby

Datum, podpis:

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized initial 'J' followed by a series of loops and a final flourish.