

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta  
Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Resilience a zátlřové situace v období vymo ujíčí se dosp ělosti

Resilience and stress situations in emerging adulthood

Kateřina Rejsková

Vedoucí práce: PhDr. Pavla Presslerová, Ph.D.  
Studijní program: Psychologie  
Studijní obor: Psychologie a speciální pedagogika

2016

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Resilience a záť fiové situace v období vymo ující se dosp losti* vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatn za pouflití v práci uvedených pramen a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla vyufflita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 26. 3. 2016

í í í í í í í í í í í í í í í

podpis

#### PODĚKOVÁNÍ:

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce PhDr. Pavle Presslerové, Ph.D. za cenné rady, trpělivost a vstřícný přístup při vedení této práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem studentům, kteří byli ochotni zúčastnit se rozhovoru a podílet se o svou každodenní zkušenost.

Velký dík také patří mé rodině a přátelům, kteří mi po dobu studia a zpracovávání práce plně podporovali.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce se zabývá tématem záťlových situací a jejich zvládní v kontextu vno ující se dosp losti v eské republice. Cílem práce je zjistit, jak mladí lidé prožívají období, ve kterém se práv nacházejí. Podstatné také je, s jakými záťlovými situacemi se v tomto období setkávají a co jim pomáhá tyto situace zvládat. Na začátku teoretické části práce je vymezena dosp lost. Další část je poté zaměna na nové období nazývané vno ující se dosp lost, na její základní charakteristiky a na podmínky, které umožnily vznik této nové etapy lidského flivota. Poté je velká část vnována problematice stresu, záťlovým situacím a jejich zvládní, to v-e v kontextu vno ující se dosp losti. V praktické části je představena metodologie výzkumu, který je založený na kvalitativní analýze polostrukturovaných rozhovorů s deseti vysokoškolskými studenty. Pro zpracování rozhovorů poslouffila metoda zakotvené teorie. V praktické části jsou poté analyzovaná data prezentována a interpretována.

## **KLÍOVÁ SLOVA**

Vno ující se dosp lost, stres, záťlové situace, zvládní, copingové strategie, resilience, sociální opora

## **ANNOTATION**

The bachelor thesis is dealing with stressful situations and coping with them in the context of emerging adulthood in the Czech Republic. The aim is to find out how young people perceive the period in which they are. It is also essential what stressful situations they encounter during this period and what helps them cope with these situations. In the beginning of theoretical part the adulthood is defined. Another part is then focused on a new period of emerging adulthood, on its basic characteristics and the conditions that allow formation to this new stage of human life. After that a large portion is devoted to the issue of stress, stressful situations and coping with them, all in the context of emerging adulthood. The practical part explains methodology of research, which is based on a qualitative analysis of semi-structured interviews with ten university students. Processing the interviews was done using the grounded theory method. The analyzed data are presented and interpreted in the practical part.

## **KEYWORDS**

Emerging adulthood, stress, stress situations, coping, coping strategies, resilience, social support

## Obsah

ÚVOD .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1. Co znamená být dospělý? .....	10
2. Vyno uující se dosplost jako nová etapa.....	11
2.1 Charakteristiky období .....	12
2.2 Společenské podmínky umožňující vznik nového období.....	16
3. Stres a záťňové situace.....	18
3.1 Vymezení základních pojmů .....	18
3.2 Záťňové situace.....	19
3.3 Teoretická pojetí stresu .....	21
3.4 Důsledky stresu a záťňových situací.....	23
4. Zvládání záťňových situací .....	25
4.1 Zvládání a strategie .....	25
4.2 Odolnost v pojetí resilience .....	26
4.3 Sociální opora .....	28
PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
5. Metodologie výzkumu .....	30
5.1 Vymezení cílů a výzkumných otázek .....	30
5.2 Výzkumný soubor.....	30
5.3 Průběh a metody výzkumu .....	32
5.4 Etika výzkumu .....	33
5.5 Zpracování dat .....	34
6. Prezentace a interpretace dat.....	37
6.1 Dosplost.....	37
6.2 Záťňové situace.....	43
6.3 Zvládání záťňové .....	49

7. Diskuse.....	54
8. Záv r.....	57
9. Použitá literatura.....	59
10. Přílohy.....	62

## ÚVOD

V České republice se člověk stává dospělým, když dosáhne věku osmnácti let. Z právního hlediska takový člověk dosáhl plnoletosti, nabyt nová práva a povinnosti, například právo volit. V minulosti bylo pro narozené, české lidi v tomto věku již zakládali rodinu, starali se o děti, začali pracovat v nějakém stálém zaměstnání. V dnešní době ovšem vypadá život většiny mladých lidí úplně jinak. Prodlužuje se doba strávená ve škole. Ó mnoho lidí studuje na univerzitách. Vstup do manželství a rodičovství se posouvá do pozdějšího věku. Lidé často stále hledají zaměstnání a hledají takovou práci, za kterou dostanou slušný plat, a která zároveň bude smysluplná a bude je bavit (Arnett, 2004).

Tohoto fenoménu si všiml americký psycholog Jeffrey Jensen Arnett, který na přelomu 20. a 21. století přišel s konceptem *emerging adulthood*, do kterého překládaném jako vnořující se dospělost. Toto období tedy vymezuje jako samostatné a vkládá ho mezi pozdní adolescence a mladou dospělost jako kvalitativně odlišnou část lidského života.

Vnořující se dospělost je etapa, kdy se pomalu vytrácí závislost na rodičích, která je typická hlavně pro dětství a adolescence. Zároveň se ještě neobjevují všechny povinnosti, které má dospělý člověk. Mladým lidem pak toto období umožní uje experimentovat v mnoha oblastech života jako je láska, práce a další (Arnett, 2000). Je to období plné objevování, velkých nadějí a snů. Součástí je to však také i nejistoty a úzkosti, protože mnoho mladých lidí netuší, kam jejich experimentování a zkoumání různých možností povede (Arnett, 2004).

Když se podívám do svého okolí, ale také sama na sebe, vidím, že tohle období prožíváme podobně. Většina z nás šla po střední škole studovat na vysokou školu. I když bydlíme kvůli studiu v jiném městě, stále se vracíme domů k rodičům, u kterých přebýváme především o víkendech. Rodiče nás podporují, především po finanční stránce. Nejsme již dávno adolescenty, zároveň však nepatříme ještě úplně do světa dospělých.

Na základě těchto poznatků mi na mysl vyvstalo několik otázek. Jak tedy dnes vnímají mladí lidé sebe sama na cestě do dospělosti? Co se změnilo, že se dnes vstup do dospělosti posouvá do vyššího věku? Pokud je tohle období plné nejistoty a nestability, jak to ovlivňuje mladé lidi? S jakými problémy se případně setkávají? Co jim pomáhá přečlenit tyto situace?



Moj zájem směřoval k nalezení odpovědí na položené otázky. Na základě toho vznikla bakalářská práce na téma *Resilience a zátěžové situace v období vstupu do dospělosti*, která se zabývá právě výše zmíněnou fází lidského života. Cílem práce je reflektovat především koncept vstupu do dospělosti v kontextu české společnosti. Dalšími tématy budou zátěžové situace, se kterými se mladí lidé setkávají a faktory, které jim usnadní či naopak znesnadní zvládnutí těchto situací.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě hlavní části – teoretickou a praktickou. Teoretická část se skládá ze čtyř kapitol. První kapitola se zabývá vymezením dospělosti jako dalšího vývojového období. Další kapitola se týká vstupu do dospělosti jako nové etapy v životě člověka. Zaměřuje se především na její hlavní charakteristiky a na společenské podmínky, které umožnily vznik tohoto novému období. Poslední dvě kapitoly pojednávají o základních poznátcích z oblasti stresu a zátěžových situací a také o jejich zvládnutí, to vše v kontextu vstupu do dospělosti.

V praktické části je pak popsán základní metodologický rámec této práce a poté jsou představeny a interpretovány výsledky výzkumu. Jako první se zaměřuji na to, jak mladí lidé chápou období, ve kterém se nacházejí a jak vnímají svou cestu do dospělosti. Další je kapitola zabývající se hlavními oblastmi zátěže, se kterými se setkávají. Poté jsou představeny nejdůležitější strategie zvládnutí, které používají.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Co znamená být dospělý?

Jak bychom mohli tedy vymezit dospělost? Neexistuje jedna jasná definice, která by zahrнула vše, co by jednoznačně charakterizovalo dané období. Podstatný je především subjektivní pocit každého jedince, tedy to, zda se cítí být dospělý. I přesto se však v této části čtivota objevují nějaké mezníky, události, situace, které mohou k dospělosti přispívat. Na tyto můžeme nahlédnout z několika pohledů, které nám mohou pomoci toto období lépe definovat.

Biologické vymezení je poměrně jednoduché a váže se na úroveň fyzické zralosti a s tím související sexualitu. Tu však můžeme nalézt již v adolescenci, nicméně v dospělosti se objevuje změna významu sexuality, kdy v určitém bodě nabývá na důležitosti její reprodukční složka. S psychosociálním vymezením je to však složitější. Nastávají změny, které zahrnují například komplexní osamostatnění člověka, přestává být závislý na svých rodičích, začíná být ekonomicky soběstačný. Pro dospělost je také typické převzetí zodpovědnosti za své činy a za svá rozhodnutí. Důležitě jsou také vztahy, které jsou v dospělosti symetrické a pevné. Dochází také k hledání důvěrného a stabilního vztahu s partnerem/partnerkou. U každého člověka tyto změny však probíhají jiným způsobem a tempem a objevují se v různých dobách. (Vágnerová, 2007). Jak je vidět, jedná se o období značně variabilní, což se týká nástupu a průběhu jednotlivých změn.

Když se zaměříme na časové vymezení dospělosti, i zde se objevují odlišnosti. V různých psychologických publikacích je dospělost ohraničena jinak a jednotlivé fáze mají rozdílná označení. Vágnerová (2007) rozděluje dospělost na mladou, střední a starší. Mladou dospělost vymezuje obdobím od 20 do 40 let věku člověka. Langmeier a Krejčíková (2006) zase poučlivají rozdělení na ranou, střední a pozdní. Ranou ohraničují věk 20-25 let. Thorová (2015) poučlivá označení mladá, střední a pozdní dospělost, kdy mladou dospělost zasazuje do věku 20-35 let.<sup>1</sup>

---

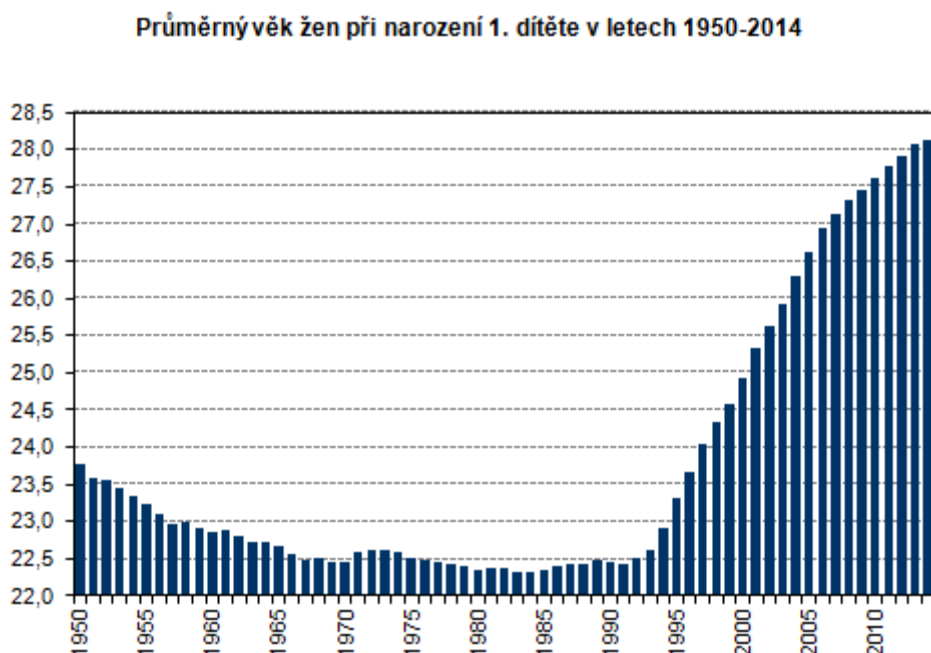
<sup>1</sup>Uvádím vřdy jen periodizaci první fáze dospělosti, jelikož ta je předmětem zájmu této práce.

## 2. Vyno ující se dosp lost jako nová etapa

Jak dokládá vý-e p edstavený p ehled, nepanuje jasná shoda v tom, jak pojmenovat a jak vymezit jednotlivé fáze dosp losti. Je to etapa zna n variabilní a je složitě zm ny n jak jasn za adit. Arnett (2000) uvádí n kolik d vod , pro jsou tato ozna ení a vymezení neuspokojující a neodpovídající. Jiřl název mladá i asná dosp lost implikuje dosažení dosp losti. Av-ak mnoho mladých lidí nesouhlasí s tím, že by ji jiřl dosáhli. Co se tý e v ku, lov k mezi 18. ó 25. rokem flivota zařlívá jiné v ci neřl t icátník. V tomto v ku mnoho mladých lidí stále nav-t vuje n jakou vzd lávací instituci (univerzitu, vy-í odbornou -kolu, apod.) i n jaký kurz nutný pro výkon povolání. V t-ina nemá d ti, ani nevstoupila do manželství. Po t icátém roce se v-ak majorita lidí jiřl usadí, flije v dlouhodobém vztahu i v manželství a má uřl aspo jedno dít .

M fleme vid t, že vstup do dosp losti se tedy zna n oddálil. Mezníky jako manželství, stálé zam stnání a po ízení d tí se posouvají do pozd j-řho v ku, neřl tomu bylo d íve. Jako p íklad uvádím graf z eského statistického ú adu (2016), který názorn ukazuje, jak se od poloviny minulého století zvý-řl pr m rný v k matky p i narození prvního dít te.

**Graf . 1 ó Pr m rný v k řlen p i narození 1. dít te v letech 1950ó2014 ( SÚ, 2016)<sup>2</sup>**



<sup>2</sup>[https://www.czso.cz/csu/czso/prumerny\\_vek\\_zen\\_pri\\_narozeni\\_1\\_ditete\\_v letech\\_1950\\_2014](https://www.czso.cz/csu/czso/prumerny_vek_zen_pri_narozeni_1_ditete_v letech_1950_2014)

Ke konci minulého století se fenoménem oddalování vstupu do dospělosti začal více zabývat Arnett a snažil se mu porozumět. Z výše uvedených důvodů tak navrhuje nové období, které nazývá vyno uující se dospělost (*emerging adulthood*). Vyno uující se dospělost vznikla jako koncept, který lépe vymezuje a charakterizuje tu část života, kdy se člověk necítí ani jako adolescent, ale stále ještě ani jako dospělý. Označení švyno uujícího poukazuje na dynamičnost, proměnlivost a nestabilitu této části lidského života.

Pro počátek tohoto období určil věk 18 let, kdy ve většině případů lidé zakončují střední školu, pro konec 25 let, kdy se většina lidí začíná zajímat o závazky spojené s dospělostí. Někdy tuto hranici posouvá až do věku 29 let, jelikož je konec tohoto období značně variabilní (Arnett, 2015).

Arnett (2002) uznává, že období vyno uující se dospělosti není univerzální po celém světě, a že vzniká za určitých podmínek, a to především v industrializovaných a post industrializovaných státech. Záleží na socioekonomických podmínkách a na kultuře, na tom, jaký je dán prostor pro mladé lidi k exploraci sebe sama a k experimentování. Díky globalizaci se však začíná rozmáhat vyno uující se dospělost i v určitých míře po celém světě. Česká republika má v současné době podmínky umožňující nástup vyno uující se dospělosti (Macek et al., 2016).

V následujících podkapitolách rozeberu základní charakteristiky, kterými se vyno uující dospělost vyznačuje a kterými se odlišuje od adolescence a dospělosti a podívám se na společenské podmínky, které umožnily vznik nového období.

## 2.1 Charakteristiky období

Jako každé vývojové období, i vyno uující se dospělost má své typické znaky. Arnett (2004) uvádí 5 základních charakteristik tohoto období:

1. explorace identity
2. nestabilita
3. zaměření na sebe
4. pocit šmezlů
5. mnoho možností.

## Explorace identity

V tomto období mladí lidé prozkouávají možnosti, které se kolem nich naskýtají, především v oblasti práce a vztahů. Je to období, ve kterém si uvědomují, kdo vlastně jsou a kam směřují. Stávají se více nezávislí na rodičích, mnoho z nich opouští společné bydlení s rodiči, zároveň však ještě nenastupují do plnohodnotného dospělého života. Otvírají se před nimi různé možnosti, které jim umožní zjistit, co jim bude nejlépe vyhovovat.

Explorace identity je ve vývoji se dospělosti centrálním znakem. S formováním identity je z minulosti spíše spojována adolescence. E. Erikson (2002) stanovil ve své teorii identitu versus konfuzi rolí jako centrální krizi v adolescenci. Proces formování identity začíná již v adolescenci, ale ve vývoji se dospělosti zesiluje (Schwartz et al., 2013).

V oblasti lásky a vztahů máme pozorovat určité rozdíly v pojetí adolescentů a vývoji se dospělých. V adolescenci bývá vztah spíše nezávazný a přechodný. Ve vývoji se dospělosti explorace v oblasti lásky směřuje k hlubší úrovni intimity. Pozornost se zaměřuje hlavně na osobnostní kvality těchto druhých.

Pojetí práce a zaměstnání se také od adolescence značně liší. V adolescenci si lidé hledají brigády, které trvají v tichou chvíli a které adolescenti berou spíše jako způsob, jak si vydělat peníze na svoje aktuální potřeby. Ve vývoji se dospělosti se mladí lidé zaměřují především na hledání takové práce, která by sloužila jako základ pro budoucí zaměstnání. Kladou si přitom otázky jako šV em jsem dobrý? Která práce by mě uspokojovala? Které zaměstnání by mi sedlo? Při zkoušení různých pozic poznávají sami sebe a to, co by pro ně bylo do budoucna nejlepší a co by je nejvíc bavilo a uspokojovalo. Je to také období zkoušení netradičních pracovních a vzdělávacích příležitostí jako dobrovolnictví v zahraničí, cestování do různých částí světa a jiné (Arnett, 2004).

Objevování a prozkouávání toho, co by jim nejlépe sedlo, ať už v oblasti práce i vztahů však nezahrnuje pouze pozitivní zkušenosti. Deleťitá jsou i zklamání a selhání, která jim dávají informaci o tom, co pro ně není to pravé. I z takových situací mohou hodně získat a dozvědět se něco o sobě. (Arnett, 2004)

## Nestabilita

Každý máme nějakou představu, kam bychom chtěli svůj život směřovat a máme nějaký svůj plán. Je to určitá idea, určitý sen, jak by měl vypadat náš život. Nicméně, v průběhu svého života se dospělí lidé docházejí k několika revizím tohoto plánu. Zanechávají navštívenou vysokou školu a zjistíme, že to pro nás není to pravé. Nebo nastoupíme do zaměstnání a po nějaké době bude potřeba doplnit si vzdělání, abychom získali lepší pracovní pozici. Nebo zanecháme vztah s partnerkou či partnerem a budeme přemýšlet společně o naší budoucnosti.

Všechny tyto události nás nutí nějakým způsobem změnit a přizpůsobit náš plán. Vynoující se dospělí lidé je fází života, kdy jednotlivci neví, co ho čeká a prochází mimo plán nestálým obdobím. Nestabilitu jasně demonstruje například nestálost bydlení mladých lidí. Nejčastěji bydlí s rodiči. Pokud jdou na vysokou školu, stahují se na kolej nebo na privát. Mohou také začít bydlet s přáteli ve společném bytě, nebo se nastěhovat dohromady s partnerem/partnerkou (Arnett, 2004).

Nestabilita tím pádem úzce souvisí s explorační identitou. Mladí lidé zkoušejí, co jim nejlépe sedne, ať si své rozhodnutí a prozkoumávají různé možnosti.

## Zaměření na sebe

Ve vynoující se dospělí lidé je dán prostor pro zaměření se na sebe. Ze všech období se zde projevuje nejvíce. U dětí a adolescentů sice forma zaměření na sebe existuje, každopřípadně stále mají kolem sebe rodiče a učitele, kteří je usměrní pomocí pravidel, která jsou doma i ve škole nastavena.

Bezpečně vynoující se dospělí lidé se rozhoduje jít sám. Začíná být nezávislý na rodičích a rozhodnutí, která udělá, jsou jistě vlastní. To, co bude dále, kam povedou jeho stopy, co si vybere, je jen v jeho režii. Za své rozhodnutí přebírá zodpovědnost.

Když řekneme, že vynoující se dospělí lidé je období zaměření na sebe, není to myšleno pejorativně. Zaměření na sebe je zde chápáno jako sebezdokonalování, poznávání sebe sama a toho, co člověk od života očekává. Cílem zaměření na sebe je dosažení soběstačnosti, která je nezbytným krokem před převzetím závazků dospělí (Arnett, 2004).

## **Pocit šmeziõ**

Jak jsem zmínila na začátku práce, v období vyno uující se dosp losti se lidé nacházejí mezi adolescencí a dosp lostí. Ufl se pomalu vytrácí znaky adolescence, av-ak stále je-t nedochází k úplnému dosaflení dosp losti. Z toho d vo du se pak dostávají mezi tato dv období a poci uují, fl se pohybují n kde na p echodu mezi nimi. Tenhle pocit souvisí s kritérii, která mladí lidé považují za d leflitá pro dosaflení dosp losti. Arnett (2004) uvádí 3 nejd leflit j-í charakteristiky, které vplynuly z jeho výzkum :

1. p íjmout za sebe zodpov dnost
2. d lat nezávislá rozhodnutí
3. stát se finan n nezávislým.

Dosaflení t chto kritérií pak napomáhá pocitu dosp losti.

## **Mnoho moflností**

Poslední a nemén d leflitou charakteristikou je mnoho moflností. V tomto období se p ed zraky mladých lidí otevírají r zné cesty, pro které se mohou rozhodnout. Své sny a p edstavy mohou te p evést do skute ného flivota a vyzkou-et, zda se tímto sm rem cht jí vydat (Arnett, 2015).

Tato etapa je velmi d leflitá pro d ti z rodin, kde byly n jaké problémy (chudoba, hádky mezi rodi i, alkoholismus aj.). Vyr stání v t chto podmínkách je nesmírn náro né a ovliv uje flivot dít te i dospívajícího. V období vyno uující se dosp losti se mladí lidé staví na své nohy a mají jedine nou p íleflitost sv j flivot p etransformovat dle svých p edstav (Arnett, 2004).

V-echny vý-e zmín é znaky jsou navzájem propojené. Mladí lidé mají p íleflitost zam ít se na sebe a na objevování toho, kdo vlastn jsou. Nachází se v období, kdy je-t nemají takovou zodpov dnost jako dosp lí lidé, tím pádem mají v t-í volnost, kterou mohou vyuffít v experimentování a objevování mnoha moflností, které mají p ed sebou. Zkou-ením r zných v cí a p echázením od jedné k druhé se vyno uující se dosp lost stává zna n nestabilním obdobím, kdy lov k p esn neví, co ho eká ó pro n které osoby to m flé být náro né a spojené s úzkostí a nejistotou.

## 2.2 Společenské podmínky umožňující vznik nového období

V minulém století došlo ke značným změnám, které vedly ke vzniku světa tak, jak ho známe dnes a které daly prostor pro nástup období vynosující se dospělosti. Považují se za důležité zmínit tyto podmínky, jelikož nám pomohou vytvořit lepší obraz o této problematice.

Arnett (2015) mluví o několika revolucích, které se na tom podílely. Uvádí například technologickou revoluci, díky které došlo k transformaci ekonomiky. Dříve nebyl kladen na výrobní výstřední cíl, ale především na práci s informacemi. V rozvinutých zemích přešla z výrobního sektoru ke službám. Nová pracovní místa však požadovala vyšší vzdělání a různé výcviky pro mnoho lidí tedy ve vzdělávání pokračovali po studijní době. To ovlivnilo uvážování mladých lidí o svatbě a založení rodiny pro mnoho z nich nejprve dokončili studium, než se o tyto závazky začali zajímat.

O dalším zvratu pojednává Háková a Uhde (Vohlídalová et al., 2014) ve své práci. Uvádí, že v pozdní moderní společnosti došlo k přechodu k individualizaci a seberealizaci. S tím souvisí vytvoření hodnotového rámce, který preferuje svobodné, mobilní jedince bez závazků, kteří dokáží flexibilně reagovat na požadavky trhu.

Dříve zmíněné v druhé polovině minulého století se týkaly převážně žen. Pro ženy se otevřela spousta nových možností. V minulosti jen málo z nich navštěvovalo vysokou školu, byly pod společenským tlakem najít si manžela a mít děti. Toto se ovšem změnilo a i ženy dostaly příležitost vzdělávat se a budovat svou kariéru. Velkou změnou byl také vynález antikoncepčních pilulek. Začalo se více akceptovat to, že mladí lidé mají sexuální vztahy ještě před vstupem do manželství. (Arnett, 2015).

Když se zaměříme konkrétně na českou republiku, tak ta si v devadesátých letech dvacátého století prošla také velkým přechodem. Dospívající v 90. letech byli jedinou generací, jejíž dospívání bylo poznamenáno radikálními ekonomickými a politickými změnami. Nežliž tyto změny došlo, tak všechna rozhodnutí byla kontrolována a ovlivňována komunistickým systémem. Systém sice zajišťoval jistoty jako bydlení, práci a různé dotace, avšak co se týče autonomie, svobody cestování, přístupu ke vzdělání a informacím, docházelo zde k značným omezením (Macek et al., 1998).



Po roce 1989 došlo k přechodu od centrálně plánovaného hospodářství k tržní ekonomice. Před tímto rokem byla pro naši společnost charakteristická jistota práce, model jednoho zaměstnání do konce života a malá orientace na výkon. S nastolením nového systému se objevily také nové hodnoty, které naopak kladly důraz na výkon, flexibilitu, produktivitu a individualitu (Vohlídalová et al., 2014).

V minulosti nemělo vysokoškolské vzdělání takové postavení, možnost dostat se na vysokou školu byla také limitována nízkými kvótami (Macek et al., 2016). Po roce 1989 důležitost vzdělání pro získání dobrého zaměstnání vzrostla (Macek et al., 1998). Z toho vyplývá postupný nárůst lidí, kteří studují na vysokých školách.

Co se tedy všechno změnilo? Změnil se význam vzdělání pro budoucí povolání, objevila se nutnost dále se vzdělávat a zdokonalovat. Co se týče práce, přeložilo se především ke službám. V důsledku prodloužení času stráveného ve škole se oddálil vstup do manželství a zakládání rodiny. Změnily se také hodnoty, kterými jsou dnes převážně individualita, flexibilita, seberealizace a další. Transformace systému se dotkla i žen, které získaly v této nezávislosti a možnosti pro svůj rozvoj. Mladí lidé jsou tedy celkově svobodnější, objevuje se před nimi mnoho možností, které mohou využívat.

### 3. Stres a zátěbové situace

Po celý život jsme vystavováni různým faktorům, na které musíme nějakým způsobem reagovat. Ať jsme mladí nebo staří, vždy se před námi může objevit nějaká překážka, která pro nás může být více či méně zatěžující a my se s ní musíme nějak vyrovnat.

Ani období vynořující se dospělosti není výjimkou. I když takhle část života vyznívá na jedné straně jako doba plná optimismu, plnění snů, zkoumání a objevování, na druhé se s ní pojí stres a zátěž. Nemusí jít vždy všechno podle plánu a na které situace se tak mohou stát obtížnějšími. Proto se v následující kapitole zaměřím na to, s čím se mladí lidé setkávají ve svých každodenních životech a jak to ovlivňuje jejich osobní pohodu a zdraví. Na závěr je ovšem důležité vyložit základní poznatky a teorie související se stresem a zátěží, abychom pro celou kapitolu vytvořili teoretický rámec, od kterého se pak budeme dále odvíjet.

#### 3.1 Vymezení základních pojmů

Pro začátek je podstatné určit základní vymezení stresu a zátěže a jejich vzájemný vztah. Pojmy stres a zátěž nejsou u všech autorů pojímány stejně, mnoho z nich je však používá jako shodné termíny (Bratská, 2001). Proto i v této práci budu s těmito pojmy operovat jako se synonymy.

Když se podíváme na původ slova stres, dostaneme se k latinskému *stringere*, což znamená šutahovat, svírat (Křivohlavý, 1994). Z latiny se poté tento pojem dostal do angličtiny, kde byl v minulosti používán hlavně ve fyzice v souvislosti s konstrukcí mostů a odolávání zátěží, která na ně působila (Lazarus, 1993a). Z předchozích informací je tedy patrná spojitost stresu a nějakého napětí či tlaku.

Z fyziky se postupem času tento termín dostal i do dalších oborů jako například do psychologie. V té vzniklo mnoho teorií zaměřujících se na stres, proto je nemožné najít jednu definici, která by zahrnovala všechny aspekty tohoto jevu. Křivohlavý (1994, str. 10) uvádí definice mnoha odborníků, ke konci však shrnuje a **stres** vymezuje jako *švňit ní stav lov ka, který je bu ěp ímo n ím ohrofován, nebo takové ohrofení o ekává a p ítom se domnívá, že jeho obrana proti nep íznivým vliv m není dostate n í silná.*

Stres je tedy běžně pojmán jako něco ohrožujícího, něco, co nás negativně ovlivňuje. Tento druh stresu je označován jako **distres**. Existuje ovšem i stres v pozitivním slova smyslu, který člověka naopak vybudí, stimuluje a je prožíván jako příjemný. Ten se nazývá **eustres** (Paulík, 2010). Může se jednat o situace, které nám způsobují radost, ale na jejich zvládnutí je potřeba vynaložit nějaké úsilí. Typickým příkladem je svatba (Křivohlavý, 2001).

Další důležitý pojem, který je potřeba vyložit, je **stresor**. Tím je myšleno nějaký nepříznivý vliv, který na člověka působí (Baumgartner, 2001). Horék (1994) dělí stresory na tělesné (fyzické) a duševní (psychické). Vychází z pojetí člověka jako integrovaného celku skládajícího se z části fyzické a psychické. Mezi tělesné pak zahrnuje například úraz, mezi duševní úmrtí v rodině. Paulík (2010) rozlišuje stresory reálné a stresory potenciální. Do první skupiny máme zařadit takové vlivy, které aktuálně ohrožují a nepříznivě působí na člověka. Do druhé pak takové faktory, které mohou stres způsobit za určitých podmínek vyvolat (například jejich kumulování, častému opakování, atd.). Stresory působí na každého jiným způsobem. To, co bude vyvolávat stres u jednoho člověka, u druhého nemusí vybudit reakci žádnou (Křivohlavý, 1994).

### 3.2 Zátěžové situace

V dnešní společnosti jsme vystaveni mnohým stresorům. Stresory nemusí být jen nějaké těžké situace, ale i obyčejné každodenní starosti, pro které se v angličtině používá termín *daily hassles* (Baumgartner, 2001).

Paulík (2010) představuje běžné typy náročných situací, které pro většinu lidí znamenají zátěž. Tyto typy se často obsahově překrývají. Zahrnujeme k nim problémy, konflikty, frustraci, deprivaci, bolest, utrpení, nemoc, a krizi. Věchny tyto situace máme chápat jako zátěžové samy o sobě, případně o nich kterých máme uvažovat jako o důsledcích stresu. V následující části popíšu vybrané situace a uvedu je do vztahu k vynaložením se dosplostí.

**Problémy** jsou všeobecnou charakteristikou zátěžových situací. V užším slova smyslu se jedná o takové situace, kdy máme před sebou nějakou neřádnou situaci, u které se snažíme najít způsob, jak ji zvládnout. Schopnosti a dovednosti, které aktuálně máme, nám pro vyřešení situace nestačí, proto je třeba vynaložit zvýšené úsilí. Často se jedná o něco

neznámého, kdy je potřeba se k výsledku teprve dopracovat (Hošek, 1994). Nevýše problémy se kumulují a mohou mít řadu negativních důsledků (Paulík, 2010).

Další záležitou situací jsou **konflikty**. Konflikt můžeme charakterizovat jako *rozpor, spor, současná střetávání dvou protichůdných tendencí* (Hartl, Hartlová, 2010). Tyto tendence (označované také jako síly), které na nás působí, můžeme dle lit na přitažlivé (apetence) nebo odpudivé (averze). Mezi samotnými konflikty rozlišíme konflikty intrapersonální a interpersonální.

Intrapersonální konflikty se týkají jednoho člověka a odehrávají se uvnitř něj. Můžeme se jednat o střet dvou pozitivních sil (konflikt apetence s apetencí), kdy máme před sebou dva objekty, které jsou pro nás přitažlivé, nemůžeme však mít oba zároveň. Dále se můžeme setkat s dvěma negativními silami (konflikt averze s averzí), kdy se před námi objevují dvě nežádoucí situace a my se musíme rozhodnout pro jednu z nich. Můžeme ovšem nastat i taková situace, kdy se před námi objeví něco, co se vyznačuje oběma typy sil. Tento konflikt pak nazýváme smíšený.

Interpersonální konflikty jsou střety nebo rozpory mezi lidmi. Dle lit je můžeme podle počtu účastníků, kdy minimum jsou 2 osoby. Podle obsahu můžeme dojít ke střetu kvůli rozdílu v představách, názorech, postojích a zájmech. Konflikty mají různé následky, ty nemusí být však pouze negativní. Konflikt jako takový znamená nějakou změnu a vývoj. Proto můžeme pomoci tam, kde předtím nefungovalo úplně správně (například můžeme sloužit k vyjasnění nedorozumění a k zlepšení vztahů mezi lidmi).

Dále můžeme hovořit o **frustraci**, kterou můžeme definovat jako psychický stav, který nastává, když je nám znemožněno uspokojení základních potřeb nebo dosažení cíle (Paulík, 2010). K tomuto stavu můžeme dojít například i nedostatkem potravy, spánku nebo blízkého citového kontaktu (šáp, Dytrych, 1968).

Dalším stresorem je **nemoc**. Nemoc je často chápána jako opak zdraví. Naše psychické i tělesné funkce jsou do nějaké míry narušeny nebo poškozeny. Je nutné rozlišovat nemoc a chorobu. Za chorobu je považována nějaká odchylka od normy, která se dá objektivně zjistit pomocí lékařských metod. Nemoc pak chápeme jako stav založený na subjektivním pocitu jedince o nějakém narušení jeho zdraví (Paulík, 2010). Nemoci jsou způsobeny spolupůsobením několika faktorů, stres můžeme být jedním z nich (Křivohlavý, 2001).

Když se zamíříme konkrétně na vývojící se dospělost a zátlé situace, tak nalezneme články a výzkumy p eeváfln ze zahrani í. Sám Arnett (2015) se o této problematice ve svých dílech zmí uje. Rozli uje externalizující problémy (rizikové chování jako uflívání návykových látek, rychlá jízda autem) a internalizující problémy (deprese, úzkost, poruchy p íjmu potravy), kterými jsou mladí lidé v tomto období ohrofleni. Vývojící se dosp lí jsou t mito problémy ohrofleni více nefl jakákoliv jiná skupina, a to p edev ím na základ souvislostí s charakteristikami tohoto období. Neustálé zm ny, nestabilita, zaneprázdn nost prací, kolou a zájmy m fle p sobit jako velká zátlé a vést k rozvinutí úzkosti, depresí i rizikového chování.

Dále existují zahrani ní studie zam éné p edev ím na vysoko-kolské studenty. Stresem jsou ohrofleni hlavn í ti, kte í p echázejí ze st ední kolou a musí se tedy vyrovnat s novými poflavky souvisejícími s nástupem na vysokou kolou (Bulo, Sanchez, 2014; Ross, Niebling, Heckert, 1999). Pro vysoko-kolské studenty jsou jedny z nejv t ích stresor konflikty s rodi í (Anderson, Yuenger, 1987). Nej ast j ím zdrojem stresu jsou pak tedy kaflodenní starosti neboli *daily hassles* (Ross, Niebling, Heckert, 1999).

### 3.3 Teoretická pojetí stresu

V p edchozích odstavcích jsem vymezila stres a zátlé situace a základní termíny, které se s nimi pojí. V této ásti krátce p edstavím n které teorie, které se stresem zabývají. Myslím si, fle je d leflité znát historii a vývoj pojetí pro lep í pochopení dané problematiky, proto se o nich alespo krátce zmíním. Jak jsem p edeslala na za átku této kapitoly, je jich nep eberné mnoflství, proto jsem vybrala ty, které jsou v psychologických publikacích asto reflektovány a jsou povaflvány za d leflité.

První pojetí, kterým se chci zabývat, je pojetí biologické. Biologické pojetí je zam éno p edev ím na fyziologickou odpov p í p sobení stresor . Pr kopníkem v této oblasti byl H. Selye. Ten navazoval na práce fyziolog , kte í cháпали stres jako reakci organismu na zátlé, která naru uje jeho vnit ní rovnováhu (homeostázu). P edm tem jeho zájmu byla tedy fyziologická odezva organismu, kterou popsal jako obecný adapta ní syndrom (*GAS ó General Adaptation Syndrom*). Ten probíhá ve t ech fázích:

1. fází je *poplachová reakce* ó jedná se o prvotní reakci organismu na stresor. Organismus je p ípraven na útok nebo út k. P í této fází se do t la vylu ují

látky jako například glukóza i adrenalin, zrychluje se dýchání a srdeční frekvence.

2. fází je *stadium resistance* a dochází k relativnímu zklidnění. V této fázi se vyhodnocuje, zda působení stresoru ještě trvá. Pokud ano, organismus zůstává v pohotovosti a permanentním napětí.
3. fází je *stadium vyerpání* a nastává, když organismus nemá již zdroje pro úspěšnou adaptaci a působení stresoru stále trvá. Jestliže stresor působí velmi dlouhou dobu, nastávají mnohé negativní důsledky (Paulík, 2010).

Selye své výzkumy prováděl na zvířatech a zabýval se pouze fyziologickými reakcemi. Jeho přístup byl poté kritizován kvůli této jednostrannosti a kvůli tomu, že své výsledky zveřejnil jako platné i pro lidi. Opomíjel to, co je pro lidi typické při zvládání těchto situací, a tím je kognitivní stránka reakce. Na tu se poté zaměřil Lazarus, který přinesl do psychologie svou teorii dvojího zhodnocování (Kivohlavý, 2001). Jeho teorii Paulík (2010) zahrnuje do kategorie psychologických pojetí stresu.

Důležitým východiskem v této teorii je poznatek, že při setkání s nějakou záležitostí i ohrožením nejednáme všichni stejně. Existují individuální rozdíly v míře citlivosti na různé podněty a v naší zranitelnosti. Abychom porozuměli těmto odlišnostem, je důležité zaměřit se na kognitivní procesy, které člověku pomáhají vyhodnotit situaci a na faktory, které tyto procesy ovlivňují. Zhodnocení dané situace máme rozdělit na primární a sekundární.

Primární hodnocení (*primary appraisal*) souvisí s posouzením toho, zda je daná situace pro člověka ohrožující, a to jak na úrovni momentálního ohrožení, tak i na úrovni ohrožení potenciálního, budoucího. Na tom, jak bude daná situace vyhodnocena, se podílí jak osobnostní faktory jedince, tak faktory situace. Sekundární hodnocení (*secondary appraisal*) zahrnuje posouzení možnosti k zvládnutí situace. Člověk se zaměřuje nadepokládánymi důsledky svého rozhodnutí. I sekundární hodnocení závisí na osobnostních a situačních faktorech (Lazarus, Folkman, 1984).

Vše uvedené teorie jsou jistě pro psychologii obohacující, jelikož přináší důležité poznatky o tak komplexním tématu jako je stres. Nicméně je každá z nich značně zjednodušující a zaměřuje se pouze na určitou stránku celé této problematiky. Nikdy však

nelze postihnout úplně, tudíž je vnímám jako části jedné velké skládky, které nám dohromady mohou poskytnout celistvý obraz o daném jevu.

Tyto teorie pak také významně ovlivnily a inspirovaly další odborníky. Vznikla celá řada dalších teorií, které se právě pokoušejí upustit od jednostrannosti předchozích pojetí a propojit jednotlivé poznatky, aby se na stres nahlíželo v celé jeho složitosti (Baumgartner, 2001).

### **3.4 D sledky stresu a záť fobných situací**

Jak bylo zmíněno výše, stres působí na každého jinak a situace, které jsou stresové pro jednoho, pro druhého být nemusí. Vystavování se stresu má však negativní dopad na naše zdraví a osobní pohodu. Neexistuje ovšem přímá cesta od stresu k nemoci, spolupodílí se na tom mnoho dalších faktorů. Proto je potřeba se dívat na danou problematiku holisticky a brát celou situaci komplexně. Bereme v úvahu jak mikroby, které působí na organismus člověka, tak danou stresovou situaci, to jak ji člověk chápe a jak je pro něj ohrožující. Holistický model nenahlíží na tyto faktory odděleně, ale chápe je v interakcích (Kivohlavý, 1994).

Na které nemoci jsou označovány jako nemoci ze stresu. Řadou výzkumů byl prokázán určitý vztah mezi stresem a například hypertenzí, kardiovaskulárními onemocněními a dalšími (Kivohlavý, 2001).

Peer, Hillman a Van Hoet (2015) se ve svém výzkumu zabývali vysokoškolskými studenty ve vno uující se dospělosti a d sledky stresu, které mají vliv na jejich zdraví a osobní pohodu. P evařovaly negativní d sledky ovlivující duševní i fyzické zdraví studentů. Objevovala se u nich například úzkost, nervozita, špatná koncentrace, ale také problémy se spánkem, snížená nebo naopak zvýšená chuť k jídlu, problémy se zařívacím traktem a další.

V souvislosti s negativními d sledky stresu vyvstává otázka, zda může stres působit i pozitivně. Dle výzkumů mohou závažné stresové situace vést k pozitivní změně a k osobnímu růstu, který se označuje jako posttraumatický růst (Paulík, 2010). Nemusí se jednat jen o zvládnutí závažného traumatu, ale i národných životních událostí jako je například postupující nemoc. Posttraumatický růst se může projevat změnami v několika oblastech, kterými jsou vztahy s druhými, osobnostní růst, spirituální změna, nové životní

možnosti a ocenění života (Preiss, 2009). Calhoun a Tedeschi (1999) uvádí, že posttraumatický stres je sice obvyklý, ale není univerzální a záleží tak na mnoha faktorech, zda se u člověka objeví (např. stres musí mít určitou úroveň, nesmí být ani slabý, ani příliš silný).

Výzkum zabývající se posttraumatickým stresem ve vnojení se dosplosti je minimum. Nicméně i tchto několik výzkum přineslo výsledky, které ukazují spojitost mezi charakteristikami vnojení se dosplosti a posttraumatickým stresem. Explorace identity, zaměření na sebe a mnoho možností jsou další znaky, které mohou podporovat aspekty posttraumatického stresu, jako je například osobnostní stres (Arpawong et al., 2016).



## 4. Zvládání záť flových situací

Dalším dlefitým tématem, které se úzce pojí se stresem a záť flovými situacemi, je jejich zvládání. Tím se budu zabývat v následující kapitole. V první ásti op t definuji, co to zvládání je a jaké strategie m fleme rozli-ovat. Dále se zam ím na osobnostní faktory související se zvládáním, a to p edevším na odolnost ve smyslu resilience. Záv r se bude týkat sociální opory jako jednoho z dlefitých aspekt zvládání. V-e se op t snařím propojit s vno ující se dosp lostí. Jedná se ov-em o velmi rozsáhlou oblast, proto se pokusím vybrat základní informace, které jsou dlefité pro pochopení na-eho tématu.

### 4.1 Zvládání a strategie

Pro ozna ení zvládání se v literatu e jifl n jakou dobu ustálil výraz *coping*. Hartl a Hartlová (2010, str. 77) definují coping jako *řschopnost lov ka vyrovnat se odpovídajícím zp sobem s nároky, které jsou na n j kladeny, p íp. zvládat nadlimitní záť fl.* Lazarus (1993b) chápe zvládání jako proces. V n m dochází k vzájemným interakcím, kdy na jedné stran máme danou situaci, která lov ka n jakým zp sobem ovliv uje a klade na n j ur ité požadavky. Na druhé je zde pak sám lov k, který je orientován n jakým sm rem a má k dispozici n jaké prost edky, které m fle v dané situaci vyuffít (K ivohlavý, 2001).

Lazarus (1993a) rozli-uje dva základní typy copingu. Prvním je tzv. coping zam ený na problém (*problem-focused coping*), který se vyuffívá hlavn v situacích, ve kterých m fleme sami n jak zasáhnout. lov k se pomocí vlastní aktivity snařfi elit problému a e-ít danou situaci. Snařfi se n jakým zp sobem zm nit podmínky, které na n j p sobí nep ízniv . Druhým je coping zam ený na emoce (*emotion-focused coping*). Vyzna uje se p evářní ízením své emocionální reakce. Osoba si nap íklad danou situaci reinterpretuje a p ehodnocuje ji. Výb r t chto strategií je pak vázán na hodnocení dané situace. Ty, které jsou vyhodnoceny jako zm nitelné, jsou pak spí-e e-eny strategiemi zam enými na problém (Slavíková, Blatný, Kohoutek, 2008).

Vý-e zmi ované typy copingu m fleme brát jako dv hlavní a základní kategorie zvládání. K t m se dají za adit r zné strategie, kterých bylo v literatu e popsáno n kolik. Tyto strategie jsou zji-ovány pomocí dotazník (nap . COPE, WCQ a dal-í). Ke copingu zam enému na problém se p íazuje nap . plánování, aktivita, hledání e-ení. Ke copingu

zaměřenému na emoce pak například popírání, hledání emocionální sociální opory, akceptace situace, uvolnění emocí, vyhnutí a jiné (Baumgartner, 2001).

V souvislosti s vypořádáním se dospělými neexistuje však mnoho výzkumů, které by se zabývaly strategiemi zvládnutí v tomto období. Opět můžeme nalézt studie zabývající se vysokoškolskými studenty, ty však neakcentují spojitost s charakteristikami vypořádání se dospělými (Karaffová, Baumgartner, 2012).

Karaffová a Baumgartner (2012) se ve své práci o toto propojení pokusili. Výsledky jejich výzkumu ukazují, že vysokoškolské studenty v jejich vzorku poučlivěji převládají aktivní strategie zaměřující se na vyřešení problému. Důležitou roli hraje plánování jednotlivých kroků nutných k zvládnutí situace. Často studenti také hledají emocionální oporu. Co se týče souvislosti s charakteristikami vypořádání se dospělými, tak zaměřují se na sebe a experimentování je propojené s aktivním řešením problému. Explorace identity a s tím spojená nestabilita silně souvisí s vyhledáváním emocionální opory.

## 4.2 Odolnost v pojetí resilience

Zvládnutí jako takové je velmi složitý a komplexní proces, který závisí na mnoha aspektech, jak na úrovni osobnosti, tak na prostředí. V této podkapitole se chceme zabývat odolností jako psychologickou charakteristikou osobnosti, která ovlivňuje zvládnutí závažných situací. V literatuře se jedná o bohatou oblast poznatků a opět zde nepanuje jasná shoda, co to odolnost je. Existuje několik podobných konceptů, s nimiž se můžeme setkat s pojetím odolnosti například jako *sense of coherence*, *hardiness* nebo také *resilience* (Křivohlavý, 2001). Ve své práci se konkrétně zaměřím na odolnost v pojetí resilience a to proto, že se jedná o koncept velice zajímavý a v kontextu vypořádání se dospělými v posledních letech často diskutovaný.

Vývoj konceptu resilience prošel v minulosti značnými změnami. Na počátku výzkumů byla resilience chápána jako osobnostní rys, který pomáhal jedinci v odolávání nepříznivým situacím. Postupem času docházelo k rozpracování tohoto konceptu a odborníci si všimli, že k odolnosti přispívají i faktory vnější. Tudíž se přeložilo k chápání resilience jako procesu, ve kterém dochází k interakci mezi osobou a vnějšími prostředími (Mlčková, 2009). Resilience je pak pojímána jako dynamický proces, kdy je zdůrazněna na elastičnost nebo pružnost v přizpůsobování se aktuálním podmínkám (Paulík, 2010).

Tento proces začíná již u dětí a postupem času se rozvíjí. Podstatné je, jak jedinec v průběhu života zvládá výzeň situace, které se před ním objevily. Při úspěšném zvládnutí se rozšiřuje repertoár úinných postupů a zvyšuje se odolnost ó resilience. Zdroje, které člověk může využívat, jsou vnitřní a vnější. Patří sem naše silné stránky a schopnosti a také například rodina a přátelé (Wagnild, Collins, 2009).

Pro osoby, které mají vyšší míru resilience, jsou společné některé charakteristiky. Wagnild a Collins (2009) popisují ve své práci vlastnosti resilientních osob, které byly významné v jejich výzkumu. Resilientní lidé se při setkání s nějakou závažnou nevdávanou a vytrvali až do jejího vyřešení. Stále si udržovali naději, že danou situaci zvládnou. Byli vyrovnáni s tím, co život přinesl, i když se nemuselo pokračovat o krátké chvíle. Přemýšleli o svém životě a dokázali najít své silné stránky a možné zdroje. Brali se takoví, jací jsou.

Zajímavostí je zkoumání resilience v souvislosti s pozitivní psychologií. Výzkumy v této oblasti přinesly výsledky, které ukazují, že ty osoby, které jsou v nepříznivých situacích schopni prožívat i pozitivní emoce, tak mají vyšší míru resilience. Nenechají se v těchto situacích ovládnout negativními emocemi, situaci chápou jako výzvu a snaží se využít zdroje, které mají (Slezáková, 2012).

Důležitý je pak poznatek, že resilience nepochází z nějakých vzácných nebo speciálních vlastností a zdrojů, ale že na ni mají vliv každodenní běžné situace, vztahy a další faktory (Masten, 2001). Tyto poznatky nám mohou poskytnout lepší představu o tom, odkud získávat zdroje pro posílení naší odolnosti.

Ve vývoji se dospělosti se zkoumání resilience objevuje především v kontextu osob, které mají složitější život a dospívání. I přesto se s tím však dokázaly vyrovnat a svůj vlastní život vedou stejně jiným směrem. Tím, že je toto období plné možností, mají mladí lidé přiležitost změnit chod věcí tak, aby se odehrávaly podle jejich představ (Arnett, Tanner, 2006). Masten et al. (2004) ve svém výzkumu pojednává o zdrojích, které jsou pro mladé lidi podstatné při střetávání se s výzvami, které se před n staví ve vývoji se dospělosti. Mezi tyto zdroje patří orientace na to uspět v budoucnosti, pocit vlastní autonomie, schopnost zvládnout závažné situace a blízké vztahy s dospělými, na které se mohou v případě potřeby obrátit.

Můžeme si všimnout, že se ve výzkumech objevovaly některé podobné charakteristiky, které jsou nezbytné pro to, aby byl člověk odolný. Především je to aktivita, která nás vede

k tomu, abychom situaci zvládli a nevykouvali z ní. Dále pak jakési pozitivní směřování, které pomáhá hledat i v těžkých situacích něco dobrého. V neposlední řadě pak máme pomoc znalostí svých silných stránek a zdrojů, ze kterých máme v případě nutnosti čerpat.

### 4.3 Sociální opora

Pro zvládání závažných situací jsou tedy důležité aspekty související s osobností. Zapomínat ovšem nesmíme na pomoc při zvládání, která pochází od druhých lidí. Je patrné, že opora od těchto druhých je nejen v životně významných sepsalých důležitým faktorem. Již od narození je člověk bytostí sociální a potěbuje kolem sebe druhé osoby. Proto se chci krátce zmínit o sociální opoře (*social support*) a jejím vlivu na zvládání závažných situací.

Pro člověka je podstatné být součástí nějakých vztahů. Vychází to ze základních sociálních potřeb, které člověk má. Ať už je to potřeba afiliace (potřeba někde patřit), komunikace, sociálního srovnávání, spolupráce a dalších. Tyto potřeby tak nejde uspokojit bez těchto druhých. Jejich neuspokojení pak stejně jako u potřeb biologických vede ke stavu frustrace (Kivohlavý, 1994).

Prostřednictvím vztahů s druhými lidmi je nám tedy dostupná tzv. sociální opora. Velký psychologický slovník (Hartl, Hartlová, 2010, str. 367) ji definuje jako *š vztahovou oporu v okolí člověka, tvořenou partnerem, rodinou, přáteli, příbuznými komunity; zvyšuje odolnost vůči stresu a pomáhá přelít i životní prohry a krize; považována za pilíř duševního zdraví.* Již z definice je patrné, že je klíčová pro naše zdraví a jako důležitý faktor napomáhá zvládání závažných situací. To potvrzuje i řada výzkumů, které na toto téma vznikly (např. Cohen, McKay, 1984).

Sociální opora může mít několik podob. Kivohlavý (2001) uvádí 4 druhy sociální opory:

1. *instrumentální opora* – tato spoívá v poskytnutí pomoci především materiální povahy. Mělo se jednat o finanční výpomoc, obstarání potřebných věcí a dalších.
2. *informační opora* – zde je pomoc v podobě poskytnutí informací, které by mohly usnadnit situaci, ve které se člověk nachází. Patří sem například rada nebo naslouchání, při kterém jsou zjišťovány potřeby toho druhého.

3. *emocionální opora* – tato opora má vliv na emocionální sloffku člověka v závažné situaci. Je mu vyjádřena náklonnost, emocionální blízkost a naděje.
4. *hodnotící opora* – jejím cílem je posilování sebevědomí a povzbuzování toho, aby jedinec šel dle svého uvážení a svých plánů.

Na sociální oporu můžeme nahlížet nejen jako na protektivní faktor, ale také jako na něco, co člověka v určitých okolnostech podpoří. Sociální opora může mít opačný vliv, pokud například pomoc neodpovídá potřebám jedince nebo je nadměrná a člověk má pak pocit vlastní nesoběstačnosti a závislosti na druhých (Tólcová, Kebza, 1999).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5. Metodologie výzkumu

### 5.1 Vymezení cílů a výzkumných otázek

Praktická část bakalářské práce má několik cílů. Prvním z nich je zaměřit se na období vymoření se dospělosti v českém prostředí. Dleflitě bude, jak mladí lidé vlastně chápou dospělost a jak vnímají svůj vstup do ní. Druhým cílem je zjistit, s jakými záškovými situacemi se mladí lidé v této části svého flivota setkávají a do jakých oblastí tyto situace zasahují. Posledním a neméně dleflitým cílem je prozkoumat faktory, které jim pomáhají záškové situace zvládat a také strategie, které p i tom pouflívají. Podstatné bude také propojení a hledání vzájemných souvislostí mezi záškovými situacemi, strategiemi a vstupem do dospělosti.

P i formulaci cílů jsem vycházela z toho, že v české republice není téma vymoření se dospělosti je-tolik zakotvené. Zabývá se jím jen několik odborníků, a to p edev-ím na Masarykově univerzitě v Brně. Mohu zmínit například Macka, Bejka a Vaníkovou (2007). Co se týče záškových situací v tomto období, u nás mžeme najít například práci Karaffové a Baumgartnera (2012), která se zaobírá zvládáním těchto situací. Ráda bych tedy p ísp íla svými sesbíranými daty a jejich následným zpracováním do této oblasti, která zde není je-tolik probádána.

**Stanovila jsem si několik výzkumných otázek:**

- 1) Jak proflívají mladí lidé období, ve kterém se právě nacházejí?**
- 2) Jaké záškové situace je nejčastěji potkávají?**
- 3) Co jim pomáhá tyto situace zvládat?**

### 5.2 Výzkumný soubor

Pro získání výzkumného souboru jsem se rozhodla pro metodu prostého záměrného výběru, který patří pod nepravděpodobností metody. Miovský (2006) definuje tento způsob jako cílené vyhledávání účastníků dle určitých kritérií. Dále uvádí, že tento způsob

se používá zejména v případech, kdy se nejedná o příliš velký soubor a účastníci jsou poměrně snadno dostupní.

Hlavním kritériem pro zařazení do výzkumu bylo vysokoškolské studium, které bylo ještě upřesněno tím, že studenti museli končit druhý ročník bakalářského studia. Další charakteristikou bylo bydlení na koleji. Tato kritéria byla dle mého názoru vybrána z toho důvodu, aby byla skupina co nejhomogennější a aby měli studenti uflnu jaké zkušenosti s vysokou školou a bydlením v rámci VUT. Podstatným kritériem byl také věk, který se musel pohybovat v rozmezí 18-29 let. U souboru jsem se snažila i o vyváženost pohlaví.

Na základě výše popsaných kritérií jsem oslovila osoby ve svém okolí a získala jsem tak 12 studentů, kteří se zařazením do výzkumu souhlasili. Z těchto 12 studentů je polovina žen a polovina mužů. Jedna žena a jeden muž byli zapojeni do pilotáže, zbylých 10 účastníků do samotného výzkumu. V tabulce 1.1 můžete vidět charakteristiky výzkumného souboru:

Tabulka 1.1 o Charakteristiky výzkumného souboru

Jméno	Věk	Pohlaví	Obor VUT	Předchozí nedokončené studium na VUT	Brigáda
Adéla	22	žena	Psychologie	Ano	Ano
Bárbara	22	žena	Psychologie	Ne	Ano
Cecílie	21	žena	Podniková ekonomika	Ne	Ne
Dana	22	žena	Letecká doprava	Ne	Ano
Eva	22	žena	Fyzioterapie	Ano	Ne
František	22	Muž	Učitelství	Ne	Ne
Gustav	22	Muž	Německý jazyk a literatura	Ne	Ano
Hynek	21	Muž	Robotika	Ne	Ano
Ivan	23	Muž	Mezinárodní vztahy	Ano	Ano
Jakub	23	Muž	Učitelství	Ano	Ne

### 5.3 Průběh a metody výzkumu

Výzkum v této práci má povahu **kvalitativní**. Jeho hlavním úkolem je získat integrovaný pohled na daný problém studie. Tento přístup se snaží objasnit, jak lidé chápou to, co se v daném prostředí a situaci děje, jakým způsobem a z jakého důvodu jednají tak, jak jednají. Obvykle se jedná o banální zkušenosti a situace, které reflektují každodenní život jedinců i skupin (Hendl, 2005). Klíčovými termíny kvalitativního přístupu jsou jedinečnost a neopakovatelnost. Dalšími podstatnými charakteristikami je kontextuálnost, dynamika a v neposlední řadě reflexivita (Miovský, 2006). Kvalitativní přístup se tedy zabývá fenomény, které jsou svou povahou jedinečné a neopakovatelné, jsou vázány na určitý kontext, mají svou dynamiku a nejen jak vznikají, mění se, rozvíjejí se a zanikají. Odráží se zde i spolupodílení se výzkumníka na zkoumaných procesech, které mohou být přímé i nepřímé.

Kvalitativní přístup byl zvolen právě díky výše zmíněným charakteristikám. Ve své bakalářské práci chci do hloubky porozumět složitosti a komplexnosti dané problematiky. Zajímá mě každodenní zkušenost informantů a to, jak ji oni sami chápou a proto byl kvalitativní přístup pro oblast mého zájmu jasnou volbou.

Pro tuto práci jsem jako nejpřirozenější metodu sběru dat vybrala **polostrukturovaný rozhovor**. Výzkumník má připravenou určitou osnovu, která obsahuje základní oblasti a otázky, na které se bude ptát. Většinou je možné zavolat po další otázky. Hlavní výhodou této metody je možnost přizpůsobovat a upravovat otázky a doptávat se v průběhu rozhovoru na další informace dle aktuálních potřeb výzkumníka (Miovský, 2006).

Rozhovor byl rozdělen do několika okruhů, a to na základě témat, která se vynořila během studia literatury. Každý okruh byl syčeno několika otázkami, na které jsem se informant v průběhu rozhovoru dotazovala. Často byly použity ještě další doplňující otázky, které pomohly vyjasnit a upřesnit informace, které mi studenti sdíleli. Okruhy v rozhovoru byly následující:

1. úvod, představení
2. představy o dospělosti



3. zátřlové situace
4. konflikty
5. zvládání
6. vzory
7. spokojenost a představy o budoucnosti

(Podrobný předhled otázek viz Příloha 1.1 Otázky k rozhovoru.)

Před provedením výzkumu byla realizována **pilotáž**, a to z toho důvodu, abych se přesvědčila, zda jsou otázky jasné a srozumitelně formulovány a zda není jaká důležitá otázka či okruh nechybí. Pilotážní rozhovor byl pořízen s jednou studentkou a jedním studentem. Po rozhovoru měl každý z nich možnost vyjádřit se, jak se jim odpovídalo, čemu moc nerozumí či co by obměnil, případně přidali. Pilotáž proběhla uspokojivě, otázky byly srozumitelné a informanti k nim měli co říct. U pár otázek jsem provedla malé úpravy, aby byly jasné.

Po této části proběhl samotný sběr dat. Aby se studenti při rozhovorech cítili příjemně, scházeli jsme se vždy na místech, která jim nejvíce vyhovovala a která si sami vybrali. Preferovali jsme tichá a klidná místa, aby se mohli na mé otázky a své odpovědi lépe koncentrovat a nic je nevyrušovalo. Délka rozhovorů variovala mezi 20 a 50 minutami, a to na základě mnoha faktorů, které mohly informanty ovlivňovat (např. dané téma, jejich výšenost, aktuální rozpoložení, příjemnost prostředí, aj.). Rozhovory byly nahrávány na diktafon, po sběru dat došlo k jejich transkripci do počítače a držela jsem se doslovného přepisování, aby byla data co nejautentičtější.

## 5.4 Etika výzkumu

Ještě před realizací výzkumu pro mě bylo velmi důležitým tématem etika. Uvědomuji si, že okruhy rozhovoru se dotýkají osobních témat účastníků výzkumu a mohou být pro ně citlivé, je tedy potřeba zachovat anonymitu informantů. Na základě toho jsem sestavila informovaný (poučený) souhlas, který obsahuje základní informace, které slouží k obeznámení informantů o výzkumu a také k jejich ochraně (viz Příloha 2.1 Informovaný souhlas).

Před rozhovorem každý ze studentů dostal tento souhlas v tištěné podobě. Jsou zde popsány základní informace o účelu rozhovoru a podmínky pro jeho poskytnutí. Jeho podepsáním dali studenti souhlas s nahráváním rozhovoru na diktafon a využitím pro účely této bakalářské práce. Rozhovor byl zcela dobrovolný, kdykoliv mohli odmítnout odpověďt na jakoukoliv otázku nebo rozhovor rovnou ukončit.

Po prvotním zpracování dat o jejich transkripci o byly nahrávky ihned smazány, aby nemohlo dojít k jejich zneužití. Kvůli ochraně identity studentů byla jejich pravá jména změněna na jmény náhodně vybranými. I další citlivá data, která mi byla sdělena (např. datum narození) byla obměněna a vynechána.

## 5.5 Zpracování dat

Poté, co jsem sesbírala všechna potřebná data, došlo k poslechu nahrávek. Následoval popis dat do počítače. Nahrávky jsem popisovala doslovně, proto se v transkripcích objevují i nespisovné výrazy a vulgární slova. Tento způsob popisu jsem vybrala proto, aby se zachovala autentičnost a přirozenost výpovědí účastníků výzkumu. Dále jsem změnila jména a všechna citlivá data pro zachování anonymity svých informantů.

Pro samotné zpracování dat jsem použila metodu **zakotvené teorie** (*grounded theory*). Zakotvená teorie je metoda, která byla vyvinuta dvěma sociology o Glaserem a Straussem (Corbinová, Strauss, 1999). Nejedná se o označení nějaké teorie, ale o určitou strategii výzkumu a způsob analýzy dat ve výzkumu. Cílem je návrh teorie, která odráží fenomény, na které je zaměřena pozornost výzkumníka. Označení zakotvená poukazuje na to, že vzniká teorie, která je zakotvená v datech, které výzkumník získá během své práce (Hendl, 2005).

Důležitým pojmem, který je spojován s touto metodou, je tzv. teoretická citlivost. Teoretickou citlivost můžeme chápat jako určitou osobní vlastnost a schopnost badatele, která mu pomáhá rozlišovat detaily a souvislosti ve zkoumaných datech. Řeční lidé mají určitou citlivost, která souvisí s jejich zkušenostmi a znalostmi v oblasti výzkumníkovy zájmu. Není statická, může se zdokonalovat a rozvíjet během výzkumu (Corbinová, Strauss, 1999).

Dalším podstatným pojmem je tzv. kódování, které představuje základní procesy, pomocí nichž jsou údaje analyzovány, konceptualizovány a znovu seskládány nových způsobem.

Díky tomu docházíme k tvorbě nové teorie. Kódování se rozděluje do tří typů otevřeného, axiálního a selektivního (Miovský, 2006). V následujících odstavcích krátce popíšeme každé z nich.

Otevřené kódování je první fází procesu. Podstatným termínem jsou tzv. významové jednotky, které vymezují určitý úsek textu nesoucí nějakou informaci. Tyto úseky textu jsou složeny z jednotlivých pojmů (Miovský, 2006). Vznikne velké množství pojmů, které je potřeba spojit do kategorií. V této fázi jsou označení stále považována za provizorní, v průběhu analýzy se upravují a zdokonalují. Při otevřeném kódování nejde jen o odhalení základních kategorií, ale také o vlastnosti a dimenze, které jsou s nimi spojeny.

Po první fázi, ve které získáváme pojmy a kategorie, následuje tzv. axiální kódování. Jeho podstatou je utváření spojení mezi kategoriemi. Snadíme se o bližší určení kategorií a nacházení vztahů mezi subkategoriemi a kategoriemi (Miovský, 2006). Jedná se o složitý induktivní nebo deduktivní proces, který probíhá ve schématu označovaném jako paradigmatický model. Corbinová a Strauss (1999) ho znázorňují následovně :

(A) *PÍ INNÉ PODMÍNKY* (B) *JEV* (C) *KONTEXT* (D) *INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY* (E) *STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE* (F) *NÁSLEDKY*

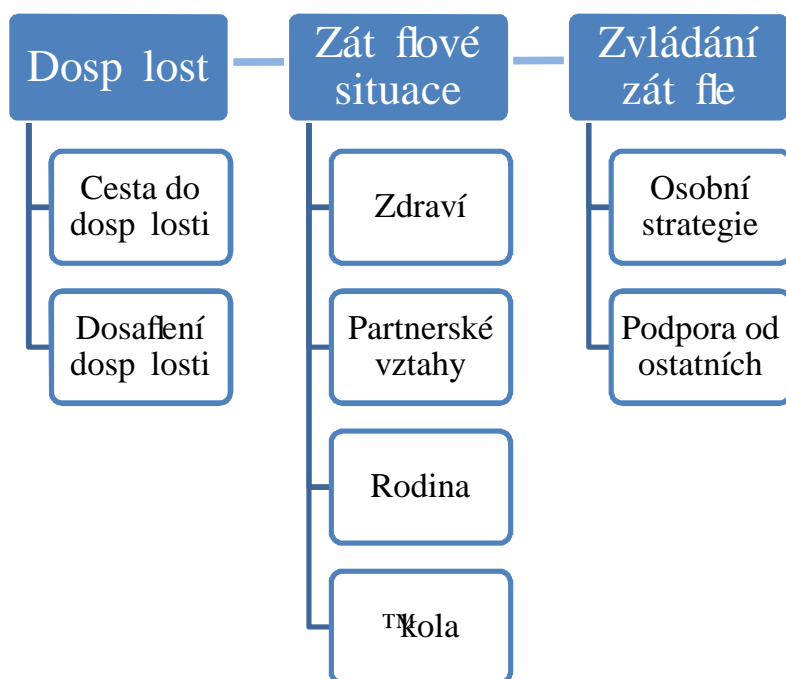
Jednoduše řečeno, máme před sebou nějakou ústřední myšlenku – jev. K tomu, aby tento jev vznikl nebo se vyskytoval, vedou určité podmínky. Dále nás zajímá kontext, kterým se rozumí soubor vlastností, které náleží jevu. Jsou to určité podmínky, které ovlivní to, jaké strategie jednání a interakce budou uplatňovány. Intervenujícími podmínkami se myslí takové podmínky, které usnadní či naopak znesnadní použití strategií. Patří sem například čas a prostor. Všechny předchozí části schématu ovlivní to, jaké budou následky jednání nebo interakce.

Posledním, ale neméně důležitým typem kódování, je kódování selektivní. V této fázi je naším cílem nalezení tzv. centrální kategorie. Jedná se o jev, kolem kterého se ostatní kategorie shlukují, centrální kategorie je s nimi pak systematicky uváděna do vztahu. Tyto vztahy se dále ovlivní a případně se prohlubuje popis kategorií, u kterých je to ještě potřeba (Miovský, 2006).

A jsem výše popsala jednotlivé typy kódování zvláště, v praxi hranice mezi nimi nejsou tak striktní a výzkumník často přechází z jednoho typu do druhého, vrací se zpět a prohlubuje tak svou analýzu.

Při práci s daty jsem také vytvářela u jednotlivých rozhovorů kódy. V prvotní fázi jsem prořezala texty a označovala jednotlivé úseky textu. U každého rozhovoru vznikly desítky pojmů, ty byly poté seskupovány do kategorií a to především podle podstatných témat, která se při analýze rozhovorů vynořila. Vzniklo tak dvanáct prvotních kategorií, které byly v průběhu analýzy jeřtupřesněšovány a doplňovány. Dále jsem hledala vlastnosti týkající se těchto kategorií a vzájemné vztahy a souvislosti. To mi pomohlo v nalezení nových spojení mezi nimi, v závěru jsem tak došla ke třem základním kategoriím, které jsou představovány v následující části práce. Ty obsahují jeřtdalší podkategorie. Zde je jejich základní pohled:

Schéma 1.1 Základní kategorie vzniklé kódováním



Tyto kategorie se navzájem prolínají a vzájemně se ovlivňují. Proto je v každé části mimo jiné kladen důraz na jejich vzájemné propojení. Samotné představení a interpretace dat jsou pak doplněny o ukázky z rozhovorů (celé rozhovory viz Příloha 3 o Přepsané rozhovory).

## 6. Prezentace a interpretace dat

V následující části představuji data, která vzešla z realizovaného výzkumu. Názvy kapitol a podkapitol odpovídají základním kategoriím a subkategoriím, které se vynoily v průběhu analýzy. Jednotlivé kapitoly jsou doplněny o diagramy a schémata, které pomáhají lépe znázornit prezentované téma.

### 6.1 Dosplost

V období, ve kterém se studenti právě nacházejí, je téma dosplosti dost diskutované. Sami studenti však reflektují, řeknou, kdy se člověk stává dospělým, je velmi složitě. Každý z nich má určitou představu, čeho je potřeba dosáhnout, aby o sobě mohl říct, že je dospělý. Avšak i mezi těmito různými pohledy se nachází mnoho společných bodů.

Prezentovaná kategorie *ŠDosplost* v sobě obsahuje dvě podkategorie, kterými jsou *ŠCesta do dosplosti* a *ŠDosažení dosplosti*. V první z nich se pokouším objasnit, jak studenti chápou období, ve kterém se právě nacházejí, a jak vnímají svou cestu do dosplosti. V druhé se zaměřuji na charakteristiky a mezníky, které považují za nezbytné pro dosažení dosplosti.

#### Cesta do dosplosti

řádný ze studentů v mém výzkumu se necítí být ještě úplně dospělý. Ve výpovědích se často objevoval právě jakýsi špocit mezi tímto pocitem toho, že nepatří ani do skupiny úplně dospělých, zároveň však ani do skupiny adolescentů. Nacházejí se stále na pomyslné cestě, po které se jednotlivými kroky do dosplosti více a více přibližují. Někdy si jako dospělí připadají, někdy naopak ne. Stále jim chybí ještě podstatné zkušenosti, aby se mohli jako dospělí označit.

*ř řekl bych, že jsem možná na začátku nebo v polce té cesty.ř (Ivan)*

*ř Vnímám se na dobré cestě stát se dospělým.ř (Jakub)*

*ř No ale myslím si, že z větší části už za mnám být dospělá, no ale z menšího no z takových 65% jsem dospělá, ze 35% jsem dítě.ř (Cecilie)*

Hlavní náplní jejich života v aktuálním období je studium vysoké školy. Jak mnoho z nich samo uvádí, **studium na vysoké škole jim vstup do dosplosti oddaluje**. Věchny dle řeknutí zmíněné s dosplostí nastupují postupně a pomalu. Vysoká škola jim

zaji-uje určitý čas, ve kterém mají v t-í volnost a d-ležitě mezníky spojené s dosp-lostí p-icházejí afl pozd-ji. Jeden ze student-ů ozna-čil vysokou -kolu jako šskleník, ve kterém jsou mladí lidé zav-eni a chrán-eni p-ed zodpov-dností a povinnostmi, které je-ekají ve sv-t dosp-lých, p-edev-ím pak v pracovním procesu. Na jedné stran-ě zde m-žeme vid-t studium na vysoké -kole jako -čas, který mohou vyuffit pro sebe a který jim zaji-uje pozvolný p-echod do dosp-lostí. Na druhé stran-ě v-ak vysoká -kola p-sobí jako určitá bariéra, která je chrání p-ed povinnostmi a kv-li které m-že být poté nástup do sv-ta dosp-lých ztífen.

*š í t eba na vej-ce, eknu, fe lidi, který jsou na vej-ce, jsou v takovym skleníku a je pro n-potom t fl-í t eba v 25 dostat se do toho kolob hu h , neft ty mladý, který ufl to poznaj t eba v 18 nebo 20.õ(Ivan)*

N kte í z nich jifl p-edtím studovali vysokou -kolu, kterou v-ak nedokon-ili. Tím se jejich vstup do dosp-lostí je-t-on jaký ten rok posouvá. P-ed asné ukon-ení p-edchozího studia souviselo p-edev-ím s p-ehodnocením jejich zájmu a hledání toho, co za obor jim bude nejlépe vyhovovat a s-ím se v budoucnu lépe uplatní. Svého rozhodnutí ukon-it -kolu ani jeden z nich nelitoval, brali to op-t jako dal-í zku-enost.

*š Potom jsem rok je-t studovala zoorehabilitaci. Tu jsem skon-ila po roce, i kdyfl mám v-echny zkou-ky, ale ekla jsem si, fe se chci vrátit do men-ího m-sta, kde bydlím, í a fe tady by sem se asi pracovn- nechtla, fe to není afl tak perspektivní obor, tak jsem -la rad-í na fyzioterapii, abych mohla z-estat v í .õ(Eva)*

Mnoho student-ů láká studium í práce v zahrani-í. Dv- studentky se zú-astnily Erasmus (studijní pobyt v zahrani-í, pozn. autora), dal-í studenti plánují pobýt v zahrani-í na n-jakou dobu í tam rovnou za-ít pracovat. Je zde patrné, fe cht-jí objevovat a získávat nové zku-enosti. Mají je-t dostate nou volnost, která jim umofl uje cestovat a objevovat sv-t.

*š Zatím chci vyuffit ten -čas, fe budu cestovat, d-lat si tu kariéru, zku-enosti a vlastn- si tak n-jak ta svoje dvacátá léta zam-ít sobecky na sebe.õ (Hynek)*

Kdyfl odhlédneme od vysoké -koly, tak p-ed sebou máme spoustu dal-ích oblastí, ve kterých se studenti angaflují. Každý z nich má n-kolik zálib, které vypl-ují jejich volný -čas. Ve svých flivotech vyzkou-eli mnoho r-zných aktivit, stále poznávají nové a vybírají si, které je nejvíce zaujmou. I v této oblasti je patrné **experimentování**, které jim umofl uje prozkoumávat mnoho moflností, které se p-ed nimi objevují.

Polovina ze studentů navíc je-t pracuje, i když pouze brigádní. Převážná většina brigád se pojí se studovaným oborem, tudíž jim nepřináší pouze peníze, ale i schopnosti a dovednosti, které mohou uplatnit ve svém oboru. Velký důraz kladou na dostupnost praxe, která jim jífl p i studiu může pomoci získat potřebné zkušenosti, které do budoucna mohou mít velký význam p i hledání zaměstnání.

*šAle takhle právně jsem začal vnímat, že je super mít větu, ale co je nejdůležitější, tak je praxe. No právě pokud jde o praxi, tak strana moc mi dala tečka moje aktuální práce. Pracuju teď kon v jedné firmě, kde jsem si našel brigádu právně na to, co umím dobře, nebo nejlépe, na tu tvorbu těchto webů, takže tam to dělám a vidím, že to mě posunulo hrozně daleko v tvorbě těchto webů. (Ivan)*

Je patrné, že se studenti snaží o získávání zkušeností v různých směrech a usilují o svůj rozvoj. Mezi studenty se objevovala i velká víra v sebe a ve své schopnosti. Pojmy šjádě, šsebeo, šsámě jsou v tomto období hodně důležitě, **studenti se zaměřují sami na sebe a jsou strážci svého života**. Mají těleso, který mohou využít, jak se jim líbí. V budoucnu, ať zalouží rodinu a budou se starat o děti, nebudou mít tolik možností experimentovat, jelikož budou muset přijmout odpovědnost za závazky spojené s rodinou. Proto je to ten nejlepší čas, kdy mají prostor pro to zjistit, co je pro ně nejlepší a čím by se chtěli do budoucna zabývat, a ufl v oblasti zájmů i zaměstnání.

*šJe tohle to sně po té dvacítce je období, kdy člověk teprve zjistí, co ho baví. Myslím si, že bychom si měli zkoušet co nejvíce v cí, abychom přišli na to, co nám jde a co nás baví. Takže já jsem v té fázi zkoušení. (Dana)*

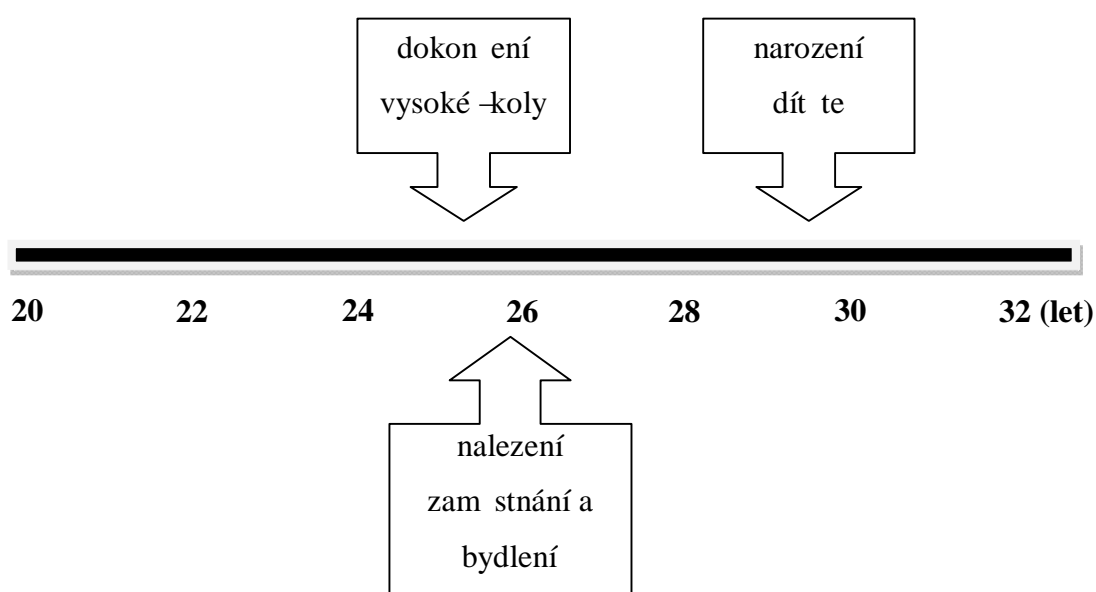
Studenti reflektují velkou svobodu, kterou v tomto období mají a která jim umožní uje rozhodovat se podle svého uvážení. Zároveň však zdůrazní roli svých rodičů, od kterých mají stále podporu, především finanční. Rodina zde vyznívá jako určitá jistota, na kterou se mohou kdykoliv obrátit. Studenti jsou stále závislí na rodině, jelikož nemají vlastní plnohodnotné zaměstnání a nemohou si vše zaplatit a zajistit sami. U rodičů mají poád trvalé bydlení, kam se vracejí převážně na víkendy. Jinak bydlí po zbytek týdne na koleji, na kterou jim rodiče finančně přispívají. V tomto období se zdá být tato podpora pro studenty velmi výhodná, jelikož za sebe nemusejí převzít úplnou odpovědnost.

*šTo si myslím, že bydlět bych sama zvládla, ale prostě si to nezaplatím a nevydělám tolik, ale i kdybych vydělala, tak je to pro mě mnohem pohodlnější bydlět doma u mámy. (Berta)*

I když se teď studenti nacházejí v období, které jim přináší mnoho možností a tím pádem neví, kam přesně budou směřovat, o určitých meznících mají poměrně jasno. Prioritou

pro všechny je aktuálně dokončit studium a poté si najít perspektivní zaměstnání. Dále by si chtěli najít i svůj vlastní bydlení a osamostatnit se tak od svých rodičů. Pokud to bude možné, rádi by procestovali svět a poznali co nejvíce různých zemí. Až nasbírají potřebné zkušenosti a vytvoří si zázemí, tak by chtěli začít pomalu přemýšlet o založení rodiny. Mají určitou představu, kdy by mohly tyto události přijít. Následující osa znázorňuje důležité mezníky a jejich přibližnou časovou lokalizaci:

Schéma 2: časová osa důležitých mezníků na cestě ke dospělosti



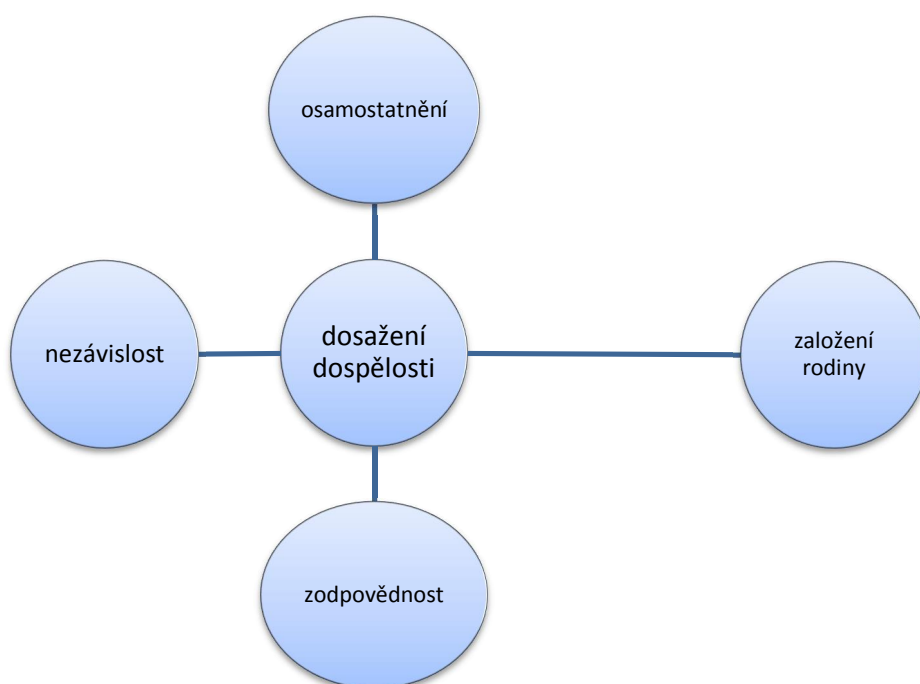
Osa názorně ukazuje, že předpokládané dokončení vysoké školy studenti zasazují přibližně do svých 25 let. Hned poté by rádi našli zaměstnání, nejlépe ve svém studovaném oboru a snažili se pořídit si vlastní domácnost. Založení rodiny a narození dítěte však odsouvají až do konce svých dvacátých let, na které dokonce až na začátku let třicátých. Tento posun evidentně souvisí s tím, že si studenti nejdříve chtějí život uflít, cestovat, získávat zkušenosti a v novat se seberozvoji a teprve až pak přemýšlet na zakládání rodiny a poizování dětí.



## Dosažení dospělosti

Mezi studenty vysoké školy panuje poměrně jasná shoda v tom, jaké atributy jsou pro ně důležité, aby o sobě mohli říct, že se cítí jako dospělí. Následující schéma znázorňuje základní charakteristiky, které sledávají jako podstatné:

Schéma 3: Charakteristiky důležité pro dosažení dospělosti



**Osamostatnění** hraje na cestě do dospělosti snad nejdůležitější roli. Studenti ve všech případech zmiňovali osamostatnění od rodičů a flití na vlastní pěst jako důležitý mezník, který člověka přehoupne do dospělosti. Podstatné je především odstavování se od rodičů a nalezení vlastního bydlení. V aktuálním období flíjí povětšinou během týdne na koleji a o víkendech doma u rodičů, tím pádem se u nich o úplném osamostatnění mluvit nedá. S osamostatněním úzce souvisí to, že se studenti dokáží již postarat sami o sebe a nečekají, že za ně jejich povinnosti udělá někdo jiný.

*Š: No, jak ufl jsem řekla, prost že ten lov k se stává dospělým v tom okamžiku, kdy se osamostatní a za ně se starat sám o sebe. Nemyslím si třeba, že je lov k úplně dospělý, když třeba, nevím, jak jsme chodili na ten gympl. Když třeba jsem byla celý den pryč, ale furt jsem bydlela u těch rodičů. (Cecílie)*

**Nezávislost** je dalším podstatným znakem, který je pro pocit dospělosti potřebný. Nezávislost je úzce propojena právě s výše zmíněným osamostatněním. Nejpodstatnější je pro nás finanční nezávislost. Kládli dříve na nalezení stabilního zaměstnání, které je finančně zajištěno a díky kterému se mohou zbavit finanční závislosti na rodičích, která je teprve v období, kdy studují vysokou školou, ještě značně velká. Některí studenti si například vydělávají pomocí brigád, tudíž mají alespoň nějaký příjem, k úplné nezávislosti jim to však zatím nestačí.

*Šťe, co jsou na veřejnosti, tak právě jsou ještě finančně závislí na rodičích a ještě to úplně není jakoby ono, ještě chybí tomu dospělci být samostatně finančně. Možná v tom vidím jen ty finance, přijde mi to jako další krok k tomu, abych byl samostatně. Nebejt na nikom závislej. (Ivan)*

*Šťe pro mě to znamená asi hlavně finanční nezávislost, což znamená, že si budu vydělávat vlastní peníze, které mě budou řídit a rodiče mi nebudou posílat žádné peníze. (Adéla)*

Nezávislost je potřebná nejen v oblasti financí, ale i v rozhodování. Podle jejich výpovědí se v dospělosti člověk rozhoduje dle vlastního uvážení a na základě vlastních úsudků. Nikdo mu nezasahuje do toho, co chce. O zásadních věcech má možnost svobodně přemýšlet a vybrat si, jakým směrem bude jeho rozhodnutí směřovat. Nezávislosti v této oblasti jistě v současnosti dosáhla, i přesto však studenti uvádějí, že se před definitivním rozhodnutím pro jistotu ještě stále rádi poradí s rodiči.

*Šťe no a vředy se spíše tak zeptám rodičů, si ovšem, jestli to dělám správně, ale i oni mi eknou, že to finální rozhodnutí je pak na mně. (Gustav)*

**Zodpovědnost** je pro nás také dosti důležitá. Přede vším to znamená umět se postavit před povinnosti a situace, které se před nimi objeví a které je potřeba nějak řešit. Celkově dospělci berou jako seriózní období, kdy přichází více zodpovědnosti, před kterou by neměli utíkat a spíše se o to postarají někdo jiný.

*Šťe prostě když se vyskytne nějaká krizová situace, tak neutíkat za maminkou a šťe mamí mamí pomoc. Ale musí být schopnější se před ty problémy postavit sám, převzít zodpovědnost za svoje vlastní hlavní. (Hynek)*

Typickým znakem je pro nás také **zalovení rodiny**. Všechny ostatní mezníky, jako je nalezení stabilního zaměstnání, vlastního bydlení a samostatné řešení problémů, zalovení rodiny předchází. Proto je ve výše uvedeném schématu tato charakteristika znázorněna dále od ostatních. Po získání zalovení rodiny v současnosti studenti oproti předchozím mezníkům odsouvají až do pozdějšího věku, spíše až ke třetímu roku. Jak

ukazuje p edchozí kapitola, tento krok podnikají aíl po období, kdy se zam ují p eváíln na sebe a poté, co si vybudují dostate né zázemí pro budoucí rodinu.

*ší takíle rodinu, dobe, kdyíl vezmu aíl tak dlouhodobé plány, tak rodinu si dokáílu p edstavit aíl tak t sn po t ícííce.õ (Dana)*

*ší ale cht lo by to je-t tro-ku je-t dal-í zku-enosti a tak n jak si p ípravit tu p du pro tu rodinu. Uduat to, a íct si šTak, te ka jsem schopnej postarat se o dít õ. No hlavn ty prost edky, protoíle je to to nejd leíít j-í.õ (Hynek)*

## **6.2 Zát íové situace**

I kdyíl se íká, íle vysoko-kolské studium jsou léta bezstarostná, sami studenti toto období ov-em subjektivn íroíívají pon kud jinak. Nejen p í studiu, ale í jinde se mladí lidé setkávají se zát íí a s p ekáífkami, se kterými se musí n jakým zp sobem vyrovnat. V následující kapitole p edstavím oblasti, ve kterých studenti poci ují zát íí. Mnoho z t chto situací souvisí s charakteristikami období, ve kterém se práv nacházejí. Proto se zam ují na jednotlivé oblasti a uvádím je do souvislosti s obdobím, které práv íroíívají.

Na úvod je d leííté zmííit, co pro n v bec zát íové situace znamenají. Ve v-ech rozhovorech studenti spojovali se zát íovými situacemi stres. Kladli d raz na to, íle se jedná o situace, ve kterých musí vynalofít velké úsilí na jejich vy e-ení. ísto akcentovali, íle tyto situace nejsou pln v jejich moci, íelikoíl nad nimi nemají plnou kontrolu. Mohou p íjít ne ekan a být spu-t ny mnoha faktory, které v-ak nemohou úpln zm íit. Tyto situace také ovliv ují jejich b ííné íungování, zasahují do mnoha oblastí, íicmén í mezi studenty se nej íst jí objevovaly oblasti íy í ó zdraví, ípartnerské vztahy, írodina, íkola. O t chto oblastech íojednávají íííle p edstavované íodkapitoly.

### **Zdraví**

Zdraví je jedna z d leíítých oblastí, na kterou se studenti zam ovali. Zmí ovali se p edev-ím o zdravotních íroblémech, které p eváíln p ícházejí ne ekan a mají íak ídopad na íungování ílov ía v b íííém íívot . Kdyíl se s n íím íakovým setkají, musí íoté nav-tííít íléka e a z ístat s ínemocí doma. Tyto íroblémy íak zasahují í do oblastí íako je íkola í zam ítnání, íelikoíl se nemohou zú íastnit p edná-ek a ívíení í íít na ím nu do íráce. Své íovinnosti íí musí ío uzdravení íak íako íak íplníít, íudííl se ítává, íle se íahromadí a studenti se íoté íítí íy ístresování.

*š í zdravotní problémy, to je docela zát flová situace. Jestli mám mluvit o sob , tak zát flová situace je, když sem t eba m l rozbitou celou pusou. Zuby jsem m l –patn na tom, prost když jsem tohle musel e–it sám a bylo to pro m docela zát fl. Nebylo to p íjemný, protofle lov k trpí s t ma zubama. Pokud se budeme bavit o t ch zubech, psychicky to nebylo úpln dobrý, protofle lov k musel bejt ze –koly i z práce furt omluvenej, protofle musel k zuba i a lov k si potom n kdy p ipadal aflblb .õ (Ivan)*

Jak je vid t, zdravotní problémy a stres jdou ruku v ruce. Když se studenti setkávají s n jakou zát flí, asto se u nich objeví r zné fyziologické reakce, které mohou mít také vliv na jejich aktuální zdravotní stav a které mohou p sobit nep íjemn . asto studenti vypovídali o bolestech hlavy, problémech se zafívacím traktem, se spánkem atp. To pak zase ovliv uje jejich kařdodenní fungování. Zdraví v tomto v ku je v t–inou bráno jako samoz ejmost, mladí lidé o n m ani tolik neuvařují. Zdravotní problémy jsou spí–e spojovány s v kem star–ím, i p esto se v–ak v tomto výzkumu ukázaly jako významná zát flová situace.

*š Tak když v t–inou teda mám tro–i ku stařenej řaludek, hned se mi potí ruce a vlastn bu–ení srdce a ob as takovej tlak v hlav , fle nevím, jestli ze sebe n co vydámõ (Eva)*

*š No tak v t–inou moje t lo zareaguje tak, fle nem řlu spát, nem řlu jíst, nejv t–í problém je, fle se mi jaksi zrychlí m j metabolický systém.õ (Cecílie)*

### **Partnerské vztahy**

Partnerské vztahy jsou v tomto období pro mladé lidi velice podstatné. Nesou s sebou ov–em i situace, které mohou p sobit zát flov .

První takovou situací jsou konflikty s partnerem/partnerkou. Ty v t–inou pramení z n jakých nedorozum ní nebo rozřílných názor . Do t chto situací se studenti nedostávají tak asto, protofle se snařlí e–it v ci narovinu a ke spokojenosti obou stran. Nicmén když uřl ke konfliktu dojde, jedná se v t–inou o podstatné záleřitosti a studenti to neberou na lehkou váhu. Jsou v období, kdy vztahy za ínají být hlub–í neřl d íve, mají pro n tak v t–í význam. Proto je pro n úsp –né vy e–ení d leřití.

*š S p ítelkyní se uřl taky nehádáme, protofle jsme uřl dosp li tak jako po mentální stránce, fle uřl to e–íme v–echno s chladnou hlavou, protofle nemá smysl se hádat, protofle akurát lítaj blesky a nic se nevy e–í.õ (Ivan)*

*š Jinak no asi, i když e–ím ve vztahu s p ítelem n jakej problém, tak uřl to není n jaká prkotina, jako nestává se to asto, ale když se to stane, tak uřl z toho mám takový v t–í řířlení, neřl když mi bylo 15.õ (Adéla)*

Další zmiňovanou situací jsou rozchody. Také se jedná o situaci, se kterou se nepotkávají často, nicméně když přijde, je prožívána silně. Vzhledem k tomu, že se jedná o období, ve kterém mladí lidé experimentují a to i v oblasti vztahů, tak hledají partnera, který by pro ně byl nejvhodnější. Rozchod pak s odstupem neberou jako něco špatného, ale naopak jako něco, co je posune dál a ukazuje jim, jakého člověka vedle sebe do budoucna chtějí mít.

*ŠS partnerem jsme se rozešli teprve nedávno, takže to byla hodně velká zátěžová situace. ě (Dana)*

## **Rodina**

Rodina je důležitou částí života mladých lidí. I když je na jedné straně chápána jako velká podpora, na druhé se s ní mohou pojít situace, které působí na studenty jako zátěž.

Některí studenti mají rodiče rozvedené. Jediný samotný fakt, že rodiče nejsou spolu, reflektovali jako zátěžový. Rodiče bydlí odděleně, často mají založené jiné nové rodiny s jiným partnerem/partnerkou. Studenti vidí v současném stavu jako velký problém to, jak rozdíly mezi členy své rodiny. V souvislosti se školou, případně brigádou a ostatními aktivitami je velice náročné skloubit dohromady návštěvy každého rodiče zvláště. Zátěžové je také rozhodování o důležitých událostech a svátcích, především o tom, kdy a s kým je budou slavit.

*ŠNo, občas mi chybí to, že ta rodina není pohromadě a musím si rozdílit ten čas mezi nimi. Občas je to hodně náročné, zejména to, jak budeme slavit Vánoce, to je asi tak jediný, že je nemůžu mít všechny na jednom místě. ě (Adéla)*

Jelikož studenti nejsou ještě úplně samostatní a nemají své vlastní bydlení, mají trvalé bydlení stále u svých rodičů. Zde působí především o víkendech, kdy není škola, jinak jsou na koleji. Toto společné soužití se pojí s určitými konflikty. Studenti se musejí podřizovat pravidlům, které u rodičů doma platí, nemohou si dovolit úplně vše, co by chtěli. Rodiče je stále berou jako děti. V kontextu charakteristik období, ve kterém se nacházejí, vidím propojení s tím, že se cítí být šmezičkou, tedy ještě ne úplně v dospělosti. Rodiče pak v nich tímto jednáním mohou udržovat pocit nedospělosti.

*ŠTakže furt jako ještě bydlím s tátou, furt se na mě vztahují nějaká pravidla z hlediska té domácnosti, že jsem furt tam spíš jako to dítě. ě (Adéla)*

*ŠPro své rodiče budu pořád dítě. ě (František)*

Velkým problémem jsou také konflikty s rodiči na základě rozdílných názorů na budoucnost studenta a na to, jak vedou svůj život. Vzhledem k tomu, že rodiče stále studenty podporují při studiu, především finančně, chtějí se podílet při rozhodování a zasahovat v důležitých věcech v životě svého potomka. Jak jsem zmínila v předchozí kapitole, studenti si chtějí v tomto období rozhodovat o svých věcech sami, proto může být zásah rodičů do jejich osobního života základem pro konflikt.

*Šťastná s mojí rodinou kupodivu, to je štastná i konfliktní situace, konkrétně jejich myšlenky na moje vzdělání a moje koníčky. (František)*

### **Úkola**

Úkola vyplynula jako nejvíce zatížená oblast. Vzhledem k tomu, že se jedná o místo, kde tráví studenti většinu svého času, má tak možnost značně ovlivňovat jejich každodenní život. Následující schéma znázorňuje situace, o kterých studenti často hovořili a které v následujících odstavcích blíže představím.

*Schéma 4.0 Zátížená situace spojené s vysokou školou*



Pro studenty jsou nejvíce zatížená zkoušková období a jednotlivé zkoušky. Jelikož je nutné jejich splnění pro pokračování do dalšího semestru, dělají si obavy, aby vše zvládli co nejlépe. Důležitě pro ně je také to, aby zkoušku udělali ideálně na první pokus, protože

opakování zkou-ky by znamenalo dal-í zát fl a zbyte né nahromad ní nespln ných povinností.

*šByl jsem sice asi vystresovanej, ale íkal jsem si: šMá-jenom jedinou mořnost, dát tu zkou-ku, protořle nechce-ř, aby si to opakovalõ, protořle to by byl stres, to opakování.õ (Ivan)*

Pár student zmi ovalo konflikty s u iteli, a to p edev-ím na základ toho, řle nesouhlasili s výsledkem své zkou-ky. Vidím zde souvislost se zam ením na sebe a s tím, řle v í ve své schopnosti, tudířl jim rozhodnutí u itele m řle p íjít jako neadekvátní.

*š í myslim, řle bych m l mít jiný hodnocení, neřlmi navrhne, mám na to prost ě jinej názor.õ (Gustav)*

Dal-í zát řlí je nahromad ní povinností. Kdyřl to vztáhnu ke zkou-kám, to, řle n jakou neud laj í, znamená, řle se jim postupn za nou kupit nespln né studijní povinnosti. P id lávají se jim tak dal-í starosti, které je negativn ovliv ují. Kdyřl odhlédneme od zkou-ek a vezmeme si toto téma obecn ě, tak n kte í studenti zmi ovali, řle je pro n ob as t řlké donutit se d lat v ci dop edu a ěsto se jim stává, řle je d laj í na poslední chvíli.

*š í kdyřl prost ve -kole za ne n co fakt ho et, tak to si íkám ó tak te kon to bude ale masakr. To t eba nespim kv li tomu, protořle sedim do 4 do rána u po íta e a pí-u semestrálku, tak to bych ekl, řle je docela zát řlová situace.õ (Hynek)*

Vzhledem k tomu, řle cht jí b hem dne stihnout mnořství aktivit, m řle být pak náro né najít si ěas na povinnosti. ěsto studenti zmi ovali, řle by cht li, aby m l den minimáln 48 hodin. Je zde patrné, řle cht jí sv ěas vyuřřít naplno a zkusit a zařřít co nejvíc v cí ó op t se zde objevuje d leřřitá charakteristika tohoto období a tím je experimentování.

*šChybí mi víc ěasu, to mi chybí. řie prost bych toho cht la stra-n tolik stihnout, aby lov k poznal, aby sice dostudoval a m l prestiřní zam stnání a aby si taky toho řřivota uřřil, vid l n co víc neřl ěskou republiku.õ (Eva)*

S experimentováním a se seberozvojem se poj í dal-í oblast zát řle spojená s vysokou -kolou a tím je zahrani ní studijní pobyt Erasmus. Dv studentky se ho zú astnily, a to p edev-ím kv li tomu, aby získaly v zahrani í nové zku-enosti, které by jim pomohly p í hledání zam stnání po ukon ení vysoké -koly. Zdá se to být jako úřřasná p íleřřitost, í p esto na ni studentky vzpomínaly spí-e s ambivalentními pocity a spojovaly ji se stresem. Velkou roli hrálo to, řle byly v cizím prost edí samy, tudířl kolem sebe nem ly n jakou bezprost ední oporu, která by jim pomohla. Vliv mohla mít i jazyková bariéra,

kteřá neumohl ovala pln komunikovat s tamními studenty. Výuka jako taková pro n byla o dost náro n j-í nevl v eské republice, protože probíhala v cizím jazyce a i obsahov se odli-ovala od osnov u nás.

*šZatím ale pro m nejvíc zát flovy situace jsou zrovna te na Erasmu, ono to mořná bude je-t hor-í, te p i t ch zkou-kách. Ten neustálej stres, že ráno odejdu, p ijdu ve er v 7, najim se a jdu se u it nebo si p episuju ty poznámky.õ (Cecílie)*

*šTo bylo p i tom, kdyřl se blížil Erasmus, m j odjezd do N mecka. To jsem prost v d la, že já tam nechci, a to prost jsem m la úpln záchvaty breku, to bylo -lený, to bylo psychicky náro ný. že vlastn nebudu mít t i m síce jakoby prázdniny, cizí prost edí, cizí lidi, je-t úpln jinak hovo ící, že jim je-t lov k nebude rozum t.õ (Eva)*

Dal-í situací, kteřá se student v dob rozhovor týkala, bylo ukon ení druhého ro níku bakalá ského studia a nástup do t etího, posledního ro níku. S tím je spojeno psaní bakalá ské práce a na konci státní záv re né zkou-ky. I tyto budoucí okamřiky hodnotili studenti jako stresové. V první ad se objevovaly obavy z toho, že nebudou mít dostatek asu na v-echo a že se p ed nimi objeví mnoho povinností. Dále byla vid t obava z neznáma, jelikoř studenti u státních zkou-ek nikdy nebyli, tak neví, co od toho mají o ekávat. Tyto obavy jsou samoz ejm p irozené, v kontextu vyno ující se dosp losti se v-ak zamý-lím nad tím, že by mohly být spojeny s dal-ím oddálením dosp losti v p ípad neúsp chu.

Poslední, ale velmi d ležitou oblastí, byly obavy spojené s uplatn ním po vysoké -kole. V t-ina student nemá zku-enost s plnohodnotným zam stnáním, zatím pracovali pouze brigádn . D raz kladli na praxi, kteřá je d ležitá, ov-em kteřou si musejí získávat sami, protože není sou ástí bakalá ského studia na vysoké -kole. I tak se snařlí p i studiu pracovat v oblasti, kteřá se aspo áste n týká studovaného oboru. Jak uřl jsem zmínila, kv li lep-ímu uplatn ní dv studentky jely na Erasmus.

*šRozhodla jsem se, že pojedu na Erasmus, a to proto, že si myřlim, že kdyřl budu mít n jaké osv d ení odtamtud, že budu mít lep-í -ance na uplatn ní potom pozd ji v pracovním řívot .õ (Cecílie)*

V t-ina tak m la i p es obavy vcelku pozitivní vidinu budoucnosti. Dva studenti v-ak zmi ovali, že se vidí po ukon ení vysoké -koly na pracovním ú ad . V souvislosti s tím, že oba studují u ítelství, je tato obava nejspí- spojena se stavem -kolství v eské republice a s po tem vysoko-kolských student v tomto oboru, tudířl si studenti mohou myslet, že najít zam stnání pro n bude velice náro né.



*š í budu na pracáku, hledajíc u itelkou prácií realistickej p edpoklad je ten ú ad práce, ale rád bych za p t let teda uflm l u itelskou pozici.õ (Jakub)*

*š Takfle pokud to zdárn ukon ím, tak ze m bude profesor historie, u itel historie a spole enských v d na st ední -kole. No spí-budu nezam stnaný podle na-eho -kolství.õ (Franti-ek)*

### **6.3 Zvládání zát fle**

P i setkání s n jakou zát flí studenti vyuffívají r zné zp soby, jak se s ní vypo ádat. I v této kategorii jsou ov-em patrné zna né podobnosti mezi odpov ími jednotlivých informant . Následující kategorie šZvládání zát fleõ zahrnuje dv podkategorie. První jsem nazvala šOsobní strategieõ, druhá se jmenuje šPodpora od ostatníchõ. První ást se tedy bude zabývat zp soby, které pouffívají sami studenti p i zvládání zát flových situací. Druhá ást má pak za cíl p edstavit to, jakým zp sobem mohou student m v t chto situacích pomoci lidé v jejich okolí.

Pro za átek kapitoly je ov-em zajímavé uvést podstatnou charakteristiku, která se zvládáním úzce souvisí a která se objevovala u v-ech student . Studenti reflektovali, fle ve svém flivot ud lali jifl n jaké chyby. To v-ak nebrali jako prohru, ale naopak jako n co, z eho se mohou do budoucna pou it. Nelitovali v cí, které ud lali a brali je jako zku-enost, se kterou mohou pak dále nakládat.

Drflí se hesla šv-echo zlé, je pro n co dobré.õ Období, ve kterém se nachází, p ed n staví mnoho mofností, pro které se mohou rozhodnout. Experimentují a snaflí se hledat, co jim nejlépe sedne. Kdyfl se p ed nimi objeví n jaká p ekáfka, tak se jí postaví elem a snaflí se z dané situace vyt flit maximum. Nazvala bych to jakousi vnit ní silou, která je fle ne dop edu.

*K zát flovým situacím,í já jich nelituju, já se z nich snaflím pou it. Kdybych jich litoval, tak sem zaseknutej nad tím, co sem ud lal -patn . Kdyfl se nad nima zamyslím, tak zjistím, co jsem ud lal -patn a pro jsem to ud lal -patn , se z nich snaflím pou it, abych tu samou chybu uflneud lal. (Jakub)*

#### **Osobní strategie**

Jak je patrné z p edchozí kapitoly, se stresem a zát flovými situacemi se studenti setkávají pom rn ásto. Na tom, co d lají, aby se stresu zbavili nebo ho alespo minimalizovali, se op t pom rn shodovali.

Zajímavé je, že jako svou prvotní reakci při setkání s nějakou zátlfí často zmiňovali různé formy ventilace stresu. Pědev-ím se v jejich výpovědích objevovaly tři základní formy:

1. nádavky a vyvztekaní (např. prostá slova)
2. bouchnutí do něho
3. odreagování (např. jít si zasportovat, číst si knihu aj.)

První dvě souvisí především s ventilací emocí a s uklidněním těla a mysli. Třetí forma se pak vyznačuje tím, že se studenti snaží přejít na jiné myšlenky. Všechny tyto formy studentům slouží k nějakému prvotnímu vybití napětí, které v sobě mají. Snaží se ze sebe dostat přetlak, uklidnit se a až poté se na zátlfíovou situaci podívat s odstupem.

*ŠTak já jsem asi je-ť furt cholerik, i když jsem bejval asi v t-ě. Tak jde o to, že p edtím, když vidím kolik toho mám ud lat, co mám nakupený práce, tak nap ed prohodím nějaký to sprostý sloví ko. Ale pak prost jsem tak vychovanej, že mám tu povinnost to ud lat, nenapadne m , že bych to nějak odloflil nebo vymlouval se.õ (Gustav)*

*ŠKdyfl je to hodn extrémní, tak že se vybre im, a tohleto, zanádvám si, bouchám do v cí, nebo jdu se psem nebo si zab hat. Takže ze sebe ten př etlak takhle dostávám.õ (Eva)*

Výe zmíněné strategie však nepouflívají tak často. Je to především u situací, kdy si myslí, že je rozumné se nejdíve uklidnit a až poté něco za ít e-ít. Jak často studenti udávali, chtějí danou situaci š e-ít s chladnou hlavouõ. Je patrné, že o problémech př emý-í a ne ekají, že se vy e-í samy, nebo je za ně vy e-í někdo jiný.

*ŠMofná, že jsem dospěl a zm nil priority, že nemá cenu se nervovat, že to prost -kodí zdraví a nevy e-í to nic, když to lov k e-í s tou chladnou hlavou nebo rozumn , tak se to vy e-í spí-, nefl když nad tím f uká anebo svádí vinu na všechny ostatní.õ (Ivan)*

Poté, co opadne prvotní ot esení ze situace a studenti se uklidí, za nou daný problém zkoumat ze všech stran a hledat mofná východiska. V této strategii se opřt promítá aktivita studentů. Od problémů a zátlfíových situací neutíkají, ale snaží se jim elit a hledat nejlepší mofná e-ení.

Jako hlavní způsob sob e-ení situace je pro ně plánování. Tento způsob je často vyuffíván u situací spojených se -kolou. Studenti si ur ují dílí cíle, rozepisují si jednotlivé kroky a snaží se danou situaci strukturovat. D lají si seznamy, ve kterých mají polofky r znou d leflitost. Tím, že si ji rozloflí na jednotlivé ásti, se tak stane př ehlednější. Je zde patrné, že se studenti snaží mít situaci pod kontrolou.

*í hlavně si to třeba rozepsat v-echno, postupně po krocích. Nežle dneska musím stihnout udlat t i zkou-ky, ale žle se zamím na tu jednu a v-echno ostatní m nezajímá, po malých krocích. (Bta)*

Dalším možným e-ením je zracionalizování. Studenti se často pokou-ějí na danou situaci dívat z různých pohledů. Své finální rozhodnutí si pak odvodují a poítají s možnými d sledky.

*š Snažím se to e-ít a snažím se to podívat se na to z co nejvíce pohledů, třeba co by na to řkala mamka, co by na to řkal úplně cizí člověk, na to, co cítím v tu chvíli, a nakonec se to snažím vy e-ít i racionálně, jak to jen jde. (Dana)*

*š No tak v poslední době se snažím si to n jak jako zracionalizovat, žle n který v ci se prostě m fbu odložit a žle když fakt nestihnu v-echno, tak se ten sv t nezbojí. (Adéla)*

Další možný způsob e-ení souvisí především s konflikty. Studenti zdrazovali, žle jsou nekonfliktní osoby a do konfliktů se tedy dostávají zídka. Pokud se do nich v-ak dostanou, snaží se o diplomatické e-ení situace. Diplomatické e-ení dle nich obnáší především předložení pádných argumentů a oekávání, žle se i ten druhý k situaci postaví stejně. Jako podstatné uváděli vyslechnutí si odlišného názoru a jeho akceptaci.

*š V t-ínou se to snažím vy e-ít tak, žle s tím člověkem se snažím, se kterým hrozí ten konflikt, to n jak vy e-ít diplomaticky. žle jako řeknu: š Hele ale m j názor je takovej, koukni se, tady z toho vycházím, co si o tom myslí-? M j názor je postavenej na tomhle. (Hynek)*

*š Konflikty nevyvolávám a nevyhledávám a snažím se k situacím postupovat diplomaticky, takžle když se setkám s n kým, s kým hodně nebo absolutně nesouhlasím, tak se snažím i tak naslouchat a pokusit se najít n jakou společnou p du, ze které m žleme pokračovat k n jakému rozumnému argumentu, místo toho zaít na sebe hned k i et. (Jakub)*

Velmi dlefité pro studenty také bylo uznání vlastního omylu. Uváděli, žle pokud se zmýlí, tak jsou schopni uznat vlastní chybu a dát za pravdu tomu druhému. Oekávají to op t i od toho druhého ó studenti často mluvili o tom, žle se snaží chovat tak, jak by chtěli, aby se k nim chovali ostatní. Vidím zde souvislost se zodpovědností, kterou na cestě do dospělosti postupně získávají. Snaží se převzít zodpovědnost za svá rozhodnutí a za své názory, a pokud jsou nesprávné, dokážou to uznat.

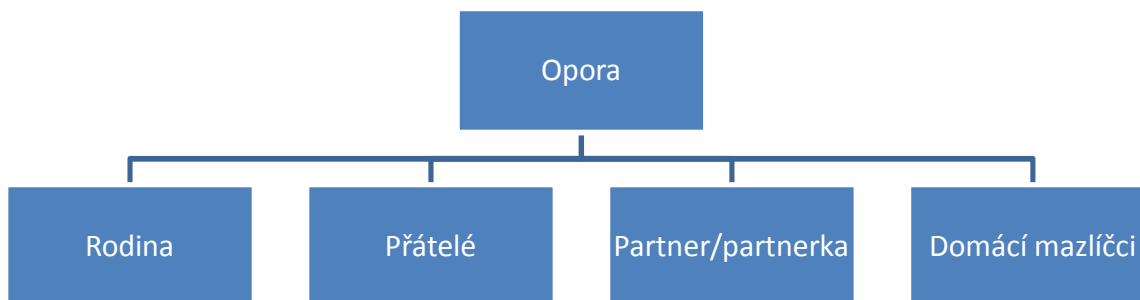
*š Já si pak myslím, žle je dlefitý, ten konflikt, až vychladne-, si vyhodnotit a uznat, na í straně je chyba a urovnat to. (Gustav)*

### **Podpora od ostatních**

Již dlefité p ísloví š Ve dvou se to lépe táhne (žle poukazuje na to, žle je v životě lepší mít kolem sebe n koho, na koho se mohu v případě potřeby obrátit. O tom ví své i studenti,

Jelikož opora ve druhých lidech pro ně byla značně důležitým aspektem při zvládnutí nějaké záležitosti. Podstatným momentem pro ně je to, že nejsou na světě navždy sami. Opory, které zmiňovali, můžeme rozdělit do 4 skupin:

*Schéma 5. Sociální opory v zážitkových situacích*



Pomoc od jednotlivých skupin se často překrývá nebo doplňuje, i přesto se však daly nalézt určité rozdíly v tom, co jaká skupina poskytuje. Následující tabulka stručně shrnuje, co v této otázce od jednotlivých opor očekávají studenti za pomoc.

*Tabulka 2. Sociální opory a druh jejich podpory*

Sociální opora	Druh podpory
Rodina	Rada, materiální podpora
Přátelé	Sdílení, vyslechnutí
Partner/ partnerka	Sdílení
Domácí mazlíčci	Vyslechnutí bez odsouzení

Rodina je pro studenty stále důležitou skupinou, na kterou se obracívají v těchto situacích, kdy potřebují nějakou radu. Rodiče jsou bráni jako ti zkušenější, kteří si v životě již nějakým způsobem a ve světě se tím pádem ufl lépe orientují. To koresponduje s vynořující se dospělostí jako s obdobím nestability. Studenti nejsou ještě úplně nezávislí, proto je pro ně důležité mít někoho zkušenějšího, kdo jim pomůže lépe se vypořádat s tím, co život přinese.

*ŠTak vřdycky mi jako poradí, jak to vyřešit, co udělat, i když jako ve finále si to musím vyřešit sám.ø (Gustav)*

Rodina také poskytuje materiální podporu. Jak bylo zmíneno v předchozích kapitolách, studenti jsou na rodičích především finančně závislí, tudíž by se bez peněz od svých rodičů v tomto období neobešli. Nejedná se však pouze o finance, ale o další věci materiální povahy, jako je například jídlo.

*ŠJako mamka mi pomáhá hlavně v tom, že mi navaří sto padesát dóziček a já se ufl nemusím o nic starat a mamka se jen učit. (Cecílie)*

Příatelé jsou v tomto období jedna z nejdůležitějších skupin. U nich studenti vyzdvihovali to, že s nimi mohou sdílet své problémy. Ufl jen to, že to ví někdo další, má velký vliv. Většinou se jejich příatelé stejně nebo podobně vědí, tudíž v tom nejsou sami a mohou danou věc řešit společně.

*ŠTeba spoluřáci, když mluvíme o těch zkouškách, tak je to v pohodě, že to sdílej, že mají ty stejné problémy jako já. (Bára)*

Další často zmiňovanou podporou byl/a partner/ka. V tomto období jsou pro studenty partnerské vztahy velmi důležitou součástí života. Partner nebo partnerka pak hrají v těžkých situacích podstatnou roli. Je to osoba, která je tu především pro ně a na kterou se mohou za jakýchkoli okolností obrátit. Podstatné je pro ně opět sdělení a pocit, že jsou na situace, které nejsou zrovna lehké, především dva.

*ŠTak každopádně by to měla být moje přítelkyně. Ta je na prvním místě, protože je to člověk, kterému bezmezně věřím. Doufám, že je to opora, taková ta prvotní. (František)*

V neposlední řadě jsou pro studenty důležití domácí mazlíčci, uvádějí především psy a kočky. Tuto skupinu berou studenti jako někoho, komu se mohou bez jakýchkoli problémů svěřit. Tato opora je důležitá především v těch chvílích, kdy se potěbují studenti vypovídat a nechtějí, aby je někdo soudil.

*ŠPejsk mi se mamka kdykoliv vyzpovídat, aniř by mi soudili a přesto mi mají rádi. (Jakub)*

## 7. Diskuse

V této kapitole bych ráda shrnula výsledky praktické části bakalářské práce a odpovím tak na výzkumné otázky, které jsem si na začátku polofila. Ó to vše ve spojitosti s teorií předloženou v teoretické části. Na konci kapitoly se budu také zabývat limity bakalářské práce.

### **Jak prožívají mladí lidé období, ve kterém se právě nacházejí?**

Jak je patrné, studenti v tomto výzkumu vnímají sebe sama někde na pomezí mezi adolescencí a dospělostí. Toto přechodné období vnímají především jako dobu, která přednástaví mnoho možností a dává jim tak prostor pro experimentování a objevování toho, co je pro ně to pravé a co jim nejvíce sedí, a to v různých oblastech jako jsou vztahy, práce, koníčky aj. Výrazné je zaměření se na sebe a získávání různých zkušeností. To je umožněno velkou volností, kterou aktuálně mají, jelikož ještě nemusejí převzít úplnou zodpovědnost jako dospělí lidé. Protože se jedná o období, které se pojí se značnými změnami, objevuje se u nich tak nejistota a nestabilita. Všechny tyto charakteristiky korespondují s Arnettovou (2015) teorií vnímající se dospělosti jako novým vývojovým obdobím v dnešní společnosti.

Výsledky výzkumu ukazují, že je u studentů patrná tendence oddalovat dleřní mezníky spojené s dospělostí až do pozdějšího věku. Především je tento trend vidět u početí prvního dítěte, které odsouvají až ke třicátému roku svého života. Velký vliv na to má především jejich studium na vysoké škole, které je pro ně sice velmi dleřní a dává jim možnost sebezvoje, seberealizace a získávání zkušeností, zároveň jim ale tyto dleřní mezníky jako je nalezení vlastního bydlení, stálého zaměstnání nebo již zmíněvané pořízení dleřní posouvá o několik let, než tomu bylo dříve. Tyto tendence je možné pozorovat díky společenským změnám, které se nejen u nás, ale i ve světě odehrály v minulém století a o kterých pojednávají mnohé práce například Macek et al. (1998) nebo Vohlídalová et al. (2014). Studenti tak trochu zřejmě naplno vyžívají a chtějí si toto období užít a zaměřit se na sebe a teprve až poté převjmout všechny závazky spojené s dospělostí.

### **Jaké záťřkové situace je nejčastěji potkávají?**

Ve výzkumu se objevily i dleřní oblasti, ve kterých se studenti setkávají se záťřřovými situacemi o jedná se o školu, rodinu, partnerské vztahy a zdraví. První dvě

oblasti se vyskytují poměrně často. Především se tedy jedná o běžné každodenní situace. Ross, Niebling, Heckert (1999) ve své práci dospěli k podobným výsledkům, které také ukazují, že nejvýznamnějším zdrojem stresu pro vysokoškolské studenty jsou právě tyto každodenní starosti.

Nejčastěji oblastí zájmu je pro studenty předvánoška. Je to místo, které je v tomto období s jejich životem silně spjato, proto má také velkou možnost studenty ovlivňovat. Stres pocítují především v době zkouškového období, kdy se obávají, zda zvládnou všechny zkoušky, protože nezvládnutí by znamenalo nahromaděnou povinnost, které by pak narouvalo jejich už tak nabitý plán aktivit. Podstatná je také obava z budoucího uplatnění, proto se studenti snaží během školy získávat praktické zkušenosti pomocí brigád, zahraničních pobytů aj.

Co se týče rodiny, zde se studenti setkávají především s konflikty s rodiči, a to především kvůli tomu, že rodiče své potomky berou stále jako děti a svým chováním v nich tento nedospělý pocit ještě umocňují. Konflikty s rodiči se ukázaly jako silný stresor také ve výzkumu Andersona a Yuengera (1987).

### **Co jim pomáhá tyto situace zvládat?**

Studenti při setkávání s nějakou závažnou situací vyvíjejí nejrozličnější způsoby zvládnutí. V kontextu teorie Lazaruse (1993a) můžeme říci, že je pro studenty typický především coping zaměřený na problém, v jejich případě především strategie jako aktivita a plánování. Tyto výsledky podporují výzkum Karaffové a Baumgartnera (2012).

Je tedy patrné, že studenti od těchto situací neutíkají, ale snaží se jim čelit a být aktivní. Věří ve své schopnosti, a pokud se jim něco nepovede, snaží se ze svých chyb poučit. Neberou to jako selhání, ale naopak jako něco, co je v jejich životě posune dál. Na tyto situace se tak dívají z různých úhlů a hledají vždy nějaký pozitivní aspekt. To svědčí o jakési vnitřní síle, která jim pomáhá zvládat závažné situace. V souvislosti s různými výzkumy (např. Wagnild, Collins, 2009; Slezáková, 2012), ve kterých jsou tyto vlastnosti také významné, bychom mohli mluvit o této síle jako o odolnosti či resilienci, která je v závažných situacích velmi důležitá.

Mimo výše popsané strategie studenti také často vyvíjejí oporu v ostatních, kdy má každá skupina svou určitou roli a nabízí jiný druh podpory. U studentů se objevily 4 nejvýznamnější skupiny – rodina, přátelé, partner/partnerka, domácí mazlíci.

V kontextu druhů opory, které uvádí Kivohlavý (2001), studenti hledají u své rodiny především instrumentální a informační oporu. U svých přátel, partner /partnerek a domácích mazlíčků pak můžeme nalézt spíše emocionální. Je zajímavé sledovat, že mají rodiče i v tomto období, kdy jsou studenti téměř dospělí, pro ně významnou roli a že se na ně obraceli jako na ty zkušenější, kteří jim mohou spolehlivě poradit.

Jsem si v domnění kolika možných limitů, které mohly určitým způsobem zkreslit výsledky této práce. První se týká informantů. Jelikož jsem měla být toto téma v určitém ohledu pro ně náročné a citlivé, je možné, že se informanti nezmínili o všech podstatných věcech, které se jich týkají a je zmínili jen okrajově. Roli mohlo také sehrát období, ve kterém rozhovory probíhaly. Na některé rozhovory se odehrály v období letních prázdnin, tudíž se studenti mohli v danou chvíli cítit bez jakýchkoli problémů a opomenout tak některé důležité informace. Naopak jiné rozhovory probíhaly na konci zkouškového období, to pak mohlo vést k přílišnému označování jako velkého stresoru.

Dalším limitem je spojen se mnou jako s výzkumníkem, který práci takového typu dělá poprvé. Na začátku výzkumu mohla sehrát roli má prvotní nezájemnost, kdy jsem se všechny postupy teprve učila a snažila se proniknout do jejich podstaty. Například v prvních rozhovorech jsem měla tendenci rigidně se držet předpřipravených otázek a bylo pro mě těžké odpoutat se od nich a ptát se na další věci, které se v průběhu rozhovoru vynořily. S metodou zakotvené teorie také pracuji poprvé, mohla jsem tedy na začátku některé důležité informace opomenout, jelikož se má teoretická citlivost teprve začíná rozvíjet.



## 8. Závěr

Jak je patrné z této bakalářské práce, téma záť flových situací a jejich zvládání je pro studenty v tomto období jejich ťivota velmi aktuální. Setkávají se s mnoha situacemi, které na n p sobí a ovliv ují je v jejich kařdodenním ťivot .

V teoretické ásti této práce jsem se v jednotlivých kapitolách zabývala dosp lostí jako podstatným vývojovým obdobím, dále pak vyno ující se dosp lostí, a to p edev-ím jejími základními charakteristikami a také společenskými podmínkami, které umořnily její vznik. Poté jsem vylořila základní poznatky týkající se stresu a záť flových situací a jejich zvládání, to v-e ve spojitosti s vyno ující se dosp lostí. Praktická ást se v novala základnímu metodologickému ukotvení výzkumu, dále pak p edstavení a interpretaci výsledk . Tyto kapitoly se zam ovaly na to, jak studenti chápou období, ve kterém se práv nacházejí a jak prořívají svou cestu do dosp losti. Dále pak na záť flové situace, se kterými se studenti nej ast ji setkávají a na oblasti, do kterých tyto situace zasahují. Záv rem jsem poukázala na nejd leřit j-í strategie zvládání, které studenti pouřívají.

Hlavní cíle práce se poda ilo naplnit, tato práce poskytla náhled na problematiku záť flových situací a jejich zvládání v kontextu vyno ující se dosp losti u vysoko-kolských student v eské republice. Na studenty p sobí situace z r zných oblastí, nej ast ji v-ak ty, které jsou spojené se -kolou, rodinou, partnerskými vztahy a zdravím. Tyto situace pak zvládají tak, ťe si pomáhají vlastními strategiemi, kdy se snaří danou situaci p edev-ím vy e-ít a neutíkat od ní. Tyto strategie pramení p evařfn z jakési vnit ní síly, kterou bychom mohli nazvat jako odolnost ó resilienci. Nemén d leřitá je pro n také opora, kterou hledají u své rodiny, p átel, partner /partnerka a domácích mazlí k .

Práce by mohla být p ínosná jako základ pro dal-í výzkum, který by roz-í oval poznatky související s vyno ující se dosp lostí v eské republice. Kdyřl z stanu u tématu záť flových situací, ur it by stálo za to zam ít se na mladé lidi, kte í se nacházejí ve vyno ující se dosp losti, ale nikdy nenav-t vovali vysokou -kolu. Zajímavé by pak mohlo být porovnání výsledk s vysoko-kolskými studenty. Dal-ím podn tem pro mořný výzkum by mohlo být hlub-í prozkoumání problematiky resilience v období vyno ující se dosp losti a zam ení se na zp soby jejího posilování. V této práci se jako podstatná ukázala sociální opora, proto by si i ta zaslouřila hlub-í probádání. Kdyřl opomenu záť flové situace a jejich zvládání, tak dal-ím mořným tématem pro budoucí výzkum by mohla být role rodi

a jejich zasahování do života mladých lidí ve vno ující se dosp losti. A velkým p ínosem by ur it byl odklon od zkoumání vysoko-kolských student a zam ení na ty mladé lidi, kte í ufl dávno pracují i jsou nezam stnaní a vysokou -kolu nikdy nestudovali.

Myslím si, fe téma vno ující se dosp losti je velice zajímavé a fe tato práce m fe podnítit výzkumníky k v t-ímu zájmu o tuto problematiku a k dal-ím studiím, které by vedly k hlub-ímu pochopení tohoto období.

## 9. Použitá literatura

Anderson, W.; Yuenger, C. (1987). Parents as a Source of Stress for College Students. *College Student Journal*, 21(4), s. 3176323.

Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), s. 4696480.

Arnett, J. J. (2002). The Psychology of Globalization. *American Psychologist*, 57(10), s. 7746783.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road through the Late Teens to the Twenties*. New York: Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties (2<sup>nd</sup> edition)*. New York: Oxford University Press.

Arnett, J. J.; Tanner, J. L. (Eds.) (2006). *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century*. Washington: American Psychological Association.

Arpawong, T. E.; Rohrbach, L. A.; Milam, J. E.; Unger, J. B.; Land, H.; Sun, P.; Sussman, S. (2016). Stressful Life Events and Predictors of Post-traumatic Growth among High-Risk Early Emerging Adults. *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), s. 1614.

Baumgartner, F. (2001): Zvládanie stresu ó coping. In: Výrost, J.; Slam ník, I. (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*, Praha: Grada Publishing, s. 1916208.

Bratská, M. (2001). *Zisky a straty v zá aflových situáciách, alebo, príprava na život*. Bratislava: Práca.

Bulo, J. G.; M. G. Sanchez (2014). Sources of Stress Among College Students. *CVCITC Research Journal* 1 (1), s. 16625.

Calhoun, L. G.; Tedeschi, R. G. (Eds.) (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. London: Routledge.

Cohen, S.; McKay, G. (1984). Social Support, Stress and the Buffering Hypothesis: A Theoretical Analysis. *Handbook of Psychology and Health*, 4, s. 2536267.

Corbinová, J.; Strauss, A. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.

áp, J.; Dytrych, Z. (1968). *Utvá ení osobnosti v náro ných životních situáciách*. Praha: SPN.

Erikson, E. H. (2002). *D tství a spole nost*. Praha: Argo.

Hartl, P.; Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.

Ho-ek, V. (1994). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.

Karaffová, E.; Baumgartner, F. (2012). Strategie zvládání ve vztahu k aspektům vyrovnání se dospělostí. *Psychologie pro praxi*, (162), s. 11625.

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing, Avicenum.

Křivohlavý, J. (2001) *Psychologie zdraví. 1. vyd.* Praha: Portál.

Langmeier, J.; Krejčíková, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.

Lazarus, R. S. (1993a). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, s. 1621.

Lazarus, R. S. (1993b). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic medicine*, 55(3), s. 2346247.

Lazarus, R. S.; Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lyon, B. (2000). Stress, Coping and Health. In: Rice, V. H. *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice*. London: SAGE Publishing, s. 2620.

Macek, P.; Bejček, J.; Vaníková, J. (2007). Contemporary Czech Emerging Adults Generation Growing up in the Period of Social Changes. *Journal of Adolescent Research*, 22 (5), s. 4446475.

Macek, P.; Flanagan, C.; Gallay, L.; Kostro, L.; Botcheva, L.; Csapo, B. (1998). Postcommunist Societies in Times of Transition: Perceptions of Change Among Adolescents in Central and Eastern Europe. *Journal of Social Issues*, 54(3), s. 5476561.

Macek, P.; Jeflek, S.; Lacinová, L.; Bouřka, O.; Kvitkovičová, L.; Neuffilová Michaláková, R.; Štěrpek, J. (2016). Emerging Adults in the Czech Republic: Views Into and Across Different Domains of Life. In: fiukauskien, R. *Emerging Adulthood in a European Context*. London: Routledge, s. 1756202.

Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American psychologist*, 56(3), s. 2276238.

Masten, A. S.; Burt, K. B.; Roisman, G. I.; Obradovic, J.; Long, J. D.; Tellegen, A. (2004). Resources and Resilience in the Transition to Adulthood: Continuity and Change. *Development and psychopathology*, 16(4), s. 107161094.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.

Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.

Peer, J. W.; Hillman, S. B.; Van Hoet, E. (2015). The Effects of Stress on the Lives of Emerging Adult College Students: An Exploratory Analysis. *Adultspan Journal*, 14(2), s. 90699.

- Preiss, M. (2009). Trauma a posttraumatický stres. *Psychiatrie pro praxi*, 10(1), s. 12-18.
- Ross, S. E.; Niebling, B. C.; Heckert, T. M. (1999). Sources of Stress Among College Students. *Social Psychology*, 61(5), s. 841-846.
- Slavíková, K.; Blatný, M.; Kohoutek, T. (2008). Osobnostní souvislosti zvládnutí zátiží. *Sborník prací Filozofické fakulty Brněnské univerzity. Příloha psychologická*, 56 (12), s. 67-78.
- Slezáková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.
- Schwartz, S. J.; Zamboanga, B. L.; Luyckx, K.; Meca, A.; Ritchie, R. A. (2013). Identity in Emerging Adulthood: Reviewing the Field and Looking Forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), s. 96-113.
- Štěrbová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada Publishing.
- Štěrbová, I.; Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *československá psychologie*, 43(1), s. 19-38.
- Thorová, K. (2015) *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od dětství po smrt*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Vohlídalová, M.; Hájková, H.; Maříková, H.; Dudová, R.; Uhde, R.; Křífková, A.; Formánková, L. (2014) *Vlastní cestou?: životní dráhy v pozdně moderní společnosti*. Praha: SLON.
- Wagnild, G. M.; Collins, J. A. (2009). Assessing Resilience. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 47(12), s. 28-33.

## **10. Přílohy**

**Příloha . 1** Otázky k rozhovoru

**Příloha . 2** Informovaný souhlas

**Příloha . 3** Pepsané rozhovory

## Příloha . 1 Otázky k rozhovoru

- úvod, představení
  - o Mohl/a bys ses v krátkosti představit a říct mi něco o sobě ?
  - o čím se zabýváš? Co právě děláš? Co tě ve tvém životě baví?
- představy o dospělosti
  - o Co si představuješ – pod tím být dospělý/dospělá?
  - o Vnímáš – sebe sama jako dospělého/dělož?
  - o Vidíš – nějakou hranici mezi adolescencí a dospělostí?
- zážitkové situace
  - o Co si představuješ – pod pojmem zážitková situace (problémová situace, těžká situace), co to pro tebe znamená?
  - o Jaké zážitkové situace tě ve tvém životě nejčastěji potkávají?
  - o Jaké situace tě stresují?
  - o Jak reaguješ, když se setkáš – se zážitky?
- konflikty
  - o Jak často se dostáváš – do konfliktů ?
  - o S kým se nejčastěji dostáváš – do konfliktů ?
  - o Z čeho tyto konflikty nejčastěji pramení?
- zvládání
  - o Jak se vyrovnáváš – se zážitkovými situacemi?
  - o Každý máme nějakou oporu, kdo nebo co je pro tebe oporou v zážitkové situaci?
  - o Jak ti tato opora pomáhá?
  - o Obrácíš – se k němu vy – jímu, když se potýkáš – se zážitky?
- vzory
  - o Máš – nějaké životní vzory?
  - o Kdo tě ve tvém životě inspiruje a proč ?
- spokojenost a představy o budoucnosti
  - o Jak jsi spokojený/á s tím, jak se ti právě daří?
  - o Jak jsi spokojený/á se svým životem?
  - o Je něco, co ti ve tvém životě chybí?
  - o Je něco, co by si ve svém životě chtěl/a změnit?
  - o Kde vidíš – sebe za takových 5 let?

## **Příloha . 2 o Informovaný souhlas**

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS S ROZHOVOREM**

Informovaný souhlas s rozhovorem týkající se bakalářské práce nesoucí název: *šResilience a záťlové situace v období vymo uující se dosp lostiř*

řlídám Vás o souhlas s poskytnutím výzkumného materiálu pro bakalářskou práci, který bude získán na základ rozhovor .

Data získaná p i rozhovorech budou pouřlita pro ú ely bakalářské práce na téma *šResilience a záťlové situace v období vymo uující se dosp lostiř* zpracovávané Kate inou Rejskovou. Tato práce je vedena pod Pedagogickou fakultou UK v Praze na kated e psychologie. Cílem této práce je sledovat, které situace jedinci v období vymo uující se dosp lostiř prořlívají jako záťlové a jak na n reaguji a jaké strategie jejich zvládání pouřlívají.

Rozhovory budou zaznamenávány na diktafon a p epsány do písemné formy. V–e bude zpracovááno anonymn a bez vazby na Va–i osobu. Ú ast na výzkumu je zcela dobrovolná, kdykoliv b hem rozhovoru m fete bez udání d vodu odmítnout odpovídat na polořené otázky a máte právo kdykoliv rozhovor ukon it.

D kuji za Vá– as a řlídám Vás tímto o souhlas s poskytnutím výzkumného materiálu pro tuto bakalářskou práci.

Kate ina Rejsková

V p ípad jakýchkoliv dotaz se na m neváhejte obrátit na mailové adrese [Katka.Rejskova@gmail.com](mailto:Katka.Rejskova@gmail.com) i na telefonu +420 739 144 520.

í í

**Souhlasím s poskytnutím rozhovoru Kate in Rejskové za vý–e uvedených podmínek pro ú ely bakalářské práce.**

V í í í í í í í í í í .. dne í í í í í í í í í í

Jméno a podpis: í ..



## Příloha 3.3 Pepsané rozhovory

### Pepsaný rozhovor s Adéla

#### Mohla bys ses v krátkosti představit a říct mi něco o sobě?

Takže já se jmenuju Adéla, je mi 22 let, pocházím z Prahy, kde jsem se narodila a od té doby tam žiji. Momentálně žiji se svým tátou a sestrou v rodinném domě s krásným pejskem. Studuju psychologii a speciální pedagogiku a bydlím na koleji se svým práškem. Ve volném čase ráda čtu, koukám na filmy, cestuju, miluju, když mám čas trávit čas se svými malými bráčkama, se kterými ale nebydlím a chodím ráda na procházky do lesa i po městě, ráda trávím čas s kamarádama.

#### Co si představuješ pod tím být dospělá?

Pro mě to znamená asi hlavně finanční nezávislost, což znamená, že si budu vydělávat vlastní peníze, které mě budou chvilu a rodiče mi nebudou posílat žádný peníze. Ale samozřejmě se k tomu vztahuje nejen ta finanční nezávislost, ale i to, že už budu mít svůj vlastní vztah a že nebudu už jenom napojená na ty rodiče primárně, už budu bydlet i od rodičů, ale to bych neviděla tak jako úplně nejdůležitější. No tak asi ty peníze.

#### Vnímáš sebe sama jako dospělou?

No, teď jsem o tom celkem dost přemýšlela, protože za poslední půl rok mám pocit, že ať jsem jako ani nechci, tak jsem dospělá. Táta mi ještě připovídá, ale už úplně jako minimálně. Je to jako asi ne úplně dospělou, ale cejtím, že se to blíží. Takže furt jako ještě bydlím s tátou, furt se na mě vztahují nějaká pravidla z hlediska té domácnosti, že jsem furt tam spíš jako to dítě. No a tak jako dává mi peníze, platí mi koleji. Takže v ostatních oblastech ale jako jo. Umím v čemž sama, mám vztahy s dospělými lidmi, spousta práce a tak.

#### Vidíš nějakou hranici mezi adolescencí a dospělostí?

Můžná, že se jako fakt odstěhuješ a za něž se fivít sám, to je fakt asi jako ta věc, která tě odděluje od té adolescence. Měněp jde, že by jako byla vyloženě adolescence a pak věc a dospělost. Ale tohleto je určitě jako něco, co tě do té dospělosti překlápí.

#### Co si představuješ pod pojmem záťlové situace (problémová situace, těžká situace), co to pro tebe znamená?

Je nějaká situace, která mě hodně stresuje, a nemám z ní prostě dobrý pocit. Mě to být třeba te blíží se státnice pro mě, něco co není eustres úplně. Nebo i třeba představa, že se mám odstěhovat a nebudu se mít jak uřivít, to je dost záťlová situace. Naštěstí mi to jako nehrozí, ale dovedu si představit, že by to dost záťlové mohlo být.

#### Jaké záťlové situace tě ve tvém životě nejčastěji potkávají?

Teď asi spojený se školou no. Jakože státnice, příjímá když jakože zkoušky nejsou už jako mega stresující, ale když je toho najednou hodně a když si vzpomenu, že jsem loni opakovala tu zkoušku, tak je to jako hodně záťlové. Jinak no asi, i když jsem ve vztahu s práškem nějaký problém, tak už to není nějaká prkotina, jako nestává se to často, ale když se to stane, tak už z toho mám takový větší tíšení, než když mi bylo 15.

#### Jaké situace tě stresují?

Stresují mě situace momentálně třeba, když je v rodině kdo nespokojenej, což se teď koně hodně objevuje, a všichni jsme z toho ve stresu a rozladění. Nespokojenej se svým životem celkově. A stresuje mě, když nestíhám, to fakt nemám ráda, takže když mám hodně práce, do toho hodně škol a ty povinnosti se hodně nakumulují, to je pro mě asi nejvíce oříšek. A stresuje mě, když nemám v čemž pod kontrolou. Teď už potěbuju si ty v čemž jak řídit trochu.

#### Jak reaguješ, když se setkáš se záťlí?

No tak v poslední době se snažím si to nějak jako zracionalizovat, že ten který v čemž se prostě můžu odložit a že když fakt nestíhnu věchno, tak se ten svůj nezbojí. A hodně se stává, že to jako hodně probírám s práškem, nebo s kamarádama a podílím se o to, že prostě jsem ve stresu nebo nestíhám, tak oni mi třeba řeknou štak se blbá, že je to jedno. Takže tak nějak se podílím a sdílím svůj stres. A v posledním půl roce se mi jako vnořilo, že se objevily nějaké zdravotní obtíže před tou zkouškou, nebo když jsem šel první tábor s APLOU, tak věbec jsem nevěděla, do čeho jdu, věbec jsem tam nikoho neznala, nevěděla jsem kam jdu, tak z toho jsem měla taky fláudek podráždění.

#### Jak často se dostáváš do konfliktů?

No, moc ne. Když třeba se jako pohádám s práškem, což se moc zase jako nestává. Ale to je tak asi jako jedinej člověk, s kterým se dostávám do konfliktů. Se většinou jako stáhnou a nejsem konfliktní člověk úplně.

#### S kým se nejčastěji dostáváš do konfliktů?

Takže asi s práškem, ale to jsou, jakože drobnosti, že se jako na hodinu na věc, ale tak i to povážuju za konflikty. Ale jinak asi fakt ne, fakt nejsem konfliktní člověk. Já raději do toho člověka pak už nepáchám, protože nestojím o hádku když třeba s někým cizím.

#### Ze kterých těchto konfliktů nejčastěji pramení?

Je ten lov k nedokáže p íjmout m j názor, já jsem schopná si vyslechnout jeho, tak si myslím, že by m l být taky schopnej vyslechnout si m a akceptovat to. A ne prost být takovej ten, jít si tvrd za svým a neohlížet se, takhle asi tak no, to m asi vytá í nejvíc.

Jak se vyrovnává–se zát flovými situacemi?

No to ufl jsem ti tak n jak nakousla, že se o to s n kým pod lim, tím pádem se mi jako uleví, anebo se snařím ufl i sama si to prost v hlav zracionalizovat sama prost . Ale já mám období, kdy nemám náladu a prost se na–tvu a celý odpoledne se musím sama vyvztekat a v t–inou m ty lidi nechaj a já pak p íjdu, protože nebudu na–tvaná celej den, že jo. Takže se mi taky stává jako, že se na–tvu a dusím se. Ale ufl ne tak ásto jako t eba v pubert , to ufl vidím jako posun.

Kafldý máme n jakou oporu, kdo nebo co je pro tebe oporou v zát flové situaci?

Rozhodn p ítel nejv t–í, pak kamarádky.

Jak ti tato opora pomáhá?

No vřdycky práv , když jim to eknu, tak jako se snaří nazna it mi, že to není konec sv ta, že to bude dobrý a snaří se m uklidnit a ufl jenom ten pocit, že to ví oni, mi pomáhá. A že t eba když se n co d je, tak jsou schopný a ochotný mi pomoct. A je jim jedno, že si kv li tomu ud laj problémy, ne jakofe velký, ale že t eba nebudou stíhat. No tak.

Obrací–se k n emu vy–ímu, když se potýká–se zát flí?

Ne, v t–inou ty problémy se snařím e–it jako v rámci n jaký reality. Ne že bych v nic nev íla, ale n jak m to nenapadlo, n kam se obracet.

Má–n jaké řivotní vzory?

No, asi mám no, ur it . Asi jediným mým vzorem bude m j táta, protože vychoval dv dcery, řivil je a byl skv lým otcem, takže ten ur it . Jako n koho ze –koly bych taky ur it vybrala, ale tak to ufl je z hlediska tý profesionality a toho povolání, který bych chtě la n kdy d lat. V rámci t ch vlastností je to ale ten táta.

Kdo t ve tvém řivot inspiruje a pro ?

Hodn m inspiruje p ítelova maminka. Ona je úpln neskute nej lov k, možná tu bych mohla mít jako sv j vzor vlastn , je mi hrozn blízká a fakt jako ob as nechápu, že takový lidi existují, protože je fakt neskute ná osoba jako v dobrým smyslu, hrozn m inspiruje. Ona na to, že jí je prost 54, tak neustále cestuje, neustále se vzd lává, chodí na p edná–ky, neustále objevuje nový v ci a nenechá se jako unést n jakým stereotypem a tím, že vychovává dít a má se starat o domácnost a chodit do práce a jako uřívá si řivotu plnými dou–ky a v–ude okolo rozdává radost, je to hrozn pozitivní lov k. A i jako p ítel má ob as takový nápady, a to, že taky bych ho mohla ur it povaflovat za inspirujícího.

Jak jsi spokojená s tím, jak se ti práv da í?

Jsem spokojená moc, jo asi jo, asi jako já ufl bych asi nic víc nestíhala jako. S tou –kolou, te mám brigádu v kavárn , te budu d lat primární prevenci, ob víkend n jaký kurzy, skv lej vztah, vztahy v rodin , já si nem řlu st flovat.

Jak jsi spokojená se svým řivotem?

Jako bylo tam pár krizi ek jako rozvod rodi , a podobn , cofl si myslím, že asi řládný dít nechce zařít, a bez toho by to bylo lep–í. Ale zase na druhou stranu si íkám, že to lov ka posune dál, v t ch 16 se lov k hodn nau í, tím, že se rodi e rozvedli. A na jednu stranu toho ani nelituju, když vím, že jsou ty rodi e – astný. Takže jsem jako spokojená.

Je n co, co ti ve tvém řivot chybí?

No, ob as mi chybí to, že ta rodina není pohromad a musím si rozd lit ten as mezi n . Ob as je to hodn náro ný, e–it t eba, jak budeme slavit Vánoce, to je asi tak jediný, že je nem řlu mít v–echny na jednom míst . I jako p edstava svatby, tak m je to hrozn jako nep íjemný afl uvidím jak tam budou jako ty dv p lky a nebudou se chtít spolu bavit.

Je n co, co by si ve svém řivot chtě la zm nit?

Čht la bych se odst hovat z koleje do hez ího bytu n jakýho. A jinak asi ne. Jenom ten lep–í byt.

Kde vidí–sebe za takových 5 let?

No tak za p t let bych se ufl možná chtě la vdávat, takže bych se ufl ur it chtě la odst hovat z domu od táty a zalofit si n jakou svou domácnost. Doufám, že budu mít ufl jako po magistrovi a budu ufl t eba druhěj rok v práci n kde ve –kole nebo n co takovýho jako psycholog. A budu teda vdaná a za neme n jak pomalu plánovat rodinu. Mohli bysme o tom ufl jako n jak mluvit, mohlo by to ufl p íjít.

## **P epsaný rozhovor ó B ta**

Mohla bys ses v krátkosti p edstavit a íct mi n co o sob ?

Jsem B ta, je mi 21, mentáln 18, bydlím v í , studuju psychologii, mám dva mlad–í bráchy.

Co t ve tvém řivot baví?

Tak mám p ítele, takže trávím as s nim, b hám a chodím s kamarádama ven a s d tma si hraju. A to je asi v–echno.

Co si představuje–pod tím být dospělá?

Tak být samostatný, nebýt na nikom závislý, a plnit si nějaké svoje sny a neplnit sny nikoho jiného. A být hlavně zodpovědný sám za sebe.

Vnímá–sebe sama jako dospělou?

Ne, jsem závislá na rodičích, z finančního hlediska bych čekala hlavně, ale nevím, tak jako nechci být úplně samotná v životě.

V čem tedy dospělá jsi?

Tak myslím si, že jsem zodpovědná, že máma nemusí nutit do toho, abych se učila, že mi nemusí říkat, a si to sama uklidím pokoj. To si myslím, že bydlit bych sama zvládla, ale prostě si to nezaplátím a nevydělám tolik, ale i kdybych vydělala, tak je to pro mě mnohem pohodlnější bydlit doma u mámy.

Vidí–ně jakou hranici mezi adolescencí a dospělostí?

No asi jako to finální odstěhování se, s tím, že jako studenti to mají takový pozvolný. Jako hranice dospělosti by mohl být kdo říct, že je dítě, ale podle mě má hraničnou nedospělost lidí dítě, takže to pro mě určitě není.

Co si představuje– pod pojmem zátěžové situace (problémová situace, těžká situace), co to pro tebe znamená?

No znamená to pro mě stres a je to, já jsem si vředy představovala nějakou strašnou událost v rodině třeba, kdyby někdo umřel, což jako nemám, ale myslím si, že zátěžová situace je i zkouškový, protože kdybych viděla kolik lidí to nezvládá, tak vlastně to je zátěžové, i kdyby to zvládám. No je to něco, kde musím vynaložit velké úsilí a nevím, jestli to zvládnu nebo ne.

Jaké zátěžové situace tě ve tvém životě nejvíce potkávají?

Zkouškový. Donutit se něco dočkat dopředu, kdyby mě někdo nenutil právě, jenom já. Jinak nic jiného.

Jaké situace tě stresují?

Ne stresuji mě, když jdu na kam pozdě a vím, že na mě někdo čeká, a když to nestíhám. A když jako nevím, co mě bude čekat, když mám jít na kam na pohovor a oni mi nevědí, co si mám s sebou vzít nebo co mě čeká.

Jak reaguješ, když se setkáš–se zátěží?

No, za mě nervovat, jsem napjatá, snažím se uklidnit a říkat si, že to zvládnu a hlavně si to třeba rozepsat včasně, postupně po krocích. Ne že dneska musím stihnout učení a zkoušky, ale že se zaměřím na tu jednu a včasně ostatní mě nezajímá, po malých krocích.

Jak často se dostáváš–do konfliktů?

Nikdy. Moc ne, téměř vůbec.

S kým se nejvíce dostáváš–do konfliktů?

Když s tátou, toho úplně ignoruju. Ten mě štve, že říká věci, které nejsou pravda. A pak mě štve i vobě jako mamka, protože je nepříjemná, ale ty to prostě nevíš. Jakože nemáme konflikt kvůli tomu. Pak konflikty s nějakými lidmi, když na mě za něco je a za nějakou, to fakt nemám ráda, ale ne že bych se s nimi začala hádat.

Z čeho tyto konflikty nejvíce pramení?

Z hloupostí lidí. Nebo spíš z nějaké nechoty, nebo z toho, že lidem je jako úplně jedno, co ti druzí dělají. Těba dneska v bytovacím kanceláři na koleji, paní si tam jdou na oběd a je jim jedno, že tam lidi uflí dvacet hodin, tak to mě fakt naštve, ale že bych je kvůli tomu sevala, to fakt ne.

Jak se vyrovnáváš–se zátěžovými situacemi?

Dobře, si myslím, ale protože žádný nemám. Ne já fakt jenom na tom zkouškovém. Takže učím se. Jako nechápu lidi, který se neučí a učí se před zkouškou celou noc. To bych nezvládla, to bych se nervově zhroutila. Takže se prostě učím dříve, a pak to zvládnu. Nebo si to je třeba jak zopakuju. Prostě to dělám, že si to nějak rozplánuju, prostě se vyhejčím tím zátěžovým situacím, abych právě se musela nadřít nějakou kvantou nazpaměť, to já neumím, tak si to přečtu dříve.

Každý má nějakou oporu, kdo nebo co je pro tebe oporou v zátěžové situaci?

Přítel, určitě jako kamarádi, třeba spolužáci, když mluvíme o těch zkouškách, tak je to v pohodě. Bráčekové. A pes, že prostě to nevědí, je to super. Oni nemluví, se věm s tebou souhlasí, to je super.

Jak ti tato opora pomáhá?

Ne že mě vyslechnou, že to mě naučí kam jít, pak třeba ty spolužáci, že to sdílejí, že mají ty stejné problémy jako já. Protože když to člověk slyší z jiného pohledu, tak si hnedka uleví, anebo i když jsou na tom třeba hůř, když mají třeba mnohem víc práce, nebo zkoušek, nebo se hůř učí, tak si říkám, že jsem na tom dobře.

Obracíš–se k němu vyřčením, když se potýkáš–se zátěží?

Ne. Na gymplu jsem se vředy modlila na matice, ale ne. Teď už vím, že bych to dělala jenom jako placebo.

Má–ně nějaké životní vzory?

No, asi jo, určitě mamku, když jsem byla malá.

V čem jsou pro tebe vzorem?

fe to zvládaj v-echno, fe jsou chytrý oba. Tak d da kv li komou- m, fe se nenechal jakoby zviklat, fe si tak jako stojí za svým a mamka jako fe to zvládla, rozvod a fe m vchovala a i tedkon, fe si dod lala -kolu. To si myslim, fe je hustý si p i práci dod lat -kolu, já si to t eba neumim v bec p edstavit. Jako v takový pr bojnosti, taky lidi co jsou pr bojný, protofe to moc nejsem, tak to se mi líbí.

Kdo t ve tvém flivot inspiruje a pro ?

Tak inspiruje m spousta psycholog , protofe jsou chytrý. Tak to nevím jako koho bych vypíchla, jenom jako jednoho. Tak t eba ur it jako Frankl, práv takový silný osobnosti, Zimbardo t eba. A inspiruje m t eba jako p ítel, fe má to, co m jako chybí, fe je pr bojnej a stra-n asertivní, tak jako fe m dopl uje, fe vim, fe já to pot ebuju a fe se mám aspo od eho odpíchnout, kdyfl vidim, jak to d lá on. Ale pak i t eba ty d ti, fe jsou takový bezprost ední, to lov k z toho m fe taky ledacos pochytit.

Jak jsi spokojený s tím, jak se ti práv da í?

Úpln skv le. Jo, já jsem naprosto spokojená. T e ák m trochu stra-í, fe se bojím státnic, ale tak to je normální. Ale t -im se do -koly a v-echno, takfe se mám fajn.

Jak jsi spokojený se svým flivotem?

Taky skv le. V-echno se odvíjí tak, jak má, a není asi nic ani co bych zm nila.

Je n co, co ti ve tvém flivot chybí?

Ne, práv fe ne.

Je n co, co by si ve svém flivot cht l zm nit?

Ty asi fakt ne, víc asu, jakofe nestíhám v-echny kamarády t eba absolutn , takfe si prost musim vybírat, ale víc asu a to je asi v-echno.

Kde vidí-sebe za takových 5 let?

Za p t let, vystudovanou, moflná, fe bych mohla mít za sebou n jakej rok práce, takfe na mate ský. Ne samoz ejm po -kole z ídit si práci, byt, ale ne fe bych dlouho vy kávala, nefl to na m p ijde.

Je je-t n co k tématu, co bys mi cht la íct?

Moflná je-t k t m zát flovym situacím, fe je super si p e íst kníflku, ono se to teda jako i íká, fe kdyfl p e te lov k kníflku, já nevím, p l ho ky denn , tak fe se sníffí hodn hladina stresu. Cofl teda m se sníffí, kdyfl se t eba v tramvaji do toho pono ím. Práv fe je takový blbý, kdyfl si pustim seriál, nebo jako je to dobrý, ale fe u toho vydrflim stra-n dlouho, ale tolik to lov ka nezrelaxuje, jako ta kníflka nebo b h.

## **P epsaný rozhovor ó Cecílie**

Mohla by ses mi v krátkosti p edstavit a íct mi n co o sob ?

Jmenuji se Cecílie, momentáln studuju v N mecku, fliji v í , mám dva sourozence, bratra a sestru, kte í jsou mlad-í nefl já, konkrétn 5 let a 12 let. Pocházím z Rumunska, byla jsem tam do -esti let.

Pro jste se p est hovali?

Protofe zaprvé asi kv li lep-í flivotní úrovni tady v echách, to byl asi hlavní d vod a za druhý kv li vzd lání asi mýmu a celkov se tady asi ty mladý lidi maj líp nefl v Rumunsku. V t-inou teda odchází ty mladý, starý tam z stávají.

Co ve svém flivot d lá-? Co t baví?

Kdyfl se momentáln neu im, tak si hrozn ráda tu, taková romanti ka, takfe romány. Ted jsem dokonce dostala kníflku Padesát odstín -edi, takfe jakmile tady dod lám v-echny zkou-ky, tak to za nu íst. Tak co je-t , v lét ráda jezdím na kole, chodim do bazénu. Chodim ráda s kamarádkami na kafe, no a to je asi tak v-echno.

Pov z mi je-t n co o té tvé -kole. Jak ses dostala do N mecka?

Rozhodla jsem se, fe pojedu na Erasmus, a to proto, fe si myslim, fe kdyfl budu mít n jaké osv d ení odtamtud, fe budu mít lep-í -ance na uplatn ní potom pozd ji v pracovním flivot . To byl první d vod. Potom druhý d vod byl, fe jsem si cht la zlep-ít n m inu, protofe p ece jenom v tý -kole na pár t ch cvi eních a hodinový výuce se toho moc lov k nenau í a v praktický kaflodenní komunikaci se to zlep-í, to je druhej d vod. Za t etí jsem cht la zkusit n co novýho a zkusit poznat jak to funguje jinde.

Co si p edstavuje-pod tím být dosp lá, co to pro tebe znamená?

Být samostatný, sám se rozhodovat, nechodit se v-ím za maminkou a za tatínkem, jestli tohle m flu, jestli tohle je dobrý nebo ne. Um t se postarat sám o sebe, cofl te za ínám ufl, dokonce va it jsem si za ala. Prost um t se postarat sám o sebe, a pozd ji po tom studiu um t se i finan n zabezpe it. No a být zodpov dný.

Vnímá-sebe sama jako dosp lou?

Jak kdy.

Kdy jo a kdy ne?

No myslím si, fe jsem docela zodpov dná. Jako fe nenechávám v-echno na poslední chvíli. No a ob as mi taky hrábné. Takfe to nevypadá na to, fe jsem dosp lá. Takfe to vypadá t eba tak, fe si za nu zpívat v pokoji v N mecku schnee schnaa schnapy, das kleine krokodil. No ale myslim si, fe z v t-í ásti ufl za ínám být dosp lá, no ale z men-í, no z takových 65% jsem dosp lá, ze 35% jsem dít .

### Co ti dává ten pocit, že se cítíš – dospělá?

Tohle se vlastně starám sama o sebe, tohle rodiče vidím tak maximálně na 10 minut denně po Skypu. No a to, že ufl na gymplu si myslím, že ufl jsem začala být dospělá, protože jsem v té době trávil mimo rodinu, jsem se o sebe starala. No a potom jsem se vlastně přestěhovala do Plzně kvůli škole, kde jsem bydlela úplně sama. No a teď ufl bydlím skoro úplně sama, protože se vracím domů tak jednou za měsíc, měsíc a půl na víkend. Takže vlastně se dá říct, že lítuju skoro sama ufl. Ale zase na druhou stranu musím říct, že třeba v tý finanční stránce samostatná nebo dospělá nejsem, protože mě finančně podporují stále rodiče.

### Vidíš nějakou hranici mezi adolescencí a dospělostí?

Jako přesná? No tak myslím, že jako přesná se to určitě nedá, ale tu hranici, no jak ufl jsem řekla, prostě ten lovek se stává dospělým v tom okamžiku, kdy se osamostatní a začne se starat sám o sebe. Nemyslím si třeba, že je lovek úplně dospělý, když třeba, jak jsme chodili na ten gympl, tak když třeba jsem byla celý den pryč, ale furt jsem bydlela u těch rodičů. Jako ani to netvrdím, že jsem úplně dospělá.

### Co si představuješ – pod pojmem zátěžové situace/problémová situace, co to pro tebe znamená?

Já si myslím, že jsem se jako s obrovskými zátěžovými situacemi ještě nesetkala, třeba úmrtí v rodině, to si myslím, že to byla jedna z nejhorších situací zátěžových, co by pro mě byla. Zatím ale pro mě nejvíce zátěžové situace jsou zrovna teď, ono to možná bude ještě horší, teď píšu těch zkoušek, tak ten neustálý stres, že ráno odejdu, půjdou večer v 7, najím se a jdu se učit nebo si přečtu ty poznámky, tím se taky vlastně učím, no furt mám v hlavě, že ty zkoušky musím udat. Každý mě straší, že to prostě ani Nemci nedali, natožil já. Takže takovej ten stres. Nebo si myslím, že hodně zátěžové situace, který jsem já teda nezafila, který třeba mělo být v rodině, pokud ufl má lovek rodinu, pokud třeba jeden z partnerů, nebo ještě pokud oba partneři ztratí práci a nemohou platit nájem nebo musí někde něco splácet, tak ten stres z toho, že mělo být zstatně kde bez domova, přijít o dům a tak dále.

### Jaké zátěžové situace tě ve tvém životě nejvíce potkávají?

No nejvíce asi zátěžové situace spokojené s tou školou. Teď momentálně, protože no občas je to jako na palici. Ale hlavně to no, protože jako když jsem byla v Ře, neříkám, že jsem ve zkouškovém období neměla žádný stresy, ale oproti tomu, co jako tady, a to ještě to zkouškové nemám, tak si myslím, že je to o dost horší než v Ře.

### Jaké situace tě stresují?

Mě teď stresuje fakt jen ta škola. Stresuje mě, když někomu nerozumím, píšu písemně, nebo když ten učitel přeje jak prase a já to nemohu přečíst.

### Jak reaguješ, když se setkáš se zátěží?

No tak v té době moje tělo zareaguje tak, že nemohu spát, nemohu jíst, nejvíce problém je, že se mi jaksi zrychlí můj metabolický systém. Takže asi jít na toaletu. Takže asi takhle já reaguji a jsem v té době taková podrážděná. Ale teda vředy když jsem ve stresu, tak se ten metabolismus zrychlí.

### Jak často se dostáváš do konfliktu?

Tak to si myslím, že jako vbec, nemyslím si, že jsem nějaký konfliktní typ. Ale zase jako musím říct, že jsem tvrdohlavá, takže v té době jako musí být po mém, ale ty lidi co se vedle mě, tak jako ustoupí, takže se nedostávám do konfliktu. To třeba s přítel, když já mám jiný názor a on jiný názor, tak já jsem taková tvrdohlavá, že si to nenechám vymluvit a on potom ustoupí.

### S kým se nejvíce dostáváš do konfliktu?

Já se jako nedostávám, ale třeba s jedním učitelem. Jinak jsem se jako s nikým moc nehádala. Já jenom jak jsem říkala, tak jsem tvrdohlavá a musí to být podle mého.

### Zehe v té době ty konflikty pramení?

Když ufl něco vznikne, tak pramení z toho, že to musí být všechno podle mě. Občas taky třeba ustoupím, ale v té době ne. Jo pokej, ještě konflikty, s policií jsem měla konflikty, oni si na mě honili ego. Pokud, když mě zastavili, tak chtěli povinnou výbavu, i když mě několikrát viděli, a viděli, že tu povinnou výbavu mám a furt stejnou.

### Jak se vyrovnáváš se zátěžovými situacemi?

Tak já asi jako co na mě působí, že jim okoládu, potom třeba někde se jít projít, dát si vanu s levandulovou solí. Po práci se vyspat, jenomže v té době když mám nějaké ty konflikty nebo stresy, tak se mi hrozně blbě spí. No, ale když se po práci vyspím, tak se cítím víc uvolněná. A abych se vyspala tak piju vředy svačinu s mlíkem a medem.

### Každý má nějakou oporu, kdo nebo co je pro tebe oporou v zátěžových situacích?

Tak asi určitě rodina, že mi říkají, že všechno jako dám. Potom přítel, si vředy všechno vyslechne, všechno odkejvá. No a kamarádi teď v tom Německu říct jako nemohu, protože tam bych jako nenazvala kromě jedné Francouzky nikoho jako kamaráda, protože oni tam jsou hrozně suchá i ty Nemci, se s nikým nebaví. Akorát jeden kluk je takovej hrozně nápomocnej se vším, třeba poznámky, nebo když mi něco chybí,

tak mi to dá opsat. Tak jsem si říkala, že je to výjimka mezi Němcema, ten je milej, normálně se baví s lidma, tak jsem pak zjistila, že má dudu echa, že tam občas jezdí, tak jsem si říkala, že to bude asi tím.

Jak ti tato opora pomáhá?

No že se aspo trochu zklidním, já třeba ať do té doby nebudu mít tohle všechno za sebou, tak se stejně úplně nezklidním. Tě třeba doma říkají, že to jako dáma, že to bude v pohodě, potom jako mamka mi pomáhá hlavně v tom, že mi navaří sto padesát dóziček a já se už nemusím o nic starat a můžu se jen učit. No a ten přítel v tom, že mi všechno odkýve.

Obrací-se k němu vyřimem, když se potýká-se zátřím?

Tak jelikož jsem v říci, v Boha v říim, tak asi takhle k němu vyřimem. Tě třeba si říkám, panebože, to už snad nějak udělám.

Má-n jaké řivotní vzory?

Nemám řádné řivotní vzory. Když to tak vezmu, tak jako rodiče, protože vřidycky byly takový poctivý. Vřidycky byly takový, že by nikdy nikomu v domě neublížili. Jinak si myslím, že řádný vzory nemám, že sama sobě si dávám cíle, ale cíle, který jsem nikde jinde nevokoukala, jakože: šJo ona to udělala takhle a takhle, já to tak taky budu mít, to jako ne. Ale že sama si říknu, že bych chtěla toho a toho dosáhnout a přidju si za tím.

Je n kdo, kdo tě ve tvém řivotě inspiruje a pokud ano, tak pro ?

To souvisí s tím, že sem tvrdohlavá, takže se inspiruju sama, že si říknu, že to tak prostě bude a že to tak udělám. Ale já nevím, asi jako ne, nemám. že bych k někomu smůvala nebo tak, to asi ne. I s tím Němckem, to jsem se já rozhodla, že tam přidju a nikdo tam předitím nebyl.

Jak jsi spokojená s tím, jak se ti právě daří?

Právě teď, to sis vybrala špatnou dobu. Ne tak jako celkově si myslím, že jsem spokojená, protože jako mohly by mě potkat horší věci než to, že nedám nějakou zkoušku v Němcku, ale jako celkově bych řekla, že jsem spokojená. Jsem zdravá, mám rodinu, přitele, takže asi ty nejdlejší věci v cíl mám, takže jsem spokojená.

Jak jsi spokojená celkově se svým řivotem?

Taky by se dalo určitě něco vylepšit, ale řekla bych, že je to dobrý. Ale ať budu mít zkoušky v Němcku hotový, tak výborný.

A je n co co ti ve tvém řivotě chybí?

Asi víc volného času, takovej ten čas pro sebe a mít víc času na odpočinek.

A je n co co bys ve svém řivotě chtěla změnit?

Bych nechtěla nic změnit, jsem spokojená. Nějak něčeho nelituju, vřidycky to k němu bylo, když jsem něco udělala.

Kde vidíš sebe za takových 5 let?

Jelikož za pět let bych už snad měla mít pořádek, tak to dle mě asi je třeba mít nebudu.

Myslíš, že je to brzo?

No když se to tak vezme, tak jestli mi vyjde je třeba kolo v Hoffu, tak bych měla dle mě 4 roky kolu, protože chci jít je třeba na magistra, takže nechci třeba dodle kolu a hned ot hotnět. Takže se vidím někde ucházející se o práci nebo v plnohodnotném pracovním procesu, i když přivej-ee, přimagistru bych chtěla někde zařít už pracovat na řádný úvazek, takže bych se chtěla asi osamostatnit finančně, jak jsem říkala předitím, že v tom samostatná nejsem. No, a jestli nám to s přitelem jako vydrží, jako ne říkám, ale nikdy neví, co se mě stane, jsem toho názoru, že vřidycky se měle n co podle, no takže n kde spolu, bydlet už pravděpodobně. No a ty dle mě bych teda je třeba takhle minimálně 667 let pořádek. Takže ten úplně rodinej řivot bych je třeba neviděla, spí- n kde v práci.

## **Pepsaný rozhovor s Danou**

Mohla bys mi v krátkosti představit a říct mi n co o sobě?

Takže jsem Dana, studentka druhého ročníku fakulty dopravní. Ve svém volném čase se hodnu v nuju fitness, to je takový můj pravidelný sport a jinak rekreace je třeba skáču s padákem, lítám s v tronu, co je třeba, lyžuju v zimě a nic moc jiného nestáhám, protože ta kolo je fakt náročné, takže jenom občas se n kam dostanu. Ta posilovna je skvělá v tom, že tam můžu jít úplně kdykoliv, když mám přednášky ať odpoledne, tak jdu dopoledne, zase když skončím v osm večer, tak můžu jít do posilovny i v 11 večer.

Co si představuješ pod tím být dospělá, co to pro tebe znamená?

Mít dospělácké starosti, být zodpovědný, starat se o sebe sám, už bez maminky, bez tatínka, teda z vlastní části, no, asi tak. že- it takové ty existující problémy jako jak vyjdu s penězi na tenhle měsíc a tak.

Vnímáš se sama jako dospělá?

Třeba říct, mám pořádek takové pubertální úlety, že si přidju docela přetřena, ale jinak si myslím, že splňuju, co jsem říkala přechvilkou, že jsem zodpovědná, dokážu se o sebe postarat, takže asi spí- jo.

A v čem tedy spí- e ne?

No já si dospělo jako představuji jako, třeba dospělou ženu si představuji jako nějakou seriózní paní, která si kráčí s kufíkem někde, a já jsem taková, ale občas hodně stelená a napadají mě stelené nápady, které by dospělý člověk neměl. Lezu někde do výšky, měly spadnout a takové.

A vidíš nějakou hranici mezi adolescencí a dospělostí?

No, ufl jsem si ověřila, ale bod 18 let nefunguje, protože v 18 jsem si určitě nepředstavovala jako dospělá. Myslím si, ale jestli nějaká taková hranice existuje, tak jí má každý jinde, s tím ale chlapci mají třeba o tři roky více – nevěřím, myslím si, ale se to nedá přesně říct.

A kde je ta hranice pro tebe?

Ale takové dlouhé období je pro mě, protože u mě probíhá spousta změn najednou, hodně se osamostatňuju, od rodičů, ufl i začínám pracovat, rozhoduju se ufl úplně sama, co se děje, jestli jí vbec dokončím nebo nedokončím a tím, ale se to sebehodnotím jako všechno najednou a cítím obrovskou zodpovědnost, tak si předávám, ale za čínám být dospělá.

Co si představuješ pod pojmem zátěžová situace, co to pro tebe znamená?

To je nějaká situace, která mě vyvede z rovnováhy, kterou se musím nějak víc zabývat a stojí mě velké úsilí jí vyřešit. Konkrétně mě napadá třeba takové typické zátěžové situace pro studenty jako zkoušková období, do toho třeba problémy v rodině, protože když studenti odejdou z domu, tak často začíná vznikat nedorozumění mezi rodiči a nimi, potom, třeba říct, každý to má jinak, třeba hádky s partnerem. Zdravotní problémy které určitě.

Jaké zátěžové situace nejčastěji potkávají tebe ve tvém životě?

Asi všechno to, co jsem třeba měla, i s rodičema, protože mamka má hodně odlišné názory na různé věci než já. S partnerem jsme se rozeli třeba nedávno, takže to byla hodně velká zátěžová situace. Rozhodně velká zátěžová situace byla, když jsem byla na koleji a předtím mi spolubydlící, která se rozhodla, ale chce mít nápojenom pro sebe a rozhodla se mě vyřadit a dala pro to všechno. Já jsem dost flegmatická, tak jsem to před rokem snášela, potom mi začala vyhrožovat, ale buď se odstěhuju po dobrém nebo po zlém, tak jsem na ní sepsala stížnost, začala jsem i fotit, co všechno mi dělá, začala jsem všechno sledovat a na základě toho odstěhovali oni jí. Ale to období, kdy se to dělo, bylo hodně těžké.

Jaké situace tě stresují?

Všechny. Já jak jsem na veřejnosti, tak jsem úplně ztratila odolnost vůči všemu, takže ufl každá blbost mě vyvede z míry. Takže třeba ufl jenom někdo mě urazí a já si začnu lámat hlavu s tím, proč to dělají a jestli na tom není nějaká pravda. A s mamkou když se pohádáme, tak jsem z toho strašně špatná. Všechno mě třeba vyvede z míry.

Proč si myslíš, ale to tak je?

Protože je toho ufl na mě moc. Ty dva roky se to tak nasítalo, všechno je taky hodně náročné, z té strany jsem taky hodně vystresovaná, tam se to taky nasítalo. A nemám moc času na koníčky, a jak se nemám kde uvolnit, tak se to nabaluje.

Jak reaguješ, když se potkáš se zátěží?

Něm zájímá psychologie, takže třeba různé psychologické příručky, a snažím se řídit tím, co mi radí, takže zkouším různé relaxační metody a celkově zkouším různé postupy na sobě, co by mi tak mohlo fungovat, abych se od těch problémů oprostila. Dokonce jsem začala navštěvovat psychologku, která mě učí různé metody, učím ovládat emoce, to mě baví.

Jak často se dostáváš do konfliktů?

Já jsem celkem nekonfliktní člověk, takže hodně málo často, v poslední době když mám s někým problém, nebo když má se mnou někdo nějaký problém, tak v poslední době odejdu, protože nemám vbec chuť to řešit. Moc často ne. Nevím, třeba když mi začala vyhrožovat ta spolubydlící, tak teprve jsem se s ní dostala opravdu do konfliktu.

S kým nejčastěji se dostáváš do konfliktů?

Tím, ale je to zídka, tak asi nedokážu říct, s kým nejčastěji. Nedokážu to říct.

A z čeho tyto konflikty v poslední době pramení?

No, nevím, to asi nedokážu odpovědět, já si ani nedokážu moc víc těch konfliktních situací v poslední době, možná tím, ale ta druhá osoba dělá nebo dělá něco, co jakoby urazí moji důstojnost, nebo něco takového. A taky často když jde o moje přátele, když někdo ukřivdí mému příteli, tak bych se začala rvát.

Jak se vyrovnáváš se zátěžovými situacemi?

Snažím se to řešit a snažím se to podívat se na to z co nejvíce pohledu, třeba co by na to řekla mamka, co by na to řekla úplně cizí člověk, na to, co cítím v tu chvíli, a nakonec se to snažím vyřešit i racionálně, jak to jen jde.

Každý máme nějakou oporu, kdo nebo co je pro tebe v tvém životě oporou?

Moje matka, protože se se mnou nikdy nehádá a vždycky mě poslouchá. Hlavně přítel, určitě přítel. Protože když se pohádám s mamkou, tak mám přátele, za kterými měly jít, když se rozjedu s přítel, tak

mám p átele, který m z toho vytáhnout. Myslim si, fle ty p átele jsou nejd leflit j-í. Proto bych se za n rvala, protofle vím, fle by pro m ud lali to samý.

Jak ti tato opora pomáhá?

Hodn , v t-inou kdyfl se n co d je, tak jim zavolám, mám takové dva hlavní lidi, nejlepší kamarádku a nejlepšího kamaráda. A s tím kamarádem to je, fle si pomáháme hlavn v t ch t flkých situacích, víme, fle kdyfl si zavoláme nebo napí-eme ve 4 ráno, tak ten druhý tady bude. Takfle opravdu napí-u mu a on hned šDan a co se d jeō, vyslechne m a to mi stra-n moc pom fle. A ta kamarádka to samý.

Obrací-se k n emu vy-ímu, kdyfl se potýká-se zát flí?

No, v n jakou vy-í sílu v ím, ale spí-v n jakou vesmírnou sílu a snařim se jí vyuffívat, ale ne fle bych se jí n jak sv ovala. Spí-v ím sama sob , svým úsudk m, a jestli m ty dva roky na vej-ce n co nau ily, tak to, fle se mohu spolēhat jen sama na sebe, p ípadn na ty dva kamarády, tak se snařim v-echo e-it sama a hodn racionáln .

Má-n jaké řivotní vzory?

To se asi nedá íct, inspirují m úsp -ní lidé, který jsou odborníci na v ci, které m zajímají, ale nedá se íct, fle bych m la n jaký konkrétní vzor.

A v t ch v cech, které t zajímají, tak kdo t eba?

T eba v tom fitness tak se ur it najdou n jaké fitness modelky, které hodn dob e rozumí svému t lu. A já bych taky velmi ráda rozum la svému t lu, jako oni to dokáflou. Hodn m inspiruje m j táta, protofle to je úflasný lov k, skv lý pilot a i charakterov úpln skv lej, cht la bych být jako on aspo z ásti, ale zase ne úpln , takfle se nedá íct, fle je to úpln m j vzor. Ale asi nemám řádnou filmovou hv zdu, podle který bych se cht la chovat.

Kdo t ve tvém řivot inspiruje a pro ?

No, t eba te jsem za ala tan it v poslední dob a je jedna tane nice, moje lektorka, která je známá po celé Evrop a v-ude jí cht j na vystoupení a lov k by si ekl, fle bude namy-lená, nebo fle bude povrchní nebo n co, protofle ona i vypadá skv le a je fakt dobrá v tom tanci, ale chová se jako kámo-ka úpln ke v-em, to m hodn inspiruje. Myslím, fle hodn lidí si íká, fle by cht lo být jako ona.

A co tancujete?

Dancehall. Skupinovej tanec vycházející z Reggae, jsou tam i n které prvky twerku, ale není to vulgární. Takfle tou se nechávám inspirovat, potom ten táta.

Jak jsi spokojená s tím, jak se ti práv da í?

Hm, jak jsem spokojená. Jsem spokojená, jsem ve sm s -astnej lov k, protofle si uv domuju, fle v-echo, co te mám, bych mít nemusela a myslím si, fle jsem vřdycky d lala maximum pro to, abych se dostala tam, kam jsem cht la. Takfle spokojená jsem.

A jak jsi spokojená celkov se svým řivotem?

Vřdycky by to mohlo bejt lep-í ale taky hor-í, takfle spokojená jsem.

Je n co, co ti ve tvém řivot chybí?

Jo, ur it by se n co na-loí t eba m hrozn chybí uznání od ostatních. T eba kdyfl v t-inou n koho potkám a kdyfl m ten lov k po ádn nezná, i kdyfl si myslí, fle m zná, vídá m kařdej tejd n t eba, kařdej den, ale kdyfl m opravdu skute n nepozná, tak si m fle myslet, fle jsem namy-lená, povrchní, hloupá, já nevím, co v-echo si ty lidi m flou myslet a nevidí, co d lám proto, abych dosáhla n kterých v cí a co d lám pro ostatní. Hrozn m mrzí, fle to uznání od nich nemám.

A je n co, co bys ve svém řivot cht la zm nit?

No, to je t flká otázka, mofná v minulosti, abych se v novala sportu a v cem, co m bavily víc, neř jsem se jim skute n v novala. Já totifl v minulosti jsem se v novala hlavn v cem, který m nebavily a ne-ly mi a zanedbávala jsem v ci, které m bavily a které mi -ly, protofle mi -ly samy. Tak to bych zm nila, protofle bych mohla být úpln jinde, kdybych tohle p edtím v d la. A v p ítomnosti, myslim si, fle se nakonec v-echo dob e vyvíjí a v p ítomnosti bych asi nic nem nila.

Kde vidí-sebe za takových p t let?

Já v bec nevím, co budu, ařl vyrostu. Hm, v bec nevím. No kde bych cht la být, to mám p edstavu, ale myslím, fle lov k v mém v ku je-t po ádn neví, co ho baví a co by cht l a m l v budoucnu d lat. fle tohleto t sn po tý dvacítk e období, kdy lov k teprve zji- uje, co ho baví. Myslím si, fle bysme si m li zkou-et co nejlíc v cí, abychom p i-li na to, co nám jde a co nás baví. Takfle já jsem v tý fázi zkou-ení. Te ka nejspí- zkusím jinou -kolu, neř na které jsem. Protofle zatím d lám techniku, ale zajímá m i psychologie, tak bych cht la zkusit studovat psychologii a uvidím, jestli m to neza ne bavit víc neř ta technika. Takfle nejsem te opravdu schopná íct, jestli skon ím u té psychologie, u té techniky nebo je-t u úpln n eho jiného. Je-t m zajímá fitness, tak je mofné, fle ze m bude trenérka nebo výřlivový poradce. Opravdu zatím nevím.

A co rodina?



Nenene, já budu za p t let je-t studovat, takhle rodinu, dobre, kdyfl vezmu afl tak dlouhodobé plány, tak rodinu si dokáflu p edstavit afl tak t sn po t icítce. Ted si dokáflu p edstavit, fle ufl bych si na-la n jakého dlouhodobého partnera,ale zakládat rodinu, bydlet společn a nedej bofle mít d ti, to zatím nechci.

### **P epsaný rozhovor ó Eva**

Mohla bys ses v krátkosti p edstavit a íct mi n co o sob ?

Mé jméno je Eva, studuju momentáln fyzioterapii, tentokrát ufl t etím rokem, takhle letos m ekají státnice. Zrovna jsem byla na Erasmu v N mecku, takhle jsem nabyla spousta zku-eností, co se tý e i jazyk . A mým koníkem je m j pes, m j p ítel samoz ejm , a taky hlavn mám ráda p írodu a vysokohorskou turistiku. Co tak dál, vystudovala jsem gymnázium, potom jsem rok je-t studovala zoorehabilitaci. Tu jsem skon ila po roce, i kdyfl mám v-echny zkou-ky, ale ekla jsem si, fle se chci vrátit do men-ého m sta, kde bydlím, a fle tady by sem se asi pracovn nechytla, fle to není afl tak perspektivní obor, tak jsem -la rad-i na fyzioterapii, abych mohla z stat v í

Co si p edstavuje-pod tím být dosp lá?

Tak ur it mentáln vyztálý, aby m l ur it n jak srovnaný fleb í ek hodnot. A ufl musí pomý-let na rodinu a má jiný zájmy nefl párty, a samá zábava, ufl tro-i ku to za íná být váfln j-í. A ufl za íná p emý-let o svém novým dom t eba nebo bydlení a hlavn ufl i p emý-lí o tom, fle opustí rodi e. To ufl je taková váflná dosp lost, kdyfl p emý-lí, fle ufl by se osamostatnil.

Vnímá-sebe sama jako dosp lou?

No, n kdy se p ekvapim, fle dosp lá je-t nejsem, ale jo, ekla bych, fle v poslední dob ufl to za íná být dosp losti aspo podobný. Jo, ufl bych ekla, fle jo.

Av em t eba nejsi?

No, ob as nestojim pevnýma nohama na zemi, fle hodn jakoby sním, fle nejsem jakoby ob as moc realistická. Ale tak snít m fle káfldej. A jasn , fle se ráda i bavim, ale to se baví i star-í lidi.

Vidí-n jakou hranici mezi adolescencí a dosp lostí?

Hranici? No, moflná kdyfl ufl po tý st ední -kole se ty lidi, kdyfl jdou na vysokou -kolu, tak jakoby, fle se odpoutaj ufl od t ch rodi a musí být na tý koleji a musí se víc starat o sebe, ufl ne ekají, fle maminka jim donese snídani. A nebo t eba, kdyfl to není gympl a nejde lov k na vysokou -kolu, tak t eba v tom oboru ufl za nou pracovat. Takhle vlastn tím, fle se za nou starat sami o sebe, tro-ku ufl víc.

Co si p edstavuje- pod pojmem zát flové situace (problémová situace, t flká situace), co to pro tebe znamená?

Tak n jaká situace, která asi vyfladuje v t-í zapojení mozkových závit . A co je tro-ku teda obtífln j-í na to, rozhodnout se, co je správný a co je lep-í. Taková obtíflná situace, jak se rozhodnout no.

Jaké zát flové situace t ve tvém flivot nej ast ji potkávají?

Tak potkaly m zrovna p i výb ru vysoký -koly. fle jsem m la víkend na to rozhodnout se, jestli budu d lat zoorehabilitaci v Praze, nebo fyzioterapii v Plzni. Nakonec jsem se teda rozhodla, blb , tak to byla taková zát flová situace. Ale na-t stí jsem dostala druhou -anci, tak to byla taky druhá zát flová situace, zda dostanu tu druhou -anci a nakonec jsem jí dostala. A te momentáln zát flová situace, p esv d it sama sebe a jít na Erasmus, protofle jsem v d la, fle tam nechci, fle se prost toho bojím, fle neumím jazyk. Ale musela jsem se rozhodnout tam jít, kv li budoucnosti. Takhle tahle volba p esv d it sama sebe. A zát flová situace do budoucna asi státnice. A nebo celkov ve -kole zkou-ky, to jsou jako zase stresový situace. P ece jenom tro-ku ten blbej pocit z toho je. Ono moflná celkov v dne-ní dob je v-echno zát flová situace, jak se v-ichni honí za kariérou, tím pádem nem flou flenský ot hotn t, protofle jim je b hví kolik let, tak jsou zase v tlaku, fle biologický hodiny tikají.

Jaké situace t stresují?

Tak stresují m situaci, do kterých vstupuju a nevím, co m eká. Takhle strach z toho neznámého. Anebo opravdu kdyfl m eká t eba zkou-ka nebo zku-enost, která vim, fle by mi mohla v n jakým smyslu ovlivnit flivot. Takhle tohlencto m stresuje, to co je pro m hodn d leflitý, abych to zvládla, tak jakoby tadyhlecto v domí, fle je to v mých rukách a m fle se to pokazit.

Jak reaguje-, kdyfl se setká-se zát flí?

Tak kdyfl v t-inou teda mám tro-i ku staffenej flaludek, hned se mi potí ruce a vlastn bu-ení srdce a ob as takovej tlak v hlav , fle nevím, jestli ze sebe n co vydám. A kolikrát, kdyfl je hodn extrémní stresová situace, tak extrémní p ecitliv lost afl t eba plá a tyhlencty záchvaty.

A kdy se ti tohle t eba stává?

To bylo p i tom, kdyfl se blíflil Erasmus, m j odjezd do N mecka. To jsem prost v d la, fle já tam nechci, a to prost jsem m la úpln záchvaty breku, to bylo -flený, to bylo psychicky náro ný. fle vlastn nebudu mít t i m síce jakoby prázdniny, cizí prost edí, cizí lidi, je-t úpln jinak hovo ící, fle jim je-t lov k nebude rozum t. Je-t v tom svém oboru si lov k není tolik jistej, protofle ím víc se toho u im, tím víc vidím, fle toho mí umim a je-t hrozn zapomínám, takhle to taky. Takhle tohle bylo takovýhle. Takhle jinak fládný

stresové situace kromě těch zkoušek nejsou. S pítel jsem se rozděli jednou, to stačilo a teď je zase dobrý. Je to záležitost situace možná, tak to je pro každého, když odejde někdo z rodiny, nebo potom zpět vzpomínky, ale to asi pro každého.

#### Jak často se dostáváš do konfliktů?

No, velice málokdy, protože jsem straně takové klidnější. Když já třeba v sobě to dusím, uvnitř jsou takové konflikty, ale venek to vůbec nedávám vidět. Ale jak se říká, tisíc nic umílo i osla, takže se to hromadí, hromadí a potom bouchnu. A ufl to třeba na plný pecky vychrlím. Ale jinak jako tyhle věci konflikty nevnímám. Občas bylo třeba něco s uitelkami na gymplu, ale to kdyžlov k vidí tady lidi, jak jsou blbí a arogantní, no tak to ufl fakt nevydrfím a jsem na ně trošku arogantní taky, ale jim to trošku dám najevo, ale neřech na ně zvýšila hlas nebo křičela. Jsem celkem prudká na naše psy, to vřdycky vypím a i pítel jde do láta má docela strach. Ale jinak jsem nekonfliktní, mám jako trpělivost, vevnitř si říkám třeba šjo to je krávaď ale jakoby nechat to plavat, dokud to fakt nepesáhne nějakou mez. Ale to ufl fakt musí bejt.

#### S kým se nejčastěji dostáváš do konfliktů?

Nejčastěji? S flenskýma. Těeba i s mamkou. Jak je tam možná trošku ta flenská rivalita, tak možná celkově mi ty flenský lezou trošku víc na nervy. Jinak s chlapama jsem se nikdy do konfliktu nedostala. Ale v tinoou to jsou flenský.

#### Z čeho tyto konflikty nejčastěji pramení?

Možná je to tím, ale si tak nějak o nich myslím, ale to jsou slepice, v tinoou, s tma kamarádkama, co mám, je to jako v pohodě. Ale někdy jsou flenský slepičí, bych řekla, takže jakože takovýhle, ty mi moc nesedí no. A nebo prostě flenský, který jsou straně komplikovaný. Nebo vlastně u těch flenských je klasický, ale nejsou úplně jiný. Jakože na oko se tváří, ale je to v pohodě a potom hodně jsou pomluvařní. Což třeba u chlapů jsem se s tímhle tím nesetkala. Proto mám možná i víc kluků kamarádů. Anebo možná jestli je to rivalita, ale to jsou flenský, tak trošku ta pítroda tam pracuje, to je možný. U mamky asi trošku jo, ale máme přece jen trošku různé názory a jsme přitom v jednom baráku, a jak ufl chci svoje mít a ona na to má jiný názory, tak ufl je ten stět zájem tady trošku v t-í.

#### Jak se vyrovnáváš se záležitostmi situacemi?

Tak někdy když je to hodně vážný, tak jsem raději sama. To je moje klasický, ale jsem raději sama a v hlavě si to srovnávám, když je to hodně extrémní, tak ale se vybrečím, a tohleto, zanádvám si, bouchám do věcí, nebo jdu se psem nebo si zabíhat. Takže ze sebe ten přetlak takhle dostávám. Někdy ten přetlak dostat ze sebe jiným způsobem. A tenkrát když jsme se vlastně rozděli s pítel, tak to vlastně mě překvapila moje reakce, protože jsem s tímhle zkušeností předitím neměla, tak jsem myslela, ale se zase uzavřu do sebe, ale najednou jsem zjistila, ale kdybych se uzavřela a byla sama, tak tu samotou nezvládnou. Takže jsem se potěbovala v tu chvíli straně obklopovat kamarádkama a lidma, což prostě jsem se divila, protože tohle není můj styl, ale v dle jsem, ale potěbuju kolem sebe lidi. Takže v tinoou jsem to dělala, ale jsem raději sama a raději si to dělám po svém, ale si to srovnávám sama, ale v týchle situaci, která pro mě byla první a doufám, ale poslední, tak jakoby jsem se spíše obklopovala lidma, což je pravý opak toho, co dělám. Nevím, jestli kdyžlov k, když po 4 letech, co jsme spolu byli, tak jestli jsem byla zvyklá, ale jsme spolu byli často. Furt vedle sebe někoho mít a rodiče, přece to ufl není vono. Tak s kamarádkama a furt nějaké akce, takže i ty kamarádi ho rozptýlí. Takže tohle to byly takové dvě moje dění situací. Pak jako se snafim, když uznám, ale někdo mě třeba pravdu, tak jsem schopná se omluvit a uznat, ale mě třeba pravdu. Což jako já se snafim chovat tak, jak chci, aby se ostatní chovali ke mně. Takže jakoby se jim omluvím a potom jsem ráda, když ty lidi to umí taky.

#### Každý má nějakou oporu, kdo nebo co je pro tebe oporou v záležitostech situacích?

Tak vřdycky to byli rodiče a v poslední dobou samozřejmě i pítel a často to bývali i moji psi, ze kterých jsem dostala energii, takže i když nic neříkají, tak to vyslechnou. Ale hodně jako rodiče podporují od malička, takže vím, ale i kdyby se stalo cokoli, i kdyby to bylo hodně závažný, tak se na ně můžu obrátit. A teď i pítel, takže ale jsme na to ufl dva, takže to je taky fajn.

#### Jak ti tato opora pomáhá?

Rozhodně psychicky, ale vím, ale nejsem na celém světě sama proti nějakému zlu, ale vím, ale za mnou stojí tady armáda těch pomocníků, který mě drží a tlačí mě dál dopředu.

#### Obracíš se k němu vyřim, když se potýkáš se záležitostmi?

Jasně, no tak teď momentálně jsem se na Erasmu potkala se zajímavýma lidma, s esoterikou, která mě nabádala k plno knífkám, který mi i pučila, takže za tu dobu jsem si toho tolik přetla. Ale já jsem i předitím mě nějak tu dění, jak si to představuju, třeba posmrtné flivot, nebo jak to chodí, takže tohle bylo hodně zajímavý plno těch knífků si přetla. A takže jako obracím se, věřím v to, ale ty na mě mrtví přibuzný jsou furt kolem nás, ale oni přece jenom emocionálně nás tlačí a ochraňují. Takže asi spíše k tadyhle těm, spíše teda k těm babiček te. Nebo dřív jsem si vřdycky říkala, ale mám trošku jiný schopnosti než jiný lidi, a teď jak jsem si přetla tu knífků, tak jsem si přetla o senzibilech. Ale jsou tady lidi, který bud vyzaňují nějakou energii a dokážou léčit a u takový jsem byla jednou, ale takhle nade mě na bicho dala ruku a já cítila straně

horko a n co fle se mi v tom b i-e hejbe. To je jedna forma senzibil , a potom druhá, cofl sem se v tom na-la, cofl vysv tilo, co teda mám já. fie kdyfl lov k potká n koho jinýho, tak já hned poznám, fle mi nesedí, ale nevím pro . Nemusím s nim ani mluvit, sta í se prost k n mu p iblíflit a vim, fle mi nesedí. A bohufel jsem se zatím nikdy nespletla. Akorát fle n kdy toho lov ka odsoudím a ostatní na m koukají šJeffi-i ty na n m zase n co vidí-ō a po letech se t eba ukáfle, fle na tom n co bylo. A práv v tý kníflce psali, fle mají tyhle senzibilové tuhle schopnost, ale neumí to vyjád it, pro na n ten lov k p sobí, i kdyfl jim nic neud lal. Ale prý kařdý lov k má kolem sebe n jaký energetický pole, a kdyfl se tyhle dv pole p iblíflí, tak já cejtím, fle to není ten lov k. Takfle se vztahuju i k tadyhlenct m svým schopnostem, takhle to poci uju anebo k tý babi ce. Takfle taky asi i k osudu, ur it n co osudovýho je, ale k pánu bohu asi ne, to se nedá íct.

#### Má-n jaké flivotní vzory?

Tak samoz ejm to vřdycky byli rodi e, takový jakoby vzory, ne jakoby v oblasti -koly a vzd lání, ale co se tý e charakteru. lov k se setkal s plno rodinama a ten ná-styl se mi líbí, fle je tam up ímnost a v-echo, takfle ur it pro m jsou vzorem rodi e. Ale jinak jako co se tý e vzd lání, tak to jsou t eba na-i dokto i, doktor Pirk a tadyhlencty známí osobnosti a i lidi ve fyzioterapii, pan Kolá , to jsou lidi, co n eho dosáhli, tak bych cht la být i pracovn tro-i ku. Ale jsou to p edev-ím rodi e. A jinak bych cht la být vzor sama pro sebe já.

#### Kdo t ve tvém flivot inspiruje a pro ?

Tak samoz ejm inspirací jsou lidi, který n eho dosáhli a vim, fle je to mofný. Tak to je inspirací, kdyfl vim, fle toho dosáhli jiní, pro bych nemohla i já. Tak to je takový hnací motor. fie kdyfl vřdycky n kdo n co chce, tak to m fle dokázat a to je asi ta nevj t-í.

#### Jak jsi spokojený s tím, jak se ti práv da í?

Tak momentáln jsem velice spokojená. Nechci to zak iknout, ale lep-í to snad nikdy nebylo. I co se tý e rodiny, partnera, -koly a i co se tý e mofná i budoucího zam stnání, tak te se prost za lo da it a snad asi nejlep-í era, jakou jsem je-t v flivot m la. Takfle velice velice dobrý. fie se mofná i rýsuje brigáda, fle kdyfl budu mít as, tak m flu kdykoliv do toho N mecka. Takfle i ta mofnost tý práce tam je. Takfle dostuduju a mofná budu moct rovnou do N mecka. Cofl se nepo-t stí jen tak n komu. Obzvlá- , kdyfl vyjde -kolu a v-ichni pofladují praxi, takfle super. S p ítelem ufl plánujeme, koukáme na bará ky, koukáme na pozemky, já ufl mám vybraný i gau e, ale to ufl je hodn extrémní. Ale te se fakt zam ít na tu bakalá ku a na tu práci, aby lov k mohl pomalí ku ufl do toho vklouznout. Takfle te je to nejlep-í ve v-ech sm rech.

#### Jak jsi spokojený se svým flivotem?

Zrovna nedávno jsme se známýma na fyzioterapii p emý-leli, co bysme cht li zm nit, kdyby to -lo. A m vřdycky napadalo, fle na základce jsem vřdycky byla hrozná pu ka, a fle mofná to bych cht la zm nit. Ale vlastn to te ufl není d leffitý, prost to tak m lo bejt. Ale jinak v bec nic základního bych nem nila. Byla jsem stra-n tichá, nepr bojná, m la jsem jednu kamarádku a chodit s n jakýma klukama ven? To v bec. Chodila jsem ven akorát se psama a s rodi ema a to bylo vlastn to celý. Takfle bych ekla, fle jsem si tolik toho flivota neuffívala, ale na za átku gymplu ufl to za alo být dobrý. Takfle jakoby t to v bec není zásadní, takfle ve svém flivot bych nic nem nila a jsem naprosto spokojená. Ne íkám, fle jsem neud lala chyby, nap íklad s prvním výb rem vysoký -koly. Takfle v-echo je tak, jak by m lo bejt a zatím se nic nepokazilo.

#### Je n co, co ti ve tvém flivot chybí?

No tak ur it bych ráda víc cestovala, chybí mi víc asu, to mi chybí, fle prost bych toho cht la stra-n tolik stihnout, aby lov k poznal, aby sice dostudoval a m l prestiřní zam stnání a aby si taky toho flivota uffil, vid l n co víc neř eskou republiku. Sice jo, rodina, ale aby se v-echo dalo stihnout a nebylo to tak v presu. Protofle te , jak je to v-echo um le prodlouřený, osm dev t let základka, ty i st ední, a potom vej-ka, v-ichni se honíme za kariérou a potom nestíháme klasický ty v ci. Kdyfl ufl lov k n jak tak stihne rodinu a je rád, tak nestihne to cestování. Takfle asi víc asu na cestování.

#### Je n co, co by si ve svém flivot cht l zm nit?

Nepot ebovala bych nic zm nit, V-echo m lo být tak, a neud lala jsem fládný fatální chyby, cofl jsem ráda, na chyby bude je-t asu dost.

#### Kde vidí-sebe za takových 5 let?

Tak to m bude 29, tak to budu mít rok miminko. Ne tak já to mám tro-i ku tak, jak bych to asi cht la. fie do t ch 28 maximáln to dít , protofle lov k jak se u í o t ch problémech, tak by to cht lo. Takfle nejrad-i bych se vid la, takovej ideál, cofl je spí-sen, tak bych cht la mít vlastní pozemek, vlastní bará ek, samoz ejm vdaná s p ítelem, miminka ufl mofná dv , holku a kluka, hafány samoz ejm a cht la bych mít vlastní kliniku rehabilita ní, kde bych d lala i kanisterapii, kam by mohli i psi, protofle vim, fle to stra-n na tu psychiku pomáhá, takfle bych cht la mít takovou klini ku podle sebe. Cofl je jako extra sen, ale bylo by super vyd lávat slu-ný peníze v tom N mecku. Takfle tuto by bylo úpln super. Ale kdyfl by jsme se drřeli p i zemi, tak bych cht la vlastní barák, rodinu a dobrý zam stnání a cofl zatím to vypadá, fle by to mohlo být, za t ch p t let by to mohlo být.

### **P epsaný rozhovor ó Franti-ek**

### Mohl by ses mi v krátkosti představit a říct mi něco o sobě?

Jmenuju se František, je mi 22 let, bydlím stále v ústí nad mořem v rodině, kde studuji historii a společenských věd se zaměřením na vzdělávání. Takže pokud to znamená ukončení, tak ze mě bude profesor historie, učitel historie a společenských věd na střední škole. No spíše budu nezaměstnaný podle našeho kolství. Co bych řekl, mám přítelkyni, ufl to bude rok za chvíli, nějakých 10 měsíců jsme spolu asi. Ve svém volném čase dělám takové ty klasické věci, jsem rád s přáteli, zájmem jsou nějaké kulturní akce, chodím do kina, do divadla, rád chodím na operu, vážnou hudbu, balet. Rád chodím sportovat, velmi rád jsem na kole, miluju grilování a jako malý chlapec bych jmenoval v zásadě hraní počítačových her, jemně se vyznám ufl jaký ten rok. Velmi mě to baví, pro mě je to koníček, a s tím někdy nesouhlasí, to je jejich věc, ne moje.

### Co si představuješ pod tím být dospělý, co to pro tebe znamená?

Tímhle otázkou a velmi složitou otázkou pro mě. Mnozí si myslí, že být dospělý, že to znamená být státní, nechovat se podle citů, umět zvládnout, když je to potřeba. Nevím, podle mě je potřeba být rozvážný, vědět, co si mě dovolit. Asi musím o své věci, jestli je nějaká zkouška dospělosti, tak jí člověk složitě před smrtí, protože to ufl má věc za sebou. Člověk by měl být schopný zvládnout rodinu, měl by na to mít dostatečný rodinný cit a potenciál. Neměl by člověk asi myslet jenom na sebe, měl by si vědomí umět dvakrát spočítat a myslím, že by si člověk měl umět i užívat. Není to podle mě, že člověk je dospělý, že se musí chovat nějak státně, nebo vypadat. Podle mě je nějaká všeobecná norma, že dospělost není. Člověk se umí, kdy chovat dospěle, v určitých situacích nikdy. Záleželo by asi podle jeho citů v té dané situaci. Já si myslím, že být dospělý je velká odpovědnost, ale zase to nesmí být omezovat. Nesmí se říct šťak, jsem dospělý, teď nesmím dělat tohle, nesmím dělat tohle. To je naprostá kravina. Když mi někdo řekne, jsem dospělý, tak nehraj hry, tak ho asi plesknou. Když třeba řeknu, že dospělý nemůžu koukat na televizi, a já to nebudu považovat za normální, tak to bude asi to samé. Takže člověk musí mít odpovědnost, musí mít nějaký rozum, musí být rozvážnější, přichází to s věkem a nevědy je to stejný. Člověk může být dospělý v rodinném smýšlení, ale třeba v těch finančních se může po chovat jako malý. Bude si brát peníze, tadyto. Vidíme, že třeba někteří lidé v 70. letech se chovali jako malý. Takže to je tak nějak můj názor.

### Vnímáš sebe sama jako dospělého?

Tak to bych řekl asi jak kdy. Dokážu být odpovědný, ve spoustě věch, zvláště když musím na někoho zodpovídat, musím něco říci. Asi si nepřipadám, že bych byl připraven ještě na rodinu, i když s dětem pracuju. Finančně zodpovědný bych asi tak byl možná. Věm nejsem dospělý, asi občas v mých předchozích reakcích. Možná v nějakých těch jednáních v afektu, možná bych se mohl chovat klidněji a rozváženěji, ale to je na posouzení jiných lidí. Já si myslím, že dospělý jsem, a spoustu věcí, co říci dospělý, bych říci nechtěl, dokud nemám dostudováno. Pro své rodiče budu pořád dítětem, pro mě děti budu pořád dospělý.

### Vidíš nějakou hranici mezi adolescencí a dospělostí?

Tak asi jediná hranice, kterou bych mohl najít, je, i když si myslím, že žádná přesná není, osamostatnění a říci sám za sebe. Když ufl prostě člověk nebydlí u rodičů. Podle mě osamostatnění od rodičů je taková základní věc další, člověk se musí tak nějak začít starat sám o sebe. Pro někoho to je ufl vlastně na střední škole, když říká sám na nějakých těch studentských intrech. Já si osobně myslím, že vysoká škola, kolej. Pro někoho je to úplně předchozí, předtím být finančně závislý na kom a začít si říci vlastní věci. To je dost velké mezní. Může být mezní i v založení rodiny. Když chcete vychovávat někoho, tak je to zase něco jiného. Ale podle mě to osamostatnění od těch vlastních rodičů, jednání podle vlastního úsudku, řešení svých vlastních situací, kdy se musíte spolehnout i sám na sebe, asi se to nejvíce projevuje v nějakých krizových situacích. Tam asi, více k tomu říci, to je asi tímhle.

### Co si představuješ pod pojmem zátěžová situace, co to pro tebe znamená?

Teď mi může být mnoho různých druhů pravděpodobně. Pro mě budou tímhle situace asi takové, který jsou člověku srdcem blízké, který jsou citově náročné. Určitě smrt blízkého je zátěžová situace, to je situace, kdy se člověk musí vyrovnat se ztrátou někoho, koho miluje nebo má rád, to je asi taková klasická zátěžová situace. U mě paradoxně, co bude v té době brát jako zátěžovou situaci, to budu brát já s lehkou hlavou, protože tak nějak je to v naší rodině, že si z toho začnem dělat srandu. Takže pro mě budou nejvíce zátěžové situace takové prkotiny, který bych neměl říci, takže rozchod. Nebo ztráta někoho blízkého, ztráta sebevraždy, nebo prostě taková ztráta nějaké jistoty. Protože člověk si na svých jistotách staví své věci, když má někdo vztah jakoby jeden ze svých hlavních pilířů a zhroutí se, tak to může být zátěžová situace. Fijí taky v rozvedené rodině, tak to může být taky zátěžová situace asi pro každého, komu se rozvedou rodiče.

### Jaké zátěžové situace tě ve tvém životě nejvíce potkávají?

Jsem mladý, takže to srdce ko definuje. Zátěžová situace je, když mě někdo nasere a já mu nemůžu nic udělat, protože nemám sílu mu říci, to je docela zátěžová věc. Brát to s humorem. Pak to jsou takové ty citově věci, jako rozchod. Asi stres, to je velká zátěžová situace, zkoušky. Jsem typický předklad prokrastinace, takže zkouškové období je pro mě typický předklad zátěžové situace, kdy se musím naučit, to, co jsem se měl učil před rokem. A naučit se to během několika dní s oborem historie není slušitelná, zvláště

když k tomu musíte plnit úkoly, které jste nedodali. Takže má taková vlastní neduha, ale doplácím na ní, ale nejsem schopen se poučit, takže to je ještě takový vtipný já. Tím bych asi odpověděl, pro studenty asi v-ichni známe.

#### Jaké situace tě stresují?

No, takže zkouškové období. Některé nepohody v rodině, s přáteli, s přítelkyní, to mě může stresovat. Nedostatek spánku mě stresuje, protože moje základní záliba je spánek. Pitomí lidé mě stresují. A když musím být nebo dlat něco, co nechci, to mě taky stresuje. Pro mě bylo asi stresující moje zaměstnání, co jsem dělal ve svém volném čase, když jsem dělal v kasínu, když jsem musel být vlastně v prostředí, které mi bylo naprosto odporné. Tak to je pro mě asi naprosto stresující, když musím dlat něco, co nechci a bytostně to nesnáším. Ale musel jsem tam dlat pro peníze, zjistil jsem, že asi nebudu dlat to, co nechci, i když by to bylo za pár peněz, tak asi ne.

#### Jak reaguješ, když se setkáš se zátěží?

Když jsou to velké záťažové situace, tak mám v-čtinou zdravotní problémy. Což je docela vtipný, moje tělo, taky se to pozná na tělu. To je takový klasický. Některé budou asi, že na některé situace budu útojit. Protože člověk když je zahnaný do kouta, tak asi začne útí, takže nejlepší je mě nechat v klidu.

#### V jakých situacích nebo kdy jsi takto útočil?

To je těžké. Asi když bych měl problémy a v-ichni by mě na mě upozorovali, nebo by si někdo ze mě dělal srandu, tak to ufl prostě taky začnu útí a ufl bych asi taky přestalo bavit. Když ze mě přítelkyně dala debila, tak jsem naposledy bouchl a proletěl jsem dveřma, tak to je asi takovej příklad zářej. A někdy zase reaguju tak, že prostě odejdu, jsem tiše, spí-ě se uzavru. Prostě se uzavru, hraju hry, úplně vypnu, ale to ufl je spí-ě takový to e-ění.

#### Jak často se dostáváš do konfliktů?

Vnitřní nebo vnější? Jako sám se sebou?

#### Záleží na tobě, jak to chápeš?

Vzhledem k tomu, že jsem názorově zvlá-ě vyhraněný člověk, v-čtinou si stojím za svým názorem, tak se nemůžu moc bavit zvlá-ě se svým okolím a rodinou, tam se dostávám často do konfliktů. Když bych se měl bavit, já nevím o politice, bavit se o imigrační politice, to jsou dnešní zásadní otázky, tak se neshodnu asi s nikým, vzhledem k tomu, že zastávám to stanovisko proti rasismu, pro toleranci náboženství a jiných kultur, to prostě nechápu. Asi z mého pohledu to nechápu a já nechápu ten jejich pohled, tak se asi nedohodnem. To samý třeba politika a komunismus, sice jsem ho nezafíloval, ale nedokážu si vysvětlit, jak to někdo může brát jako příjemný období. Tak třeba v tomhle se rozhodnu já neshoduju. Jinak já jsem nekonfliktní člověk s ostatními, takže jakoby konfliktů ať v těchto vyhraněných situacích jako jinak nemám. Snáším se tomu vyhýbat. A pak mám takový ty vnitřní konflikty. Teď s touto prokrastinací, měl jsem to udlat, jsem na sebe na-tvanej, že jsem to neudlal, ale stejně bych se k tomu nedokopal. Mám se učit, vim, že se musím učit. Prostě ufl mě to nebaví, ufl na to nemám energii, ufl sem se učil i tejdny na ty ostatní zkoušky, dělal jsem pár seminářek, který jsem měl dlat předtím, tak se mi nechce nic dlat, jsem na sebe akorát nasranej, takže takovýhle ty vnitřní konflikty. A nemám rád křiví lidi, takže tam bych se dostal asi taky do konfliktu. Ale kdo mě sere a nemám ho rád, tak ho prostě nevyhledávám. Proto se s rodinou nebavím o politice a o těchhle věcech, protože bych se akorát pohádal. Ufl se mi to jednou stalo a od té doby to nedělám.

#### Asi s kým se nejčastěji dostáváš do konfliktů?

Často s mojí rodinou kupodivu, to je často i konfliktní situace, konkrétně jejich myšlenky na moje vzdělání a moje koníčky. Dostávám se do konfliktů sám se sebou asi častěji kvůli prokrastinaci a asi nevím. S přítelkyní se to nehádám, s touto minulou jsem se hádal často, takže to je dleřejší asi jak si kdo sedne. S tou přítelkyní je to asi podle toho, jestli jste si fakt souzený nebo jestli toho druhého máte rádi.

#### Z čeho nejčastěji pramení ty konflikty?

Z rozdílných názorů, tím asi v zásadě nejčastěji. Tím, že někdo provokuje někoho jiného, tím to v-čtinou není, tomu já se vyhýbám. Vyhýbám se setkávám s velmi opilými lidmi, takže asi tyhle konflikty. Rozhodně nee-ím konflikty násilím.

#### Jak se vyrovnáváš se záťažovými situacemi?

Buď je to teda nějaký ten únik, že já si pudu hrát hry svoje nebo prostě dlat něco jiného, uklidnit se, v-čtinou, tak jako vypnout, nee-ít to, což není moc dobrý e-ění, ale je to taky e-ění. Je to e-ění pro takový ty události typu, když se na-tvu z něho nic, tak je to asi dobrý, nebo když nemám náladu, tak je to takový uklidující, že si člověk jako vyfoukne někde jinde a nemusí to e-ít. Některé ty horší konflikty a situace, tak tam se to snáším jako e-ít, snažím si najít s těma lidma nějaký jiný e-ění, nebo eknou, že je to o něčem se bavit, že máme každě jiný názor, nebo to zahraju do autu, myslím si svoje, oni si mě flou myslet jejich a já prostě eknou, když si to myslí, a si to myslí. Každě mě může mít prostě jiný názor. Asi práce, nějak zaměstnat mozek, aby nemyslel. Poslouchání hudby, nebo ty klasický věci. Být mezi přáteli, promluvit si o tom s někým blízkým. Rodina, ta by mě měla být vždycky oporou, takže tam určitě, o rodinu jsem se opílel ložský prázdniny a pomohla mi stra-ě.

### Kafldý máme n jakou oporu, kdo nebo co je pro tebe oporou v zát flových situacích?

Tak kafldopádn by to m la bejt moje p ítelkyn ta je na prvním míst , protofle je to lov k, kterému bezmezn v ím. Doufám, fle je to opora, taková ta prvotní. Rodina by m la bejt oporou, a kdyfl není, tak to je taky problém, to taky toho lov ka trápí, kdyfl není opora, kdyfl by jí cht l. Nejlep-í kamarád, kamarádi, tam hledám oporu. A pak opora by m la být i v samotném lov ku, v n jaký vlastní hrdosti, m l by si stát za svým, m l by asi v d t, co e-it. Ale to p íchází s v kem, afl s v kem lov k zhodnotí, jestli je tohle kravina, jestli tohle má v bec e-it, jestli tohle jsou v ci, co nez m ní, tak to asi nez m ní. Takfle opora v sama sebe a v lidech, kterým m flu bezmezn d v ovat. I kdyfl bezmezn m fle lov k d v ovat asi jen sám sob . Ale myslim si, fle lidi nejsou tak hrozný, fle by se nemohlo d v ovat nikomu, lidi se daj najít.

### Jak ti tato opora pomáhá?

Tak hlavn psychicky, d leflitá je ta psychická podpora. D leflitý je podpo it, t eba mi ukázat jinej názor na tu v c, to je t eba p kný. Nemusí to bejt p ímo jako potvrzení, jako šty má-pravduõ to asto není dobrý. Spí-takovej ten objektivní názor je asi nejlep-í, zhodnotit to, íct šhele on má t eba fakt pravduõ, ale kdyfl mi to ekne jinak, on ti ukáfle tu jinou cestu, ten pohled toho druhýho lov ka, abys to pochopil, tak to dost pomáhá. Spí- nefl takový šjo má-pravdu, jo tamten je debil, tamten nemá pravdu.õ Lep-í je rad-i a t zkritizuje n kdo, od koho to vezme-, nebo n jak to prost nazna í. Nebo prost zát flový situace, n co ztratí-nebo ti n co chybí, tak finan ní podpora, rodina, kamarádi, lov k by asi m l mít n koho, na koho se m fle obrátit, ale lov k by m l i dávat, ne se jen obracet, to je d leflitý.

### Obrací-se k n emu vy-ímu, kdyfl se potýká-se zát flí?

Jsem k es an, a to n jak víc neventiluju, vzhledem k tomu, jak maj lidi podle m pitomý názor na nábofenství. Asi bych ekl, fle v ím, ale nejsem len katolický církve nebo n jaký jiný církve, takfle spí-v ím v n jakou tu vy-í sflu. íst nejsem jako n Jakej utvrzenej, jako fle bych byl n Jakej katolík. V ím v n co, vfdycky jsem v il spí-v sebe, jsem takovej hodn agnostik, nemám to potvrzený, n co mezi zemí a nebem podle m je, m fle to bejt B h. Svým zp sobem je vynikající v c nábofenství, protofle to je jedna v c, která pomáhala lidem a d vod sebevrafd v na-í republice je to dost velkej, protofle v nic nev í. Kdyfl lov k v í v sebe, v rodinu, a tak, pro by nemohl v it t eba v Boha. Nebo v jinou tadytu v c, to m fle pomoct. Já si myslim, fle je to ur itá cesta. Tuhle cestu spí-tak jako zkoumám, nefl abych si byl jistej v ní, spí-zkoumám tak jako ty mofnosti. Moje teta a je-t kamarádky, to jsou babky arod jky, karty a tadyto, v tom jsem skepti t j-í, i kdyfl si to rád poslechnu, pro tu srandu, spí- nefl fle by tam bylo mysti no, tak ten názor druhýho, ono se to tam promítá oboje. A jsem zasv cenej do reiky, do prvního stupn , takfle to je takový to duchovní cvi ení, p íjímání energie a to mi p íjde taky jako zajímavá my-lenka a n co tam cejtít je. Tak si myslim, fle zav ený takový to t etí oko nemám, takfle. No ale v t ch zát flových situacích se k tomu neobracim, spí-ne, spí-druhotn , kdyfl tak k Bohu, ale spí-se ptám tak jako pro , spí-tak rozmý-lím, spí-tak druhotn , spí-e ne ekne me, to je sloflitá otázka. Kartám ur it nedávám tadytenhle význam, reiki pomáhá na bolesti, spí-zdravotn to beru, a psychický uklidn ní m fle bejt r zn kde, v Bohu hledat odpov di je t flký. Bibli jsem je-t ne etl, to taky snad v budoucí dob , tak tam mofná najdu odpov . V chytrých knihách jsou chytré odpov di.

### Má-n jaké flivotní vzory?

Spoustu. Ur ít jsou velkí lidi na-í historie, Napoleon, a je to sporná osobnost, pak lidi jako Churchil, jiní politici, vysoký hodnota i, jsou asto velmi inspirativní. lov k by se m l ohlíftet do minulosti a hledat n jaké ty úsp -né lidi. Tak asi jako r zn , mohli by to bejt lidi z va-eho okolí, zp váci, já se íst asi jako se zp vákama nebo sportovcema moc neztotofl uju, i kdyfl jako dokáflou asi lov ka navnadit, tak nejsem moc zastánce t ch bohatejch sportovc . Já bych nejrad-í v-em t m sebral platy a uvidíme, zda by to je-t d lali. Sport je pro sport a ne pro peníze, ale to jsme zase jinde. Takfle, rodina, rodina je inspirací, m la by bejt inspirací, kafdej se nechá aspo tro-ku inspirovat tou rodinou, a necht n , tak t eba jo, prost uvidí ó mám mamku, a zvládá to v-echo sama, pro by to nezvládl já nebo vim, fle tamta situace se vy e-ila kolikrát, pro bych to nemohl ud lat podle ní. Dál knihy, v knihách je spousta inspirativních v cí, takfle tam bych ur it na-e n co, nem flu asi jmenovat kníflku, to asi nejde.

### Kdo t ve tvém flivot inspiruje a pro ?

To jsem tak n jak asi odpov d l.

### Jak si spokojený s tím, jak se ti práv da í?

Tak spokojený, lov k asi nikdy nebude spokojený, to je takový zásadní v c, pokud lov k n co dosáhne, tak bude chtít zase n co víc, takfle já ti pádem taky nejsem. Ne tak jako mám skv lou p ítelkyni, dobrou rodinu, a n jaké v ci bych t eba zm nil. Mám vynikající kamarády, a se se v-ema nem flu tolik vídat poslední dobou, prost je to te sloflit j-í, protofle se nevidíme tak asto. Finan n by to mohlo bejt lep-í, vid l bych se rád jako miliardá , protofle by to bylo v-echo jednodu-í. Finan ní situace a spí-ta po -kole, práce, toho se celkem obávám. Ale mám se dob e, oproti v t-in sv ta se mám výborn , takfle spí-e spokojen.

### A jak jsi spokojený celkov se svým flivotem?

Pus te si písni ku Xindl X ó v era mi bylo málo, dneska je mi moc, tak vono to vypovídá o hodn v cech tahle písni ka. Spokojen se sebou a se svým flivotem, asi bych v ci neud lal jinak. lov k musí bejt spokojenej s tím, co ud lal, protofle kdyfl není, tak asi nem fle bejt nikdy – astnej. Asi musim bejt spokojenej s tím, co jsem ud lal jako jsou v ci, s kterýma nejsem spokojenej, s kterýma jsem spokojen a zatím jak to m lo bejt, tak to tak je a asi bych to nem nil. Asi jsem spokojenej s flivotem. Jako mohl jsem se narodit jako n jakej knífle von n kde a mít se dob e, ale jsem spokojenej. flivot je flivot a nem fle–si flít podle plánu.

Je n co, co ti ve tvém flivot chybí?

Ne tak co mi v flivot chybí, asi takový je–t ta flivotní jistota, rodina vlastní, kterou chci mít, ale to v–echno p ijde. fle by mi te n co chyb lo, p ítelkyni mám skv lou, rodinu mám fajn, moflná n jaký to v t–í sebev domí vlastní, n jaký to v t–í uznání, to bych asi jako cht l, ale zase uznání za co jako, fle jo. To je t flký, hledat uznání, kdyfl jste toho moc nedokázal asi. Podle ostatních lidí v bec, ale tak jsme je–t mladý, takfle íct.

Je n co, co bys ve svém flivot cht l zm nit?

Co se m lo stát, se stalo. Nem nil bych nic. Zm nil bych n co a nemusel bych se mít tak dob e jako te . Mohlo by to bejt hor–í, po ád to m fle bejt hor–í. Nem nit a pokračovat. Mám si stát za tím, co jsem ud lal, takfle tak.

Kde vidí–sebe za takových 5 let?

Na tom ú adu práce. Vzhledem k tomu, fle m ze v–ech –kol vyhodí, afl za nu kritizovat svoje kolegy a jejich zp sob u ení a zp sob toho v–eho, tak rad–i nevím. Sebe za p t let, moflná ufl se za ínající rodinou, moflná cestovat, moflná emigrovat, podle situace, ono se to bude jmenovat vfldycky jinak, záleflí, jestli se vrátím. T flký ty jo. Za p t let, co já budu d lat za p t let, m flu u ita bejt spokojenej u itel s nízkým platem. Dob e, nespokojený u itel s nízkým platem a nespokojenýma flákama, který nesná–ej u itele, protofle si myslí, fle se flákaj. M flu bejt spokojenej miliardá , kdyfl vyhraju v eurojackpotu, n kdy. M flu bejt spokojenej lov k, kterej je rád, fle je rád, co má skv lou p ítelkyni, skv lej flivot, p átele. Nevím, do budoucnosti nevidím, to je t flký.

Nebo mi m fle– íct, co bys cht l, aby bylo za p t let.

Abych nebyl tlust–í, vzhledem k tomu, jak jdou ty kila nahoru. Profesionální hrá po íta ových her, to by se mi taky líbilo. Rad–i bych se ale vid l se spokojenou rodinou, se stálou p ítelkyní, se stále spokojenou rodinou, a p áteli spokojenýma, a to by mi asi sta ilo. Tím ostatním se lov k musí probít i bez t ch miliard a rodokmenu.

## **P epsaný rozhovor ó Gustav**

Mohl bys ses v krátkosti p edstavit a íct mi n co o sob ?

Tak jmenuju se Gustav, je mi 22 let, pocházím z í , studuju momentáln V<sup>TM</sup>obor n mecký jazyk a literatura na filosofický fakult , momentáln m eká t etí ro ník. Co se týká zálib, tak sport, hlavn fotbal a atletika. Pak germanistika a n mecký jazyk, rocková a metalová hudba, co t eba je–t íct. No jsem sportovně zalofený, rád cestuju, to je asi v–echno.

Co si p edstavuje–pod tím být dosp lý?

Kdyfl je n kdo dosp lý, tak se umí postarat sám o sebe, není závislej na rodi ích, má sv j rozum, umí e–it ur itý situace, pokud má n jakej problém a myslím si, fle kafldej m l n kdy n jakej problém, to k flivotu pat í, tak je schopnej to vy e–it. Být dosp lý je podle m být p ipravený, fle ufl za lov ka v ci nebudou e–it rodi e, ale umí se postavit na vlastní nohy a za ídit si v ci tak, jak je pot eba.

Vnímá–sebe sama jako dosp lého?

Ale asi jo. Tak ur it jsou v ci, kdy se rád obrátím na pomoc rodi , a jsem rád, fle na to nejsem sám. Ale myslím si, fle jsem vychovanej tak a vfldycky jsem byl vychovávanej tak, abych si dokázal pomoci sám a abych, jak se lidov íká, abych, co jsem si nadrobil, abych si vy e–il sám.

Kdy se nap íklad obrací–na rodi e?

Nap íklad kdyfl podepisuju n jakou smlouvu, tak zkonzultuju, jestli jsem ne–lápl vedle, nebo kdyfl jsem m l n jakej zdravotní problém, tak to jsem se taky rád sv il rodi m. No a vfldycky se spí–tak zeptám rodi , si ov im, jestli to d lám správn , ale i oni mi eknou, fle to finální rozhodnutí je pak na mn .

A jsou je–t tedy n jaké oblasti, kde se necítí–dosp lý?

Moflná n jaká ta ekn me tomu funk ní gramotnost, to si vfldycky rád v tamt ch v cech nechám poradit, protofle si myslím, fle v tamtom papírování a v t hdle v cech nejsem zb hlej.

Vidí–n jakou hranici mezi adolescencí a dosp lostí?

Já si myslím, fle to vid t není. Já jsem takovýho názoru, fle to pozná–na tom, fle kdyfl se vyskytne n jaký problém, nejlépe v kolektivu, tak si myslím, fle se to pozná tak, jak se kdo zachová. Jestli prost jako n kdo se za to bude schovávat a jestli to bude n kdo e–it. Takfle to se pozná v praxi. fle tam jako si m fle–myslet, fle tenhleten lov k je schopnej, vypadá dosp le, ale potom p ijde n jakej problém a p esv d í t o opaku.

Co si představuješ pod pojmem záť flové situace (problémová situace, t řká situace), co to pro tebe znamená?

Tak záť flová situace, kdyřl to eknou obecn ě, je pro m ěn co, kdy nejsem v úplnym klidu, kdy musim ěn co e-it, pro m ě jako sportovce je to nap řklad p ed závodem. Aby to nebylo ěpatn ěhánáný, já nejsem trémista, ale p ed jakymkoliv výkonem má kařdej lov k ěn jakou tu zdravou trému, tohleto je nap řklad záť flová situace. Nebo ur ět ě, kdyřl ěn kdo tob ěblížkej je v nemocnici, není to s ěn ědobřý, ty e-ká-na jeho zdravotní stav. Tohle je ur ět záť flová situace. V tom p řpad ě pro m ě tohle, ale v řím, ře jsou daleko t ří-ř záť flový situace, do kterých jsem se nedostal a je ědob ě, ře jsem se do nich nedostal. Nap řklad ěn jaký t řký rozhodnutí, to je ěhodn ě záť flový.

Jaké záť flové situace t ě ve tvém řivot ěnej ast ěi potkávájí?

To je asi v tom sportu, nevim, jestli se to dá brát jako záť flová situace, to je sp ě-kon ěek, ale tam jde sp ě-o to, ře prost ěv atletice ěchi ěn co zab ěhnout a kdyřl se jedná o fotbal, tak pokud ěche- ěn co uhrát, tak mus ě- uhrát rem ězu a je to taky takov ý stresov ý, mus ě- pro to taky ěn co ud ělat, to je tak asi ěnej ast ěj-ř. Pak je to taky samoz ějm ě p ě zkou-řkách ve -kole, ale z toho já si moc ěned ělám.

Jaké situace t ě stresuj ě?

Stresuj ě, m ě t ěba stresuje, já jsem vychovávanej tak, ře mám d ělat v ěci ědop ědu a ěnenechávat je na poslední chvíli. T ěba mo ě mamka, to je opa ěnej extrém, ta zase ařl moc ědop ědu. Ale ěnemám úpln ěřád, kdyřl se mi nashromářdí seminární práce, ale ěnemus ěme to p ětáhnout jenom na -kolu, cokoliv, kdyřl mi t ě e do ěbot a d ělat to na poslední chvíli, ono se to samoz ějm ě dá, je to zvládnuteln ý, o ěnic ěnejde, ale p ěe ějenom mám to rad ě-ř, kdyřl je vy ěe-eno ědomluveno v-ěchno o ěn co d ěřv. Jinak vyřlořen ěstres, o tom bych asi ěnemluvil.

Jak reaguješ, kdyřl se setká-š se záť řř?

Tak já jsem asi je-t ěfurt choleric, ěi kdyřl jsem bejval asi v t-ř. Tak jde o to, ře p ědřím, kdyřl vidim kolik toho mám ud ělat, co mám nakupen ý práce, tak nap ěd p řhod ěm ěn jaký to sprost ý slov ěko. Ale pak prost ějsem tak vychovanej, ře mám tu povinnost to ud ělat, ěnenapadne m ě, ře bych to ěn jak odřlořil nebo v ěmlouval se. Ale pak kdyřl uřl to ud ělám, tak mám ědobřej pocit, ře jsem to ud ělal a mám ěn jakou tu práci ěhotovou.

Jak ěasto se dostává-š do konřlikt ě?

Tak já si myřlim, ře se snařřím bejt takovej diplomat, to by ti potvrdili asi mořřná ějin ý lidi řp, ale myřlim, ře spousta řl ěř si myřlí, ře se ěnehádám nebo takhle, ale taky to umim. A kdyřl se prost ědostávám do konřliktu, tak v ur ěit ým konřliktu má kařdej lov k tu svoj ě pravdu, prost ěten kdo se se mnou hádá má svoj ě pravdu a já mám svoj ě pravdu a ěn jak se pohádá-. Já si pak myřlim, ře je d ěleřřit ý, ten konřlikt, ařl vychladne-, si vyhodnotit a uznat, na ř ěstran ěje ěchyba a urovnat to. Ale myřlim si, ře jsem sp ě-bezkonřliktní, ale kdyřl se dostávám do konřliktu, tak jsme zase bu ěve -kole s profesorama, protoře já jsem takovej lov k, ktere ěj se nebo ěř ěřt sv ěn ěřzor, ale nebo v tom sportu, ale to je sp ě-v t ěch ěemoc ěch, pak na to kouká-řupln ějinak.

S k ým se ěnej ast ěi dostává-š do konřlikt ě?

Tak ře sem tam ěn ěake ěj profesor, ale to je sp ě-takovej konřlikt v uvozovkách. Ono to za a) ve v t-řin ěp řpad k ěni ěmu ěnevede, a za druh ý, jako sp ě-s ěeknu sv ěn ěřzor, nevim jestli konřlikt. A p ě ět ěch sportech, to je sp ě-v ěemoc ěch a ědvakřt jsem se dostal do konřliktu s kámo-ove ějma p ř řtelkyn ěma, kv ěli ěblbosti.

Z ěeho tyto konřlikt y ěnej ast ěi p řamen ě?

Tak u t ěch profesor ěp řamen ěř z toho, ře si myřlim, ře bych m ěl mít ějin ý ěhodnocen ěř, ěneřl mi navřřne, mám na to prost ějine ěř ěřzor. Ve sportu je to z toho, ře má ěcele ěř tým zájem na to, aby se ěn co p ovedlo, a kdyřl se ěn co ěnepovede, tak se to ěholt vyost ř. A s t ěma p ř řtelkyn ěmi to byla ěblbost.

Jak se vyrovnává-š se záť flov ými situacemi?

Já si myřlim, ře pokud pak po vychladnutí, kdyřl uznám, ře je ěchyba na ěm ěstran ě, tak se dokářřu omluvit. Ale jak jsem ěekl, já jsem takovej diplomat nebo se snařřím bejt. Nebo se to snařřím e-it ke spokojenosti v-ěch, kařřdopádn ěto ěne v řřdycky jde. A pokud jde o m ě, jak se vyrovnávám, tak ěne řkám, ře m ě to t ěba ěnemřz ěř, ale nejsem typ lov ka, co by skákal z mostu t ěba. Myřlim si, ře jsem vychovanej tak, ře se mám k tomu probl ěmu stavit ěelem, ře si myřlim, ře se v řřdycky snařřím, kdyřl vychladnou hlavy, tak ře se tomu umim postavit ěelem a vy ěe-it si ty sv ý probl ěmy.

Kařřd ý máme ěn ějakou oporu, kdo nebo co je pro tebe oporou v záť flov ý situaci?

Tak jednak si myřlim, ře jsou to řodi ě, protoře t ěm se m řřu kdykoliv sv ěřt. Samoz ějm ěmi ěn kdy v ěnadaj, ale v řřdycky ěocenili, ře jsem jim narovinu ěekl, kdyřl byl ěn ěake ěj p ř-řř. A samoz ějm ěn jak ý ěnejřp-ř kamarádi jsou oporou. ěNikdo ějine ěm ěnenapadá, ale myřlim si, ře tyhle jsou ěnejd ěleřřit ěj-ř.

Jak ti tato opora pomářřá?

Tak v řřdycky mi jako p řadí, jak to vy ěe-it, co ud ělat, ěi kdyřl jako ve řřnále si to musim vy ěe-it sám. T ěba eknou ob as ěn co povzbudiv řřho.

Obrací-š se k ěmu vy-řřmu, kdyřl se pot ýká-š se záť řř?

Tak to asi ěne, protoře pokud jde o to, tak v řř ěř ěnejsem a ějakoby na ěn jak ý nadp řrozen ý řřly ěnev ěřm a p ovr řive ěj taky ěnejsem.

Má-š ějaké řřvotní vzory?



Tak to se asi nedá říct úplně flivotní, myslím si, že se snažím chovat tak, jak si myslím, že je to nejlepší. Tam jde spíš, že byly nějaké vzory sportovní.

Kdo ti ve tvém flivotě inspiruje a proč?

Já mám třeba určitě oblíbený brankář, jako třeba Oliver Kahn v Německu, samozřejmě jsem na něj ho koukal, líbilo se mi, jak chytal, byl to můj sportovní vzor, ale nemyslím si, že by mě jako, samozřejmě jako inspiroval mě, jako že jsem si koupil jeho dres, hrál jsem fotbal, ale pro flivot to jako nějak ne, že by mě jako nějak inspiroval, že bych podle něj v flivotě něco dělал to ne. Konkrétně on, když si o něm něco přečetl nebo pustil nějaké video, tak byl bouřlivý povahy, takže občas bouch, to já taky, ale jinak si myslím, že jeho flivot a můj flivot, to určitě ne.

Jak jsi spokojený s tím, jak se ti právě daří?

Já si myslím, že si momentálně nemám na co stěžovat, když to vezmu dopodrobna. Studuju vysokou školu, což jsem chtěl, vychodil jsem střední, mám kamarády, mám partu, s kterou jezdím na výlety, cestuju, chodím sportovat, asi tak nějak si nemám momentálně na nic stěžovat.

Jak jsi spokojený se svým flivotem?

Tak to je tak stejné. To si myslím, že je to otázka, která se má probírat daleko později, ale jak říkám, já si myslím, že si nemám na co stěžovat.

Je něco, co ti ve tvém flivotě chybí?

Bych musel asi přemýšlet, ale tak nějak mi nic nenapadá, že bych musel u něho strádat, nebo tak, takže asi ne.

Je něco, co by si ve svém flivotě chtěl změnit?

Nevím, co bych zrovna tak. Něco se v flivotě povede, něco ne, ale to je v flivotě tak normální. Takže asi ne.

Kde vidíš sebe za takových 5 let?

Já si myslím, kde vidím sebe, tak já si myslím, že ufl by mohl být nějaký titul tak za pět let, to vidím, že by mohl být. Rád bych na nějakou zabezpečenou práci, takže asi něco s tím, co jsem studoval, ale dělал bych raději v terénu, protože nějaký kancelář a někde sedět, to není pro mě, spíš se někde pohybovat v terénu, třeba nějaký průvodce, nevádílo by mi to. Já nevím, tak asi je třeba nějakou hodnou přítelkyni, rodinu asi je třeba to nevím.

Myslíš, že je ještě brzo?

Tak za 5 let to mi bude 27 let, když se to vezme, tak ani jako ne, ale to včasně záleží na flivotě.

## **Pepsaný rozhovor s Hynekem**

Mohl by ses mi v krátkosti představit a říct mi něco o sobě?

Zabývám se robotikou, hlavně elektronikou. Co mě baví, vytvářet lidi, stavět prostě, pracovat na takových v čech, jako sestavovat něco, vymýšlet. Programování, sem tam něco naprogramovat, je to takový hodně technicky zaměřený. Turistika, cestování, poslední dobou trošku auta. A včasně. Co chci, tak nějak souvisí s technikou a cestování.

Kam by ses chtěl třeba podívat?

Skandinávie je teď takovej můj velký projekt. Bych se chtěl podívat do Skandinávie. Project to Pobaltí, Finsko, pak vedle toho je Norsko, z Norska do Švédska, Německo a prostě v Evropě prohlédnout úplně nové místa, tam mám třeba úplně vojenský základny, úplně dleň místa, na severu je třeba v tom Norsku, Rusku, jak to tam sousedí, tak tam mám vyhlášený úplně pohraniční lodí. Plus nějaký vojenský základny z druhý světový, plus tam je kotví jsou asnýho ruskýho námořnictva.

Co si představuješ pod tím být dospělý?

Aby byl člověk dospělý? No tak to je zajímavý. Podle mě musí asi stát na vlastních nohou. že prostě když se vyskytne nějaká krizová situace, tak neutíkat za maminkou a šmami mamami pomoci. Ale musí být schopnej se před ty problémy postavit sám, převzít zodpovědnost za svojeiny hlavně. A i finančně a celkově se zbavit té závislosti na rodičích. Tak to je podle mě dospělost.

Vnímáš sebe sama jako dospělého?

Dobrá otázka. Jo, ale málo kdy chci. Těba ta situace, když jsem šel na koleji ráno na chodbu a vyhodil jsem dleň mě pojistky. Protože mě prostě švalo, že vrtaj, v pět osmý ráno, to prostě nemaj, tak jsem šel a vyhodil jim to. Což nebylo dospělého.

Jsou tedy nějaké oblasti, kdy se necítíš být dospělým?

Rodina. Je třeba se necítím na založení rodiny. Ale jinak myslím, že jo. že tak nějak funguju v tom světě dospělých normálně. Nevolám mamince, že jak si zařídí dovolenou v práci a tak, to ne. Problémy v práci si řeším sám, máma o tom neví. Takže jako. Teďka se hlavně zaměřuju na tu kariéru. Chci prostě ten titul zveřejnit, respektive dodat tu věc, pak nějaká stáfl v zahraničí, a trvalý místo. Který ufl jako mám, mám slušnou perspektivu tam zůstat, ale chtělo by to je třeba trošku je třeba další zkušenosti a tak nějak si připravit tu partu pro tu rodinu. Udusat to, a říct si štak, teďka jsem schopnej postarat se o dítě. No hlavně ty prostě edky,

protože je to to nejdlejší. Hlavně si říkám, že ať po tebe půjde, zatím chci využít ten čas, že budu cestovat, dlat si tu kariéru, zkušenosti a vlastně si tak nějak ta svoje dvacátá léta zaměřit sobecky na sebe.

Vidíš nějakou hranici mezi adolescencí a dospělostí?

Ne. Tam je to úplně postupně přechod a myslím, že ten přechod osobně bych řekl, že trvá tak pět let.

A co se změní za tu dobu?

lov k za ne být víc zodpovědný, za to co děláš, přestane se víc vymlouvat, pokud teda jako i ten který nejsou dospělý ani ve 40, ani který ani v 50. Takže přestane se vymlouvat, za ne pomalu přebírat tu zodpovědnost a uvědomovat si, že on má za vztah v cí, co se mu děje v životě a nemůže říkat, že svít je na něj o-klívěj, musí si říct, že tak jsem udělal tohle tak a získat nějakou sebereflexi, nějakou sebekritiku. Takže to trvá během těch 5 let, se to změní z toho štákom sebral hra kuž na to šhe, nedal jsem si pozor a ten kretén mi sebral hra kuž.

Co si představuješ pod pojmem zátěžová situace, co to pro tebe znamená?

Tyjo, tak to je trochu problém definovat, protože já si ty zátěžové situace nepřipouštím. Já si prostě řeknu, tak to je problém a já ho řeším. Nehledím na to, jak je rozsáhlejší, udělám si prostě seznam jako v hlavě, musím řešit tohle tohle tohle, a nehledím na to, kolik toho mám, nebo kolik mi toho zbývá a jedu do té doby, dokud se situace nevyřeší. A snažím si to nepřipouštět, protože vím, že jak si za němu říkat ša to je v prdeli, a tohleto a jeffim-marja, jak to zvládnou, tak v tu chvíli je to opravdu v prdeli a já tu situaci nezvládnou a v tu chvíli za ne prostě lov k panikařit a nejedná s chladnou hlavou a celá situace ho pohltí, že nedokáže reagovat. Takže dlejší je nepřipouštět si, že jsem v nějaké krizi a brát to prostě tak, že to tak nějak přilo a musí se to zvládnout. Takže co je zátěžová situace, třecko říct, protože já osobně nevím, jak jí definovat, protože si prostě můžu říct, že se v zátěžových situacích nenacházím, i když se v nich nacházím. Protože mi teka zeměldá, máme toho hodně, co se týká jeho bytu, takže i to je zátěžová situace, ale prostě i to úmrť jsem vzal tak jako jo dobrý, ufl mu bylo hodně, dalo se to řešit, mám kolu, vypínám, tadyto dávám na stranu, a srovnal jsem se s tím. Jsem si řekl, že se s tím musím srovnat, tak jsem se s tím srovnal. Zátěžová tady ta situace byla, ale vždycky si jí nějak zvládním, že Ok. že tohleto v podstatě je malá věc, kterou k tomu běžnému procesu přijmu, zpracuju, OK.

Jaké zátěžové situace tě ve tvém životě potkávají?

Nejčastěji, asi kolo, když prostě ve kole za ne něco fakt hořet, tak to si říkám štákom te kon to bude ale masakr. To tereba nespím kvůli tomu, protože sedím do 4 do rána u počítače a píšu semestrálku, tak to bych řekl, že je docela zátěžová situace, ale zase, říkám si, musí to být hotový, tak je to normální. Je to jako něco, co mě nejvíc zasahuje za zátěžovou situací, je nedostatek času, tak jako když lov k nestíhá, to ufl je opravdu jako zátěž, když se musí rozhodovat rychle a v krátkém čase.

A jaké situace tě stresují?

Dochodí v metru a asijský turisté. To mě dokáže vystresovat úplně nejvíce. To je pasivní agrese absolutní, protože to si jde po chodníku, teka se to před tebou ploufí a šhele já mám být za deset minut na zkoušku, uhní, uhní, uhní, dopřic, nebudu tě předbíhat, uhní, uhní, no to to trvalo. Takže asi takovýchle drobností mě vystresují. A asijský turisté, to je přímý, ty mě stresují tím, jaký to jsou prasata. Oni vzltnou do tramvaje, obsadí místa a starý lidi si tam nemají kam sednout, to bych je nejraději vzal za límec, za pásek u kalhot a vystřelil je z té tramvaje, to mě dokáže taky rozhodit. Jenom se na ně koukám s přimhouřenýma očima a říkám si ťak ty jsi asi kardinální pitomec tak tadyto mě fakt dokáže asi vystresovat. Celkově bych to shrnul, že mě dokáže vystresovat, když někdo nedokáže jednat ohleduplně k ostatním, jo když se tereba zastaví báby na chodníku a za nout vykecávají. To je podle mě absolutní vrchol neohleduplnosti, oni zablokují chodník, lidi tam div nelítají silnicí a jim je to jedno.

Jak reaguješ, když se setkáš se zátěží?

Štak a jdem na to! Jo prostě když přijde nějaká zátěž třeba v podobě koly, tak si řeknu štak a jdem na to. ťe od toho neutěžu, jako mám takovej pocit, že jako šheffim-marja já se schovám do skříně a vylezu odtud, ať se to přefene, ale ne, pak si řeknu šhm, ale to nemůžu, ten luxus nemám tak jdu na to. A když to jsou ty báby na chodníku, tak si najdu cestu jak je obejít. Prostě nějaká aktivita, naprosto, protože problém, který se nevyřeší, za ne kvést a je to přesně eobecně. Čím dříve zakroju v zátěžové situaci, tím menší problém mě nastane. To má jako moje studium, to je taky takovej kontrolovaný přeser. Tím že si ruším předmět, přehazuju si je jinam, dělám je na druhé pokus, je to přeser, ale mám to pod kontrolou.

Jak často se dostáváš do konfliktů?

Do konfliktů? Minimálně. Vztahy se snažím vyřešit tak, že s tím lov k se snažím, se kterým hrozí ten konflikt, to nějak vyřešit diplomatically. že jako řeknu: ťe ale měj názor je takovej, koukni se, tady z toho vycházím, co si o tom myslíš? Měj názor je postavený na tomhle. Když mi řekne, že sem debil, tak mu řeknu: ťe já jsem ti předložil důkazy a tys mi řekl, že jsem debil, takže na této úrovni se s tebou nehodlám bavit, au. To je jedno řešení a pak do konfliktu se dostávám, když ufl se s tím lov k nemůžu fakt rozumně mluvit. Tak se s ním fakt dostanu do otevřeného konfliktu, ale není to jako, že bych na něj valšTy se debil, protože se úplně blbě. ťe Cofl je teda opravdu argument za všechny peníze. Ale šhe debil,

protože neakceptuje to, co ti tady dávám. Kdybys měl trochu víc rozumu, tak se na to podívá a zamyslí se sebekriticky nad tím, ale asi jako to. Asi jako ať když není jiná diplomatická cesta. Někde jsem četl, že násilí musí být bezpodmínečně použito, ať když selže diplomacie. Takže minimálně, ale když ufl se do toho konfliktu dostanu, tak z něj nevycouvám jen tak.

Když se do nějakého konfliktu dostane, tak s kým je to nejíst ji?

Nejíst ji, no jako konflikt a konflikt. Není tejdén, abychom se nepohádali s mámou. Ale to je úplně normální. No jako konflikt vůbec, nemám žádnou osobu, se kterou bych se dostal do konfliktu, ale pak máty konflikty jakože ty vtipný, u nás doma, to je ve stylu špro to není uklizený šprotože jsem se u ilů šale musíš dát pauzu a máš pravdu, já jsem si dal pauzu a hrál jsem hry šale m l bys odpovídat fyzicky a to nádobí uklidit a ty to vidíš jako že mám doma dlat jenom kolu a nebo domácí práce ša to není pravda šale toš právek a takovýchle pestelky, ale to nepovažuji za konflikt. Není to jako konflikt, ale někomu by se mohlo zdát, že to konflikt je, ale to jsou takové pestelky, takový kování, to není nic vážného, že bysme pak spolu tejdén nepromluvili.

Z čeho v t-inou pramení?

Z ignorance. Jakože ten člověk na druhý stran toho konfliktu je absolutní ignorant. Když nereaguje na to, co já jako říkám, takový to podložený, a on je absolutní ignorant. Tak z toho v t-inou vznikaj.

Jak se vyrovnává se záťlovými situacemi?

e-ím je elem. Vezmu je tak, jak jsou, vy e-ím. V t-inou je nějak zpracuju.

Každý máme nějakou oporu, kdo nebo co je pro tebe oporou v záťlové situaci?

Tak kamarádky, dva, a přítelkyně. Tak ty, ty pomů. Ale zase si říkám, že svoje problémy si musím vy e-it sám. Takže ty nejví e-ím s tím lidma, ale v t-inou si to vy e-ím sám, říkám si, proč bych s tím otravovat někoho jiného, to je něco, co si dovedu vy e-it sám.

Jak ti tato opora pomáhá?

V t-inou mě vyslechnou a navrhnou nějaký e-ení, jak by to šlo vy e-it, poskytnou tu oporu, pomů, když pot ebuju, anebo mě jen vyslechnou, to sta í, když se dovedu vypovídat.

Obrací se k němu vy-ímu, když se potýká se záťfí?

Ne jako k němu vy-ímu, jen k sobě, jo to musím takhle zmanagovat, tadyto prostě zvládnout takhle. Nebo si říkám šnebu takovej kokot, abys tohle posral, nebudeš flejoš. Vždycky jsem pesně schopnej ur ít, kdo to má e-it. Jo, nebo kdo je debil. Nikdy to není, pane bože co si do toho testu dal. Takže jsem schopnej ur ít konkrétní osobu, na kterou obrátím svůj hněv, nebo svojí vděčnost, nebo kdo by to měl vy e-it.

Má nějaké flivotní vzory?

Tak jako pro svůj osobní flivot žádný vzor nemám, pro svůj profesní pár osob mám, jako osoby, se kterými bych chtěl v flivot pracovat, ke kterým bych se chtěl dostat. Teba profesor Těbek, Rybka. Ty jsou od nás ze školy.

Kdo ti ve tvém flivotu inspiruje a proč?

Tak jako inspiruje k němu. Ke studiu, tam mě inspirují lidi v práci, protože vidím, že dosáhli, že jako jim ta škola k němu je. Pak mě inspirují lidi, který tu školu neudělaj, který vyhodí, ty mě taky strašně inspirují, protože si říkám šhá, vás vyrazili, mně se to nestaneš takhle takhle. Jinak co mě inspiruje, kamarádi občas, když přijdou s nějakým debilním nápadem, tak se pídám, se toho občas chytanu, tak takový no, ale nic závažného, co by mě inspirovalo. Co by byla moje flivotní cesta, taková ta zenová moudrost, to ne.

Jak jsi spokojený s tím, jak se ti právě da í?

Teď právě jsou asnostně jo dobrý, udělal jsem zkoušky, v práci je to v pohodě, mám přítelkyni. Takže super. Sice se bojím, že mě vyrazí ze školy, ale jinak je to super.

A jak jsi spokojený celkově se svým flivotem?

Jo dobrý, jo je to tak, jak to chci, že je to takový, vychází mi, co chci, co si eknou, že bude, tak to bude. Vždycky si eknou a jako teba, když jsem p í-el s tím plánem na tu cestu na tu Skandinávii, tak jsem si ekl, šBylo by supr to ject s přítelkyní, hm žádnou nemám, hm nějakou si seřenu, hm do léta 2015 nějakou seřenu a bum a co se stalo, mám přítelkyni. Takže já jsem spokojenej, co si nalinkuju, to vychází, musím zaklepat.

Je něco, co ti ve tvém flivotu chybí?

Co mi chybí, no teka mi nechybí nic. Jako mohl bych říct, chybí mi peníze, chybí mi nejnovější výstelky, co se tý e techniky, ale pak si člověk uv domí, co vlastně má ufl, že to, co mu chybí, mu vlastně nechybí. že by to rád měl, ale nepot ebuje to, takže mu to vlastně nechybí.

A je něco, co bys ve svém flivotu chtěl změnit?

Asi ani ne, fakt ne, protože co se stalo, se stalo. Protože vím, že kvůli tomu v cem jsem tam, kde jsem dneska, takže nic neměním. Věchno mě loň jaký smysl.

Kde vidíš sebe za takových pět let?

Za p t letí to máme 3 roky magistr, je-t mi chybí rok a p l bakalá e, protofe protahuju, to dává zhruba t ch 5 let. Chci zkusit srát lidi jako mladej doktorand, takfe se vidim jako mladej doktorand. I kdyfl to doktorský pravd podobn neud lám, protofe k tomu nemám tu motivaci, abych to ud lal, protofe s tím je moc práce ud lat to doktorský u nás. A vlastn ten as investovanej do toho za ty t i písmenka za jménem nestojí, protofe ten as m flu investovat n kam jinam. Ale jak íkám, chci to zkusit, chci se tam podívat, t eba m to doktorský chytne, takfe asi pravd podobn v echách, ale asi budu pravd podobn za t ch 5 let sm ovat k tomu, abych z t ch ech ode-el, protofe kdyfl se podívám na to, jaká je tady flivotní úrove a celkov , tak bych byl rad-i pry .

Kde t eba?

T eba Kanada by byla zajímavá. Protofe tam m láká, co se tý e toho, jaká je to zem a tam v Kanad jsou slu-ný robotickýfirmy. Kdyfl t eba eknou Canadarm, to je vlastn jedna robotická firma, respektive její produkt, ktere je na ISS, je to ta robotická ruka, pouflivaly to i raketoplány. Takfe tam bych se cht l podívat, protofe to m docela zajímá kombinace robotiky a vesmíru, cofl umí Kanada. Anebo Austrálie, protofe Austrálie je zajímavá sama o sob . Ale uvidíme, za p t let t flko íct. T eba m vyrazí a já budu támhle jezdit s popelá ema flejo, nebo tak n co, jeden nikdy neví. Ale za p t let budu je-t tady v echách, v Praze, prudit jako mladej doktorand studenty na p edm tech a budu d lat pravej opak toho, co m se nelíbilo. Takfe takovej mladej doktorand, to by se tam mohlo hodit.

### **P epsaný rozhovor ó Ivan**

Mohl bys ses v krátkosti p edstavit a íct mi n co o sob ?

Jmenuju se Ivan, je mi 24 let, aktuáln studuju t etí ro ník, obor Mezinárodní vztahy a východoevropská studia, p edtím jsem asi p l roku, nedá se íct, fle jsem studoval, na pedagogické fakult zem pis, to bohufel nevy-lo.

Z jakého d vodu?

Protofe jsem se na to vysral. Byl jsem mladé vemeno, který se na to vysralo. No a potom jsem hledal práci, kdy jsem dostal p íležitost pracovat v Chebském deníku, takfe jsem se skoro 2 roky flivil jako noviná .

Co t ve tvém flivot baví?

Studuju n co, ale baví m n co jinýho. Jako studium m jako taky baví a napl uje, ale vim, fle úpln jako se s nim asi nelehko chytím v pracovním flivot , jako pokud bych jako asi opravdu cht l, tak bych to asi dokázal, -lo by to, p iznávám, fle by to nebyla lehká cesta. Ale ufl asi 10 let se zabývám tvorbou webových stránek, programováním takhle jakoby a postupem asu jsem se zlep-oval a zlep-oval, afl jsem jako ve stavu, kdy m flu d lat weby na zakázku a budou funk ní. Co si prost ten lov k vymyslí, to prost ud lám, protofe si s tím n jak dokáflu poradit, nebo si najít e-ení a tak, Takfe tohle je v c, co m baví. Co se tý e dal-ích v cí, tak bavím m sport, b hám, kdyfl jsem m l as a byl jsem hodn doma, tak jsem jezdil i na kole, pom rn dost. A taky -est let jsem se svojí p ítelkyní, se kterou chystáme taky rodinu.

Pro jsi ne-el studovat n co, co by se týkalo té informatiky?

To je otázka no. To studium není úpln asi z nejleh ích a asi jsem m l z toho strach, fle bych nedával matiku, na který jsem si vylámal zuby práv na tý pajd . To jsem m l z toho hodn strach, Ale zase si íkám, fle kdyby se lov k do toho zakous, tak by to v-echo dal. Je to prost o tom zakousnout se. To vidim i tady na -kole, fle kdyfl se lov k zakousne, tak to jde dávat bez problém na jedni ky. Nemám problém prost ud lat semestr b hem chvíli ky zkou-kovýho. A kdyfl potom vidim t eba na facebooku statusy spoluflák , kamarád šJo mám zakon enej semestrů, ale kdyfl ti to napí-ou na konci srpna, tak si íká- šjo, aha, já ufl mám ty prázdniny t i m síceř, no takfe takhle. Jako kdybych m l jít te ka studovat n co jinýho, tak bych si vybral n co jinýho. Takfe bu informa ní technologie, nebo m prost stra-n zajímá v da celkov , tu si o tom, a bylo by i zajímavý tohle studovat, t eba jaderná fyzika by m stra-n bavila. Ví-, fle je to takovej obor, ktere je hrozn zajímavěj. Nebo n co s vesmírem, s raketama, stra-n by m to bavilo, stra-n rád o tom tu, dívám se na dokumenty, ale je otázka, jak bych se pak s tímhle uchytil v práci. Ale takhle práv fle jsem za al vnímat, fle je super mít vej-ku, ale co je nejd leflit j-í, tak je praxe. No práv fle pokud jde o praxi, tak stra-n moc mi dala te ka moje aktuální práce. Pracuju te kon v jedný firm , kde jsem si na-el brigádu práv na to, co umím dob e, nebo nejlíp, na tu tvorbu t ch web , takfe tam to d lám a vidim, fle to m posunulo hrozn daleko v tvorb t ch web . M l jsem kolegyni a s tou jsme d lali ten web a ona m la n jakou vizi, kterou se snafila, abych já jí jakoby zhmotnil do tý stránky a práv fle to m stra-n posunulo, protofe si vymý-leti tisíc v cí, s kterýma jsem p edtím nep i-el do styku, nebo nemusela jsem s nima nic d lat a ona m dokopala k tomu, abych se to nau il. Takfe praxe mi dala víc, nefl kdybych to studoval na vej-ee.

Co si p edstavuje-pod tím být dosp lý?

Tak t eba i to mít ufl hotovou vej-ku a mít ufl n jaký zázemí, o který se lov k m fle op ít. Cofl to vysoko-kolský vzd lání, aspo to bakalá ský, vnímám ufl jako takovej odrazovej m stek, od kterýho se m fle lov k odpíchnout. A samoz ejm mít práci a postupn zaloflit rodinu. A samoz ejm e-it v ci, který se k t mhle v cem váflou, Takfe místo v cí jako šTen mi nelajknul fotku na facebooku, je to blbecř, tak e-it v ci

jako šAha, zase musím zaplatit nájem, nebo musím vy e-it da ový p iznánío nebo v ci, který jako student nemusím e-it, jdou mimo m a mimo moje chápání, to papírování. Takhle asi takhle teda.

#### Vnímá-sebe sama jako dosp lého?

ekl bych, fle jsem moflná na za átku nebo v p lce tý cesty. Protofle ufl jako za ínám vnímat, fle bych cht l být na konci tý cesty, dostudovat a práv zaloflit rodinu. Jako postupn samoz ejm , ufl s p ítelkyní vybíráme bará ek, kterej by se nám líbil, ufl se jako usadit. Takhle vnímám se te ka tak na p l cesty. Jsem hodn od rodiny, studuju v í , rodina je v í , takhle jsem v t-inu asu v í , takhle jsem v podstat samostatná jednotka, je to n kde na pomezí.

#### V em tedy nejsi je-t dosp lý?

Tak t eba to, fle jsem je-t furt, jako lov k je celej flivot n jakym zp sobem závislej na rodin , ale jako fle t eba nemám je-t tu práci, ale fle nejsem finan n samostanej, úpln jako stoprocentn . Jako ano, samoz ejm má lov k n jakou brigádu, má n co na-et íno, ale není to to, fle by mohl íct, šAha, tak já tady kon im s váma a jdu bydlet sám. Takhle tady v tom se cejtím jako dít , nedosp le, fle bydlím u rodi t eba. To je vlastn v-echo, co takhle vnímám. A naopak, to co vnímám jako, fle jsem dosp lej, tak fle jsem v í , celej tejdén, v t-inu asu jsem v í , takhle musím e-it v ci, doktory sám, v podstat v-echo, co ufl za m ne e-í rodi e. Takhle o sebe se musí lov k postarat, kdyfl si neuklidí sám, tak to maminka neud lá. Kdyfl si neud lá jídlo, tak nebude prost jíst a je to takový ufl dosp lej-í, nefl kdyfl jsem byl doma.

#### Vidí-n jakou hranici mezi adolescencí a dosp lostí?

Tak ono je t flký. Záleffí na lov ku, pokud jde studovat t eba je-t vej-ku, tak se ta hranice posouvá je-t tro-ku dál nefl lov k, kterej jde po st ední, po výu bu, rovnou pracovat. Takhle bych ekl, fle je to hodn o tý práci a o tom, kdy lov k za ne pracovat. Protofle ty, co skon í tu st ední a jdou pracovat, tak mi p ijde, fle ufl, t eba jako fle mentáln nejsou úpln dosp lý, ale ufl e-í ty v ci dosp lák . Kdefito ty, co jsou na vej-ce, tak práv jsou je-t finan n závislý na rodi ích a je-t to úpln není jakoby ono, je-t tomu chybí tomu dosp lcovi být samostatnej finan n . Moflná v tom vidím jen ty finance, p ijde mi to jako d leffítej krok k tomu byl samostnej, nebejt na nikom závislej.

#### Co si p edstavuje- pod pojmem zát flové situace (problémová situace, t flká situace), co to pro tebe znamená?

T eba n jaká zdravotní, zdravotní problémy, to je docela zát flová situace. Jestli mám mluvit o sob , tak zát flová situace je, kdyfl sem t eba m l rozbitou celou pusou, zuby, fle jsem m l -patn na tom, prost kdyfl jsem tohle musel e-it sám a bylo to pro m docela zát fl, protofle nebylo to p íjemný, protofle lov k trpí s t ma zubama. Pokud se budeme bavit o t ch zubech, psychicky to nebylo úpln dobrý, protofle lov k musel bejt furt i ze -koly i z práce furt omluvenej, protofle musel k zuba i a lov k si potom n kdy p ipadal afl blb , protofle to bylo furt šJdu k zuba iō, protofle bylo to zp sobeno tou -patnou zuba kou p edtím no. Takhle zdravotní problémy, ale t eba i kdyby se n co stalo ve -kole, tak bych to bral jako zát fl. Ale zase kdyfl se lov k tý -kole v nuje, tak to jde a já jsem to nijak necítíl teda. Zase pak asi i finan ní, kdyby t eba rodi e p estali platit -kolu, tak by to taky lov k se musel zajímat, jestli ud lat n jakou brigádu navíc, taky by to bylo asi vyp tí.

#### Jaké zát flové situace t ve tvém flivot nej ast ji potkávají?

Jako já mám stra-n -astnej flivot, takhle poslední dobou to byly jen ty zuby, co jsem musel e-it, no p l roku minimáln , kafldej tejdén skoro na zubní a furt n co. Takhle to bylo asi tak nejnep íjemn j-í, co m tak asi potkalo. Jako jinak -kola naprosto v pohod , práce super, t eba zkou-ky nevnímám jako zát fl, jako kdyfl se na to lov k p ípravuje pr b fln a neprdí na to, tak se to dá stihnout t eba první dva týdny zkou-kovýho a pak má lov k as. A jako co vnímám jako problém nebo zát fl, ale asi si to d lám sám, nebo to mám blb nastavený, ale ob as mi p ijde, fle nestíhám, takhle as, pot eboval bych, aby m l den 48 hodin minimáln a to ufl bych moflná potom n co stíhal. Ale zase to je to ufl jenom m j problém. Zase jako kdyfl si napí-u rozvrh, co musím denn ud lat, tak vim, fle se to v-echo stihne.

#### Jaké situace t stresují?

Tak malinkatej stresí ek jsou zkou-ky, jasn , m fle se n co vyvrbit, pokazit, a bude-to opakovat, ale je to takovej dobrej stres, kterej m popoflene dál. fiene m dop edu, byl jsem sice asi vystresovanej, ale íkal jsem si: šMá-jenom jedinou moflnost, dát tu zkou-ku, protofle nechce-, aby si to opakoval tu zkou-kuō, protofle to by byl stres, to opakování. Jinak tak n jak se snaflim ty v ci filtrovat, abych nebyl ve stresu. Debilní lidi filtruju, v práci filtruju, protofle ty peníze za to nestojí, aby byl lov k ve stresu a byl zatla enej do kouta kv li pár korunám. Takfl d lat to tak, aby to byla i zábava, a moje práce je i zábava.

#### Jak reaguje-, kdyfl se setká-se zát flí?

No byl jsem z toho takovej vykolejenej, tro-ku mimo chvilku, pak si ale lov k ekne: šHele nem fle-bejt z toho na prá-ky, nikam se neposune-ō, tak se to musí e-it s chladnou hlavou, protofle bejt na prá-ky z toho, fle má--patný zuby, tak to nepom fle. I t eba v práci to tak e-im, kdyfl po m t eba n kdo chce, co vim, fle t eba není úpln nejjednodu-í, tak si t eba ze za átku i nadávám, jsem -patnej z toho, co si to t eba vymý-í, ale pak si íkám, fle s chladnou hlavou to vy e-im. Ale d ív to tak asi nebylo, d ív jsem byl spí-nervák.

### A co se změnilo, fle ufl nejší?

Moffná, fle jsem dospěl a změnil priority, fle nemá cenu se nervovat, fle to prostě škodí zdraví a nevyřeší to nic, když to řešíš s tou chladnou hlavou nebo rozumem, tak se to vyřeší spíše, než když nad tím fukáš a nebo svádíš vinu na všechny ostatní.

### Jak často se dostáváš do konfliktů?

Tak pokud mě učí, takhle, já jakoby snažím se jednat s lidmi narovinu, tak občas ke konfliktu dojde. Ale v posledních letech se obklopuju lidmi, se kterými absolutně nemám problém a ke konfliktu vůbec nemusí dojít. Ale třeba teď jak jsme byli na táboře, tak tam docela ke vyhrčenému konfliktu došlo a bylo to zřejmě nahromaděným emocím za léta, ne jen jakoby interakcí se mnou, ale právě fle s jinými lidmi, nejednalo se právě narovinu. A když jsem jednal narovinu, tak to pár lidí nemohlo zkousnout. A to vyvolalo pak ty konflikty a takový to naštvaní na mě a tak. Ale já jakoby bych řekl, fle nejsem tak ani na ty lidi naštvaný. Oni mají problém se mnou, nevíme, přijde mi, fle když ty lidi mají problém a dostanou se se mnou do konfliktu, tak je to jejich problém, jejich porušený ego. Takhle jsou nastavení, fle to třeba neunesou, takže je to jejich problém. A v práci třeba, tak tam vůbec ne. Teďka mám takovou práci, fle je tam naprosto vynikající kolektiv, ffládněj takovej protiva, s kterým bych přišel do konfliktu, tam je to teda naprosto vynikající. A ve škole, tam je to taky supr. Doma taky dobrý. S přítelkyní se ufl taky nehádáme, protože jsme ufl dospělí tak jako po mentální stránce, fle ufl to řešíme vřchno s chladnou hlavou, protože nemá smysl se hádat, protože akurát lítaj blesky a nic se neřeší.

### S kým se nejčastěji dostáváš do konfliktů?

No jak jsem tak na to přišel, tak to jsou lidi, který neunesou pravdu.

### Z čeho tyto konflikty nejčastěji pramení?

Z pravdy. Vono je to takový, fle řešíš pravdu a je ten nejhorší vyvrhel a přitom nechce jít s davem, nechce být ovce. Ale fakt co si pamatuju, tak po dlouhých letech byl jediný konflikt tadyto no.

### Jak se vyrovnáváš se záťflvými situacemi?

Práv fle jsem se naučil zvládat s chladnou hlavou. Když třeba vezmu ty zkoušky, tak jsem si dal cíl udělat to vřchno napoprvé, aby to bylo během chvíli ky hotový, já měl volnější čas, který využiju nějakým způsobem a nebudu se stresovat tím, fle mám v srpnu opakovat zkoušku na tentý pokus a fle když to neudělám, tak mě vylejou. Znáš spoustu lidí, který tohlecko řeší a v srpnu dělaj ten předmět ufl po několikátý a v srpnu mají ufl tu nejposlednější možnost a to musí být stresující. Takže já to řeším s chladnou hlavou, udělám si třeba rozpis toho, jak se budu učit, nějaký pomůcky, abych to mohl zvládnout, když to jsou teda věci, který mě přerušujou. Když to jsou nějaký ty zdravotní, tak to řešíš vykoulejší, ale taky by to mělo být s chladnou hlavou.

### Kafldý máme nějakou oporu, kdo nebo co je pro tebe oporou v záťflvých situacích?

Tak oporou mi je rodina, a samozřejmě moje přítelkyně, nebo tedy třeba ufl moje snoubenka. Pár nejbližších kamarádů, ale to musí být opravdu ty nejbližší.

### Jak ti tato opora pomáhá?

Tak pomáhá mi psychicky zvládat tu záťfl. Užije mě, nebo se mi snaží vysvětlit, fle to není takovej problém, jak já to vidím, dostane se do pohody a řešíš je to cajk.

### Obracíš se k němu vyřímu, když se potýkáš se záťflí?

Ne, tak samozřejmě jsem vřící řešíš, nebudem brát to, fle jsem byl pokřtěnej před 24 lety, nebo kdy to bylo. Vnímám to, fle jsem vřící, ale nemělu tomu říkat šbah, je to bílej pán, nebo je to černoch, nebo je to flenskáč, prostě nevidím ho nějakým způsobem institucionalizovanýho, prostě jako nějaký křesťanství nebo islám, není to Aláh, není to Bůh, není to Buddha, a co prostě vím, nebo tuším, fle nic co je. Ne tak jakoby neobracím, ale myslím, fle by mi to mohlo pomoci. Těba zesnulý, to je další věc, fle myslím třeba na svoje zesnulé, který mě mělo rádi a já je a vím, fle jsou tady furt s náma a fle by mi mohli třeba pomoci. Prostě vnímám, fle jsou tady, fle na nás často řešíš vzpomíná, má je ve svých srdcích.

### Máš nějaké flivotní vzory?

No, to je otázka. Tak jakofle rodiče mi dali slušnost a prostě mě naučili věcem, co umím. Takže bych mohl nebo rodiče teda vnímám taky jako svůj vzor. Ale řešíš má různé vzory, jako morální a různé další. Mohl bych jmenovat jako hodný věci, takže je to otázka, jak to brát. Jakoby samozřejmě rodiče, to jsou základ, ty řešíš ku daj to, fle je z řešíš, jaké je a nechme stranou, jestli je řešíš dobřej nebo zlejš. A pak má řešíš spoustu dalších lidí, který uznává, jako různé morální autority, jako Matka Tereza, Václav Havel, Dalajláma, když se bavíme o morálních autoritách třeba. Pak jsou vřící, který řešíš uznává, Stephan Hawking, Albert Einstein, Leonardo da Vinci. A je to jako spoustu lidí, který jsou suprový. Nebo svoje učitelé na veřejně řešíš uznává jako autority, ne úplně jako vzory, ale fle jsou prostě dobrý, záleží kus od kusu.

### Kdo tě ve tvém flivotě inspiruje a proč?

Vím, že cesta je cíl, takže chci dlat vci tak, abych se za vci nemusel stydět, aby byla ta práce co nejlíp odvedená, aby mi lidé rádi potkávali, abych byl v pohodě. Právě abych dlat ty vci tak nejlíp jak umím a nemusel se za ně stydět.

Jak jsi spokojený s tím, jak se ti právě daří?

Já bych řekl, že jako výtečně, co se mi teď jako dostane pod ruku, tak se mi daří. Neproflívám fládný stresy, s nikým nemám fládný konflikty, vzpomínám na věci, kdy to stálo za hovno. Protože teď koním to pije afl, ne nudný, ale idylický. Zasnoubil jsem se, práce je supr, –kolem hrozně baví, a jde mi, takže jako, rodina supr, takže v-ěcko supr. Takže já myslím, že teď jsem úplně nej-astn-í, jak to mám flit, po v-ech stránkách.

Jak jsi spokojený se svým flivotem?

A tak jo, ne tak jako ty p-ě-lapy, co jsem udlat, třeba ta první vej-ka, tak mi dali dost. Takhle, neberu to jako prohru, že jsem to nedodlat, ale naopak, že mi to posílilo, že jsem se dostal do deníku. Není to ideální, ale taklovk byl tele, který vyjde z gymnázia, naprosto nepipravený do flivota, pic, dostal se na vej-ku, vyprndul se na to, nedal to, ale dostal se do deníku. Není to ideál, ale to ho rozkoukalo, dostal se do takovýho toho reálnýho flivota a byl jako celkem i dospělý, dostal se do toho reálnýho flivota a poznal, jaké flivot je, jaký jsou lidi, co se jako dlat u dospělých, jak to chodí v tom pracovním prostředí, jaký jsou vztahy dospělých, na práci-ti. Cofl třeba na vej-ě, eknu, že lidi, který jsou na ve-ě, jsou v takovym skleníku a je pro ně potom flit třeba v 25 dostat se do toho kolob hu h, neflit mladý, který uflit to poznaj třeba v 18 nebo 20. Takže i kdyflit to mám flit vypadat na první pohled jako pr-íh, tak to takovej pr-íh bejt nemusí, posune to dál, co to nezabije, to to posílí a tak.

Je něco, co ti ve tvém flivotě chybí?

Tak jako jsem idealista a nechci, aby byly války. A v-ěchno pramení z vytváření si domněnek. Z toho, že lidi nejednají narovinu a berou si vci osobně, to v těch válkách hraje velikou roli. Ty domněnky tam jsou bych řekl nejdleflit j-í vci a kdyby nebylo válek, tak prostě, jako války budou, to bychom –li zase úplně jinak. Kdyby se zbavil svit válek, nebo takhle, kdyby se zbavil svit lovka, bylo by tady úplně nejnádhernej, abych do toho nezabedával. Právě lovka mi pije jako nejvt-í katastrofa pro tadytu planetu. Chybí mi, aby byl lovka v souladu s přírodou, aby nebyly války, protože úplně jsme se od toho distancovali, jsme páni svit, boží těma neuvdomuju si, co to v-ěchno dlat.

Je něco, co by si ve svém flivotě chtěl změnit?

Ve svém flivotě, ale bylo by fajn, aby si lidé uvdomili, jak nakládají se zvířaty, nebo s potravinami. Celkově konzumní společnost je zvrácená. Zrovna jsme to probírali v práci s kolegama. Já jsem měl kdysi brigádu jako popelář, tak jsme jezdili právě po supermarketech, u kterých jsme brali tyhle vci, jezdili jsme pro ovoce a zeleninu a pro peřivo. A kvanta se toho vyhodí, protože to není úplně fresh, takže prostě kdyflit jsme kařdou chvíli dovezli nějak tun ovoce a zeleniny. Takže to jsme e-ili, že to je zvrácený, kolik se toho vyhodí a taky to, že se do supermarketu nedostanou takový ty mrzákové, který nemají ideální vzhled, a shnije to na tom poli, protože ten farmář ví, že se to neprodá. Takže tohleto mám docela vytáí. Takže společnost bych asi změnil od základu, kdyby to –lo.

Kde vidíš sebe za takových 5 let?

Takhle, budu mít uflit dostudováno, minimálně bakalář, budu pracovat, nejlépe v Německu, protože pracovat tady nebo tam, to je opravdu velké rozdíl finančně i kulturou firem a podobně, tak to uflit bych mohl mít asi i první dít, případně barák uflit zalofenou –astnou rodinu a tak.

A kde bys chtěl pracovat v tom Německu?

Tak zprvu bych asi nejrad-í dlat cokoliv, abych se nějakým způsobem rozpovídál, dostal se do toho jazyka a do myšlení toho národa a postupem času bych chtěl dlat to, co mě baví a to jsou ty webovky, nebo něco s tím společným.

## **Pepsaný rozhovor s Jakubem**

Mohl bys mi v krátkosti představit a říct mi něco o sobě?

Jakub, student, obor společenské vedy a angličtina se zaměřením na vzdělávání. Účelem být chci, do-ěl jsem k tomu relativně nedávno, jsem včím, uvil jsem v podstatě v podobnou dobu, co jsem zjistil, že chci být učitel. A mám jednoho staršího bratra, rodí se flijou spolu, mám rád psy.

Co tě ve tvém flivotě baví?

Baví mě filosofie, počítačové hry, bojová umění, plavání. Jedna z mála pohybových aktivit, který mi vyhovují. No teď se zabývám filosofií, hrami, relaxací usilovnou, občas taky předkládám, bu odborné texty pro profesorku na univerzitu, nebo momentálně mám pro otce sadu textů ohledně lokomotiv a kolejí. A předkládám občas smry, z e-tiny do angličtiny a z angličtiny do e-tiny. Jak je potěba. A občas předkládám i kázání. No a je to mě trápí dokonce i ročník, protože nemám pár zkoušek.

Mohl bys mi říct něco víc o tvém učení v Bohu? Mělo to nějakou souvislost s tím, že si se rozhodl být učitelem?

Retrospektivně určit. Ale ono to bylo v podání, že jsem se nejdříve rozhodl být u itelem, a pak když jsem uvážil, tak v ten moment se mi potvrdilo, že mám být u itelem. Bylo to tak, že jsem byl zaseknut v pátý ráno na vlakovém nádraží, nemohl jsem u sebe ani korunu. Měl jsem i další možnost, ale i tadyto, prostě do Prahy jsem se dostal, přijat jsem byl a v moment, když ufl v naprostém zoufalství jsem otočil zrak k nebesům a zvolal šBože prosím tě cokoliv. Tak mi zazvonil v ruce mobil. Tak jsem si řekl: šTak teď ufl nemůžu nevítat, děkuju, že mě v Praze chce, tak já teda jedu.š

Co si představuješ—pod tím být dospělý, co to pro tebe znamená?

Spousta věcí, ale s tím jak abstraktní je to pojem, tak ho prakticky nejde definovat. Pro někoho to může být platit si úty, pro někoho nést zodpovědnost, pro někoho zaloufit rodinu. Osobně bych to označil spíše—jako za odpovědnost za sebe sama a za druhé. Jako že lov k ufl p evzal odpovědnost za všechny své věci, a je ochoten i vést ostatní někam dál.

Vnímáš—sebe sama jako dospělého?

Vnímám se na dobré cestě stát se dospělým.

Takže se tedy necítíš—úplně jako dospělý?

Pořád mi chybí dost zkušeností, který by mě k tomu dovedly, jako kupříkladu platit si elektřinu a plyn. Nebo zjistit ve třetí ráno jaký to je, když mě probudí nemluvně. Dospěl bych řekl, že jsem v té odpovědnosti za sebe plus odpovědnosti za druhé. Věm nejspíš, budou pravděpodobně ty zkušenosti se svými. V tomhle ohledu mám stále značně omezený rozhled.

Vidíš—jakou hranici mezi adolescencí a dospělostí?

To bych viděl spíše—jako volný přerýv. Nemyslím, že by to byla nějaká vyhraněná hranice.

Co si představuješ—pod pojmem zátěžová situace, co to pro tebe znamená?

Některá velká překážka, a ufl fyzická nebo mentální, vyrovnat se s vlastním velkým selháním nebo uvědomění si, že teďkon dělám něco špatně a přestat.

Jaké zátěžové situace se v tvém životě nejčastěji vyskytují?

Ne tak nejčastěji mi zátěžové situace vytváří blbost druhých a docela často i moje blbost. Teď když se mi povedlo zaspát maturitu z dějepisu písemnou. Taky že někdy zkoušky nezvládám dát, když by se mi to hodilo, takže z toho je taky menší úroveň stresu.

Jaké situace tě stresují?

Když jsem ve společnosti v určitém počtu hlučných lidí a nemůžu odejít z různých důvodů. To mě nejen stresuje, ale zároveň vyerpává. Taky mě stresuje, když jsem v situaci, která je absolutně mimo moji kontrolu, to je asi největší zdroj stresu, který pro mě existuje, a pak taky když se musím vyrovnávat s vlastním selháním.

Jaké jsou třeba ty oblasti mimo tvou kontrolu?

Těba byrokracie. No pak se přetváříme k těm blbostem druhých, protože tu ovlivním velice málo a velice málo. Obzvláště pokud ufl jsou dospělí lidé.

Jak reaguješ, když se setkáš—se zátěží?

Řekl bych, že relativně dobře, protože mám tendenci se zhroutit až po tom, co zátěžová situace skončí.

Jak často se dostáváš—do konfliktu?

Relativně zřídka, vzhledem k tomu, že sám jsem relativně smířlivá osoba, tak konflikty nevyvolávám a nevyhledávám a snažím se k situacím přistupovat diplomaticky, takže když se setkám s někým s kým hodně nebo absolutně nesouhlasím, tak se snažím i tak naslouchat a pokusit se najít nějakou společnou půdu, ze které můžeme pokračovat k nějakému rozumnému argumentu, místo toho začít na sebe hned křičet.

S kým se nejčastěji dostáváš—do konfliktu?

Ne často to bývá s otcem, to je značně nevyhýbné, to se na sebe akurát vzájemně naštveme nebo se vzájemně zklameme, ale nikdo nikomu nic neřekne. Takže to je takovej skrytej konflikt. A potom s lidmi, který jsou xenofobní, ignoranti a tak.

Z čeho konflikty nejčastěji pramení?

U táty jsou to především peníze a u ostatních lidí je to spíše—filosofický podstaty, náboženství, etika a takový věci.

Jak se vyrovnáváš—se zátěžovými situacemi?

Ve většině případů si sednu do nějakého klidného místa, nejlépe když tam teče voda, a zamýšlím se nad tím, proč máta situace vytluče, co s tím můžu udělat. A pokud máta situace velice rozohní, tak v té chvíli do něčeho přatím, což v té chvíli neskončí dobře. Vhodný jsou třeba stromy, nebo pevný stůl, méně vhodné jsou třeba monitory notebooků.

Každý máme nějakou oporu, kdo nebo co je ve tvém životě oporou?

Během pochopitelně. Máma, Duja, takže pes, přední samozřejmě Uník, a pak velmi úzký kruh dobrých vybraných přátel.

Jak ti tato opora pomáhá?



Maminka poskytuje hlavně emoční podporu, pejskům se můžu kdykoliv vyzpovídat, aniž by mě soudili a pěstují mě rádi. Pátelé poskytují spíše svůj názor, ale s těmi problémy probírám z racionálního pohledu. A u boha hledám oporu prakticky ve všech aspektech, hlavně zájmem je pocit pevnosti a jistoty v té chaotické bouři, která v současnosti dává takhle frustrující situace.

Obracíš se k němu vyřímu, když se potýkáš se zátěží?

K Bohu.

Máš nějaké životní vzory?

Pár jich je, ale nejsou to fládný idoly nebo body, kterých bych chtěl dosáhnout. Spíše lidé, kteří by byli inspirací, nebo i negativní vzory existují. Tak pro mě to jsou například Neil deGrasse Tyson, což je americký astrofyzik, který dává mnoho pro popularizaci fyziky, Stephen Hawking, velice inteligentní člověk, ale kupříkladu i Nietzsche, který se nebál jít proti duchu své doby, proto se snažil vyburcovat populaci, aby se posunula dál. Vzhledem k tomu, v jaké jsem profesi, tak by byla hanba nezmínit Komenského. A je to pár učitelů, které jsem měl a mám je i teď, je mi inspirací, ale to vždycky spíše nějaký aspekt jejich osobnosti nebo stylu výuky, který bych přivedl do své praxe.

A které aspekty to třeba jsou?

Kupříkladu u pana učitele Jalovce, ale o svém oboru opravdu v dělení. Už jsem se člověkem mohl zeptat na to, co je to ta přednáška na každé mapě, kde jsou nějaké statistiky, a z fleku mi řekl historii západní Sahary plus politickou situaci a ekonomickou. Což je obdivuhodné. Ne ať tak obdivuhodné je, jak si vylevá svou frustraci na studentkách, takže tomu bych se rád vyhnul. A v současné době pan profesor Rybák, který má velký zápal pro filosofii a je vidět, že opravdu miluje ty předměty, které učí a snaží se posunout ty studenty kam dál. Osobnostně, nejen aby se naučili seznam myslitelů a jejich myšlenek. Což v dnešní době je vzácný styl učení, ale zase měmu se vyvarovat, že on je v té své filosofii tak hluboko, že často není pochopen studenty, protože o nějaká jistá nějaký základ a často je ten jeho základ vyřídí nežli co studenti mají.

A ty negativní osobnosti?

Vzhledem k tomu, že nemám moc ve zvyku přilíbat negativní vztah k lidem, takže asi ať tak ne, ale převažují takové ty hedonistické osobnosti, které jsou slavné jen proto, že existují, to je mi poněkud odporné.

Kdo tě ve tvém životě inspiruje a proč?

Docela mě inspiroval a v životě mě posunul Frank Herbert, americký autor a jeho stejné dílo je saga Duna a to proto, že on nechtěl psát, tak procestoval pět let světa, mnoho toho nastudoval a znal, začal psát až ve 40 a jeho první dílo se stalo bestsellerem a ta Duna mě posunula docela v osobnostním vývoji i směrem, kde jsem teda teď, a ufil filosoficky, eticky. A je to člověk, kterého velice respektuji, a ufil je dávno mrtev. Případně je to fiktivní postava, která je mi vzorem, je Edmond Dantes či Monte Christo, právě jak svět poznal, inteligentní a sociálně, politicky, i ekonomicky obratný člověk to byl, opatřeno je tam ale negativní aspekt, že byl ve své cílev domosti tak jednosměrný, že si nedokázal ufilvat život, znal jenom zář, což bych se taky rád vyhnul tomuhle.

Jak jsi spokojený s tím, jak se ti právě daří?

Ať na to, že mi hrozí vyhození ze školy, tak docela dobře a to myslím vážně. S tím, že pokud se mi nepovede udělat teoretickou zkoušku v září, tak má studia budou ukončena, protože ufil po druhý dělá morfologii, ale spíše ale vím tomu, že tu zkoušku dám, kupodivu to pro mě není ať takový stres, pokud se o tom nebudeme s tátou. A kromě toho jsem spokojený s tím, kde v životě jsem, a ufil akademicky, osobnostně, celkově.

Jak jsi spokojený celkově se svým životem?

Vždycky je prostor pro zlepšení. Opět zase finančně, akademické nebo osobností úroveň, ale vzhledem k tomu, že ten bude vždy, když je kam dál aspirovat, tak jsem spokojený s tím, kde jsem a jakým směrem a rychlostí se vyvíjím.

Je něco, co ti ve tvém životě chybí?

Intimita. To je asi tak nějak všechno.

Je něco, co by si chtěl ve svém životě změnit?

Zpracovat na své lenosti a i nezodpovědnosti k němu kterým odpovědnostem, které mám spíše k sobě než k ostatním. Těba se učít. A být schopný donutit se dělat věci, do kterých se mi zrovna nechce, ale vím, že je potřeba je dělat. A nepsat seminárky týden před odevzdáním, když na to mám pět let.

Kde vidíš sebe za takových pět let?

Na pracáku, hledajíc učitelkou práci nebo dopisujíc magisterskou. Vzhledem k tomu, že min. 4 roky budu ještě studovat, tak realističtěji předpokládám je ten úlad práce, ale rád bych za pět let teda ufil měl učitelkou pozici. Vzhledem k tomu, že je to můj první ať desátou prioritou dělat školu, tak nad ostatními v čem ať tak nějak nepřemýšlím, ale bylo by fajn najít si i nějakou lásku a takový ty drobný věci, který člověk k životu potřebuje.

Je ještě něco, co bys mi chtěl říct?

K zátěží situacím, nebo teda co děláme po nich, já jich nelituju, já se z nich snažím poučit. Kdybych jim litoval, tak jsem zaseknutý nad tím, co jsem udělal špatně. Když se nad ním zamyslím, tak zjistím, co jsem

udlal –patn a pro jsem to udlal –patn , se z nich snařím pou it, abych tu samou chybu uřl neudlal. Kup řkladu řy zaspaný maturity jsem litoval dva dny, ale pak uřl ne, cořl bych řekl je docela dobrý. A k vzor m nebo idol m, ře je d řeffitě toho řlov ka, kterýřo máme na n řakym tom podstavci, vzít řo jako celek, zjistit pro řo obdivujeme a to si z n ř vzít, ale opatrn , protoře kařdej řlov k má svoje vady a tak si neidealizovat celou tu osobu.