

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



RIGORÓZNÍ PRÁCE

Psychologické aspekty návratu z LLP - Erasmus

Psychological aspects of reentry from LLP - Erasmus

Praha, 2011

Autorka: Mgr. Eliška Kučerová

Konzultantka rigorózní práce: PhDr. Iva Štětovská, PhD.

Poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat PhDr. Ivě Štětovské, PhD. za cenné rady a připomínky a za laskavé konzultování této práce.

Dále bych chtěla poděkovat RNDr. Petru Boschovi, Csc., Mgr. Evě Rozehnalové a Lubce za pomoc při statistické analýze dat.

Velký dík patří i Ing. Janu Bieberovi ze Zahraničního oddělení FF UK za pomoc při rozeslání dotazníků.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat svým blízkým za trpělivost.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto rigorózní práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných odborných zdrojů.

V Praze dne 24. ledna 2011

Eliška Kučerová

Abstrakt

Tato rigorózní práce se zaměřuje na psychologickou problematiku návratu ze zahraničního studijního programu LLP - Erasmus. Teoretická část práce pojednává o psychologických aspektech mezikulturní adaptace a zejména mezikulturní readaptace skládající se z kognitivní, afektivní a behaviorální dimenze. Pozornost je věnována především zpětnému kulturnímu šoku: jeho teoretickému vymezení, readaptačním strategiím a přehledu výzkumů. V teoretické části jsou také uvedeny faktory, které ovlivňují průběh mezikulturní adaptace/readaptace. Z uvedených faktorů se práce nejvíce zabývá vlivem pětifaktorové struktury osobnosti, protože se tento koncept osobnosti ukazuje v problematice mezikulturní adaptace/readaptace jako klíčový. V práci je také rozebrán návrh návratového tréninku, kterého by se mohli navracející se studenti účastnit.

V empirické části práce byly testovány proměnné, které ovlivňují návrat z LLP - Erasmus. Výzkumu se účastnilo 81 studentů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, jež v akademickém roce 2008/2009 a 2009/2010 absolvovali studijní program LLP - Erasmus. Byly provedeny dvě studie. První studie (validizační studie) se zaměřovala na ověření výsledků kvantitativní studie mé diplomové práce (Kučerová, 2009). Validizační studie potvrdila, že pohlaví a věk nemají vliv jak na míru zpětného kulturního, tak na délku readaptace. Výsledek, že délka pobytu v zahraničí ovlivňuje míru zpětného kulturního šoku a délku readaptace, však nebyl potvrzen. Druhá studie zkoumala vliv dimenzí NEO modelu osobnosti (Neuroticismu, Extraverze, Otevřenosti vůči zkušenosti, Přívětivosti, Svědomitosti) na míru zpětného kulturního šoku a délku readaptace. Výsledky zjistily pozitivní korelaci mezi Neuroticismem a mírou zpětného kulturního šoku. Vliv ostatních dimenzí NEO modelu osobnosti na míru zpětného kulturního šoku nebyl prokázán. Také bylo zjištěno, že ani jedna z dimenzí osobnosti nekorelovala s délkou readaptace. Na základě výsledků výzkumu jsou v práci uvedena praktická doporučení, která by mohla být aplikována v rámci návratového tréninku.

KLÍČOVÁ SLOVA

LLP - Erasmus, návratové období, zpětný kulturní šok, faktory ovlivňující mezikulturní adaptaci/readaptaci, pětifaktorová struktura osobnosti, návratový trénink

Abstract

This rigorous thesis focuses on the psychological questions of reentry from the foreign studying programme LLP - Erasmus. The theoretical part of the thesis deal with psychological aspects of intercultural adaptation and mainly readaptation which consists of cognitive, affective and behavioral dimension. The attention is especially give to the reverse culture shock: to its definition, readaptation strategies and survey of its research. At the theoretical part, the factors which influence process of intercultural adaptation/readaptation are also introduced. From the introduced factors, this paper mostly focuses on the influence of the five - factor structure of personality because this concept of personality is seen as crucial at the questions of intercultural adaptation/readaptation. This thesis also analyses design of reentry training which returning students could take part in.

At the empirical part, there were tested variables which influence reentry from LLP - Erasmus. 81 students who study at Faculty of Arts at Charles University in Prague and who attended LLP - Erasmus in the academic years 2008/2009 and 2009/2010 participated on the research. Two studies were executed. The first study (the validation study) focused on a validisation of results of the quantitative study at my master thesis (Kučerová, 2009). The validation study confirmed that sex and age do not influence both a degree of the reverse culture shock and the duration of the readaptation. However, the findings that the duration of the foreign sojourn impacts a degree of the reverse culture shock and the duration of the readaptation was not validated. The second study examined an influence of the dimensions of the NEO model of personality (Neuroticism, Extraversion, Openess to Experience, Agreebleness, Conscientiousness) on a degree of the reverse culture shock and the duration of the readaptation. The results found out a positive correlation between Neuroticism and a degree of the reverse culture shock. The impact of the other dimensions of the NEO model of personality on a degree of the reverse culture shock was not proved. It was also revealed that none of the dimensions correlated with the duration of the readaptation. On the basis of research results, the thesis introduces practical recommendation which could be applied within reentry training.

KEYWORDS

LLP - Erasmus, reentry period, reverse culture shock, factors influencing intercultural adaptation/readaptation, five - factor structure of personality, reentry training

Obsah

I. ÚVOD.....	10
II. TEORETICKÁ ČÁST.....	13
1. LLP-Erasmus a Erasmus student.....	13
2. Kultura.....	14
3. Procesy spojené s pohybem mezi kulturami.....	17
4. Identita.....	19
5. Domov.....	21
6. Psychologická problematika adaptace v cizí kultuře.....	24
6. 1 Kulturní šok.....	24
6. 2 Akulturační stres.....	29
6. 3 Adaptační strategie.....	30
7. Psychologická problematika readaptace v domácí kultuře.....	31
7. 1 Readaptace – adaptace. Podobnosti a odlišnosti.....	31
7. 2 Zpětný kulturní šok.....	32
7. 3 Readaptační strategie.....	36
7. 4 Výzkumy zpětného kulturního šoku.....	37
7. 5 Návrátový proces jako komplexní fenomén.....	39
7. 5. 1 Afektivní dimenze.....	39
7. 5. 2 Kognitivní dimenze.....	40
7. 5. 3 Behaviorální dimenze.....	45
8. Faktory ovlivňující mezikulturní adaptaci a readaptaci.....	45
8. 1 Osobnost. Pětifaktorová struktura osobnosti.....	46
8. 1. 1 Lexikální (taxonomický) přístup k vymezení rysů „Big Five“.....	47
8. 1. 2 Dispoziční přístup k pětifaktorovému modelu osobnosti.....	49
8. 1. 2. 1 Pětifaktorová teorie osobnosti (v přístupu McCrae a Costy).....	51
8. 1. 3 Pětifaktorový model osobnosti a mezikulturní adaptace.....	53
8. 1. 3. 1 Vlastnosti „Big Five“ z pohledu evoluční psychologie osobnosti a jejich vztah k mezikulturní adaptaci.....	53
8. 1. 3. 2 „Big Five“ a škála ICAPS.....	55
8. 1. 3. 3 Výzkumy mapující vztah mezi pětifaktorovým modelem osobnosti a mezikulturní adaptací.....	56
8. 2 Další faktory ovlivňující mezikulturní adaptaci.....	59

8. 2. 1 Situační faktory.....	59
8. 2. 2 Teorie připoutání.....	61
8. 3 Další faktory ovlivňující mezikulturní readaptaci.....	63
8. 3. 1 Individuální charakteristiky jedince.....	63
8. 3. 2 Charakteristiky cizího prostředí.....	65
8. 3. 3 Charakteristiky domácího prostředí.....	67
9. Interkulturní kompetence jako nástroj úspěšného přechodu mezi kulturami	68
10. Dopad zahraničního studijního pobytu na jedince.....	70
11. Návrh návratového tréninku.....	73
11. 1 Návrh návratového tréninku.....	76
11. 2 Shrnutí hlavních závěrů kvalitativní studie diplomové práce.....	78
11. 2. 1 Doporučení plynoucí z kvalitativní studie diplomové práce.....	81
III. EMPIRICKÁ ČÁST.....	82
12. Uvedení do empirické části.....	82
A. KVANTITATIVNÍ STUDIE V DIPLOMOVÉ PRÁCI.....	84
13. Cíl výzkumu a stanovení výzkumných hypotéz.....	84
14. Výzkumný vzorek.....	86
15. Výzkumná metoda.....	92
15. 1 Konstrukce a vývoj dotazníku RCS.....	92
15. 2 Položková analýza.....	94
15. 3 Administrace.....	94
15. 4 Skórování.....	95
15. 5 Reliabilita.....	95
15. 6 Validita.....	95
16. Sběr dat.....	97
17. Zpracování dat a výsledky.....	98
18. Shrnutí hlavních závěrů kvantitativní studie diplomové práce.....	106
B. VÝZKUM V RIGORÓZNÍ PRÁCI.....	107
19. Uvedení do problematiky.....	107
20. Cíl výzkumu a stanovení výzkumných hypotéz.....	108
20. 1 STUDIE č. 1: Validizační studie.....	108
20. 2 STUDIE č. 2: Pětifaktorová struktura osobnosti a ponávratové období z LLP - Erasmus	109

21. Výzkumný vzorek.....	112
22. Výzkumná metoda.....	116
22. 1 Dotazník RCS.....	116
22. 1. 1 Položková analýza.....	117
22. 1. 2 Administrace.....	118
22. 1. 3 Skórování.....	118
22. 1. 4 Reliabilita.....	119
22. 1. 5 Validita.....	119
22. 2 NEO pětifaktorový osobnostní inventář.....	120
23. Sběr dat.....	121
24. Zpracování dat a výsledky.....	122
24. 1 STUDIE č. 1: Validizační studie.....	122
24. 2 STUDIE č. 2: Pětifaktorová struktura osobnosti a ponávratové období z LLP - Erasmus.....	128
25. Shrnutí hlavních závěrů.....	142
25.1 STUDIE č. 1: Validizační studie.....	142
25. 2 STUDIE č. 2: Pětifaktorová struktura osobnosti a ponávratové období z LLP - Erasmus.....	142
26. Diskuse.....	143
26. 1 Interpretace výsledků a diskuse.....	143
26. 1. 1 STUDIE č. 1: Validizační studie.....	143
26. 1. 2 STUDIE č. 2: Pětifaktorová struktura osobnosti a ponávratové období z LLP- Erasmus.....	147
26. 2 Limity výzkumu.....	151
27. Doporučení pro praxi plynoucí z výsledků výzkumu rigorózní práce.....	153
IV. ZÁVĚR.....	155
V. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	157
VI. PŘÍLOHY.....	165
Příloha č. 1: Původní podoba dotazníku RCS v diplomové práci (před provedenou pilotáží).....	165
Příloha č. 2: Dotazník RCS v diplomové práci (po provedené pilotáží).....	167
Příloha č. 3: Dotazník RCS v rigorózní práci (po provedené položkové analýze)....	169
Příloha č. 4: Faktorová analýza dotazníku RCS v rigorózní práci.....	171

Příloha č. 5: Rozložení hrubých skóreů dotazníku RCS v diplomové práci.....	174
Příloha č. 6: Rozložení délky readaptace (v týdnech) v diplomové práci.....	175
Příloha č. 7: Rozložení hrubých skóreů dotazníku RCS v rigorózní práci.....	176
Příloha č. 8: Rozložení délky readaptace (v týdnech) v rigorózní práci.....	177
Příloha č. 9: NEO pětifaktorový osobnostní inventář.....	178

I. ÚVOD

Podoba současného světa se proměňuje. Díky vyspělejší technice se lidé mohou snadno a rychle pohybovat po celém světě. Elektronická komunikace a sociální sítě (email, skype, facebook apod.) umožňuje kontakt s lidmi z oblastí, které jsme v minulosti nacházeli (viděli) pouze v mapách. Hranice mezi jednotlivými státy se tak přirozeně stírají, vzdálenosti se zkracují. Čím dál tím více lidí má zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí. Firmy vysílají své zaměstnance na pracovní stáže, mladí lidé vyrážejí do zahraničí za prací či studiem, rodiny doprovázejí své členy při zahraničních misích nejrůznějšího charakteru. Pobyt v zahraničí často významně ovlivní život jedince v mnoha oblastech.

Tato rigorózní práce se zabývá psychologickými aspekty pobytu v cizí kultuře u absolventů zahraničního studijního programu LLP - Erasmus, a to především proto, že jsem sama v rámci Erasmu absolvovala jeden semestr na University of Jyväskylä ve Finsku. Tento pobyt byl pro mě velmi obohacující. Je zajímavým zjištěním, že pobytu v zahraničí se obecně věnuje velká pozornost. To můžu potvrdit i z vlastní zkušenosti. Před samotným odjezdem do Finska jsem si např. zjišťovala nejrůznější informace od studentů, kteří již Erasmus v Jyväskylä měli za sebou. Zajímaly mě jejich zkušenosti se studiem, s místními obyvateli apod. Pořídila jsem si také podrobného průvodce Finskem a snažila se dozvědět alespoň základní informace o finské geografii, kultuře, zvycích apod. Pokusila jsem se tedy na svůj pobyt co nejlépe připravit, abych předešla případným nečekaným překvapením a aby můj pobyt v nové zemi byl co možná nejpříjemnější a nejsnazší. University of Jyväskylä, na které jsem ve Finsku studovala, dokonce uspořádala pro nás - jako pro příjíždějící studenty - orientační týden. V rámci tohoto orientačního týdne jsme byli seznámeni s chodem univerzity, se systémem studia (zápisem předmětů, způsobem plnění školních povinností apod.). Byli jsme také informováni o finských národních tradicích a specifikách tamní kultury. V rámci orientačního týdne nám byl dále představen fenomén kulturního šoku a možné způsoby jeho zvládání (např. nabídka psychologického poradenství v rámci hostitelské univerzity).

Návratu domů se však již - ve srovnání s pobytem v zahraničí - nikdo tolik nevěnoval. „Mateřská“ univerzita neorganizovala pro navracející se studenty žádný program. Ani já osobně jsem se na návrat domů nijak zvlášť nepřipravovala. Obecně se totiž neočekává, že by člověk po návratu ze zahraničí mohl prožívat nějaké obtíže. Vrací se přece do místa, které důvěrně zná. Do místa, kde může hovořit svým rodným jazykem, kde se střetává se svými nejbližšími. Realita však může být překvapující, protože během pobytu v zahraničí se často mění nejen samotný jedinec (jež vycestoval), ale i jeho domácí prostředí a blízcí v něm

procházejí nějakou změnou. Tyto změny mohou být velmi překvapující, a to zejména kvůli tomu, že je ani jedna strana (ani navracející se jedinec, ani jeho blízcí v domácím prostředí) nečeká. Neočekávané změny mohou následně způsobovat readaptační obtíže. I většina literatury a výzkumů pojednávajících o mezikulturní tematice (s nimiž jsem se setkala) se zabývá problematikou adaptace v cizí kultuře (zejména problematikou kulturního šoku). Domnívám se, že je to z výše uvedeného důvodu, tj. že kulturní šok se očekává, zpětný kulturní šok nikoliv, a tak mu není věnován tak velký zájem.

Vzhledem k „neprobádanosti“ tématu mezikulturní readaptace jsem se proto již ve své diplomové práci rozhodla soustředit na proces návratu ze zahraničí. Diplomová práce se zabývala návratovým procesem u studentů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy (mé alma mater), kteří absolvovali studijní zahraniční program LLP - Erasmus. V kvantitativní studii empirické části diplomové práce jsem mapovala problematiku zpětného kulturního šoku, konkrétně to, zda určité proměnné (pohlaví, věk, délka pobytu v zahraničí) ovlivňují míru zpětného kulturního šoku (jež byl měřen dotazníkem RCS) a délku readaptace. Studie neprokázala souvislost mezi jedincovým pohlavím, věkem a mírou zpětného kulturního šoku. Taktéž nebyla prokázána souvislost mezi jedincovým pohlavím, věkem a délkou readaptace. Výzkum však potvrdil pozitivní korelaci jak mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku, tak délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace. Kvalitativní studie diplomové práce se snažila zachytit návratový proces v celé jeho šíři. Zabývala se nejen hlubším uchopením zpětného kulturního šoku, ale i dalšími jevy, které se u studentů po jejich návratu z LLP - Erasmus objevily (např. změnou identity, odlišným vnímáním domova, jiným pohledem na interpersonální vztahy apod.).

Rigorózní práce navazuje na mou práci diplomovou a klade si za cíl ověřit výsledky zjištěné v její kvantitativní studii. V tomto ohledu lze tedy na rigorózní práci pohlížet jako na validizační studii práce diplomové (její kvantitativní studie). Díky kvalitativní studii diplomové práce se také ukázalo, že návratový proces je u každého absolventa Erasmu specifický, jedinečný (i přes určité společné znaky). V rámci rigorózní práce jsem se proto chtěla zaměřit na osobnost absolventů Erasmu a mapovat, jaké rysy osobnosti readaptaci do domácí kultury usnadňují nebo naopak komplikují.

Vzhledem k tomu, že rigorózní práce vychází z práce diplomové, je značná část teoretických východisek totožná s teoretickými východisky práce diplomové. Rigorózní práce se však snaží diplomovou práci rozšířit, a to zejména v pojednání o osobnostní problematice.

Dále se snaží diplomovou práci obohatit přehledem výzkumů, které se mezikulturní problematikou (především problematikou mezikulturní readaptace) zabývají.

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. LLP - Erasmus a Erasmus student

Studijní program Erasmus je zaměřený na vysokoškolské vzdělávání a na odborné vzdělávání na vysokoškolské úrovni. Byl vytvořen se záměrem podpořit vzájemné vztahy a spolupráci vysokých škol v rámci evropského prostoru. V roce 2007 byla ukončena druhá etapa programu Erasmus (známá pod názvem Erasmus - Sokrates). Od akademického roku 2007/2008 je program Erasmus součástí Programu celoživotního učení (Lifelong Learning Programme - LLP) (Univerzita Karlova v Praze, 2009).

V Evropě Erasmus funguje již od roku 1987, v České republice od roku 1997. V rámci tohoto programu vycestovalo více než 25 tisíc českých studentů (a více než 1,5 milionů studentů v Evropě). Každý rok v rámci Erasmu vyjíždí do zahraničí přibližně 5 tisíc studentů českých vysokých a vyšších odborných škol (Národní agentura pro evropské vzdělávací programy, 2009).

Studenti Univerzity Karlovy nejčastěji vyjíždějí studovat do zahraničí právě v rámci programu Erasmus. Na Univerzitě Karlově je to ze všech jejích fakult právě Filozofická fakulta, která má nejvíce absolventů Erasmu (následuje Fakulta sociálních věd a Přírodovědecká fakulta) (Univerzita Karlova v Praze, 2009).

Program Erasmus může využít student řádného studia (ať už v prezenční či kombinované formě) zapsaný alespoň do druhého ročníku vysoké či vyšší odborné školy. Na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy může na Erasmus vyjet až student 2. cyklu studia, tj. student, který úspěšně složil postupové zkoušky.

Marlinová (1998) popisuje odlišné prožívání dlouhodobého zahraničního pobytu u jedinců, kteří jsou v cizí zemi pouze dočasně (a to např. ze studijních či pracovních důvodů) a mají jasnou vidinu návratu domů, a u emigrantů, jejichž vidina návratu domů je více než mizivá:

1. Dočasný pobyt v zahraničí s možností návratu:

- dává pobytu jedince punc dobrodružství a vzrušující cesty do neznáma;
- prožitky jedince mohou být radostnější, protože je vnitřně přesvědčen, že neztrácí své kořeny;

- jedinec není natolik vnitřně ohrožen, protože se nemusí odpoutat od svého citového a kulturního zázemí;
- i když se jedinci stýská, nemusí truchlit nad tím, co ztratil, protože je bezpečně zakotven ve svém návratu; uvědomuje si, že jeho ztráty nejsou trvalé.

2. Dlouhodobý nebo trvalý pobyt v zahraničí s mizivou vidinou návratu (u emigrantů, exulantů):

- tito jedinci se mohou spoléhat pouze na svá vnitřní spojení (vědomá i nevědomá) se svými milovanými objekty a na vztahy se svými blízkými ve své etnické skupině;
- tato situace je velmi stresující a psychicky náročná, a proto často vyvolává fyzické i duševní poruchy.

Absolventy programu Erasmus lze na základě tohoto členění zařadit do první skupiny. Jejich pobyt je časově limitovaný. Studenti mají jasnou vidinu návratu domů. Vědí, že neztrácejí své kořeny. Se svými bližními jsou většinou v pravidelném kontaktu (přes elektronická média -e-mail, skype). Do zahraničí vyjíždějí dobrovolně (sami chtějí), zpravidla s jasným cílem (prohloubení znalostí vlastního oboru, zdokonalení cizího jazyka, poznání cizí kultury). Jejich pobyt je financovaný z grantu Evropské unie. Nemusí tedy řešit existenční otázky, protože z grantu pokryjí téměř všechny finanční výdaje. Tyto skutečnosti ovlivňují jedincův pobyt v zahraničí a činí ho, ve srovnání např. s pobytem výše zmíněných emigrantů, odlišným a v některých aspektech jednodušším.

2. Kultura

Během studijního pobytu LLP - Erasmus (a během studijního pobytu v zahraničí obecně) studenti musí čelit vzájemnému střetávání kultur (a to své domácí kultury a kultury země, ve které se rozhodli studovat).

Právě pohyb mezi kulturami během studijního pobytu v zahraničí je považován za významný životní přechod (transition), který může způsobit značný stres. K tomuto přechodu dochází jak během vstupu do hostitelské kultury, tak i při návratu do domácí kultury. Student se při něm musí vyrovnat s pro něj neznámými fyzickými a psychologickými změnami a zážitky, které právě takovýto přechod mezi kulturami způsobuje (Cushner, Karim, 2004).

Poznávání jiných lidí a kultur má hlubší rozměr. Jedná se o dlouhodobý a komplexní proces, který člověk prožívá v mnoha rovinách. Tento proces probíhá v rovině verbální i smyslové, vědomé i nevědomé, myšlenkové i citové, vztahové i sociální. Toto poznávání

probíhá v čase a mezi lidmi a také ve vnitřním světě jedince, který musí přepracovat svou vnitřní mapu, a to tím způsobem, aby do ní mohl zanést nová místa (Marlinová, 1998).

Vzhledem k tomu, jak velký vliv může mít tento pohyb mezi kulturami a vlastní střetávání různých kultur na psychiku a celkové fungování jedince, považuji za důležité blíže charakterizovat samotnou kulturu.

Průcha (2004) rozlišuje dvě skupiny pojetí kultury:

- v **širším pojetí**: pojem kultura zahrnuje vše, co vytváří lidská civilizace, tzn. jednak materiální výsledky (artefakty) lidské činnosti (např. nástroje, obydlí, oděvy, průmysl, plodiny, dopravní a telekomunikační systémy), jednak duchovní výtvořiny lidí (např. umění, morálka, náboženství, vzdělávací systémy, právo, politika atd.).
- v **užším pojetí**: (jež je uplatňované v interkulturní psychologii či v kulturní antropologii) se pojem kultura vztahuje spíše k projevům lidského chování; kulturou určitého společenství se myslí jeho symboly, zvyklosti, komunikační normy a jazykové rituály, předávané zkušenosti, systémy hodnot a zachovávaná tabu.

Murphy (1998, s. 32) definuje kulturu jako: *„celistvý systém významů, hodnot a společenských norem, kterými se řídí členové dané společnosti a které prostřednictvím socializace předávají dalším generacím.“*

Každý člověk se drží svých představ o životě, morálce, zvyklostech kultury, ke které se hlásí. Každá taková množina představ a očekávání je nezaměnitelná a dá se hovořit o oddělených „realitách“. Na základě tohoto předpokladu lze usuzovat, že co je pravda pro mne v mém kulturním kontextu, nemusí být shodné s tím, co je pravdou v jiném kulturním kontextu (Šípek, 2001).

Studenti, kteří odjíždějí na studijní pobyt do zahraničí, si tedy s sebou nesou výbavu své kultury (její zvyky, rituály, normy). Během svého studijního pobytu se setkávají s kulturní výbavou, a to nejen země, ve které studují, ale i s kulturní výbavou ostatních Erasmus studentů, tj. studentů z různých států Evropy.

Díky těmto setkáním si poté studenti ve zvýšené míře uvědomují specifika vlastní kultury. Více vnímají, v čem se jejich vlastní kultura druhým kulturám podobá a v čem se od nich naopak odlišuje. Právě určité kulturní rozdíly mohou zásadním způsobem ovlivnit mezikulturní vztahy studenta a následně pak ulehčovat či ztěžovat jak jeho adaptaci v cizí kultuře, tak jeho následnou readaptaci v domácí kultuře.

Berry (2004) uvádí šest základních dimenzí, ve kterých se jednotlivé kultury liší a které mohou ovlivňovat jedincův pohyb mezi kulturami:

- 1. Rozmanitost** (diversity): Některé kultury jsou téměř homogenní v tom, co lidé dělají a jak o sobě přemýšlejí. Například v zemědělských (rolnických) či loveckých společnostech má téměř každý stejnou funkci (profesní roli), avšak v průmyslových společnostech jsou lidé více specializovaní. Dalším aspektem rozmanitosti je např. to, zda v dané kultuře lidé mají stejnou náboženskou a etnickou identitu. Například v Japonsku jsou v tomto ohledu minimální rozdíly, zatímco v Kanadě najdeme mezi jednotlivci velké rozdíly.
- 2. Rovnost** (equality): Pokud se objeví odlišnosti, může s nimi být zacházeno stejně (equally) nebo odlišně podle hierarchických sociálních struktur. V některých společnostech se setkáme s rigidním hierarchickým uspořádáním např. v náboženských (katolická církev v Itálii) či vojenských sférách. V jiných společnostech nefunguje ustálená autorita. Koordinace různých činností je dána dohodou (konsensem) nebo stanovením dočasných vůdců pro různé oblasti.
- 3. Konformita** (conformity): V některých společnostech se lidé striktně řídí systémem norem a společenských povinností. V jiných společnostech jsou v tomto ohledu svobodní a víceméně dělají to, co sami chtějí.
- 4. Bohatství** (wealth): Tato dimenze ukazuje na to, jaká je průměrná hladina bohatství v dané zemi (jaký je hrubý domácí produkt na osobu). Bohatství zahrnuje kvalitu a přístup ke vzdělání, dostupnost informací, zdraví. Jednotlivé kultury se také liší v tom, jak jsou zdroje bohatství distribuovány (jsou-li distribuovány rovnoměrně nebo jsou-li v rukou pouze několika skupin).
- 5. Prostor** (space): Dimenze popisuje, jak lidé v dané kultuře užívají prostor, a to zejména během interpersonálních interakcí (zda je častý oční kontakt; kontakt těla; jaká je vzdálenost mezi jedinci, kteří komunikují atd.).
- 6. Čas** (time): Daná dimenze popisuje to, jak lidé v dané kultuře vnímají čas, jakou váhu mu přiřkládají. Zda si jedinci dané kultury potrpí na dochvilnost, řídí se přesnými časovými rozvrhy.

Erasmus studenti, se kterými jsem dělala rozhovory v rámci své diplomové práce, vypověděli, že nepovažují pohyb mezi kulturami, setkávání se s jedinci z různých kultur a střetávání se s cizími kulturami jako takovými za problematické. Díky setkáním s různými kulturami se stali citlivější na kulturní rozdíly a vnímali mezi jednotlivými kulturami

drobnější nuance. Tyto mezikulturní zkušenosti (konkrétně uvědomování si mezikulturních rozdílů) však nepovažovali za negativní, stresující. Mezikulturní zkušenosti pro ně naopak byly velmi obohacující (Kučerová, 2009).

3. Procesy spojené s pohybem mezi kulturami

Nyní se budu zabývat bližší charakteristikou procesů, které jsou spojeny s interkulturní problematikou, tj. i se zahraničním studijním pobytem.

Jedinec se stává příslušníkem určité kultury prostřednictvím procesu, jež se v kulturní antropologii nazývá **enkulturace** (enculturation) a v interkulturní psychologii častěji jako **kulturní transmise** (cultural transmission). V podstatě se jedná o synonymní termíny, které označují proces osvojování určité kultury jedincem od jeho narození až do dospělosti (Průcha, 2004). Nepřetržitý proces enkulturace probíhá skrze komunikaci, centrální pilíř lidského učení. Učíme se číst, poslouchat, hovořit, chápat a interpretovat verbální a neverbální zprávy (sdělení) takovým způsobem, jakým budou tyto zprávy rozpoznány, přijaty a zodpovězeny jedinci, se kterými komunikujeme (Kim, 2004). Student je tedy před odjezdem na studijní pobyt do zahraničí enkulturován do své domácí kultury. To znamená, že daný jedinec má zvnitřněné symboly, hodnoty své kultury. Je identifikován s kulturními vzory domácí kultury.

Vstup do nové (cizí) kultury lze považovat za počátek nového procesu enkulturace. Během zahraničního pobytu tedy student často „oslabuje“ identifikaci se svou domácí kulturou a učí se porozumět prvkům nové kultury (novému kulturnímu systému). Toto učení je nezbytné pro akulturaci (Kim, 2004).

Akulturace je vymezena jako: „*sociální proces, který se uskutečňuje ve všech případech, kdy se dostávají do dlouhodobého kontaktu nebo do střetu dvě kultury nebo i několik kultur současně*“ (Průcha, 2004, str. 49). Akulturace však není proces, kdy jsou nové kulturní prvky jednoduše přidány k těm stávajícím. Při učení se novým kulturním prvkům dochází také k **dekulturaci**, která v sobě zahrnuje odnaučení (unlearning), zapomenutí či přetváření některých „starých“ prvků jedincovy domácí kultury. Akulturace a dekulturace by měly (v optimálním případě) vyústit v **asimilaci**, tj. ke přizpůsobení se cizí kultuře, integraci prvků domácí a cizí kultury (Kim, 2004).

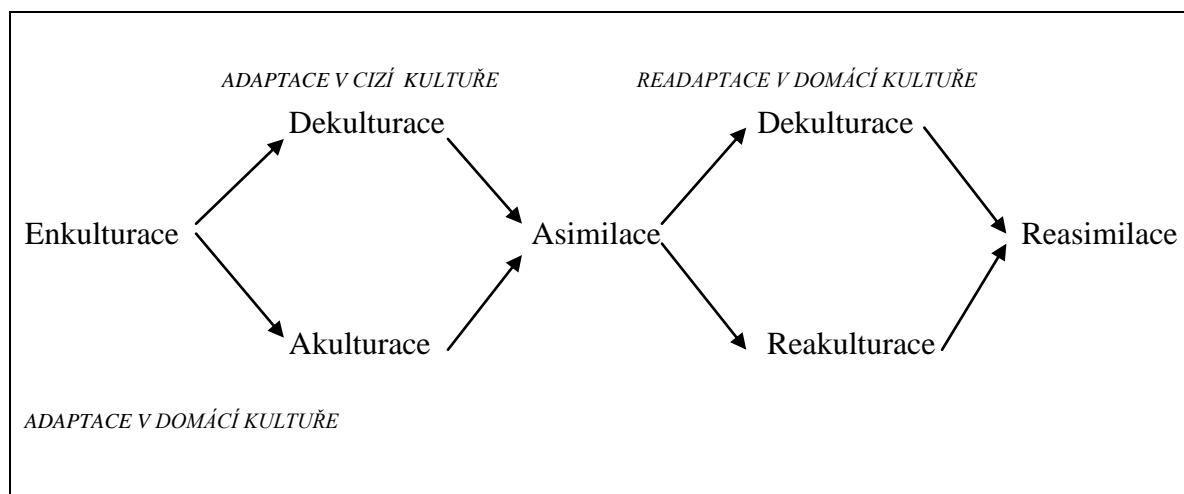
Na základě logické úvahy lze předpokládat, že během návratu do domácí kultury dochází u studenta k procesům reakulturace a dekulturace (nyní ve smyslu znovuosvojení si prvků domácí kultury a odnaučení se některým prvkům hostitelské kultury). V optimálním případě dochází u studenta k reasimilaci, tj. zpětnému přizpůsobení se domácí kultuře.

Po příchodu do nové země se student sžívá s novou kulturou. Poznává její tradice, zvyky a mentalitu národa. Musí se tedy na nové prostředí (novou kulturu) adaptovat. Adaptaci lze obecně chápat jako: „*schopnost organismů přizpůsobovat se podmínkám, ve kterých žijí. Změní-li se životní podmínky, mění se postupně i „výbava“ organismů, jež v nich žijí*“ (Nakonečný, 1998, s. 56). Swagler a Jome (2005) člení adaptaci v cizí kultuře na **psychologickou** a **sociokulturní**. **Psychologická adaptace** je podle nich emoční komponentou interkulturního přizpůsobení a je zjišťována pomocí mentálního (psychického) a fyzického well-beingu. **Sociokulturní adaptace** je kognitivní a behaviorální komponentou interkulturního přizpůsobení a vztahuje se ke zvládnání každodenních sociálních situací v nové kultuře jako je např. nakupování, dotazování se na směr cesty apod. Lidé, kteří jsou dobře sociokulturně adaptováni, jsou schopni v novém prostředí úspěšně fungovat.

Po návratu do domácí kultury se student musí readaptovat na domácí kulturu. V souvislosti s dlouhodobým pobytem v cizí kultuře je readaptace chápána jako proces znovupřizpůsobení se domácí kultuře po dlouhodobém pobytu v cizí kultuře (intenzivnímu se vystavení cizí kultuře) (Martin, Harrell, 2004).

V rámci své práce chápu adaptaci a readaptaci jako procesy skládající se jak z psychologické, tak sociokulturní složky. Myslím si, že tyto dva aspekty jdou „ruku v ruce“ a pro úspěšně zvládnutí pobytu v cizí kultuře a následný návrat do domácí kultury je psychologická i sociokulturní adaptace a readaptace nezbytná a obtížně oddělitelná.

Schéma č. 1: Procesy spojené s pohybem mezi kulturami



(Volně podle: Kim, 2004)

4. Identita

Hannigan (1997) uvádí, že mnoho studentů, jež absolvují studijní pobyt v zahraničí, se věkově nachází v pozdní adolescenci či mladé dospělosti. Z vývojového hlediska je toto období důležité pro vytváření identity (osobní, profesní). To je spojeno s uvědoměním si svých schopností, hodnot, uměním být sám i ve vztazích s druhými.

Identita je obecně chápána jako: „*to, kým nebo čím je osoba nebo společenství lidí. Je to odpověď na otázku „kdo jsem, kdo jsme“ nebo „čím jsem, čím jsme“.* Znamená totožnost, stejnost osoby v čase a ve všech okolnostech.“ (Bačová, 2008, s. 109).

Bačová (2008) dále odlišuje osobní a sociální identitu. Osobní identita (sebedefinice, sebevnímání) se skládá (zahrnuje) více či méně uvědomované představy, které má daná osoba o sobě samé. Sociální identita představuje členství v určité skupině lidí, sociální příslušnost.

Dle Eriksona (1993) se v pubertě a adolescenci všechny totožnosti a souvislosti, na které dříve dítě spoléhalo, stávají více či méně problematickými, protože tělesný růst je rychlý jako v časném dětství a navíc k němu vystupuje pohlavní dospívání. Mladí lidé se musí vyrovnat s touto vnitřní fyziologickou revolucí i s úkoly dospělých, které na ně čekají. Jednou z jejich největších starostí také je, jak se jeví v očích ostatních ve srovnání s tím, co cítí. Pátrají po novém smyslu totožnosti a kontinuity. Integrace, ke které v tomto období dochází ve formě identity „já“, je více než pouhý součet identifikací v dětství. S narůstající zkušeností je „já“ schopno integrovat všechny identifikace s proměnami libida, se schopnostmi vyvinutými z nadání a s příležitostmi, jež jim nabízejí sociální role. Pocit identity „já“ je tak vzrůstajícím přesvědčením, že vnitřní totožnost a souvislost, které byly vytvořeny v minulosti, jsou nyní porovnávány s totožností a souvislostí vlastního významu pro druhé. Adolescentní mysl lze charakterizovat jako mysl moratoria, psychosociálního stadia mezi dětstvím a dospělostí, mezi morálkou, kterou si osvojilo dítě, a etikou, kterou si má vytvořit dospělý. Nebezpečím tohoto vývojového stadia je konfúze rolí, kdy jedinec není schopen najít trvalou identitu. Úspěšné vyřešení problémů identity ústí do intimity s druhými. Tato intimita znamená schopnost člověka navazovat s druhými vztah na hluboké, osobní úrovni. Intimita dále spočívá ve schopnosti sdílet a dávat bez očekávané recipacity. Pokud však má mladý člověk strach ze ztráty vlastního „já“, obává se poté navazovat vztahy s druhými (obává se splynutí vlastní identity s identitou ostatních), a to může vést k hlubokému pocitu izolace a poté k pohroužení se do vlastního nitra.

Arnett (2000) při klasifikaci vývojových stádií hovoří o jednom ze stádií jako o tzv. „vynořující se dospělosti“ (emerging adulthood). Toto období datuje od pozdních „nácti“ (teens) let skrz celá dvacátá léta věku jedince. Jedinci ve „vynořující se dospělosti“ se již nepovažují za adolescenty, ale zároveň se nepovažují za dospělé. Svatba a rodičovství nejsou vnímány jako charakteristiky dospělosti. Místo toho možnost být dospělým spočívá v přijetí zodpovědnosti sám za sebe a v dělání svobodných rozhodnutí, což vede k osobní spokojenosti a finanční nezávislosti. Přejít mezi „vynořující se dospělosti“ a mladou dospělosti zesiluje na konci dvacátých let a je jí dosaženo třicátým rokem věku člověka. Klíčovým rysem této „vynořující se dospělosti“ je hledání identity v oblasti lásky, práce, světových názorů. Arnett tvrdí, že jedinci ve „vynořující se dospělosti“ v rámci intimních vztahů nehledají ani tolik závazek, ale zaměřují se spíše na hledání důvěrných vztahů, jež jsou založeny na emocionální a fyzické intimitě. V rámci hledání své identity někteří „vynořující se dospělí“ mohou cestovat nebo žít ohraničený čas v zahraničí (nejčastěji ze studijních či pracovních důvodů). Právě pobyt v cizí kultuře jim k hledání jejich identity může napomoci. Pracovní zkušenosti v tomto vývojovém období také ovlivňují pracovní role v dospělosti. Změny světového názoru jsou u „vynořujících se dospělých“ ústřední částí jejich kognitivního vývoje. Tak např. univerzitní vzdělání zásadním způsobem ovlivňuje světový názor jedince a řada „vynořujících se dospělých“ končí svoje studia s jinými názory, než s kterými svá studia začínala.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že jedním z důležitých úkolů, se kterými se mladý člověk - tj. i Erasmus student - musí během svého vývoje vypořádat, je vytváření identity. Z vlastní zkušenosti (s Erasmem ve Finsku) se domnívám, že zahraniční pobyt může být studentovi nápomocný v hledání a budování identity. Student je totiž vzdálený od svých nejbližších, musí se v řadě situací spoléhat sám na sebe. Pobyt v zahraničí mu tak může ulehčit separaci od primární rodiny (což má jistě významným způsobem dopad na formování jeho identity). Erasmus student se také na studijním pobytu v zahraničí setkává nejen s kulturou a lidmi hostitelské země, ale i se studenty z dalších cizích zemí. Díky tomuto „mezikulturnímu“ setkávání si ve zvýšené míře uvědomuje specifika své vlastní **kulturní identity** a její odlišnosti od kulturní identity lidí z jiných kultur. Jeho kulturní identita se tak díky setkávání s jedinci z různých zemí, díky studiu na zahraniční univerzitě utváří, mění (což dokládají následující teoretická východiska).

Kulturní identita je pojímána jako souhrn přesvědčení a postojů, jež lidé sdílejí o sobě samých jako o členech určité kulturní skupiny. Tato identita je „utlučená“ a projevuje se pouze v situacích, ve kterých lidé přicházejí do styku s jinou kulturou (Berry a kol., 2002).

Jedinec si **kulturní identitu** (vědomí příslušnosti k určité kultuře) vytváří postupně během svého vývoje a přijímá očekávání, jež má jeho okolí. Kulturní identita vystupuje ze skupinové identity, jež lze pojímat jako osobní spojení se skupinou, se kterou sdílíme určité sociální a kulturní charakteristiky. Dítě předškolního věku si svou kulturní identitu ještě plně neuvědomuje. Až v mladším školním věku začíná chápat příslušnost k národní kultuře, která je pro něj zejména hmatatelná v situacích, kdy dochází ke kontaktu s příslušníky jiných kultur. Dítě totiž při kontaktu s člověkem z jiné kultury zaznamená odlišné vnější znaky (barvu pleti, nesrozumitelnou řeč, způsob oblékání) a snaží se zjistit, proč je druhý člověk jiný než ti, které zná ze svého okolí (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Marlinová (2004) vychází ze své vlastní emigrantské zkušenosti a tvrdí, že díky dlouhodobému pobytu v zahraničí se jedincova původní identita rozšířila pod vlivem identifikací s různými aspekty kultury a společnosti, ve které dotyčný pobýval. Jeho osobnost byla obohacena novými vztahy, novými dovednostmi, vzorci chování i prožívání, novými postoji a hodnotami, zejména pak internalizací těch aspektů nové kultury, které se ukázaly hodnotné pro jedincův duševní růst.

Většina absolventů Erasmu, se kterými jsem uskutečnila rozhovor v rámci empirické části mé diplomové práce, potvrzuje tuto skutečnost a mnoho z nich vypovídá, že se díky pobytu v zahraničí cítí obohaceni. Poznali spoustu nových lidí z různých zemí, zdokonalili se v cizím jazyce. Považují se za více sebevědomé, kompetentní, protože zjistili, že dokážou fungovat v cizím prostředí, mohou spoléhat sami na sebe. Na některé situace se po návratu domů dívají z pohledu obyvatele hostitelské země, ve které pobývali. Někteří si do domácí kultury přenášejí i nově vytvořené vzorce chování (např. stravovací návyky, dochvilnost/nedochvilnost apod.) (Kučerová, 2009).

5. Domov

Význam domova stoupá právě v době, kdy dochází k nárůstu cestování, stěhování, k poznávání jiných zemí, kultur, lidí. Pobyt v cizí zemi totiž klade zvýšené nároky na jedincovo přizpůsobování a začleňování se. Cizí prostředí pak může vést k silnému stesku po domově. V takových chvílích se člověk upíná na všechno, co mu je vnitřně blízké, čemu rozumí (což jsou především obrazy jeho domova). V cizím prostředí se člověk snaží přizpůsobovat kvůli hledání kontinuity se svým domovem, a to tak, že se snaží porozumět tomu, co je bezpečné a naopak nebezpečné, co je projevem přijetí či odmítnutí, jak se chovat při různých setkáních apod. Tohle všechno se člověk učil právě doma, a tím pádem každá

cesta mimo domov je zároveň i pojednáním o domově, jeho obnovou a posílením (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Domov člověku poskytuje pocit ochrany a snižuje stres z pobytu v cizím prostředí. Dále omezuje příliv podnětů, čímž chrání člověka před zahlcením vnějšími podněty. Teritorium domova také umožňuje komunikaci s blízkými lidmi a vytváří pocit intimity. Teritorium každého člověka vyjadřuje jeho self-image i jeho self-identitu (má tedy velmi osobní příchut'). Někteří lidé jsou s domovem natolik svázáni, že mají obtíže s jeho opouštěním, neradi cestují a mají potřebu vrátit se brzy domů právě proto, aby se opět dotkli toho, kdo jsou (Hučín, 2003). Domnívám se, že studenti, kteří odjíždějí do zahraničí na program Erasmus, nemají obtíže s opouštěním vlastního domova. Do zahraničí vyjíždějí na základě svého rozhodnutí, dobrovolně, protože sami chtějí.

Alföldy (2004) se ve své diplomové práci zabývala problematikou domova u českých exulantů, tj. u Čechů, kteří zejména z politických příčin opustili svůj rodný domov. Nový domov poté museli hledat v cizině. Svou situaci měli ztíženou tím, že jejich odchodem se jim na mnoho let zavřela cesta do rodné vlasti. Alföldy má ve své práci pojmem domov na mysli nejen domov v užším smyslu - tj. dům, byt, vlastní pozemek, ale zejména v širším smyslu - tj. město, stát. Domov dále pojímá jako prostor úzce emočně spojený se vztahem k vlastní rodině, blízkým lidem, ale i v širším pohledu - s citovou vazbou k celému národu. V rámci empirické části diplomové práce Alföldy uskutečnila rozhovory s českými exulanty ze dvou emigračních vln (první vlna byla po únoru 1948, druhá po srpnu 1968). Pro zajímavost uvádím přehled některých faktorů vytvářejících pocit domova u exulantů, kteří z rodné vlasti odešli po srpnu 1968 a po roce 1989 se vrátili zpět:

- Rodina (rodinný domov; rodinná pospolitost; tam, kde je rodina pohromadě; blízkost dětí a vnoučat aj.);
- Sounáležitost s lidmi (sdílení soukromí s osobou, se kterou si rozumím; tam, kde se necítím sám);
- Dům, byt, zahrada (dům, byt, kde žiju);
- Rodná řeč - český jazyk (skutečnost, že mohu mluvit česky);
- Prostředí, okolí (příjemné místo);
- Zahraniční domov (místo v zahraničí);
- Geneticky daný domov (tíhnutí k místu, kde žili vlastní předkové);
- Užitečnost, potřebnost (místo se stává domovem, když se tam lze věnovat činnosti, která dává smysl);

- Vlastnictví (pocit, že je něco moje; moje území);
- Tradice (návaznost rodinných tradic);
- Přátelé (tam, kde mám přátele);
- Návrat do dětství (vzpomínky na dětství);
- Česká kultura (Alföldy, 2004).

V rámci mé diplomové práce (Kučerová, 2009) byl - stejně jako ve výše uvedené práci Alföldy - pojem domov chápán jak v úzkém smyslu (dům, byt, vlastní pozemek), tak především ve smyslu širokém (rodné město, vlast). Stejným způsobem je pojmán domov i v této rigorózní práci. Problematika domova (změna pohledu na domov, hledání místa, kde se cítím doma) se v empirické části této práce vyskytuje jako jeden z příznaků zpětného kulturního šoku u navracejících se Erasmus studentů (viz empirická část).

Marlinová (2004) reflektuje svůj návrat z emigrace a poukazuje na to, že navracející se jedinec má od návratu domů spoustu očekávání. Ve svých představách se vrací do známého domova, který ho přijme s otevřenou náručí. Věří, že do svého domova patří, že opět bude se svými nejbližšími, se kterými bude sdílet mateřský jazyk a kulturu s porozuměním a láskou. Tato očekávání jsou často spojena s idealizací původního domova. Během jedincovy nepřítomnosti se však změnil nejen jeho domov, ale i on sám se. Když se emigrant vrací do své vlasti, setkává se s blízkými lidmi, přáteli, kolegy, jejichž zkušenosti a vývoj v dospělosti jsou však odlišné od jeho vlastního. Vzhledem k tomu, že jedinec neprožíval všechny politické a společenské změny, jimiž oni prošli, mnohým jevům v domácí společnosti nerozumí. Obtížně a pomalu také odlišuje známé charakteristiky původního prostředí a vztahů od nových a neznámých. Tato konfliktní zkušenost vyvolává v jedinci úzkost a nejistotu, a to proto, že se nemůže adekvátně zorientovat a zabydlet v prostředí, ve kterém má své kořeny, ve kterém vyrostl. Člověk zjišťuje, že to, co mu je blízké, je mu zároveň i cizí a vzdálené. Vrátil se sice domů, ale v řadě situací se doma necítí (Marlinová, 2004).

Christophi a Thompson (2007) poukázali na to, že studenti, kteří se vrací domů po dlouhodobém pobytu v zahraničí, se na svůj původní domov dívají jinými očima, nevědí, kam vlastně patří. Ve svém původním domově se necítí pohodlně a chtějí se vrátit do cizí země, kde studovali a kde se začali cítit doma.

V rámci mé diplomové práce se během rozhovorů s Erasmus studenty ukázalo, že většině studentů se v průběhu jejich studijního pobytu po domově příliš nestýskalo. Se svými blízkými (doma) byli v pravidelném kontaktu (většinou přes e-maily, skype), což jim pomáhalo udržovat s domovem určitou kontinuitu. Studenti zpravidla věděli o všech

změnách, které doma během jejich nepřítomnosti nastaly. O domově tedy měli realistické představy, což jejich návrat usnadňovalo. Na druhou stranu někteří z nich přiznali, že i když o případných změnách v domácím prostředí věděli, přesto svůj domov vnímali po návratu jinak, což někdy způsobovalo obtíže. Někteří studenti např. považovali za problematické sžití se s původní rodinou a respektování pravidel společné domácnosti. Nelíbila se jim kontrola, péče a starost ze strany rodičů poté, co během studijního pobytu zodpovídali sami za sebe, měli absolutní volnost a žili si podle vlastních pravidel. Stali se tedy samostatnějšími, což někdy jejich blízcí nechtěli akceptovat, a to poté vedlo ke konfliktům. Rozhovory s Erasmus studenty také přinesly zjištění, že se tyto jedinci cítili v hostitelské kultuře pohodlně, rychle se zabydleli. Přesto ale většina z nich považovala za svůj domov svůj původní domov v České republice. A to nejen během pobytu v zahraničí, ale i po návratu zpět (do původní kultury). Řada studentů přiznala, že by v cizí zemi, kde studovala, mohla nějaký čas žít. Tento fakt ale neovlivňuje to, že by cizí zemi studenti považovali za svůj domov (Kučerová, 2009).

6. Psychologická problematika adaptace v cizí kultuře

6.1 Kulturní šok

Mezikulturní mobilita může pro některé studenty znamenat značnou zátěž, která vede během jejich zahraničního pobytu k adaptačním potížím a může vyústit až v tzv. kulturní šok (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Termín kulturní šok poprvé použil antropolog Oberg (1960), který vymezil šest aspektů kulturního šoku:

1. **Napětí**, které vzniká v důsledku snahy o nezbytnou psychologickou adaptaci.
2. **Deprivace a pocit ztráty** přátel, statusu, profese a majetku.
3. **Odmítání** příslušníků nové kultury/příslušníky nové kultury.
4. **Zmatení** v rolích, v očekávání rolí, zmatení v hodnotách, pocitech a identitě.
5. **Překvapení, úzkost**, někdy až **odpor** a **pobouření** po uvědomění si kulturních rozdílů.
6. **Pocity bezmoci** vycházející z neschopnosti vyrovnat se s novým prostředím.

Kulturní šok je psychologická reakce na neznámé, cizí prostředí. Kulturní šok není dobrý ani špatný. Jedná se o reakci, jež se může, ale také nemusí nutně vyskytnout. Lidé ho zažívají, když se nedokážou vyrovnat s neznámými a neočekávanými situacemi takovým způsobem, jaký byli zvyklí uplatňovat ve své domácí kultuře (Moran, Harris, Moran, 2007).

Gullahorn a Gullahorn (1963) uvádějí, že nedostatek schopností interpretovat společenské normy a zvyky nové kultury může u mnohých jedinců vyvolávat fyzickou a emocionální nepohodu jako je úzkost, pocity překvapení, izolace, odmítnutí, frustrace, dezorientace a zmatení.

Stejný názor má i Furnham (2005), který předpokládá, že pobyt v nové kultuře je nepříjemným překvapením či šokem, a to částečně proto, že jde o nečekaný zážitek, a částečně proto, že může vést k negativnímu hodnocení vlastní či cizí kultury. Když obvyklé zkušenosti (kognitivní vzorce, vzorce chování) nejsou již více relevantní či aplikovatelné, stane se chování druhých pro jedince neobvyklým, nepředvídatelným. To vede k tomu, že se dotyčný stane úzkostný, zmatený, apatický, a to až do té doby, než vyvine novou „sadu“ kognitivních vzorců, na základě kterých porozumí chování druhých v nové kultuře.

Christofi a Thompson (2007) aplikovali Piagetovu (1985) teorii rovnováhy kognitivní struktury (equilibration theory of cognitive structure) pro vysvětlení kulturního šoku a zpětného kulturního šoku. Dle Piagetovy teorie všechny živé organismy usilují o dosažení rovnováhy. Po vstupu do cizí kultury se jedinci nacházejí ve stavu nerovnováhy. Schémata, jež tito lidé používali k poznávání a chápání okolního světa (tzn. ve své domácí kultuře), nelze uplatnit v novém prostředí (tzn. v hostitelské kultuře). K obnovení rovnováhy musí tito jedinci použít proces akomodace. Akomodace je chápána jako vytváření nových schémat a struktur k pochopení nových informací, k přizpůsobení se požadavkům nového prostředí (Piaget, 1985 cit. podle Christofi, Thompson, 2007, s. 54).

Dle Furnhama (1997) je kulturní šok přechodný zážitek, který může vést k získání nových hodnot, postojů a vzorců chování. I když je tedy kulturní šok častěji asociován s negativními důsledky, může být důležitý pro osobní rozvoj.

Kulturní šok obvykle probíhá ve křivce tvaru U. Někteří autoři popisují kulturní šok ve křivce tvaru W, která je vlastně dvojitým U, a symbolizuje šok z návratu (Furnham, 2005).

V literatuře se zpravidla objevuje popis kulturního šoku, který označuje jednotlivé fáze jako:

- Předfáze (před vlastním odjezdem do ciziny);
- Líbánky (první kontakt - první týdny či měsíce v cizině);
- Kulturní šok (konflikt);
- Postupné přizpůsobování (krize);
- Adaptace.

První období po příjezdu do ciziny bývá označováno jako **líbánky** (honeymoon). Jedinec skutečně prožívá jakési líbánky, reaguje velmi pozitivně na všechno nové. Novým prostředím bývá zpravidla nadšený, je plný očekávání, naladěný na přijímání cizí kultury. V **druhé fázi** dochází k negativnímu prožívání změny a u jedince se začínají objevovat symptomy **kulturního šoku**. Ve **třetí fázi** se jedinec pozvolna **naladuje na odlišný kulturní vzorec**, učí se, jak efektivně „komunikovat“ s cizí kulturou. Ve **čtvrté** (poslední) fázi se v optimálním případě na cizí kulturu **adaptuje a přijímá ji** se všemi jejími klady i zápory (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Lysgaard (1955) ve svém výzkumu potvrdil, že psychoemocionální přizpůsobení jedince v hostitelské kultuře lze graficky zobrazit U - křivkou. Lysgaard dělal rozhovory s norskými studenty (N = 200), kteří díky Fulbrightovu stipendiu studovali ve Spojených státech amerických. Autor zjistil, že po příjezdu studenti zažívali euforii a snadné přizpůsobení. Krátce poté jejich radostná nálada přešla v krizi, která byla doprovázená pocity osamělosti, deprese, neštěstí, špatného přizpůsobení. Tato krize byla na křivce znázorněna poklesem. Nakonec se však studentům podařilo do hostitelské kultury integrovat a cítili se dobře adaptovaní. Lysgaard také uvedl, že studenti, kteří v zahraničí pobývali alespoň od šesti do dvanácti měsíců, zažívali největší problémy s mezikulturním přizpůsobením.

Naopak Ward a kol. (1998) ve svém výzkumu nepodpořili U - křivkovou hypotézu. Autoři zkoumali mezikulturní adaptaci (psychologickou i sociokulturní) u japonských univerzitních studentů (N = 35; průměrný věk = 18 roků, 6 měsíců), kteří studovali na Novém Zélandě. Probandi opakovaně vyplňovali předložené dotazníky, a to 24 hodin, 4 měsíce, 6 měsíců a 12 měsíců po jejich příjezdu na zahraniční univerzitu. Výzkum odhalil, že obtíže s psychologickou adaptací byly u studentů největší ihned po příjezdu do zahraničí, zatímco stupeň sociokulturní adaptace byl po příjezdu vysoký a markantně poklesl během prvních měsíců zahraničního pobytu. Na rozdíl od počátečních pocitů euforie (které by měli jedinci dle U - křivkové hypotézy zažívat), studenti zažívali největší adaptační obtíže právě po svém příjezdu do zahraničí.

Na základě výše uvedených výzkumů lze proto předpokládat, že kulturní šok je složitý fenomén a jeho průběh může být u každého jedince vzhledem k jeho individualitě, ale i vnějším vlivům značně specifický.

To potvrzuje i Marlinová (1998), která uvádí, že kulturní šok je dlouhodobý proces s několika fázemi a jeho trvání se u různých jedinců liší. Celý proces může být dokonce zablokovaný. Dle Marlinové je kulturní šok proces, jež zasahuje celou osobnost, a to na

vědomé i nevědomé úrovni. Kulturní šok představuje náročnou osobnostní zkoušku, která ohrožuje identitu, vnitřní rovnováhu a fungování jedince.

Mezi příznaky kulturního šoku lze zařadit:

- **zmatení:** jedinec zažívá zmatek ve své identitě, ve svých rolích, jež jsou v novém prostředí nejasné;
- **dezorientace:** jedinec se nedokáže na nových místech a v nových situacích orientovat, vzorce chování, které používal ve své domácí kultuře, jsou v cizím prostředí nefunkční;
- **apatie:** právě neschopnost orientace v novém prostředí vede někdy k tomu, že se daný člověk stane apatickým, lhostejným, může rezignovat na snahu poznat nové prostředí, zorientovat se v něm;
- **pocit ztráty:** jedinec může pociťovat stesk po svém domově a svých blízkých (rodině, přátelích, partnerech);
- **psychosomatické obtíže:** jedinci si stěžují na nejrůznější psychosomatické obtíže, jako je bolest hlavy, nespavost, problémy s trávením aj.;
- **ztráta spontaneity:** někteří jedinci ztrácí svou přirozenost, tvořivost, přehnaně lpí na pravidlech, pořádku, což může mít až nutkavý charakter;
- **osamělost:** člověk se může v novém prostředí cítit osamělý, a to zejména tehdy, pokud si nevytvořil nové přátele, nebo se cítí být příslušníky nové kultury odmítaný;
- **deprese:** u některých jedinců se může rozvinout deprese, která může být doprovázená sebepodceňováním;
- **úzkost:** každodenní situace a úkoly mohou v jedinci vyvolávat úzkost, a to hlavně z toho důvodu, že jsou pro něj nové, neznámé (Furnham, 2005).

Příznakem kulturního šoku může být i percepční obrana. Ta funguje jako obranný mechanismus a může se objevit v situaci, kdy jedinec nerozumí cizímu jazyku. Principem percepční obrany je to, že člověk nevnímá signály, které by mohl chápat (vnímat) jako ohrožující. Za ohrožující signál je v tomto případě považována cizí řeč. Člověk tedy raději tzv. nevidí a neslyší, jen aby se nemusel vyrovnávat s negativními emocemi. Percepční obrana se dá také považovat za zvláštní formu vyhýbání se tzv. kognitivnímu nesouladu (disonanci). Jedná se o jev, kdy člověk raději věnuje více pozornosti signálům, které jsou v souladu s jeho postoji a hodnotovými preferencemi, a méně pozornosti těm, které jsou s jeho postoji a hodnotami v rozporu (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Guthrie (1975) mluví o tzv. **kognitivní únavě**, která je důsledkem informačního přetížení. Nová kultura vyžaduje vědomou snahu po porozumění věcem, které jsou v domácí kultuře chápány zcela automaticky (často nevědomě). Jedinec musí vynaložit velkou snahu a zvýšenou pozornost k tomu, aby porozuměl cizímu jazyku a i novým neverbálním vzorcům komunikace, novému sociálnímu kontextu apod. Tento přechod - z nevědomého, automatického na vědomé, pozornost a úsilí vyžadující „fungování“ - je velmi vysilující a může vést k napětí, bolestem hlavy či přání izolovat se/stáhnout se ze sociálních kontaktů (a to zejména v pozdější části dne, kdy se informace během celého dne nakumulovaly).

V rámci kulturního šoku se někdy hovoří o **osobním šoku (personal shock)** jako o aspektu kulturního šoku, který vzniká v důsledku různých změn v osobním životě jedince. Tyto změny jsou vyvolány jeho pobytem v cizí zemi a často zahrnují ztrátu osobní intimity a ztrátu mezilidských kontaktů s významnými druhými (z domácí kultury). Tyto ztráty mohou být doprovázeny velkým zármutkem (Adelman, 1988). Jedincova sebedůvěra, identita, well-being, spokojenost se životem jsou vytvářeny a udržovány v rámci jeho kulturního systému (kontextu). Ztráta tohoto podporujícího kulturního systému může vést ke zhoršení pocitu well-beingu a vést k patologickým projevům (Furnham, Bochner, 1986). Rhinesmith (1985) uvádí, že kulturní šok může vyvolat tzv. **přechodnou neurózu (transient neurosis)**, kterou charakterizuje jako dočasné emoční potíže doprovázené vážnějšími příznaky, jež se podobají paranoidnímu nastavení jedince (ten se může stát přecitlivělý, nastražený a podezřívavý např. v tom, že bude přepaden, oloupen apod.). Osobní šok se stupňuje s výskytem situací v novém prostředí, které narušují či ohrožují jedincovo morální přesvědčení, hodnoty, logiku a názory na normalitu, které si vytvořil ve své rodné zemi. Konflikty v hodnotách přispívají k pocitu dezorientace a nereálnosti, k nárůstu nedorozumění mezi jedincem a jeho okolím.

Liu (2005) uvádí, že role, které jedinec ve svém životě běžně zastává, mohou být v novém prostředí změněny či dokonce ztraceny. Změny v rolích ovlivňují jedincovo prožívání a sebekoncept a dle autora mohou ústit v **šok rolí (role shock)**. Jedincova identita je totiž částečně tvořena právě jeho rolemi. Tyto role usnadňují jeho sociální interakce. V novém prostředí jsou původní role výrazně eliminovány a nahrazeny neznámými rolemi. To může způsobovat nejasnosti ve společenské pozici jedince, ztrátu jeho normálních sociálních vztahů, rolí a vést k vytvoření nových rolí, jež jsou nekonzistentní s dřívějším sebekonceptem jedince. Tak např. původně nezávislý jedinec může v nové kultuře akceptovat vztahy, kde je v pozici závislého (je závislý na autoritativní figuře).

6. 2 Akulturační stres

Berry a kol. (2002) preferují před užíváním termínu kulturní šok termín **akulturační stres**. Uvádějí pro to dva důvody. Prvním důvodem je, že termín šok může mít určitý patologický podtext, oproti tomu pojem stres vyjadřuje zátěž, kterou jedinec prožívá při setkání s novou kulturou, přesto ale také zahrnuje možnost daného jedince, aby se s novým prostředím vyrovnal pozitivně. Druhým důvodem užívání termínu akulturační stres je fakt, že tento termín lépe zachycuje interkulturní aspekt zkoumaného jevu. Člověk totiž nezažívá kulturní šok pouze jako reakci na jednu kulturu, ale jako reakci na střetnutí kultur (a to své domácí kultury a nové kultury).

Jakýkoliv dlouhodobější pobyt v cizí kultuře, v cizí zemi, snaha o přizpůsobení odlišnému životnímu stylu a myšlení (a to v profesní i soukromé sféře) představuje náročnou životní situaci. Akulturační stres se stejně jako proces akulturace projevuje jak na skupinové, tak i na individuální úrovni. Může vyvolat strach, dezorientaci, zmatení i depresivní reakci. V extrémních případech, často se tak děje při nedobrovolných pobytech, nastupují i psychosomatické obtíže, prohloubí se sociální izolace a může dojít až ke vzniku nepřátelských postojů k domácí („domorodé“) kultuře nebo ke ztrátě identity. Na skupinové úrovni jedinec přestává rozumět mechanismům, na které je zvyklý (např. vztah k autoritám, různé rozdělení rodových rolí apod.) (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Dle Hannigana (1997) akulturační stres zahrnuje psychologický a fyzický diskomfort. Mnozí studenti, jež studují v zahraničí, pociťují tento diskomfort (nepohodlí) a přiznávají, že zažili během pobytu v zahraničí situaci, ve které se cítili frustrovaní či dezorientovaní.

Studenti mohou reagovat na přechod mezi kulturami řadou psychologických a fyziologických symptomů, mezi které se řadí: slabost, nervozita, nespavost, úzkost, deprese, poruchy soustředění, nechutenství, poruchy trávení, průjem, silné bolesti hlavy, sexuální dysfunkce, strach z vážného onemocnění, sociální stáhnutí, bolest těla, fyzické vyčerpání (Cushner, Karim, 2004).

Ani jeden student, se kterým jsem dělala rozhovor v rámci kvalitativní části své diplomové práce, se nezmínil, že by během svého zahraničního pobytu trpěl výše uvedenými psychickými či fyzickými obtížemi (Kučerová, 2009). I na základě své osobní zkušenosti s Erasmem můžu potvrdit, že ani u mě, ani u nikoho z mých známých se neobjevily symptomy kulturního šoku. Ve vlastním případě se domnívám, že to bylo dáno zejména výtečnou péčí hostitelské univerzity o své studenty. Hostitelská univerzita (jmenovitě University of Jyväskylä, na které jsem studovala) nám poskytla skvělé zázemí a pomohla nám

v novém prostředí zorientovat a začlenit se, což poté jistě usnadnilo adaptaci a i celkový pobyt.

6.3 Adaptační strategie

Studenti se během svého studijního pobytu v zahraničí mohou na cizí prostředí adaptovat různými způsoby. Strategie adaptace v cizí kultuře lze klasifikovat dle schématu vypracovaného J. W. Berryem (1997). Toto schéma zahrnuje čtyři strategie adaptace: integraci, asimilaci, separaci a marginalizaci.

1. Integrace: jedná se o způsob adaptace, při kterém jedinci uznávají, že poznání a přijetí kultury hostitelské země je pro ně důležité, ale chtějí si současně udržet i svou vlastní kulturu. Integrovaní jedinci mají poté dvojí kulturní identitu, a to svou původní a dále nově získanou.

2. Asimilace: asimilace je způsob adaptace, při kterém se jedinci snaží o co největší splynutí s obyvatelstvem hostitelské země, ale svou původní kulturu považují pro život v novém prostředí za málo důležitou. Tato strategie předpokládá časté kontakty jedince s příslušníky hostitelské země, poznávání a osvojování jejich jazyka, norem, hodnot, zvyklostí.

3. Separace: separace vlastně není adaptační strategií. Při separaci jedinci nepovažují kontakt s kulturou a příslušníky dominantní kultury za důležitý a setrvávají v určité izolaci od ní, pouze se svou původní kulturou.

4. Marginalizace: jedná se o takovou strategii, kdy jedinci necítí potřebu kontaktu s dominantní kulturou, ale neuchovávají si ani svou původní kulturu. Jejich identita se tak kulturně neopírá ani o kulturu vlastních rodičů, ani o kulturu hostitelské země. Tito lidé se identifikují jen se subkulturou své vlastní skupiny.

Diamant (1995) představuje tři způsoby integrace jedince v cizím prostředí:

1. Hyperintegrace ve smyslu „Papežštější než papež“. Jedná se o lidi, kteří mají silnou potřebu někam patřit, být součástí určité skupiny (sociální, náboženské, zájmové). Tito jedinci se mohou stydět za svůj původ, kulturu, zvyky, tradice a snaží se do nové kultury zapadnout za každou cenu.

2. Hypointegrace ve smyslu „Jsem Čech - a kdo je víc!“. Někteří málo přizpůsobení jedinci mají nedostatečný respekt pro normy a zvyklosti hostitelského národa a odmítají se jim přizpůsobit. Často nadměrně zdůrazňují své odlišnosti, čímž se dostávají do konfliktů či izolace.

3. Normální integrace je cílevědomá snaha sžít se s novou společností bez ztráty osobní integrity a individuality, bez zapírání osobní minulosti, tradic a názorů. Jedinec se pokouší integrovat minulost s přítomností, snaží se o tvůrčí syntézu tradic a kultur.

7. Psychologická problematika readaptace v domácí kultuře

7.1 Readaptace - adaptace. Podobnosti a odlišnosti

Návratu do domácí kultury se obecně nevěnuje tolik pozornosti jako přechodu do cizí kultury. Návrat domů však může být pro jedince mnohem náročnější než vyrovnávání se s cizí kulturou, a to zejména kvůli tomu, že daný jedinec nečeká po návratu domů (do důvěrně známého prostředí, ke známým lidem) nějaké obtíže. O to více ho může zaskočit, že domácí prostředí prošlo určitým vývojem, změnami. I jeho samotného pobyt v cizí kultuře nějakým způsobem formoval, dotyčný se vyvíjel, mohl se změnit. To vše poté ovlivňuje jeho návrat a pohled na domácí prostředí. Procesy adaptace i readaptace mají velkou řadu společných aspektů. Lze však mezi nimi najít i zásadní rozdíly.

Martin (1984) poukazuje na tři hlavní rozdíly mezi procesem adaptace a readaptace:

1. Lidé v rámci příchodu do nové kultury očekávají kulturní rozdíly a určitý kulturní šok, ale neočekávají tyto jevy při návratu do domácí kultury.
2. Studenti, kteří odcházejí studovat do zahraničí, jsou ve věku, kdy se formují jejich základní hodnoty, přesvědčení, životní styl. Při pobytu v cizí kultuře se jejich hodnoty mohou měnit a různě tvarovat. Při návratu domů pak studenti zjišťují, že jejich hodnoty se odlišují od hodnot domácí kultury.
3. Někteří jedinci si uvědomí změny, které u nich nastaly během pobytu v cizí kultuře až tehdy, když se střetnou s kulturou domácí, což pro některé může být překvapivé a stresující.

Christofi a Thompson (2007) tvrdí, že jak proces adaptace v nové kultuře, tak proces readaptace v domácí kultuře, oba dva tyto procesy jsou charakteristické ztrátou důvěrně známých podnětů a oba dva vyžadují jedincovu integraci do odlišného kulturního systému.

Tohyama (2008) poukazuje na to, že stres spojený s adaptací, tak i stres spojený s readaptací jsou důležitou součástí studijního pobytu v zahraničí, protože vedou k osobnímu rozvoji jedince a k jeho pochopení a toleranci cizích kultur.

7. 2 Zpětný kulturní šok

Návrat do domácí kultury po dlouhodobém pobytu v zahraničí může být pro některé studenty zátěžový a u některých z nich může vyústit v tzv. zpětný kulturní šok.

Christofi a Thompson (2007) upozorňují na to, že zpětný kulturní šok je takový šok, který zažívá jedinec během návratu do domácí kultury po dlouhodobějším pobytu v cizí kultuře. Stejně jako vstup do nové kultury může vést ke kulturnímu šoku, tak i návrat do domácí kultury může mít za následek zpětný kulturní šok (reverse culture shock) (Christofi, Thompson, 2007).

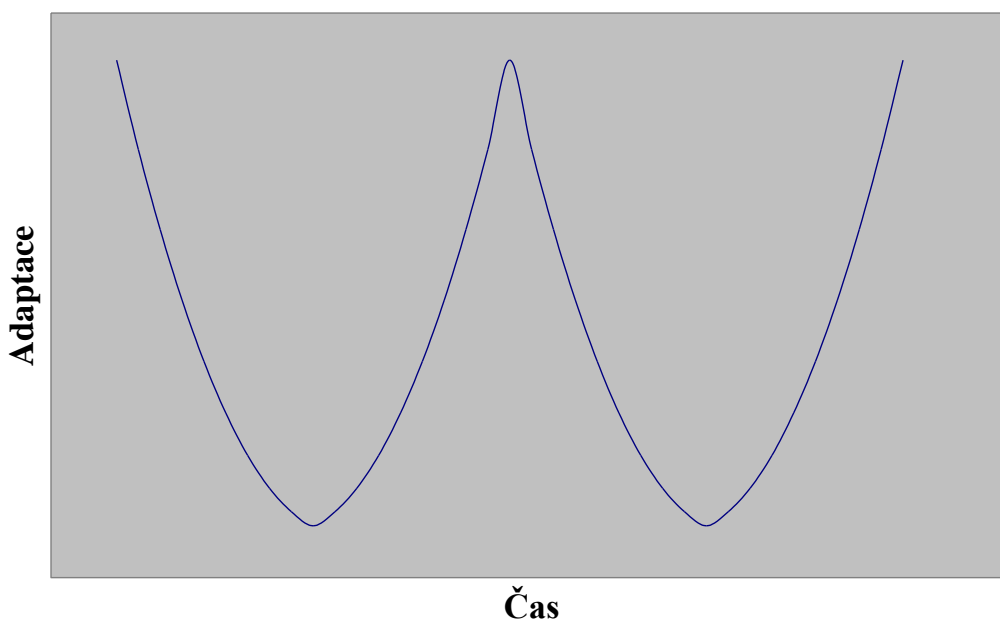
Gaw (2000, s. 84) definoval zpětný kulturní šok jako: „*proces jedincovy readjustace, reakulturace a reasimilace do domácí kultury poté, co žil v cizí kultuře signifikantně dlouhou dobu*“. Autor dále poukazuje na to, že se zpětný kulturní šok vyskytuje kvůli nedostatečné shodě mezi postoji a vzorci chování, které si jedinec osvojil v nové kultuře, a normami jeho domácí kultury. Během dlouhodobého pobytu v zahraničí může u některých lidí docházet k procesu resocializace a ke změně identity. Tito jedinci musí poté po návratu čelit velkým rozdílům mezi cizím a domácím prostředím (Gaw, 2000).

Dle Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize (2000) lze zpětný kulturní šok (a i kulturní šok) označit jako poruchy přizpůsobení F 43. 2. Poruchy přizpůsobení jsou vymezeny jako: „*stavy subjektivní tísně a emoční poruchy, které obvykle narušují sociální fungování a výkon a vznikají v období adaptace na významnou životní změnu nebo následkem stresové životní události, včetně přítomnosti nebo možnosti vážné somatické nemoci. Zátěžová situace může poskytnout integritu sociálních vztahů (zármutek, odloučení) nebo širší systém sociálních opor a hodnot (migrace, status uprchlíka)*“ (Mezinárodní klasifikace nemocí -10. revize, 2000, s. 151). Porucha přizpůsobení (tj. i zpětný kulturní šok) obvykle začíná do jednoho měsíce po výskytu stresující události nebo životní změny a trvání příznaků zřídka překročí šest měsíců (Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize, 2000).

J. T. Gullahorn a J. E. Gullahorn (1963) zjistili (na základě rozhovorů s Američany, jež byli v zahraničí v rámci Fulbrightova stipendia), že průběh zpětného kulturního šoku je velmi podobný průběhu kulturního šoku a v roce 1963 poprvé představili W-křivku (W-křivkovou teorii kulturního šoku; jedná se vlastně o rozšířenou U-křivku o další U-křivku). W-křivka tak reprezentuje nejen adaptační proces v cizí kultuře, ale i proces readaptace do domácí kultury. Návratový proces do domácí kultury je tedy dle autorů charakterizovaný stejnými fázemi jako vstup do cizí kultury (tj. počáteční euforie, šok - deprese, adaptace a integrace).

To potvrzuje i Marlinová (2004), která poukazuje na skutečnost, že člověk, jež se navrácí do domácí kultury po dlouhodobém pobytu v zahraničí, opět prožívá jednotlivé fáze kulturního šoku podobně, jako tomu bylo v imigračním procesu (tj. při adaptaci do cizí kultury). Po příjezdu jedinec zažívá **euforii**. Je šťastný, že se po dlouhé době ocitá doma, že může mluvit svým mateřským jazykem a sdílet se svými blízkými zkušenosti a dovednosti nabyté v zahraničí. Později dochází k **deziluzi**, jelikož mnohá očekávání jsou zklamána, vyvstávají vnější a vnitřní konflikty, které jsou doprovázené úzkostí, hněvem a depresivními pocity jako reakcemi na prožívané ztráty. V této fázi se objevují různé psychické a fyzické obtíže jako známky regrese v důsledku akumulovaného stresu. U jedince se otvírá proces truchlení jakožto proces celoživotního zpracovávání ztrát a konfliktů, které jsou spojené s vývojem, separací a celoživotními změnami. Tento proces by měl vyústit do **integrace** starých a nových zážitků tak, aby si jedinec mohl zachovat a upevnit zvláště pozitivní identifikace se svým původním i „adoptivním“ prostředím (tj. prostředím, kde v cizině pobýval) a blízkými lidmi, od kterých dostal podporu a přijetí.

Graf č. 1: W - křivka kulturního šoku



(Převzato z: Furnham, 2005)

Návrat do domácího prostředí je pojímán jako proces reintegrace do domácí kultury po pobytu v cizí kultuře (tj. po pobytu v prostředí, které je odlišné od toho, kde se jedinec socializoval) (Martin, Harrell, 2004).

Reakcí na zpětný kulturní šok mohou být následující symptomy:

- **akademické problémy:** zhoršení studijního prospěchu, demotivace ke studiu;
- **konflikt kulturní identity:** jedinec čelí střetnutí prvků své původní kulturní identity a identity hostitelské kultury;
- **uzavření se:** člověk se stáhne, uzavře před sociálním okolím;
- **deprese:** ztráta zájmů, malá reakce na zevní podněty, ztráta chuti k jídlu, sebedoceňování;
- **úzkost:** řada jedinců vykazuje zvýšenou úzkost, která může nabývat podobu fobií, obsesí;
- **interpersonální problémy:** konflikty s blízkými pramenící z nedorozumění, odlišných očekávání;
- **zmatení v hodnotách:** pobyt v zahraničí s sebou může nést změnu hodnot, což může způsobovat zmatení;
- **zlost, vztek:** pramenící z toho, že jedinec musel opustit hostitelskou kulturu, že své domácí kultuře nerozumí;
- **nuda, znudění:** ve smyslu nedostatku nových podnětů;
- **deziluze (vystřízlivění):** očekávání, která jsou s návratem spojená, se nemusí vyplnit, a to vede k určité deziluzi;
- **osamění:** návrat ze zahraničí je často doprovázen pocitem osamělosti, nedostatku blízkých osob, se kterými si jedinec opravdu rozumí;
- **bezmocnost:** jedinec může mít pocit, že sám nemůže stávající nepříjemnou situaci změnit (Gaw, 2000).

Domnívám se, že symptomy zpětného kulturního šoku a kulturního šoku lze považovat za téměř totožné (viz kapitola 6. 1 Kulturní šok). Tohyama (2008) tvrdí, že kulturní šok a zpětný kulturní šok mají mnoho společných znaků. Největší rozdíl mezi nimi je v tom, že na rozdíl od kulturního šoku, zpětný kulturní šok většina studentů neočekává (Tohyama, 2008).

Christofí a Thompson (2007) aplikovali Piagetovu (1985) teorii rovnováhy kognitivních struktur také na vysvětlení zpětného kulturního šoku (vedle vysvětlení kulturního šoku). Autoři se domnívají, že se jedinec po návratu může adaptovat pomocí asimilace, jež je chápána jako interpretace, porozumění novým zkušenostem za pomoci již vytvořených schémat. Prostřednictvím asimilace se jedinec bude snažit pochopit nové zážitky

v domácí kultuře prostřednictvím schémat, která si osvojil v zahraničí (Piaget, 1985 cit. podle Christofi, Thompson, 2007, s. 54).

La Brack (1994) poukazuje na deset problematických oblastí, kterým studenti po návratu domů musí čelit (deset výzev, se kterými se studenti musí po návratu vypořádat) :

1. Pocity nudy

V zahraničí bylo pro studenta vše nové, stimulující, a tak návrat do známého domácího prostředí s sebou může nést pocity nudy, nezajímavosti.

2. Nikdo nechce poslouchat

Okolí studenta se většinou nezajímá o jeho příběhy ze zahraničí v takové míře, v jaké by o nich chtěl vyprávět.

3. Nemožnost vysvětlit

Pro studenta je obtížné vysvětlit a sdílet všechny své pocity spojené se zahraničním pobytem s lidmi, kteří nemají stejnou nebo podobnou zkušenost s pobytem v zahraničí jako on.

4. Stesk po místě („domově“) v zahraničí

Studentovi se stýská po místě, lidech, věcech, které jsou s jeho pobytem v zahraničí spojeny.

5. Změna interpersonálních vztahů

Student po návratu domů často zaznamenává změny v interpersonálních vztazích (s rodinou, přáteli), což je dáno tím, že nejen on se během zahraničního pobytu změnil (změnil některé své postoje, myšlenky), ale i lidé doma prošli během jeho nepřítomnosti určitými změnami.

6. Lidé vidí „špatné“ změny

Někteří lidé se po studentově návratu soustředí na sebemenší změny v jeho chování a myšlení a tyto změny se jim nelíbí. Považují je za špatné a příčinu těchto změn vidí ve studentově zahraničním pobytu. Toto kritické vidění může být způsobeno tím, že lidé v domácím prostředí žárlí na studentův zahraniční pobyt, cítí se vůči studentovi nadřazení nebo naopak méněcenní.

7. Lidé nerozumí (špatně chápou)

Student se po návratu setkává s tím, že ne všichni lidé rozumí jeho slovům a činům přesně tak, jak jsou studentem myšleny. Tak např. to, co daný student vnímá jako humorné (sarkastické, ironické), může být okolím vykládáno jako agresivní chování nebo vychloubání se.

8. Pocity odcizení/kritický pohled

Studentovi se po návratu může zdát každodenní život více náročný a méně zábavný, než si ho pamatoval. Může zažívat pocity odcizení, být k domácí kultuře kritický a vidět na ní chyby, kterých si před pobytem v zahraničí nevšímal.

9. Neschopnost využít nové znalosti a dovednosti

Student může být po návratu znepokojen tím, že nemá příležitost uplatnit nové schopnosti a dovednosti, které se v zahraničí naučil. V domácí kultuře jsou pro něj mnohdy bezvýznamné a nepotřebné.

10. Ztráta zahraničních zkušeností

Student může mít brzy po návratu pocit, že v zahraničí nebyl, obávat se, že ztratí či zapomene svou zahraniční zkušenost, že jeho vzpomínky na pobyt v cizí kultuře budou nakonec jen jako fotky, které se příležitostně vyndají z alba.

7.3 Readaptační strategie

Domnívám se, že lze uplatnit Berryho (1997) akulturační strategie nejen na vyrovnávání se s kulturním šokem, ale i zpětným kulturním šokem. Student, který se vrací ze studijního pobytu v zahraničí tak může na domácí prostředí reagovat **integrací, asimilací, separací** či **marginalizací** (viz. kapitola 6.3 Adaptační strategie).

N. J. Adler (1981) zjistil, že dobrovolníci mírových jednotek (Peace Corps) vykazovali při readaptaci čtyři styly vyrovnávání se s domácím prostředím. Kombinací optimistického a pesimistického postoje (dimenze celkový postoj) s aktivním a pasivním postojem (dimenze specifický postoj) vznikly čtyři styly vyrovnávání, a to proaktivní (proactive), odcizený (alienated), resocializační (resocialized) a vzdorovitý (rebellious).

1. Proaktivní styl

Lidé s proaktivním stylem vyrovnávání vidí jedinečnost toho, že jsou biculturní, sami jsou si schopni poskytnout vnitřní potvrzení. Dokážou integrovat zážitky z cizí kultury se zážitky kultury domácí, což vede k jejich osobnímu růstu.

2. Odcizený styl

Lidé s odcizeným stylem vyrovnávání mají velkou potřebu potvrzení zvnějšku (externího potvrzení), po návratu vidí svou domácí kulturu negativně, což znesnadňuje jejich readaptační proces.

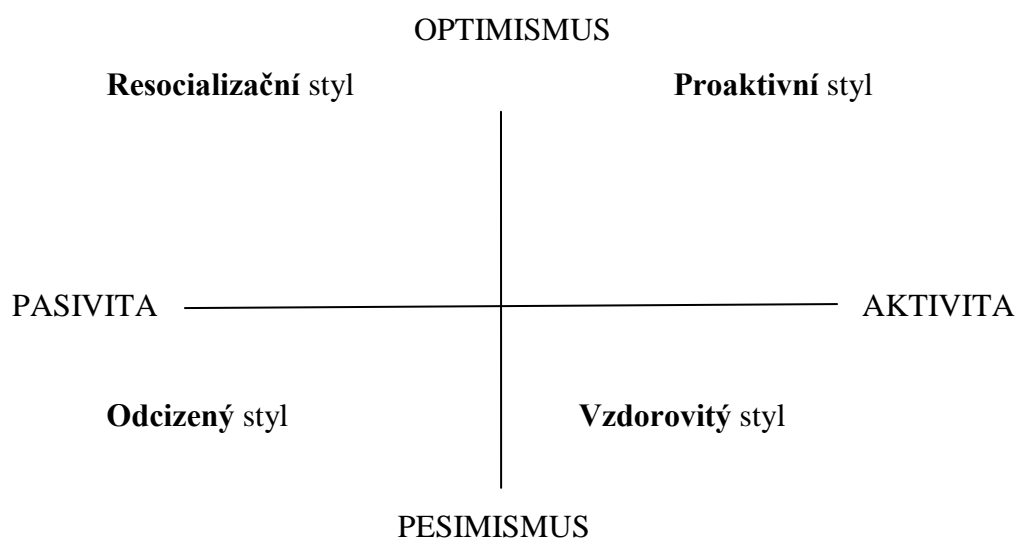
3. Resocializační styl

Jedinci s resocializačním stylem vyrovnávání také potřebují potvrzení z vnějšku. Tito jedinci vidí po návratu domácí kulturu pozitivně, ale návratové období je pro ně spíše obdobím adaptace než obdobím růstu.

4. Vzдорovitý styl

Stejně jako lidé s odcizeným stylem vyrovnávání, tak i jedinci se vzdorovitým stylem vyrovnávání vidí po návratu svou domácí kulturu negativně. Na rozdíl od nich se však ke svému domácímu prostředí chovají spíše agresivně než pasivně.

Schéma č. 2: Přehled readaptačních stylů



(Převzato z: Adler, 1981)

7. 4 Výzkumy zpětného kulturního šoku

Nyní uvedu přehled některých výzkumů, jež se zabývaly problematikou zpětného kulturního šoku a jež potvrzují, že návrat do domácí kultury může být spojen s řadou obtíží.

Sahin (1990) zjistil signifikantní klinickou úroveň deprese a úzkosti u středoškolských tureckých studentů, jež se vrátili z dlouhodobého pobytu v zahraničí, tj. u „navrátilců“ (ve srovnání se studenty, kteří neměli zkušenost s návratem z dlouhodobého zahraničního pobytu, tj. ve srovnání s „nenavrátílci“). Depresi měřil pomocí Beckovy sebesuzovací stupnice deprese (Beck Depression Inventory), úzkost pomocí Spielbergovo State - Trait Anxiety Inventory - Trait Form. 17 % z celkového počtu 85 „navrátilců“ vykazovalo klinickou hladinu deprese, zatímco z 579 „nenavrátílců“ to bylo pouze 11 %. Úzkostnou problematiku

vykazovalo 45 % „navrátilců“ a 28 % „nenavrátilců“. Výsledky výzkumu také odhalily, že 35 % „navrátilců“ litovalo, že se vůbec vrátilo do domácí kultury. 9 % „navrátilců“ naopak litovalo, že vůbec z domácí země odjelo pryč.

Gama a Pedersen (1977) zkoumali problémy s přizpůsobením se do domácí kultury u brazilských studentů (N = 31), kteří absolvovali část svého vysokoškolského studia ve Spojených státech amerických. Výzkum odhalil problémy v rodinných vztazích (zejména obtíže při „sžívání se“ s rodinou) a v pracovní oblasti (nedostatek stimulace, špatné vybavení; chybění příležitostí a nedostatek času na realizaci výzkumu apod).

Enloe (1986) zkoumal 21 japonských rodin (celkově s 40 dětmi), které měly zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí. Výzkum zjistil, že ačkoliv dospělí jedinci neměli při návratu do Japonska vážnější readaptační obtíže, jejich děti vykazovaly velké problémy s readaptací do japonské kultury. Tyto děti měly školní fobii, odlišná očekávání (co se týká např. zvyků či pravidel ve společnosti), strach z odmítnutí, úzkost spojenou s výkonem, byly zesměšňovány ostatními, protože dlouhodobě pobývaly v zahraničí (a tak byly v jejich očích odlišní) apod.

Gleason (1973) se ve svém výzkumu zabýval americkými studenty 1. ročníku vysoké školy, kteří se vrátili ze studijního pobytu v zahraničí (N = 151), a zjistil, že jako nejčastější problémy po návratu ze zahraničí tito studenti uváděli školní poplatky, obtíže během celoroční práce ve škole, nerozhodnost v oblasti kariérního směřování, zmatek v osobní identitě a problémy s mezilidskými vztahy.

Werkman (1980) klinicky pozoroval americké adolescenty, kteří měli zkušenost se zahraničním pobytem. Výzkum odhalil, že adolescenti zažívali problematickou separaci (od původní rodiny) a pocity ztráty, pokud nedokázali jasně definovat strukturu podpory. Tito „navrátilci“ popisovali neklid a nespokojenost se svým aktuálním životem, stýskalo se jim po jejich starém (zahraničním) životním stylu a projevovali horší pojetí osobnosti než studenti bez zahraniční zkušenosti.

Gaw (2000) ve své studii zkoumal americké univerzitní studenty (N = 66, z toho 32 mužů a 34 žen; průměrný věk = 20 let), kteří absolvovali střední školu v zahraničí. Cílem studie bylo zmapovat vztah mezi zpětným kulturním šokem, osobními problémy zažívanými na univerzitě, snahou vyhledat pomoc a skutečným využíváním studentských služeb (odborné - poradenské pomoci). Míra zpětného kulturního šoku byla mapována pomocí Reverse Shock Scale (RSS), osobní problémy a snaha vyhledat odbornou pomoc byla měřena pomocí Personal Problems Inventory (PPI). Výsledky výzkumu odhalily, že jedinci s vyšší hladinou

zpětného kulturního šoku vykazovali větší obtíže (konkrétně změny chování, problémy se školním přizpůsobením, obtíže s nesmělostí, s důvěrnými vztahy apod.) než jedinci s nižší hladinou zpětného kulturního šoku. Ochota kvůli těmto osobním problémům vyhledat odbornou pomoc nicméně nebyla nezbytně spojena s mírou zpětného kulturního šoku. Dále byla objevena negativní korelace mezi zpětným kulturním šokem a skutečným využíváním školních poradenských služeb (poskytující studentům podporu). Jak zpětný kulturní šok stoupal, využívání těchto služeb klesalo (čím vyšší mírou zpětného kulturního šoku studenti trpěli, tím méně využívali školní poradenské služby). Autor se proto domnívá, že vysoká míra zpětného kulturního šoku může být inhibítozem vyhledání odborné péče, protože student se svými problémy spíše vyhledá blízkého člověka (přátele, rodinu) než cizího člověka (odborníka).

7. 5 Návratový proces jako komplexní fenomén

Martin a Harrell (2004) předpokládají, že studentův návrat do domácí kultury lze považovat za komplexní fenomén, který se skládá z kognitivních, afektivních a behaviorálních procesů. Tyto procesy jsou vzájemně propojeny a vzájemně se ovlivňují. Autoři se domnívají, že právě proto by se na proces návratu do domácí kultury mělo pohlížet v celé jeho šíři a vždy by se měla posuzovat jak jeho afektivní, tak kognitivní a behaviorální dimenze.

7. 5. 1 Afektivní dimenze

Pod afektivní dimenzi spadá jedincův **well-being** a **pocit spokojenosti** odrážející míru kongruence mezi jedincem a jeho prostředím. Teorie W-křivky předpokládá, že jedincovy pocity well-beingu a spokojenosti se budou měnit v čase. Dle této teorie lze tedy usuzovat, že jedinec bude po návratu do domácí kultury zažívat stejné pocity, jaké prožíval při vstupu do cizí kultury (kdy na začátku pobytu prožíval euforii, která později přešla v kulturní šok a nepohodlí, jež postupně vyústilo v pocity spokojenosti a pohodlí). Jedinec po návratu do domácí kultury tedy bude nejdříve cítit uspokojení, radost z návratu domů. Později ale přijde rozčarování, protože domov není tím, co očekával, a to vede ke zpětnému kulturnímu šoku. Následuje postupná readaptace a integrace do domácího prostředí. Úspěšně readaptovaný jedinec opět prožívá spokojenost a well-being. Je spokojený sám se sebou i s místem, kde žije, se vztahy se svými blízkými (Martin, Harrell, 2004).

7. 5. 2 Kognitivní dimenze

Do této dimenze lze zařadit jedincovo očekávání od návratu domů a dále jeho kulturní identitu.

a) Očekávání

Student má od návratu domů určitá očekávání, která se poté po návratu vyplní či nevyplní. Naplněná očekávání vedou k pozitivnímu hodnocení situací, zážitků a dobrému zpětnému přizpůsobení. Nenaplněná očekávání naopak vedou k negativnímu hodnocení a horší readaptaci (Martin, Harrel, 2004).

Burgoon a Walther (1990) ale tvrdí, že ne všechna nenaplněná očekávání nutně vedou k negativnímu hodnocení a negativním výstupům. Některá nenaplněná očekávání mohou být hodnocena jak pozitivně, tak negativně. Autoři dále předpokládají, že situace a zážitky, které dopadají hůře, než jedinec očekával, vedou k negativnímu hodnocení domácího prostředí a návratového procesu obecně. Situace a zážitky, které dopadají lépe, než jedinec očekával, naopak vedou k pozitivnímu hodnocení.

Rogers a Ward (1993) se ve svém výzkumu zabývali vztahem mezi očekáváním obtíží v sociální oblasti (s mezilidskými vztahy), vlastními zážitky a psychologickou readaptací. Výzkumný vzorek se skládal z 20 (15 žen, 5 mužů) novozélandských středoškolských studentů (průměrný věk = 18 let), kteří v rámci výměnného studijního pobytu strávili jeden rok studia na střední škole v zahraničí (např. Spojené státy americké, Kanada, Švýcarsko, Francie). Ve výzkumu byl použit longitudinální přístup, kdy participantů opakovaně vyplnili dotazníky, a to během svého zahraničního pobytu a posléze i po svém návratu domů. První dotazník hodnotil očekávání obtíží v sociální oblasti během návratu domů. Následující dotazníky (administrované po návratu domů) hodnotily aktuálně prožívané obtíže v sociální oblasti, úzkost a depresi. Na škále sociokulturní adaptace (skládající se ze 13 položek) probandi (na pětibodové stupnici Likertova typu) posuzovali očekávané a aktuálně prožívané obtíže (např. znovunavazování přátelských vztahů). Psychologická readaptace, konkrétně distres, byl zjišťován mapováním výskytu deprese a úzkosti. Deprese byla měřena Beckovo sebeposuzovací stupnicí deprese a úzkost pomocí State - Trait Anxiety Inventory. Výsledky výzkumu přinesly následující výsledky: 1) nebyl prokázán signifikantní vztah mezi očekáváním a pozdějšími ponávratovými zážitky (tj. zkušenostmi, jež studenti skutečně během svého návratu prožívali), 2) aktuálně zažívané (avšak neočekávané) obtíže v sociální oblasti byly spojeny s depresí a úzkostí, 3) realistická očekávání jako taková (absolutní rozdíly mezi očekáváním a zážitky) nebyla spojená s psychologickou readaptací, 4) pokud

však zážitky byly horší než studenti očekávali, větší diskrepance (mezi očekáváním a zážitky) byla spojena s vyšší mírou distresu.

Bochner, Lin a McLeod (1980) se ve svém výzkumu zabývali možnými postoji studentů před jejich návratem do domácí kultury. Výzkumný vzorek se skládal z 15 asijských univerzitních studentů (11 mužů, 4 žen; průměrný věk = 30 let). Tito studenti se vraceli po studijním programu na Hawaii do svých domácích zemí v Asii. Probandi dostali jednostránkový dotazník, který mapoval, jak se cítí ohledně svého návratu domů. Studenti také napsali seznam pozitivních a negativních očekávání. Jejich odpovědi byly kategorizovány a bylo odhaleno, že nejvíce (89 %) očekávání (pozitivních i negativních) se vztahuje k interpersonálním vztahům (pracovním, vrstevnickým, rodinným). Mezi pozitivní očekávání patřila např. přání být s rodinou, trávit čas s vrstevníky. Negativním očekáváním byla např. představa, že rodinné vztahy budou příliš formální či očekávání, že přátelé budou mít jiný pohled na svět.

Storti (1997) se ve své knize zaměřil na jedince, kteří se vrací z dlouhodobého pobytu v zahraničí (na dobrovolníky Peace Corp, armádní zaměstnance a jejich rodiny, misionáře a jejich děti). Autor usuzuje, že návratové obtíže jsou způsobeny změnou domácího prostředí. Pro domov je podle něj typické známé prostředí, známí lidé a předvídatelné vzorce interakce. Navracející se jedinci by však při svém návratu neměli stavět pouze na svých starých představách o domovu, ale měli by se snažit vnímat domov jinak.

Uvedení autoři tedy přinášejí různé pohledy na to, co jedinec po dlouhodobém pobytu v zahraničí od svého návratu domů očekává. Řada z nich se ale shoduje v tom, že jedinec může mít v souvislosti s návratem domů pozitivní i negativní očekávání a dále v tom, že čím menší je rozdíl mezi očekáváním a ponávratovými zážitky (zejména negativními), tím snadnější readaptace je.

b) Kulturní identita

Jak již bylo zmíněno výše (viz. kapitola 4. Identita), během studijního pobytu v zahraničí se rozvíjí kulturní identita jedince. Ten si v zahraničí uvědomuje specifika vlastní kulturní identity. Ta je navíc zahraničním pobytem obohacena i o aspekty cizí kultury. Na druhou stranu jsou právě s kulturní identitou spojena některá úskalí, která mohou negativně ovlivnit studentovu readaptaci.

Martin a Harrell (2004) uvádějí, že čím méně jsou jedinci identifikováni se svou domácí zemí (kulturou), tím více se při pobytu v cizí zemi změni jejich kulturní identita a tím větší stres budou tito jedinci prožívat po návratu domů.

Smith (1998) prezentuje teorii návratu do domácí kultury, pro kterou je právě koncept kulturní identity klíčový. Autor zdůrazňuje význam komunikace při změně identity. Kulturní identita jedince je totiž spojena s určitými kulturními vzorci. Člověk, který nějaký čas pobýval v cizí kultuře, si osvojil jiné kulturní kompetence a vzorce chování (tj. kompetence a vzorce chování hostitelské kultury) a tím došlo k určité změně jeho původní kulturní identity. Jedinec si nemusí být vědom změny své identity, jež se stala „mezikulturní“ (tj. obsahující aspekty domácí i cizí kultury), což může způsobovat obtíže při komunikaci s lidmi v domácím prostředí, kteří nesdílejí stejné mezikulturní zážitky jako má on sám. Toto zmatení, nedorozumění může vést k dočasným ponávratovým obtížím. Efektivní komunikace a budování (rozvoj) vztahů hrají důležitou roli ve zpracování změny identity a v integraci starých a nových znalostí, vzorců chování. Tato integrace vyžaduje určitý čas a vynaložení značného úsilí.

Marlinová (2004) uvádí, že jedním z problémů v reemigraci je střet nových aspektů identity reemigranta s původním prostředím. Postoje a chování, jež byly v novém prostředí reemigranta v rámci normy, do nového prostředí najednou nezapadají, a to u reemigranta vyvolává vnitřní a vnější konflikty. Postoje a chování, jež se v nové společnosti pracně naučil, se staly součástí jeho identity a prožívá je jako ego-syntonní. Konflikty, které pak tyto nové postoje a chování v původní společnosti vyvolávají, v něm proto způsobují úzkost, hněv či zmatené pocity, jelikož nemůže fungovat tak, jak byl zvyklý. Postoje a chování, které byly v nové společnosti přijímány, jsou v původní společnosti odmítány. Reemigrant proto cítí ohrožení svého já, své identity.

Řada Erasmus studentů, se kterými jsem uskutečnila rozhovory v rámci empirické části své diplomové práce, si myslí, že je pobyt v zahraničí změnil (došlo ke změně některých jejich názorů, postojů, vzorců chování). Tyto změny se sice staly součástí jejich identity (tzn., že jejich identita se změnila), ale při střetu s domácí kulturou (společností) nevyvolávaly ve studentech konflikty. Domnívám se, že je to dáno zejména tím, že jejich pobyt v zahraničí je sice dlouhodobý, ve srovnání se zkušeností emigrantů se však jedná o pobyt krátkodobý, během něhož nedochází k tak výrazným změnám identity. Domácí kultura (společnost) také během nepřítomnosti studenta (jež fakticky není tak dlouhá) neprochází tak výraznými změnami, s nimiž by se student po návratu musel pracně vyrovnávat (Kučerová, 2009).

Sussman (2001) hovoří o tom, že způsob, jakým se kulturní identita při přechodu mezi kulturami mění, závisí na třech faktorech. Za prvé se jedná o jedincovu motivaci uspět v úkolech/povinnostech, které jsou mu během pobytu v zahraničí přiděleny (task centrality). Za druhé se jedná o míru významnosti, kterou jedinec své kulturní identitě přikládá (cultural identity centrality). Pokud je tato kulturní identita (identita domácí kultury) vysoká, stupeň přizpůsobení se cizí kultuře je obvykle nízký. Pokud je naopak nízká, jedinec se pravděpodobně v nové kultuře dobře adaptuje. Třetím faktorem, který ovlivňuje změny kulturní identity, je kulturní flexibilita. Kulturní flexibilita je schopnost jedince dělat při pohybu mezi kulturami změny v chování a myšlení. Pokud je tedy jedinec schopen přemýšlet a jednat ve vzorcích, jež jsou pro danou kulturu typické (vhodné), usnadňuje to jeho přechod mezi kulturami. Na základě těchto východisek Sussman představuje model kulturní identity. Model zachycuje čtyři typy změn (shifts) kulturní identity (volně přeložené jako): „odčítací“ (subtractive), „sčítací“ (additive), „souhlasná“ (affirmative), „mezikulturní“ (intercultural). Tento model předpokládá, že lidé primárně chtějí (jsou motivováni) své úkoly v zahraničí splnit (např. studenti chtějí zvládnout svá studia, businessmani chtějí, aby se jim dařilo v obchodě apod.). Důraz na plnění zahraničních úkolů (task centrality) je tedy u všech typů změn kulturní identity vysoký.

„Odčítací“ (subtractive) změna kulturní identity je taková, kde jedinec neklade důraz na svou kulturní identitu a zároveň i jeho kulturní flexibilita je nízká. Tak např. jedinec, který se po svém návratu do rodné země cítí být méně příslušníkem domácí kultury, pravděpodobně přijal kulturní identitu hostitelské kultury a protože není dostatečně kulturně flexibilní, jeho návrat domů mu přijde obtížný. Takovýto člověk může mít také pocit, že má s příslušníky své domácí kultury jen málo společného. „Sčítací“ (additive) změna kulturní identity je taková, kdy člověk klade slabý důraz na svou kulturní identitu a jeho kulturní flexibilita je vysoká. Takový jedinec si obvykle přijde podobný s příslušníky hostitelské kultury (a rozumí si s nimi), zatímco s příslušníky domácí kultury často zažívá odcizení. Oba tyto typy změn kulturní identity jsou obecně spojovány s vysokým sociokulturním přizpůsobením, nízkou stabilitou a nejasností v pojetí sebe sama, což vede k malé sebedůvěře a obtížím při readaptaci. „Souhlasná“ (affirmative) změna kulturní identity je charakteristická důrazem na kulturní identitu (domácí) a nízkou kulturní flexibilitou. Jedinci s tímto typem kulturní identity jsou obvykle neúspěšní při adaptaci do nové kultury, při návratu domů však nemají výrazné obtíže, k čemuž přispívá i jejich stabilita v pojetí sebe sama (umocněna jasností ve své kulturní identitě). „Mezikulturní“ (intercultural) změna kulturní identity je

charakteristická tím, že jedinec si uvědomuje svou kulturní identitu, snadno se však přizpůsobuje změnám pramenícím z pobytu v cizí zemi. Kulturní identita i kulturní flexibilita jsou tedy vysoké. Takovýto jedinec má jasný a stabilní sebeobraz (je si jistý svou domácí kulturní identitou) a při návratu domů netrpí velkými readaptačními obtížemi. Sussman uvádí, že tato „mezikulturní“ změna identity obvykle není získaná opakovanými pobyty v zahraničí a následnými návraty, ale spíše schopností vnímat sebe sama jako kulturní bytost a uvědomovat si možnost změny své kulturní identity.

Sussman (2002) našel díky svému výzkumu empirickou podporu pro svou hypotézu, že síla kulturní identity souvisí s obtížemi během návratu ze zahraničí. Ve výzkumu participovalo 113 amerických „navrátilců“ (62 žen a 51 mužů; průměrný věk = 28 let), kteří před svým návratem učili až 27 měsíců v Japonsku v rámci japonsko - anglického programu pro učitele (Japanese English Teacher's Program). Probandi byli čerství absolventi univerzity. Průměrná doba od jejich návratu domů byla 30 měsíců. Probandi vyplňovali dotazník, jehož škály měřily kulturní adaptaci, sílu kulturní identity, změnu kulturní identity, připravenost (na návrat domů) a míru readaptačních obtíží. Výsledky výzkumu ukázaly, že síla domácí kulturní identity byla spojena s readaptačními obtížemi (distresem). Jedinci, kteří během svého návratu do Spojených států amerických zažívali vysokou míru distresu, se cítili nejvíce odcizeni od své americké kulturní identity.

Kidder (1992) dělal rozhovor s japonskými univerzitními studenty (N = 45), jež měli zahraniční zkušenost. Tito studenti prožívali dilema, zda si udržovat nebo redukovat nové aspekty své identity, které získali v zahraničí. Kidder zjistil, že studenti „bojovali“ se změnami (získanými v zahraničí) ve fyzickém vzhledu (nový účes, barva vlasů, styl oblékání), v chování (změny v chůzi, držení těla, v neverbální komunikaci), změnami ve stylu interpersonální komunikace. Tito studenti se také potýkali s novým jazykovým přízvukem, se změnami své jazykové kompetence a také změnami v kariérních hodnotách.

Stitsworth (1989) srovnával americké studenty, kteří se vraceli ze studijní stáže z Japonska (N = 154), s jedinci bez takovéto zahraniční zkušenosti (N = 112). Výsledky výzkumu odhalily, že u jedinců, kteří dlouhodobě pobývali v zahraničí, se mění identita nejen přirozeným procesem zrání, ale právě i touto zahraniční zkušeností.

Nash (1976) se ve svém výzkumu zabýval srovnáváním amerických středoškolských studentů, kteří studovali rok ve Francii (N = 41), s kontrolní skupinou studentů, kteří neměli dlouhodobou zahraniční zkušenost (N = 32). Výzkum zjistil, že studenti s roční zahraniční

zkušeností vykazovali signifikantně vyšší hladinu autonomie, expanze (expansion) a odlišování/rozlišování (differentiation) svého self.

Z uvedených výzkumů je patrné, že zkušenost s dlouhodobým zahraničním pobytem významně ovlivňuje jedincovu identitu - zejména kulturní.

7. 5. 3 Behaviorální dimenze

Pod behaviorální aspekt návratového procesu lze zařadit **teorii kulturního učení** (culture learning theory). Tato teorie pohlíží na adaptaci jako na proces učení se sociálním a behaviorálním dovednostem nové kultury. Pro úspěšné fungování v nové kultuře je důležité, aby si jedinec osvojil nové sociální dovednosti, které mu pomohou k orientaci v novém sociálním a profesionálním kontextu. Tento teoretický přístup lze aplikovat na návrat jedince do domácí kultury. Někteří jedinci se znovu musí učit sociální dovednosti a normy domácí kultury, které během dlouhodobého pobytu v cizí kultuře zapomněli (Martin, Harrell, 2004).

Několik studentů, jež bylo na Erasmu ve Španělsku a Portugalsku, během rozhovorů uskutečněných v rámci mé diplomové práce vypovědělo, že po návratu do Čech měli obtíže se svou nedochvilností, která v hostitelské kultuře byla nepsaným společenským pravidlem (bylo běžné, že schůzky začínaly o hodinu déle, než bylo domluveno). Nedochvilnost ale v domácí kultuře nebyla tolerována. Blízcí lidé těchto studentů nechtěli akceptovat jejich pozdní příchody, a tak dotyční museli změnit svůj vzorec chování (tj. opět začali chodit na setkání včas) (Kučerová, 2009).

8. Faktory ovlivňující mezikulturní adaptaci a readaptaci

Studentovu mezikulturní adaptaci a readaptaci do domácí kultury ovlivňuje řada faktorů. Převaha (mně dostupné) literatury a výzkumů se zabývá převážně faktory, jež ovlivňují jedincovu adaptaci v cizí kultuře. Na základě logické úvahy lze předpokládat, že řada těchto faktorů ovlivňujících adaptaci jedince v cizí kultuře, může ovlivnit i průběh jeho readaptace. Proto o těchto faktorech v rámci své rigorózní práce pojednávám společně v rámci jedné kapitoly. Tato kapitola přináší přehled proměnných, jež mohou ovlivnit průběh mezikulturní adaptace/readaptace.

8. 1 Osobnost. Pětifaktorová struktura osobnosti

Řada teoretických i výzkumných prací poukazuje na to, že osobnostní proměnné významně ovlivňují průběh mezikulturní adaptace. Christofi a Thompson (2007) uvádějí, že v současnosti neexistuje mnoho výzkumů, které by se zabývaly osobnostními proměnnými (charakteristikami), jež usnadňují jedincovu readaptaci (výzkumy jsou zaměřené zejména na osobnostní charakteristiky, které usnadňují adaptaci v cizí kultuře). Předpokládám však (jak již bylo řečeno v úvodu této kapitoly), že osobnostní proměnné, které facilitují/stěžují jedincovu adaptaci v cizí kultuře, působí velmi podobně i při návratu do domácí kultury (a tak podobným způsobem facilitují/stěžují jeho readaptaci). Na základě výše uvedených informací se domnívám, že osobnost lze považovat za jeden ze stěžejních faktorů mezikulturní adaptace/readaptace. Proto věnuji psychologické problematice osobnosti velký prostor. Nejprve považuji za důležité vymezit (definovat) osobnost jako takovou.

Nakonečný (2009, s. 10) charakterizuje osobnost jako: „*celek dispozic k psychickým reakcím, který způsobuje, že v téže situaci reagují různí lidé různě právě proto, že ji subjektivně (vnitřně) různě zpracovávají a že tyto reakce vykazují určitou jednotu citění, myšlení, vnímání, představ a snah.*“

Nakonečný (2009) uvádí tři základní charakteristiky osobnosti:

1. Osobnost je činitelem a systémem individuální struktury a dynamiky chování.
2. Osobnost je otevřeným systémem interakcí subjektu s jeho životním prostředím na jedné straně a s tělem subjektu na druhé straně.
3. Osobnost je systémem psychických vlastností, dispozic, vnitřních determinant chování.

Smékal (2002, s. 41) definuje osobnost jako: „*individualizovaný systém (integrace) psychických procesů, stavů a vlastností, které jednak vznikají socializací (působením výchovy a prostředí), jednak přetvářením vrozených vnitřních podmínek organismu, a determinují a řídí předmětné činnosti jedince i jeho sociální styky. Na osobnosti je možno rozlišovat látku, formu a obsah. Látkou osobnosti je nositelem temperamentu a vloh. Je ovlivněna dědičností a přírodními vlivy. Forma umožňuje rozvíjení dílčích systémů a jednotek osobnosti, jejich obsah je určován působením prostředí, socializací, výchovou a individuací (sebeutvářením).*“

Church (1982) uvádí, že během 80. let 20. století proběhla řada výzkumů, jež mapovala osobnostní problematiku (tzn. jak osobnostní proměnné ovlivňují přizpůsobení se jedince v cizí kultuře). Výsledky výzkumů však nepřinesly jednotné výsledky. Autor uvádí, že výzkumy, které při zjišťování vztahu osobnost - mezikulturní adaptace vycházely

z pětifaktorové struktury osobnosti, posunuly toto výzkumné téma o velký krok kupředu. Churchův názor může být podpořen řadou výzkumů, jež se právě této problematice věnovaly (Arthur, Bennet, 1995; Caligiuri, 2000; Mak, Tran, 2001; Ones, Viswesvaran, 1999; Swagler, Jome, 2005).

Dále se tedy budu podrobně věnovat pětifaktorovému přístupu k popisu osobnosti, jelikož se v tématu mezikulturní adaptace (a dle mého názoru i readaptace) ukazuje jako klíčový. Hřebíčková a Urbánek (2001) uvádějí dva přístupy k pětifaktorovému modelu osobnosti. Jeden z nich vychází z lexikálních studií a druhý z analýzy dotazníkových položek.

8. 1. 1 Lexikální (taxonomický) přístup k vymezení rysů „Big Five“

Lexikální přístup ke zkoumání osobnosti je založený na předpokladu, že nejvýznamnější individuální diference jsou kódovány v přirozeném jazyce, a to v podobě jednotlivých slov. V lexikálním přístupu ke zkoumání osobnosti je tedy podstatné vytvořit lexikonový index termínů, které vyjadřují popis rysů osobnosti (Mikšík, 2003).

To potvrzují i Hřebíčková s Urbánkem (2001), kteří uvádějí, že obecná lexikální hypotéza vychází z předpokladu, že nejpodstatnější individuální rozdíly jsou uchovány v jazyce. Čím jsou jednotlivé individuální rozdíly významnější, tím častěji se uplatňují v individuální komunikaci a jsou zachyceny jako jednotlivá slova.

Mikšík (2003) uvádí, že lexikální přístupy jsou realizovány v řadě zemí rozmanitého kulturního pozadí a je pro ně příznačná jednotná strategie postupu:

- Ve slovníku daného jazyka jsou vybrány všechny termíny (nejčastěji se jedná o adjektiva), které postihují chování a prožívání jedince. Přes toto „hrubé síto“ je vybráno velké množství relevantních slov, jež je nutné redukovat.
- „Jemné síto“ dále oddělí rysové termíny od termínů, které popisují postoje, emoce, charakteristiky zevnějšku apod.
- Na škálách, které jsou vytvořeny z rysových deskriptorů, respondenti posuzují sami sebe a jim známé osoby a jejich odpovědi jsou podrobeny faktorové analýze.

Faktorovou analýzou ratingových dat z posuzování sebe sama a druhých byl poté vyvozen pětifaktorový model osobnosti, který se ověřil na reprezentativních souborech rysových deskriptorů ve slovnících z mnoha zemí, u různých posuzovatelů a s využitím rozmanitých metod faktorové analýzy (Mikšík, 2003).

Vývoj pětifaktorového modelu na základě lexikálního přístupu má dlouhou historii. Dle Hřebíčkové a Urbánka (2001) se na jeho vývoji významně zasloužil R. B. Cattell, který se

ve čtyřicátých letech snažil identifikovat nejvýznamnější charakteristiky osobnosti, jež jsou zachycené v jazyce.

Tupes a Christal (1961) použili k faktorování Catellova indexu rysových proměnných a vymezili pět relativně stálých a silných faktorů. Jedná se o **surgenci** (hovorný, energetický, asertivní), **příjemnost** (dobromyslný, důvěryhodný, kooperativní), **spolehlivost** (svědomitý, uspořádaný, odpovědný), **emocionální stabilitu** (klidný, nezmatený, neneurotický), **kulturnost** (intelektuální, uhlazený, samostatně uvažující, kultivovaný) (Tupes, Christal, 1961 cit. podle Mikšík, 2003, s. 133).

Goldberg (1992) označil těchto pět faktorů jako „Big Five“ a tím vyjádřil názor, že každý z nich je mimořádně široký a sumarizuje velký počet specifitějších osobnostních rysů (Goldberg, 1992)

V České republice byly na základě lexikální studie (v češtině) vymezeny následující dimenze pro popis osobnosti: **I. Extraverze - Živost, II. Přívětivost, III. Svědomitost, IV. Emocionální stabilita, V. Intelekt.** Ve faktoru **Extraverze - Živost** jsou významně zastoupena přídavná jména, která vyjadřují *povídavost* na pozitivním pólu (např. řečný, hovorný, mluvňý) a *málomluvnost* na negativním pólu (málomluvný, tichý, nemluvný). Tento faktor je také charakterizován přídavnými jmény, která postihují *aktivitu* na pozitivním pólu (např. energický, průbojný, aktivní) a *pasivitu* na pólu protikladném (pasivní, nerázný, neprůbojný). Další dílčí dimenzi je *společenskost* na pólu pozitivním (společenský, otevřený) a *nespolečenskost* na pólu negativním (uzavřený, samotářský, plachý). Faktor **Přívětivost** je na pozitivním pólu představován adjektivy dobrosrdečný, snášenlivý, přívětivý. Objevují se zde i charakteristiky, které vystihují *morálku* (např. poctivý, mravní, charakterní). Na negativním pólu najdeme charakteristiky, které vyjadřují *ovládání druhých* (panovačný, despotický, autoritářský), *agresivní projevy* (útočný, agresivní, násilnický) a *nadměrnou dravost, prosazování se na úkor druhých* (rozpínavý, expanzivní, výbojný). Faktor **Svědomitost** vyjadřuje *vztah k práci a vědomí povinnosti* (pilný, pracovitý, usilovný x lenošný, nesvědomitý, laxní). Dále sem spadá *způsob plnění pracovních úkolů* (důkladný, systematický, pečlivý x nesvědomitý, nepozorný, chaotický). Do negativního pólu tohoto faktoru vstupují i slova, která vyjadřují *emocionální labilitu* (nejistý, nestálý, nestabilní). Do faktoru **Emocionální stabilita** vstupují vlastnosti, které vystihují *emocionální stabilitu* (např. vyrovnaný, klidný, sebejistý) a *emocionální labilitu* (např. labilní, nervní, neklidný). Kromě vlastností, které jednoznačně vystihují emocionální stabilitu a labilitu, vstupují do tohoto faktoru také adjektiva, jež mají současně vyšší faktorový náboj ve faktoru *Intelekt* (např.

bystrý, nadaný, talentovaný). Pozitivní pól faktoru Emocionální stabilita reprezentují dimenze *vyrovnanost* (klidný, vyrovnaný) a *sebedůvěra* (sebedůvěřivý, sebevědomý, sebejistý). Negativní pól je zastoupen zejména adjektivy, která popisují *prudké negativní emocionální reagování s pozorovatelnými projevy* (např. zlostný, vznětlivý, popudlivý). Nalezneme zde i vlastnosti, které jsou spojené s *emocionální nestabilitou*, a to neklid, úzkost a náladovost. Pátý faktor **Intelekt** tvoří čtyři dimenze, a to *přirozená inteligence* (např. inteligentní, bystrý, chytrý), *vzdělanost* (např. studovaný, vzdělaný, učený), *tvořivost* (důvtipný, nápaditý, koumavý) a *talent* (např. talentovaný, schopný, nadaný). Do negativního pólu spadají dimenze jako *omezenost* (např. neinteligentní, omezený, přihlouplý), *nevzdělanost* (např. neučenlivý, analfabetický, nevzdělaný) (Hřebíčková, 1999).

8. 1. 2 Dispoziční přístup k pětifaktorovému modelu osobnosti

Mikšík (2003) uvádí, že dispoziční pojetí osobnosti se zakládá na dvou klíčových myšlenkách:

1. Člověku jsou vlastní široké dispozice, kterými odpovídá v určitých situacích určitými způsoby. Lidé proto vykazují konstantnost myšlení, aktivit a emocí napříč časem, zážitků a událostí. Podstata osobnosti je definována dispozičními kvalitami, jež jsou jejich trvalou součástí.
2. Neexistují dva lidé, kteří by byli zcela stejní (to zdůrazňují všechny teorie osobnosti), ale pro dispoziční přístup k teorii a výzkumu osobnosti je tato myšlenka nejpříznavnější (Mikšík, 2003).

Dle dispozičního přístupu rysy osobnosti mohou osobnost nejen popsat, ale i vysvětlit. Zatímco lexikální výzkumy se snaží vytvořit taxonomii, hierarchický systém a zmapovat osobnostní charakteristiky, dispoziční přístup si klade za cíl vytvořit rysovou teorii, která by vysvětlila vnitřní dynamiku, motivy a fungování osobnosti jako celku. Lexikální přístup využívá slova, a to především přídavná jména. Oproti tomu dispoziční přístup, jež je reprezentován především pracemi Costa a McCrae, je založený na analýze dotazníkových položek. Tito autoři uskutečnili shlukovou analýzu 16 PF Cattellova dotazníku a na základě Cattellových primárních faktorů identifikovali tři skupiny škál označené Neuroticismus, Extraverze a Otevřenost vůči zkušenosti. Jmenované škály se staly základem pro sestavení NEO inventáře, který je nazvaný dle prvních písmen názvů škál N(euroticism), E(xtraversion), O(peness). V lexikálních analýzách vlastností, používaných k popisu osobnosti, se ale opakovaně objevovala pětifaktorová struktura osobnosti, a proto Costa a

McCrae inventář rozšířili o dvě další dimenze (Přívětivost, Svědomitost), jež jsou obsažené v pětifaktorovém modelu popisu osobnosti (Hřebíčková, Urbánek, 2001).

Hřebíčková (2002) poukazuje na to, že přestože můžeme hovořit o dvou pětifaktorových modelech osobnosti, kde jeden je odvozený z lexikálních studií a druhý z analýzy dotazníkových položek, jsou si tyto modely v mnohém podobné. Oba obsahují pět dimenzí. Rozdíl lze nalézt v pojmenování čtvrtého faktoru - Neuroticismus (NEO model), Emoční stabilita (lexikální přístup). Většina dotazníků zahrnuje položky pro měření Neuroticismu. V lexikálních studiích se však ukazuje, že v běžném jazyce je pouze malý počet slov pro vyjádření emocionální stability/nestability. Vymezení Svědomitosti je v obou modelech podobné, ne však identické. Rozdíl mezi oběma modely je zejména v zařazení vřelosti do faktoru Přívětivost u lexikálních studií, zatímco v NEO modelu je vřelost subškála Extraverze. Nejpodstatnější rozdíl je v tom, že lexikální přístup nejčastěji vymezuje pátý faktor jako Intelekt, v NEO modelu se jedná o Otevřenost vůči zkušenosti.

Pervin (1993) uvádí charakteristiky osobnostních dimenzí zjišťovaných NEO pětifaktorovým osobnostním inventářem:

1. Neuroticismus

Zjišťuje míru přizpůsobení či emocionální nestabilitu, neuroticismus. Odlišuje jedince, kteří jsou vyrovnaní a odolní vůči psychickému vyčerpání, od jedinců náchylných k nereálným ideálům a psychickému vyčerpání. Lidé s vysokým skórem jsou hodnoceni jako napjatí, neklidní, nejistí atd. Lidé s nízkým skórem jsou popisováni jako klidní, relaxovaní či vyrovnaní apod.

2. Extraverze

Zjišťuje kvalitu a kvantitu interpersonálních interakcí, potřebu stimulace, úroveň aktivace. Lidé s vysokým skórem jsou hodnoceni jako sociabilní, aktivní, povídaví atd. Lidé s nízkým skórem jsou charakterizováni jako uzavření, vážní, mlčenliví atd.

3. Otevřenost vůči zkušenosti

Zjišťuje aktivní vyhledávání nových zážitků, toleranci k neznámému a jeho objevování. Lidé, kteří dosahují vysokého skóre na této škále, jsou charakterizováni jako zvědaví, mající všestranné zájmy, originální atd. Lidé s nízkým skórem jsou naopak charakterizováni jako konvenční, přizemní, mající úzké zájmy atd.

4. Přívětivost

Tato škála se zaměřuje na zjišťování kvality interpersonální orientace, a to na kontinuu od soucítění po nepřátelskost v myšlenkách, pocitech i činech. Lidé s vysokým skórem jsou

charakterizovaní jako dobrosrdeční, laskaví, důvěryhodní atd. Lidé s nízkým skórem jsou cyničtí, suroví, podezíraví atd.

5. Svědomitost

Zjišťuje individuální úroveň při organizaci, motivaci a vytrvalosti na cíl zaměřeného chování. Odlišuje spolehlivé, na sebe náročné lidi od lidí, kteří jsou lhostejní a nedbalí. Jedinci s vysokým skórem jsou charakterizováni jako spolehliví, pracovití, disciplinovaní atd. Jedinci s nízkým skórem na této škále jsou naopak nespolehliví, líní, bezcílní atd.

8. 1. 2. 1 Pětifaktorová teorie osobnosti (v přístupu Costy a McCrae)

Hřebíčková (2001) upozorňuje na to, že přestože pětifaktorový model osobnosti obsahuje základní principy rysových teorií, díky nimž je možné jedince charakterizovat na základě relativně trvalých způsobů myšlení, prožívání a chování, nelze tento model považovat za teorii osobnosti. Za tuto teorii bývá považována až práce McCrae a Costy, kteří na základě pětifaktorového modelu osobnosti vytvořili pětifaktorovou teorii osobnosti. Tu pojmenovali jako Five - Factor Theory System.

Pětifaktorová teorie osobnosti McCrae a Costy (1999) staví na předpokladu, že lidská přirozenost je poznatelná, racionální, variabilní a aktivní. Poznatelnost znamená, že osobnost může být objektem vědeckého zkoumání. Racionalita vychází z předpokladu, že lidé rozumějí sami sobě a lidem, jež jsou kolem, a také že jednají ve shodě se svými přáními. Lidé jsou inteligentní pozorovatelé vlastních pocitů, myšlenek a chování. Jako zdroj údajů o osobnosti se neupřednostňuje sebesposuzování, ale používají se také údaje od jiných posuzovatelů. Tito posuzovatelé popisují jednotlivé rysy slovy a jazykem, který se utváří po staletí. Laici se při hodnocení osobnosti omezují na posuzování projevů, které lze přímo pozorovat. Pětifaktorová teorie osobnosti se však snaží o jejich vysvětlení. Variabilitou se rozumí individuální rozdíly jedinců. Aktivita je založena na tom, že jedinec není obětí životních okolností, naopak je aktivně zahrnuje do svého života (McCrae, Costa 1999 cit. podle Hřebíčková, Urbánek, 2001, s. 16).

Hřebíčková a Urbánek (2001) uvádějí 16 postulátů této pětifaktorové teorie:

1. Bazální tendence

- a) *Individualita*: Všichni dospělí mohou být charakterizováni množstvím osobnostních rysů, jež mají vliv na jejich myšlení, prožívání a chování.
- b) *Původ*: Osobnostní rysy jsou endogenní (vnitřní) bazální tendence.

- c) *Vývoj*: Rysy se vyvíjejí od dětství, jejich zrání je dokončeno v dospělosti. Vývoj většiny rysů je ukončen kolem třicátého roku věku. U kognitivně nenarušených jedinců jsou rysy stabilní.
- d) *Struktura*: Rysy mají hierarchické uspořádání od specifických po obecné dispozice v pořadí od Neuroticismu, Extraverze, Otevřenosti vůči zkušenosti, Přívětivosti až po Svědomitost, která je na nejvyšší úrovni hierarchie.

2. Charakteristiky adaptace

- a) *Adaptace*: Lidé reagují na prostředí rozvojem myšlení, prožívání a chování, jež jsou v souladu s jejich osobnostními rysy a dřívější adaptací.
- b) *Maladjustace*: Adaptace vždy nemusí mít optimální průběh. Nemusí probíhat v souladu s osobními cíli či obecně uznávanými hodnotami.
- c) *Plasticita*: Charakteristiky adaptace se mění v čase v závislosti na biologickém zrání, změnách prostředí a záměrných intervencích.

3. Objektivní biografie

- a) *Vícenásobná determinace*: Zkušenosti a činnosti jsou komplexem funkcí všech takových charakteristik adaptace, jež jsou vyvolány situací. Existuje přímý vztah mezi chováním a rysy.
- b) *Životní dráha*: Člověk si vytváří plány, cíle a postupy, jež jsou v rámci dlouhých časových intervalů uspořádány v souladu s jeho osobnostními rysy.

4. Sebepojetí

- a) *Schéma sebe sama*: Lidé si na sebe sama udržují kognitivně afektivní pohled, jež je přístupný uvědomění.
- b) *Selektivní percepce*: Informace je selektivně reprezentována v sebepojetí v souladu s osobnostními rysy a přináší člověku pocit soudržnosti.

5. Vnější vlivy

- a) *Interakce*: Osobnostní dispozice a vlivy prostředí společně utvářejí charakteristiky adaptace a společně s nimi regulují průběh chování.
- b) *Apercepce*: Člověk si všímá a vykládá prostředí v souladu se svými osobnostními rysy.
- c) *Reciprocita*: Jedinci vytvářejí společnost a kulturu, jež poskytují různé možnosti k vyjádření osobnostních rysů. Výběrově mají vliv na prostředí, na které reagují.

6. Dynamické procesy

- a) *Univerzální dynamika*: Nepřetržitá činnost, která směřuje k adaptaci jedince myšlením, pocity a chováním je regulována rovnoměrně univerzálními, kognitivními, afektivními a volnými mechanismy (př. percepce, učení, plánování, rozhodování).
- b) *Odlišná dynamika*: Bazální tendence mají vliv na některé dynamické procesy a osobnostní rysy. Otevření lidé se nově adaptují, přestože existující adaptace jsou adekvátní. Neurotici zase např. zdůrazňují negativní informace z jejich sebepojetí (Hřebíčková, Urbánek, 2001).

8. 1. 3 Pětifaktorový model osobnosti a mezikulturní adaptace

8. 1. 3. 1 Vlastnosti „Big Five“ z pohledu evoluční psychologie osobnosti a jejich vztah k mezikulturní adaptaci

Caligiuri (2000) uvádí, že „Big Five“ osobnostní charakteristiky (jako prediktory úspěšné adaptace v zahraničí) mohou být teoreticky vysvětleny i z hlediska evoluční psychologie osobnosti. Z pohledu evoluční psychologie osobnosti jsou „Big Five“ osobnostní charakteristiky univerzální adaptivní mechanismy pro dvě základní lidské činnosti: reprodukci a ochranu (zachování) života (Buss, 1991).

Tak například člověk, který je příjemný, extravertovaný, emocionálně stabilní, svědomitý a otevřený, může mít schopnost vytvářet důležité pracovní vztahy, být povýšen, získat vyšší status apod. Tento ekonomický úspěch povede k většímu úspěchu při nalezení partnera (a početí potomků, tj. reprodukci), ke snadnějšímu získávání potravin, k životu v bezpečné čtvrti (tj. k ochraně života). Tyto adaptivní mechanismy zahrnují schopnost člověka orientovat se ve společnosti (Extraverze), ochotu spolupracovat (Přívětivost), schopnost spolehlivé práce a trvalého závazku (Svědomitost), schopnost zacházet se stresem (Emocionální stabilita) a sklon k inovaci a rafinovanosti v řešení problémů (Otevřenost/Intelekt) (Buss, 1991).

Následuje charakteristika jednotlivých faktorů „Big Five“ z pohledu evoluční psychologie osobnosti a pojednání o jejich vztahu k mezikulturní adaptaci:

1. Extraverze

Dle evoluční psychologie osobnosti lidé, kteří se díky své extraverzi umí orientovat ve svém sociálním okolí (v jeho systému hierarchie), mohou být úspěšní v reprodukci a ochraně

svého života. Tito jedinci dokážou rozpoznat, „kdo je kdo“, komu mohou důvěřovat apod., což přispívá k jejich osobnímu úspěchu (Buss, 1991).

Lidé, kteří jsou v cizí zemi schopni navazovat vztahy s jejími obyvateli, se mohou o cizí kulturu mnoho naučit (Abe, Wiseman, 1983; Black, 1990). Caligiuri (2000) se domnívá, že extraverteze je důležitá pro orientaci v kultuře hostitelské země. Schopnost této orientace poté může ovlivňovat právě to, jak úspěšně se jedinec dokáže v hostitelské zemi adaptovat.

2. Přívětivost

Z pohledu evoluční psychologie osobnosti je důležité, aby se člověk orientoval ve svém sociálním okolí a aby byl také schopen vytvářet reciproční mezilidské svazky. Z osobnostních charakteristik tomu může napomáhat právě Přívětivost (Buss, 1991). Black (1990) uvádí, že jedinci, kteří jsou více přívětiví (jsou méně soutěživí, snaží se s druhými spolupracovat apod.), vykazují díky této osobnostní vlastnosti snadnější mezikulturní adaptaci.

3. Svědomitost

Hogan (1996) uvádí, že pověst (reputace) jedince je hodnocena ve shodě s „Big Five“ osobnostními charakteristikami. Pověst má vliv na jedincův status a akceptaci sociálním okolím. Tak např. lidem, kteří jsou svědomití, jejich sociální okolí důvěřuje, a to může vést k jejich úspěchu (tito lidé jsou např. v zaměstnání povýšeni, mají vyšší mzdy apod.). Svědomitost lze z tohoto hlediska považovat za adaptační mechanismus. V mezikulturním kontextu Ones a Viswesvaran (1999) hovoří o tom, že svědomitost může napomoci člověku během pobytu v hostitelské kultuře plnit jeho úkoly, závazky.

4. Emoční stabilita

Emoční stabilita je univerzální adaptační mechanismus, který umožňuje lidem vyrovnávat se se stresem v jejich okolí (Buss, 1991). Emoční stabilita je pokládána za důležitou osobnostní charakteristiku, která ovlivňuje adaptaci v cizí kultuře, kde člověk čelí neznámému a pro něj mnohoznačnému prostředí (Abe, Wiseman, 1983). Caligiuri (2000) hovoří o tom, že pokud člověk během pracovního pobytu v zahraničí není schopen čelit stresu (spojenému nejen s mezikulturní adaptací, ale i s pracovním výkonem v zahraničí), může to vést k řadě problémů, které postihují jeho osobní i profesní život (deprese, špatná koncentrace, časté absence v práci, stažení se apod.).

5. Otevřenost/Intelekt

Z perspektivy evoluční psychologie osobnosti je schopnost všimnout si rozdílů mezi jednotlivými lidmi zásadní při řešení problematiky přežití a reprodukce. Lidé by měli být

dostatečně citliví, aby byli schopni správně hodnotit své sociální okolí (např. aby věděli, komu mohou důvěřovat, koho následovat, s kým se oženit/vdát), a tak si zajistili vlastní ochranu (Buss, 1991). Pro lidi, jež dlouhodobě pobývají v zahraničí, je schopnost správně hodnotit jejich sociální okolí náročnější, protože hostitelská kultura je pro ně nejednoznačná. Větší otevřenost je spojena s úspěšnější mezikulturní adaptací. Lidé s větší otevřeností jsou méně rigidní ve svém pohledu na svět (co je dobře či špatně, vhodné či nevhodné apod.). Tito lidé také pravděpodobně budou snadněji přijímat novou kulturu (Abe, Wiseman, 1983; Black, 1990).

8. 1. 3. 2 „Big Five“ a škála ICAPS

Matsumoto, Hirayama a LeRoux (2006) uvádějí následující psychologické dovednosti, které jsou dle jejich názoru podstatné pro úspěšnou adaptaci v cizí zemi. Jedná se o **regulaci emocí, otevřenost, přizpůsobivost a kritické myšlení**. Regulace emocí umožňuje, aby si jedinec zachoval o mezikulturních událostech jasné myšlení a „neutíkal“ do psychických obran. Jestliže člověk není schopen regulovat svoje emoce, velmi pravděpodobně bude mít problém se dobře adaptovat, protože bude uzavřený ve svém automatickém způsobu myšlení a reagování na okolí. Jedinec také potřebuje otevřenost a flexibilitu, aby byl schopen získávat o cizí kultuře nové informace a zvažovat jiné alternativy chování, které by v předcházejícím sociokulturním kontextu byly nevhodné. Pro úspěšnou adaptaci v cizí kultuře je také nezbytné monitorování nejen vlastního chování, ale i chování druhých. Vědomé, kritické přemýšlení o mezikulturních událostech, vytváření nových nápadů o sociálních interakcích jsou pro mezikulturní adaptaci více než důležité. Regulace emocí je autory považována za zásadní schopnost mezikulturní adaptace a růstového procesu, protože pokud člověk nedokáže regulovat svoje emoce, je poté obtížné o kulturních rozdílech uvažovat kriticky. Regulace emocí také napomáhá ke zvládnutí mezikulturních konfliktů či k asimilaci nových kognitivních schémat, které mohou usnadňovat mezikulturní adaptaci.

Na základě tohoto teoretického východiska byla sestrojena škála ICAPS (the Intercultural Adjustment Potential Scale), která posuzuje individuální rozdíly v mezikulturní adaptaci a jež zahrnuje výše uvedené psychologické dovednosti (tj. regulaci emocí, otevřenost, flexibilitu a kritické myšlení), jež se ukazují jako klíčové pro úspěšnou adaptaci (Matsumoto a kol., 2001).

Matsumoto a kol. (2004) dále zkoumali vztah mezi škálou ICAPS a osobnostními dimenzemi. Při zjišťování vzájemného vztahu mezi škálou ICAPS a Pětifaktorovým modelem

osobnosti (za použití Big Five Inventory) se ukázalo, že Emoční regulace korelovala s Neuroticismem, který se vztahuje k jedincově neschopnosti regulovat emoce. Otevřenost korelovala s Otevřeností vůči zkušenosti (Otevřenost v ICAPS byla konstruována tak, aby byla podobná Otevřenosti vůči zkušenosti, jež je měřena pětifaktorovými testy osobnosti). Flexibilita negativně korelovala se Svědomitostí, jelikož jedinci, kteří dosahují příliš vysoké míry Svědomitosti, jsou charakterizováni jako rigidní v myšlení a chování.

8. 1. 3. 3 Výzkumy mapující vztah mezi pětifaktorovým modelem osobnosti a mezikulurní adaptací

Většina mně dostupných výzkumů mapovala vlastnosti „Big Five“ a mezikulurní adaptaci u jedinců, kteří dlouhodobě pracovali v zahraničí (často zkoumaly vliv osobnosti na pracovní výkon v zahraničí). Domnívám se však, že výsledky výzkumů se dají aplikovat i na studenty, kteří v zahraničí dlouhodobě studují (tj. na průběh jejich adaptace v cizí kultuře, jež poté ovlivňuje např. školní úspěšnost). Dle mého názoru lze také výsledky těchto výzkumů aplikovat i na readaptaci do domácí kultury (podobným způsobem, jak osobnostní vlastnosti ovlivňují adaptaci, ovlivňují také readaptaci).

Swagler a Jome (2005) zkoumali, jak osobnostní faktory z pětifaktorového modelu osobnosti (konkrétně Extraverze, Neuroticismus, Otevřenost vůči zkušenosti, Přívětivost, Svědomitost) souvisí s adaptací u jedinců, kteří dlouhodobě pobývají v zahraničí. Autoři ve svém výzkumu rozlišují adaptaci na psychologickou a sociokulurní. Psychologickou adaptaci chápou jako emoční komponentu adaptace či jako proces, při kterém se jedinci snaží v novém prostředí zachovávat duševní a fyzický well - being. Sociokulurní adaptace v jejich pojetí znamená kognitivní a behaviorální komponentu adaptace nebo proces, kterým jedinci reinterpetují jejich prostředí a zvyšují schopnost fungovat v novém kulurním kontextu. Výzkum byl realizován na 66 Američanech a 59 Kanadanech (celkově 80 mužích, 45 ženách), kteří žili alespoň 6 měsíců na Taiwanu a kteří neměli v úmyslu na Taiwan imigrovat. Někteří probandi působili na Taiwanu jako učitelé, někteří zde byli kvůli obchodu, část probandů zde vykonávala misionářskou práci a část zde byla z jiných důvodů (např. studijních nebo jako doprovod partnera). Šest měsíců bylo stanoveno jako „cut off“ kritérium, aby se mohla kontrolovat fáze libánek (fáze, kdy lidé po příjezdu do nové země zažívají pocity nadšení a euforie), která by mohla ovlivnit výpovědi probandů. Data byla zjišťována následujícími metodami. Osobnostní rysy byly měřeny NEO pětifaktorovým osobnostním

inventářem (NEO - FFI). Psychologická adaptace byla měřena pomocí POMS - SF (Profile of Mood States), jež zachycuje symptomy jako je tenze, deprese, zmatení, únava apod, tj. symptomy, které se podobají příznakům kulturního šoku. Tato metoda zahrnuje celkovou škálu nálady a zároveň i 6 subškál: Tenze - Anxieta, Deprese - Sklíčenost, Hněv - Nepřátelství, Vitalita - Aktivita, Únava - Netečnost, Zmatení - Chaos. Jedinci na pětistupňové stupnici Likertova typu hodnotili míru svých emočních prožitků za poslední týden. Sociokulturní adaptace byla zjišťována pomocí stupnice SCAS (Sociocultural Adaptation Scale). Tato stupnice mapuje schopnost jedince fungovat v cizí zemi v každodenních situacích. Probandi sami sebe hodnotili na pětistupňové stupnici Likertova typu a posuzovali, jak jsou pro ně jednotlivé situace v cizí zemi (např. užívání dopravního systému, nalezení oblíbeného jídla, jednání s lidmi, schopnost porozumět apod.) obtížné. Výzkum odhalil, že nižší Neuroticismus, vyšší Přívětivost a vyšší Svědomitost jsou nejlepšími indikátory úspěšnější psychologické adaptace. Souvislost mezi Extraverzí a psychologickou adaptací a Otevřeností vůči zkušenosti a psychologickou adaptací nebyla signifikantně významná. Výsledky výzkumu dále prokázaly souvislost mezi Extraverzí a sociokulturní adaptací. Konkrétně bylo zjištěno, že vyšší Extraverze je nejlepší indikátor snadnější sociokulturní adaptace. Vztah mezi ostatními osobnostními faktory (tj. Neuroticismem, Otevřeností vůči zkušenosti, Přívětivostí a Svědomitostí) a sociokulturní adaptací se neprokázal jako signifikantně významný. Výzkum také odhalil souvislost mezi pohlavím. Mužské pohlaví se ukázalo jako indikátor lepší sociokulturní adaptace (Swagler, Jome, 2005).

Caligiuri (2000) zkoumal, jak faktory „Big Five“ (Extraverze, Přívětivost, Svědomitost, Emocionální stabilita, Otevřenost/Intelekt) predikují úspěch zahraničních pracovníků. Za kritérium pracovního úspěchu bylo stanoveno přání zahraničního pracovníka předčasně ukončit pracovní úkol v zahraničí a hodnocení pracovního výkonu zahraničního pracovníka jeho nadřízeným. Výzkumný vzorek byl tvořen 143 Američany (z toho 83% mužů), kteří pracovali ve velké mezinárodní společnosti, jež má sídlo ve Spojených státech amerických a jež se zabývá informačními technologiemi. Probandi v době provádění výzkumu pracovali (na technických či manažerských pozicích) v zahraničí - ve 25 zemích (Argentina, Austrálie, Brazílie, Kanada, Francie, Německo, Taiwan apod.). Osobnostní charakteristiky byly zjišťovány pomocí Hoganova osobnostního dotazníku. Přání ukončit pracovní úkol v zahraničí bylo mapováno třemi otázkami (Přál/a byste si brzy ukončit Váš pracovní úkol v zahraničí?; Pokud by tento úkol neměl žádný efekt na Vaši kariéru, ukončil/a byste ho už nyní?; Doufáte, že budete brzy požádán/a, abyste se vrátil/a domů?). Tyto otázky

probandi sami hodnotili na čtyřstupňové škále. Vedoucí pracovníci posuzovali své podřízené na pětistupňové škále v následujících oblastech: jejich technické schopnosti; schopnost tyto technické schopnosti aplikovat v praxi; jak vykonávají dodatečné pracovní úkoly („úkoly navíc“); jejich závazek k pracovní organizaci; jak dobře reprezentují jejich pracovní organizaci na veřejnosti a před zákazníky; jak udržují dobré pracovní vztahy; jak efektivně komunikují a informují své spolupracovníky; jejich motivaci; jak facilitují pracovní tým. Výsledky výzkumu odhalily, že Extraverze, Přívětivost a Emoční stabilita negativně korelují s přáním pracovníka předčasně ukončit pracovní úkol v zahraničí. Svědomitost vykazovala pozitivní korelaci s hodnocením pracovníka (jeho pracovního výkonu v zahraničí) nadřízeným.

Arthur a Bennet (1995) zkoumali 338 mezinárodních pracovníků z 20 různých zemí (tj. různých národností) a 45 organizací (jednalo se o mezinárodní organizace), rozličných profesí. Probandi posuzovali, jaké faktory jsou klíčové pro jejich pracovní úspěšnost v zahraničí. Pro zjištění těchto faktorů byl použit The International Assignee Questionnaire (volně přeloženo jako Dotazník pro zahraniční pracovníky). Na tomto dotazníku probandi na pětistupňové škále hodnotili, jak moc považují uvedené faktory (např. kreativita, organizační schopnosti; trpělivost; tolerance aj.) za důležité pro pracovní úspěšnost v zahraničí. Pět faktorů bylo identifikováno. Jednalo se o rodinnou situaci, flexibilitu/adaptabilitu, znalost profese a pracovní motivaci, vztahové dovednosti a kulturní otevřenost.

Ones a Viswesvaran (1999) ve svém výzkumu zjišťovali, na jaké osobnostní charakteristiky „Big Five“ (Emoční stabilita, Extraverze, Přívětivost, Svědomitost, Otevřenost) kladou hodnotitelé důraz při výběru zahraničních pracovníků. Výzkumný vzorek byl tvořen 96 hodnotiteli - manažery z amerických mezinárodních společností. Tito manažeři měli zkušenosti jak s vedením lidí, tak s náborem zahraničních pracovníků. K charakteristice pěti osobnostních dimenzí autoři použili popisná adjektiva, jež postihovala oba póly každé osobnostní dimenze: náladový, závistivý a přecitlivělý versus nezávistivý, uvolněný a nepopudlivý (Emoční stabilita); introvertní, plachý a tichý versus extravertní, hovorný a asertivní (Extraverze); neumělecký, neintelektuální, nekreativní versus umělecký, intelektuální a kreativní (Otevřenost vůči zkušenosti); studený, nepřívětivý, nesympatický versus vřelý, příjemný a sympatický (Přijemnost); dezorganizovaný, nedbalý, nevykonný versus organizovaný, systematický a uspořádaný (Svědomitost). Kombinací pěti osobnostních dimenzí (každé na vysoké a nízké úrovni) byly vytvořeny osobnostní profily, které poté byly hodnotiteli posuzovány. Hodnotitelé posuzovali (hypotetické) zahraniční pracovníky ve

čtyřech oblastech: dokončení pracovního úkolu v zahraničí; adaptace v nové zemi; mezilidské vztahy s obyvateli cizí země; pracovní výkon v zahraničí. Svědomitost byla vnímána jako nejdůležitější faktor, jež se vztahuje ke všem čtyřem uvedeným oblastem. Otevřenost vůči zkušenosti byla vnímána jako důležitá pro dokončení pracovního úkolu v zahraničí.

Mak a Tran (2001) si ve své výzkumné studii kladli za cíl testovat integrativní model interkulturní sociální self - efficacy (volně přeloženo jako vnímaná vlastní - a někdy taky osobní - účinnost, efektivita). Výzkumný vzorek byl tvořen 124 vietnamskými studenty, kteří studovali v Austrálii. Výsledky výzkumu odhalily, že interkulturní sociální self - efficacy vietnamských studentů může být předpovězena třemi osobnostními faktory z „Big Five“ (vyšší úroveň Extraverze a Otevřenosti vůči zkušenosti a nižší hladinou Neuroticismu) a třemi kulturními proměnnými (slabší etnická identifikace, větší plynulost jazyka cizí země a delší doba pobytu v hostitelské zemi).

8.2 Další faktory ovlivňující mezikulturní adaptaci

8. 2. 1 Situační faktory

Cushner a Karim (2004) uvádějí následující faktory prostředí, které ovlivňují pobyt studentů v cizím prostředí:

- **stupeň etnocentrismu a postoje hostitelské kultury vůči zahraničním studentům;**
- **délka pobytu;**
- **systém sociální a akademické podpory;**
- **komunikační úspěšnost (zvládnutí cizího jazyka);**
- **akademická úspěšnost.**

I Hannigan (1997) předpokládá, že jednou z nejvýznamnějších proměnných, která předpovídá, zda se mezinárodním studentům bude stýskat po domově, je zřejmě to, jak dobře **ovládají cizí jazyk** země, ve kterém budou studovat. V akademickém prostředí se schopnost komunikovat jazykem hostitelské země stává hlavním měřítkem studentova úspěchu a mobility. Některé instituce nechávají zodpovědnost na samotných studentech - sami se musí v novém vzdělávacím prostředí zorientovat (sami se musí vypořádat se zkoušením, vyučovacími hodinami apod.). Neznalost či malá znalost jazyka může mezinárodní studenty izolovat. Jazyková bariéra jim brání v řadě interpersonálních interakcích, což pak může vést k tomu, že jim domov o to více chybí. Někteří studenti mohou v novém prostředí navázat přátelství i přes jazykovou bariéru. Jsou to např. muzikanti nebo sportovci. Ti se díky svým

dovednostem stanou členy univerzitních kroužků/klubů a jejich integrace tak může být mnohem snadnější i navzdory tomu, že jazyk hostitelské země dobře neovládají.

Tato teoretická východiska o uvedených proměnných, jež ovlivňují průběh mezikulturní adaptace (např. postoje cizí kultury vůči studentům; sociální podpora; jazyková sebedůvěra apod.) mohou být empiricky podpořena následujícími výzkumy.

Constantine a kol. (2005) mapovali proces kulturní adaptace u 12 nigerijských, keňských a ghanských studentů, kteří se rozhodli studovat na vysoké škole ve Spojených státech amerických. Autoři prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů objevili 7 primárních oblastí, které studenti v souvislosti se svou mezikulturní adaptací považovali za důležité: 1) vnímání USA před samotným odjezdem (např. představa lepších studijních možností), 2) vnímání USA po celkovém pobytu (např. zjištění malého povědomí amerických studentů o světových problémech - mimo jejich zemi), 3) problémy s adaptací do americké kultury (např. pocity osamění), 4) předsudky a diskriminační chování ze strany obyvatel hostitelské země (např. rasová diskriminace), 5) strategie vyrovnávání se s obtížemi při kulturní adaptaci (např. fyzická aktivita, snaha problémy zaspat, tendence nechat si problémy pro sebe a nezatěžovat druhé), 6) sociální síť (kontakt s rodinou a přáteli z domácí kultury), 7) otevřenost k možnosti vyhledat kvůli adaptačním obtížím odbornou pomoc (probandi odbornou pomoc převážně nevyhledali; objevil se názor, že odborník - jakožto cizí člověk - nemůže porozumět jejich problémům, protože je nezná).

Liu (2005) se ve své kvalitativní studii zabýval kulturním šokem u studentů programu PALS (The Program American Language Studies). Autor uskutečnil polostrukturované rozhovory s 5 taiwanskými a 4 japonskými studenty (celkově 7 ženami a 2 muži), jež studovali na univerzitě ve Spojených státech amerických. Studie odhalila, že ke kulturnímu šoku u studentů nejvíce přispíval osobní šok, šok rolí a stres pramenící z mezilidských vztahů (kontakt s obyvateli nové země byl pro ně složitý a vyvolával úzkost). Ukázalo se, že k úspěšnému vyrovnání se s kulturním šokem studentům pomohlo rozpoznání/uvědomění si výskytu kulturního šoku. Vedle tohoto rozpoznání byla pro úspěšnou adaptaci velmi důležitá kvalitní interpersonální komunikace s rodinou a celková podpora ze strany rodiny. Dále se ukázalo, že dobrá příprava před odjezdem (informace o cizí zemi, znalost jazyka) a flexibilita v mezilidských vztazích celkově přispívaly k dobré adaptaci.

Swagler a Ellis (2003) se ve své studii (ve které použili kvalitativní i kvantitativní metodologii) zabývali mezikulturním přizpůsobením taiwanských vysokoškolských studentů, kteří studovali ve Spojených státech amerických. V rámci kvalitativní studie autoři uskutečnili

rozhovory s 25 studenty (14 muži, 10 ženami; průměrný věk = 29, 21 let). Rozhovory odhalily následující témata, jež studenti v souvislosti se svou mezikulturní adaptací uváděli: sebedůvěra v mluvení anglicky, sociální kontakt s Taiwanci a Američany, kulturní rozdíly (zejména americký důraz na individualismus). Výzkum odhalil, že studenti, kteří si věřili v angličtině, měli méně adaptačních obtíží. Sebedůvěra v angličtině (když se studenti nebáli mluvit apod.) se ukázala jako důležitější než reálná znalost angličtiny. Bylo také zjištěno, že většina studentů postrádala svou rodinu a taiwanské přátele. Tito studenti se proto snažili vytvořit nové sociální vazby. Volba přátel ale byla velmi individuální. Někteří studenti navazovali vztahy pouze s Američany, někteří pouze se svými taiwanskými vrstevníky, někteří s oběma (tj. jak s Američany, tak s Taiwanci). Dotazovaní studenti také vypověděli, že byl kladen velký důraz na jejich nezávislost (na to, aby různé situace zvládali sami). To bylo pro řadu taiwanských studentů problematické, protože z vlastní kultury byli zvyklí fungovat spíše skupinově (říct si o pomoc druhému pro ně bylo běžné). Kvantitativní studie podpořila výsledky kvalitativní studie. Studie byla realizována na 67 probandech (z toho bylo 43% žen; průměrný věk probandů = 28, 5 let) a potvrdila, že se důvěra v jazykové schopnosti (v angličtinu), sociální kontakty a nezávislost ukázaly jako důležité pro fungování probandů během jejich pobytu ve Spojených státech amerických. Aktuální znalost angličtiny se neukázala jako důležitá pro snazší adaptaci.

Miyamoto a Kuhlman (2001) se ve svém výzkumu snažili postihnout proměnné, které predikují úroveň kulturního šoku a školní výsledky (známky) na 240 japonských studentech, kteří žili se svými rodinami v jižní Kalifornii. Tito studenti navštěvovali během týdne americkou školu a v sobotu docházeli do japonské školy. Výzkum odhalil, že nejlepšími prediktory pro zmírnění kulturního šoku a pro zlepšení výsledků na americké i japonské škole se ukázaly být: vnímaná náklonnost/přízeň ze strany amerických a japonských učitelů a vysoké sebehodnocení v ovládnutí anglického jazyka. Výsledky výzkumu se tedy shodují s výše uvedeným výzkumem Swaglera a Ellise (2003) v tom, že sebedůvěra v jazykové schopnosti je důležitým prediktorem mezikulturní adaptace.

8. 2. 2 Teorie připoutání

Průběh mezikulturní adaptace může být dle některých odborníků (Hannigan, 1997) vyložen z hlediska **teorie připoutání** (attachment theory). Tato teorie je užitečným modelem pro porozumění toho, kteří jedinci spíše prožívají akulturační stres a proč. Teorie připoutání

poukazuje na fakt, že rozdíly v tom, jak se rodiče chovají ke svým dětem během raného dětství, mohou ovlivnit, jak se jedinec bude později chovat v neznámém prostředí.

Bowlbyho (1992) teorie připoutání poukazuje na tři typy vazeb mezi dítětem - rodičem:

- 1. Vazba jistá:** jedná se o takovou vazbu, ve které je rodič dítěti k dispozici (je přítomný), adekvátně reaguje na jeho signály a pomáhá mu v těch situacích, kdy je nutné překonávat různé obtíže. Díky přítomnosti (snadné dostupnosti) matky (rodičovské postavy) a její citlivosti na signály vysílané dítětem se dítě cítí jistě a snadno se pouští do explorační a vzdalovací od matky.
- 2. Vazba nejistá - úzkostná, vzdorující:** jedná se o vazbu, při níž si dítě není jisté přítomností a dostupností svých rodičů. Dítě si není jisté, jak na něho rodič bude reagovat, zda mu odpoví na jeho signály, zda mu pomůže, když to bude potřebovat. Dítě je tak neustále úzkostné, bojí se separace, rodiče si hlídají a neustále se jich drží. Je natolik zaujato starostmi o svou bezpečnost a strachem ze ztráty rodičů, že se bojí explorační své okolí.
- 3. Vazba nejistá - úzkostná, vyhýbavá:** jedná se o takovou vazbu, při které dítě nemá žádnou důvěru v to, že pokud bude potřebovat pomoc a péči svého rodiče, že se jí dočká. Takové dítě naopak čeká, že bude odehnáno či odstrčeno. Je zvyklé žít bez podpory a lásky svých nejbližších. U dětí s tímto typem vazby lze očekávat nárůst problémů v jejich osobnostním vývoji (Bowlby, 1992 cit. podle Šulová, 2004, s. 87).

Bowlby (1988) tvrdí, že teorie připoutání vysvětluje určité vzory chování nejen u dětí, ale i u adolescentů a dospělých. Autor věří, že jedinec s jistou vazbou poté snadněji (během svého dalšího vývoje) zvládne odstěhování od rodiny (odchod od rodiny) a prozkoumávání čím dál tím vzdálenějších oblastí (např. studium v zahraničí). Jedinec s jistým typem vazby by měl méně trpět akulturačním stresem, méně by se mu mělo stýskat po jeho domově. Jistá vazba je také nepostradatelná pro celkové duševní zdraví a výkon jedince. Dle autora lidé s úzkostným vzdorujícím typem vazby by mohli mít s výzvou studia v zahraničí více obtíží než jedinci s jistým typem vazby. Lidé s úzkostným vyhýbavým typem vazby by mohli mít tendenci spoléhat se spíše jen sami na sebe a v hostitelské kultuře nevyhledávat tolik sociálních kontaktů.

8. 3 Další faktory ovlivňující mezikulturní readaptaci

8. 3. 1 Individuální charakteristiky jedince

Věk je důležitou proměnnou, která ovlivňuje jedincovu readaptaci. Ukazuje se, že mladší jedinci (zejména adolescenti a mladí dospělí) mají větší problémy s readaptací, protože pobyt v cizí kultuře je změnil více (do větší míry) než starší (dospělé) jedince, kteří již byli plně socializovaní ve své domácí kultuře. Adolescenti a jedinci nacházející se v mladém věku jsou po návratu také mnohem více (než starší jedinci) zaměstnaní svými osobními vztahy, které jsou často ovlivněny jejich absencí (způsobenou pobytem v cizí kultuře), zatímco starší jedinci (lidé, kteří již mají po univerzitě, profesně zavedení jedinci) se po návratu do domácí kultury více zabývají profesní reintegrací (Ward a kol., 2001).

Gullahorn a Gullahorn (1963) taktéž předpokládali, že věk může být proměnnou, která ovlivňuje readaptaci. Autoři dělali rozhovory s Američany, kteří v rámci Fulbrightova stipendia dlouhodobě pobývali v zahraničí. Během rozhovorů s těmito jedinci se ukázalo, že přestože starší jedinci (profesoři, lektori) zažívali při svém návratu naštvaní a frustraci z nedostatku respektu a uznání (jako měli v zahraničí), celkově nepovažují svůj návrat za traumatický. Mladší jedinci (studenti) však po svém návratu zažívali velké readaptační obtíže. Cítili se zmateni, ztraceni. Gullahorn a Gullahorn se domnívají, že studenti často vyjíždějí do ciziny v období, kdy se ještě „nenašli“ ve vlastní zemi a při pobytu v zahraničí proto horlivě přijímají hodnoty hostitelské země. Během svého návratu poté mohou váhat, zda se vzdát určité bezpečnosti a jistoty (v podobě norem a hodnot hostitelské kultury), kterých v zahraničí dosáhli.

Pohlaví se jeví jako další proměnná, která pravděpodobně ovlivňuje proces návratu. Ukazuje se, že ženy mají ve srovnání s muži více obtíží se sociálně - psychologickými jevy ponávratového procesu (se sociálně - psychologickou readaptací). Obtíže mají zejména ženy, jejichž role (ženská role) byla v zahraničí méně omezená (zuzující) než jejich role v domácí kultuře. Ženy také mají po návratu více profesních problémů, protože mohou vnímat samy sebe jako izolovanou minoritu na pracovišti. Na základě srovnání s cizí kulturou si také mohou uvědomovat, že doma nemají tolik možností uplatnění, které by měly v zahraničí (Martin, Harrell, 2004).

Kim (2001) však nepovažuje pohlaví samo o sobě za proměnnou, která by vysvětlila rozdíly v readaptaci u jednotlivých jedinců. Je nutné brát v potaz i další proměnné (další individuální charakteristiky), které proces readaptace ovlivňují.

Taktéž Tohyama (2008) ve své diplomové práci neprokázal vztah mezi pohlavím a mírou zpětného kulturního šoku (tj. jaké pohlaví vykazuje vyšší míru zpětného kulturního šoku).

Již zmiňovaný výzkum (v kapitole 7. 4 Výzkum zpětného kulturního šoku) Gamy a Pedersena (1977) ale zjistil rozdíly mezi pohlavím v míře readaptačních obtíží. Autoři zkoumali 31 (22 mužů, 9 žen; průměrný věk = 28 let) brazilských vysokoškolských studentů, kteří se vrátili do Brazílie po studijním pobytu ve Spojených státech amerických (průměrná doba zahraničního pobytu byla 25 měsíců). Data byla sesbírána pomocí rozhovorů (které se zabývaly 14 problematickými oblastmi) a hodnocena z hlediska kritických událostí a readaptačních obtíží, intenzity problémů a vnímané schopnosti s těmito problémy zacházet. Signifikantní rozdíly mezi pohlavími byly v oblasti rodinného života. Konkrétně - ženy uváděly větší obtíže při vyrovnávání se s očekáváními rodiny a hodnotovými konflikty. Ženy také ve srovnání s muži pociťovaly menší schopnost zvládat kontrolu/dohled rodiny (zažívaly nedostatek soukromí). Většina navrátilivších se studentů (muži i ženy) zažívala problémy a konflikty ve svém pracovním životě (např. nedostatek intelektuální stimulace).

Brabant, Palmer a Gramling (1990) ve své výzkumné studii podpořili předpoklad, že pohlaví je proměnná, jež má souvislost s readaptačními obtížemi. Autoři analyzovali dotazníky od 69 mezinárodních studentů (průměrný věk = 30 let) z Blízkého Východu, Střední a Jižní Ameriky a Nigerie, kteří se vrátili ze studijního pobytu ve Spojených státech amerických. Administrovaný dotazník mapoval oblast mezilidských problémů (problémy s rodinou a přáteli) a každodenní problémy. Výsledky výzkumu přinesly zjištění, že ženy po svém návratu zažívaly větší vztahové a každodenní problémy než muži. Brabant a jeho kolegové se domnívali, že tento výsledek může být způsoben tím, že se ženské participantky během svého zahraničního pobytu změnily a reakce jejich rodin a přátel na tuto změnu mohly být problematické.

Ward a kol. (2001) uvádějí, že **národnost** jedince je důležitou proměnou, jež ovlivňuje jeho návrat (jak z osobnostní, tak profesní stránky). Jednotlivé společnosti se liší ve svém postoji k jedinci, jež se navrácí z cizí kultury do své domácnosti. Tak např. Japonští „navrátilci“ se po dlouhodobém pobytu v cizí kultuře často cítí odmítnuti japonskou společností. Často musí bojovat s výraznou změnou své identity. Pociťují neshody, protože jsou okolím vnímáni jako někdo, kdo má charakteristiky cizince, které jsou neslučitelné s japonskou kulturou.

Víra (náboženství) je další proměnnou, která ovlivňuje návratový proces. Brabant, Palmar a Gramling (1990) na základě své (výše uvedené) studie tvrdí, že někteří jedinci mají po návratu ze zahraničí osobní a rodinné problémy právě kvůli svému náboženskému vyznání (kvůli své víře). Autoři říkají, že takovými problémy trpí např. studenti, kteří vyznávají islám a kteří byli na dlouhodobém studijním pobytu v západní kultuře. Problémy jsou zřejmě způsobeny tím, že tito studenti zažili v zahraničí značnou liberalizaci, uvolnění životního stylu a víry, což může po návratu vést ke konfliktům s jejich rodinou, která je v otázkách víry velmi tradiční.

Ukazuje se, že **přípravenost na změnu** také ovlivňuje jedincovu readaptaci. Čím více jsou jedinci připraveni na návrat domů, čím více si uvědomují možné změny, které po návratu nastanou, možné obtíže, jimž budou v souvislosti s návratovým procesem čelit, tím snadnější pak pro ně návrat domů a s ním spojená readaptace je (Martin, Harrell, 2004).

Předchozí zkušenost s dlouhodobým pobytem v cizí zemi má také vliv na návrat. Kim (2001) předpokládá, že jedinec, který již má zkušenost s dlouhodobým pobytem v cizí kultuře a následným návratem domů, bude pravděpodobně další návratový proces zvládat lépe než jedinec, který takovou předchozí zkušenost nemá. Sussman (1986) se domníval, že nesnáze spojené s návratem ze zahraničí se s opakovaným dlouhodobým zahraničním pobytem a posléze návratem snižují. Později však Sussman (2001) ve své studii odhalil opak. Autor zkoumal pracovníky amerických korporací, jež měli více než jednu zahraniční zkušenost. Osm z jedenácti výzkumných osob uvedlo, že další návrat do domácí kultury je pro ně stejně nebo obtížnější než ten první.

Dále je to **dobrovolnost pobytu** v zahraničí, která ovlivňuje jedincovu readaptaci. Lidé, kteří musí ze své země odejít nedobrovolně (např. z důvodu války, přírodní katastrofy), mají poté v zahraničí větší adaptační obtíže než jedinci, kteří si pobyt v cizí kultuře zvolili dobrovolně (do této skupiny lze zařadit i studenty programu Erasmus). I při návratu do domácí kultury vykazují jedinci, jež byli v cizině nedobrovolně, větší problémy s readaptací než jedinci s dobrovolnou motivací dlouhodobého pobytu v zahraničí. Je to zřejmě z toho důvodu, že jejich domácí prostředí je pro ně stále (i po návratu) spojené s nejistotou a důvody, pro které museli svou zemi opustit (Martin, Harrell, 2004).

8. 3. 2 Charakteristiky cizího prostředí

Mezi charakteristiky cizího prostředí se řadí **přijímání (receptiveness) jedince hostitelskou kulturou a délka pobytu** v cizí kultuře. Tyto charakteristiky totiž ovlivňují to,

jak moc se jedinec do hostitelské kultury integruje. Jedinec, který je v cizí zemi přijímán a který zde žije dlouhou dobu, se do dané společnosti integruje více, než jedinec, který je hostitelskou kulturou odmítán a délka jeho pobytu tam je krátká. Míra integrace poté ovlivní jeho návrat domů. Čím více se jedinec v cizí zemi integroval, tím bude mít větší obtíže při návratu domů. Možným vysvětlením tohoto jevu je to, že u jedinců, kteří se v cizí kultuře dobře adaptují a integrují, dochází snadno ke změně hodnot, postojů, myšlenek, vzorců chování. Tyto změny musí poté jedinci začlenit do jejich původních hodnot, postojů, myšlenek, vzorců chování typických pro jejich domácí kulturu, což celkově znesnadňuje readaptační proces (Christofi, Thompson, 2007).

I Tohyama (2008) považuje **délku pobytu v zahraničí** za důležitou proměnnou a tvrdí, že studenti, kteří v zahraničí absolvovali dlouhodobý pobyt, vykazují vyšší míru zpětného kulturního šoku než studenti s krátkodobou studijní zahraniční zkušeností.

Další významnou charakteristikou je **stupeň odlišnosti mezi cizí a domácí kulturou**, a to v tom smyslu, že čím více jsou domácí a hostitelská kultura od sebe odlišné, tím obtížnější bude pro jedince jeho návrat domů (Martin, Harrell, 2004).

Jedincovu readaptaci ovlivňuje i **množství kontaktů, které dotyčný udržuje během pobytu v zahraničí se svými blízkými** (kteří zůstali doma). Ukazuje se, že jedinec, který je během pobytu v zahraničí se svými blízkými (rodinou, přáteli) v častém kontaktu nebo dokonce čas od času své blízké doma navštíví, má poté během readaptace méně obtíží (Martin, Harrell, 2004).

Brabant, Palmer a Gramling (1990) v již zmiňované studii také objevili, že pokud člověk během zahraničního pobytu jezdí na návštěvy domů, ovlivňuje to po návratu jeho vztahy s rodinou. Pokud totiž jedinec během svého zahraničního pobytu komunikuje se svými blízkými a celkově udržuje kontakt s domácí zemí, usnadňuje to poté jeho návrat domů a bezproblémový průběh mezilidských vztahů.

Adler (1981) se ve svém výzkumu zabýval návratovým procesem u vládních zaměstnanců a pracovníků korporátních společností, kteří se vraceli do Kanady po alespoň dvouletém působení v zahraničí. Výzkum odhalil, že tito zaměstnanci považovali návrat do domácí země a domácí společnosti za mnohem obtížnější než svůj přesun do cizí země. Ukázalo se však, že pracovníci, kteří během svého zahraničního pobytu byli s domovem v kontaktu (a byli tak informováni o všech změnách), se po návratu do své práce cítili výkonnější než pracovníci, kteří s domovem v kontaktu nebyli. Adler z těchto výsledků

vyvodil závěr, že udržování časté komunikace s domácí společností, snižuje případná překvapení a zklamání očekávání, což ulehčuje readaptaci.

8. 3. 3 Charakteristiky domácího prostředí

Další charakteristikou, která ovlivňuje jedincův návratový proces, je jeho **podpůrný systém** (support system) v domácí kultuře. Ukazuje se, že **kvalitní interpersonální vztahy** (sociální podpora) usnadňují jedincův návrat. Uspokojivé vztahy s rodinnými příslušníky, partnery, přáteli dávají dotyčnému „navrátilci“ dostatečné emoční uspokojení a napomáhají tak jeho úspěšné readaptaci (Ward a kol., 2001).

Návrat do domácího prostředí může být obtížný nejen pro samotného navracejícího se jedince, ale i pro jeho rodinu, přátele, kolegy, kteří mohou mít dojem, že se jejich blízký po pobytu v zahraničí změnil (Gaw, 2000).

Je důležité, aby člověk během návratového procesu mohl komunikovat se svými blízkými (rodinou, partnery, přáteli). Dostatečná a smysluplná **komunikace**, během které jedinec může se svými blízkými sdílet zážitky ze zahraničí, facilitují jeho návrat. Uspokojivá komunikace také upevňuje a zlepšuje jedincovy vztahy s jeho blízkými, přispívá k větší emocionální a sociální podpoře (Smith, 1998).

Martin (1986, s. 5), jež považuje komunikaci a interpersonální interakci během jedincova návratu za klíčové, tvrdí že: „*jedinec se navrácí prostřednictvím komunikace s druhými.*“.

Tentýž autor poukazuje na to, že studenti vracející se z dlouhodobého studijního pobytu v zahraničí, shledávají své vztahy s rodinou a sourozenci spíše pozitivní než negativní a své vztahy s přáteli jak pozitivní, tak negativní. Studenti vidí po návratu jako nejvíce problematické své partnerské vztahy. Autor se dále domnívá, že negativní změny v partnerských vztazích se objevují především proto, že ve vztazích s partnery jsou lidé obvykle méně tolerantní než např. ve vztazích s přáteli (Martin, 1986).

Tohyama (2008) poukazuje na souvislost mezi zpětným kulturním šokem a partnerskými (milostnými) vztahy. Studenti, kteří se během studia v zahraničí či po návratu domů rozešli se svými partnery, vykazují vyšší míru zpětného kulturního šoku než studenti, kterým jejich partnerský vztah vydržel.

Tabulka č. 1: Přehled uvedených faktorů ovlivňujících mezikulturní adaptaci

Osobnost	Situační faktory	Typ připoutání
<p>„<i>Faktory Big Five</i>“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emoční stabilita/Neuroticismus • Extraverze • Otevřenost/Intelekt • Přívětivost • Svědomitost 	<ul style="list-style-type: none"> • Stupeň etnocentrismu a postoje hostitelské kultury • Sociální podpora • Akademická podpora • Ovládnutí cizího jazyka • Akademická úspěšnost 	<ul style="list-style-type: none"> • Vazba jistá • Vazba nejistá: úzkostná, vzdorující • Vazba nejistá: úzkostná, vyhýbavá

Tabulka č. 2: Přehled uvedených faktorů ovlivňujících mezikulturní readaptaci

Charakteristiky jedince	Charakteristiky cizího prostředí	Charakteristiky domácího prostředí
<ul style="list-style-type: none"> • Věk • Pohlaví • Národnost • Víra • Připravenost na změnu • Předchozí zkušenost • Dobrovolnost pobytu 	<ul style="list-style-type: none"> • Přijímání hostitelskou kulturou • Délka pobytu • Rozdíly mezi domácí a cizí kulturou • Množství kontaktů s domovem 	<ul style="list-style-type: none"> • Interpersonální vztahy • Komunikace

9. Interkulturní kompetence jako nástroj úspěšného přechodu mezi kulturami

Pro úspěšné zvládnutí přechodu mezi kulturami (tj. i pro zvládnutí zahraničního studijního programu) je důležité, aby student disponoval interkulturními kompetencemi. Ty mu mohou napomoci s orientací a prosazením se v současné kulturně různorodé společnosti.

Morgensternová, Šulová a kol. (2007) pod slovem kompetence nechápou jen souhrn znalostí, dovedností a schopností, jež se dají naučit či získat. Pod termínem kompetence se rozumí i prohloubení určitých osobnostních rysů, které vedou k tomu, že se jedinec osvědčí v interkulturním prostředí. K těmto osobnostním rysům patří např. sebereflexe, empatie, zvědavost, kulturní citlivost, tolerance odlišnosti, sebedůvěra a snížená míra úzkostnosti. V interkulturních situacích (kam lze zařadit i přechod mezi cizí a domácí kulturou) člověk využívá **kognitivní, afektivní a behaviorální kompetence**. Zjednodušeným způsobem

řečeno: v interkulturní situaci jedinec nějakým způsobem myslí, nějak ji prožívá a nějakým způsobem se chová. Pro každou oblast tak využívá příslušné kompetence (v reálném životě nelze od sebe jednotlivé roviny oddělovat, protože se navzájem prolínají a ovlivňují). Svě znalosti, schopnosti a dovednosti jedinec využívá buď zcela nevědomě, nebo vědomě. Řada mechanismů jedincova chování je ovlivněna „kulturním závažím“, tedy vším, co je v něm (v jedinci) kulturně naprogramováno. Vše, co je člověku vštěpováno výchovou, kulturním prostředím, ale i jeho jedinečné prožitky a zkušenosti se do interkulturní situace promítají.

Tabulka č. 3: Přehled kognitivních kompetencí

Kompetence	Popis
Reálný pohled na sebe sama	<ul style="list-style-type: none"> - posilování sebereflexe - sebepojetí
Kulturní identita	<ul style="list-style-type: none"> - uvědomit si vlastní „kulturní závaží“ - kulturní já - uvědomit si vlastní kulturní hodnoty, normy a tradice a jejich význam pro svoji osobnost
Poznatky o cizí kultuře	<ul style="list-style-type: none"> - získat poznatky o cizí kultuře - přiblížit se způsobu myšlení v cizí kultuře - správně analyzovat chování příslušníka cizí kultury - uvědomit si rozdíly mezi vlastní a cizí kulturou
Předcházení předsudkům, stereotypům, tolerování odlišnosti	<ul style="list-style-type: none"> - naučit se být „kulturně“ otevřený a tolerantní - posílit pozitivní postoj vůči cizím kulturám

(Převzato z: Morgensternová, Šulová a kol., 2007)

Tabulka č. 4: Přehled afektivních kompetencí

Kompetence	Popis
Interkulturní senzitivita a adaptabilita	<ul style="list-style-type: none"> - citlivost vůči cizí kultuře a schopnost adaptability
Empatie	<ul style="list-style-type: none"> - vcítit se do cizích mentalit, jejich specifik a lépe interpretovat cizí vzorce chování
Interpersonální vztahy a jejich prožívání	<ul style="list-style-type: none"> - správně interpretovat emoce v dané kultuře - uvědomit si interpersonální distanci a blízkost v dané kultuře či jiná specifika

(Převzato z: Morgensternová, Šulová a kol., 2007)

Tabulka č. 5: Přehled behaviorálních kompetencí

Kompetence	Popis
Umění interkulturní komunikace	<ul style="list-style-type: none"> - schopnost komunikovat bez komunikačních šumů a nedorozumění - autenticita projevu - umění naslouchat - uvědomění si a respektování formálních pravidel v cizích kulturách - práce s neverbální komunikací (význam artefaktů) - pochopení specifčnosti humoru či ironie
Řešení interkulturních konfliktů/problémů	<ul style="list-style-type: none"> - vnímat a správně interpretovat konfliktní situace - naučit se strategii řešení konfliktů
Schopnost kooperace a práce v interkulturním týmu	<ul style="list-style-type: none"> - respektovat ostatní - pochopit svoji roli v týmu - přispívat k rozvoji týmu a facilitovat ho

(Převzato z: Morgensternová, Šulová a kol., 2007)

10. Dopad zahraničního studijního pobytu na jedince

Cushner a Karim (2004) uvádějí, že studium v zahraničí ovlivňuje studenta v řadě oblastí. Dle autorů řada studentů vypovídá, že o zemi, kde studovali, získali mnoho informací. O danou zemi (kulturu) se také začali mnohem více zajímat (např. sledují politické dění v dané zemi, studují její historii apod.). U studentů lze zaznamenat značný osobnostní růst. Studenti vypovídají, že se díky pobytu v zahraničí stali samostatnější. Ověřili si, že si dokážou poradit v řadě situací (navíc v cizím prostředí), což má pozitivní dopad na jejich sebevědomí. Díky studiu v zahraničí si také zdokonalili cizí jazyk, vidí i jiné možnosti svého dalšího kariérního směřování. Ke své domácí zemi (kultuře) si zpravidla zachovávají pozitivní, ale kritičtější postoj. Více si uvědomují specifika vlastní kultury, nepřijímají vše jako samozřejmost. Různé okolnosti zvažují i z pohledu kultury, ve které pobývali.

Studijní pobyt v zahraničí může mít dopad na psychické zdraví studenta. Psychické zdraví je považováno za afektivní komponentu readaptace a je velmi důležité pro jedince, který prochází readaptačním procesem. Zpětný kulturní šok - to, že se člověk může cítit cizincem ve vlastní zemi - může být jedním z nejtraumatičtějších a nejvíce stresových zážitků,

kteří mohou negativním způsobem ovlivnit psychické zdraví navracejícího se studenta (Gaw, 2000).

Dobře readaptovaný jedinec by měl být funkčně způsobilý. **Funkční způsobilost** (functional fitness) je schopnost člověka plnit po návratu do domácího prostředí každodenní sociální a profesní aktivity. Jedná se tedy o behaviorální složku readaptačního procesu. Funkční způsobilost může zahrnovat znovuučení se (relearning) komunikačních vzorců či hodnot domácí kultury (Smith, 1998).

Dalším významným důsledkem zahraničního pobytu jedince je **změna hodnot**. Uehara (1986) zkoumal průběh readaptace u 58 amerických studentů (41 žen, 17 mužů; průměrný věk = 23 let) po dlouhodobém pobytu v zahraničí (průměrná délka zahraničního pobytu = 12, 5 měsíce). Tito studenti se do domácí kultury v průměru vrátili před 19, 4 měsíci a byli srovnáváni s kontrolní skupinou 74 stejně starých studentů, kteří měli zkušenost s cestováním „pouze“ v rámci své země. Oběma skupinám byl předložen dotazník, který mapoval řadu readaptačních obtíží (např. osamělost, pocit ztráty, stažení se, depresi, nevolnost). Výzkumná studie zjišťovala vztah mezi readaptačními obtížemi a dalšími proměnnými (věk, délka zahraničního pobytu, adaptace v hostitelské kultuře, mezinárodní sociální a kulturní situace, změna hodnot, přání vrátit se domů a informace o domácí zemi). Výzkum odhalil, že studenti s dlouhodobou zahraniční zkušeností zažívali signifikantně větší readaptační obtíže než kontrolní skupina. Z výše uvedených proměnných se prokázala signifikantní pozitivní korelace pouze mezi readaptačními obtížemi a změnou hodnot. Změna hodnot zahrnovala vztahy se starými přáteli, změnu pohledu na partnerské vztahy, individualismus a na úspěch orientované chování. Uehara se domníval, že navracející se studenti se nacházejí ve vývojovém stádiu, pro které je stěžejní hledání identity, a to může způsobovat větší tendenci ke změně hodnot.

Studenti jsou po studijním pobytu v zahraničí také citlivější na rozdíly mezi jednotlivými kulturami (tj. rozvinula se u nich tzv. interkulturní senzitivita). **Interkulturní senzitivita** vyjadřuje míru adaptability a vnímavosti vůči cizí kultuře. Vychází především z osobnostního vybavení jedince. Některé osobnostní rysy (např. vnímavost, orientace na lidi, otevřenost) jsou pro interkulturní senzitivitu důležitým předpokladem (Morgensternová, Šulová a kol., 2007).

Benett (1993) vytvořil tzv. „Vývojový model interkulturní senzitivity“ (the Developmental Model of Intercultural Sensitivity, DMIS), který slouží jako rámec pro

vysvětlení pozorovaných a zaznamenaných zkušeností lidí v interkulturních situacích. Tento model se skládá ze šesti stupňů, z nichž první tři jsou etnocentrické a další tři etnorelativní:

- 1. Popření (denial):** Jde o nejranější etnocentrický stupeň, kdy vlastní kultura je považována za jedinou správnou a od ostatních kultur je držen distanc. Dochází pak k tomu, že si jedinec ani neuvědomí kulturní rozdíly, protože je podvědomě popírá. Kulturní diverzita není podporována.
- 2. Obrana (defense):** V tomto etnocentrickém stupni už jedinec odmítá cizí kulturu a má tendenci k diskriminačnímu chování a vytváření stereotypů (vůči cizí kultuře). Jasně se odlišuje mezi „my a oni“. Někdy může docházet i k tzv. zvratu (reversal), kdy se „my a oni“ převrátí a nastane přesně opačná stereotypizace a obrana vůči původní kultuře. Ta začne být odmítaná a kritizovaná a naopak dochází k identifikaci s cizí kulturou, která byla původně jedincem znehodnocovaná.
- 3. Minimalizace (minimization):** Tato závěrečná etnocentrická fáze představuje nejkompexnější strategie pro vyhnutí se kulturním rozdílům. Vychází z předpokladu „v jádru jsme všichni stejní“. Extrémní důraz na jednu společnou kulturu vytváří silný tlak na kulturní konformitu a vede ke střetnutí lokální a cizí kultury. Ve výsledném efektu může nastat až odpor vůči cizí dominantní kultuře.
- 4. Přijetí (acceptance):** Tato fáze je přechodem k etnorelativismu. Dochází k akceptaci kulturní diverzity, což ale nemusí nutně znamenat souhlas či oblibu. Tak např. jedinec může být ve fázi etnorelativismu, ale stále nemusí souhlasit s určitými hodnotami cizí kultury.
- 5. Adaptace (adaptation):** Fáze adaptace je druhou fází etnorelativismu. Přechod k adaptaci se projeví až v tom okamžiku, kdy člověk jedná mimo rámec jeho kulturního kontextu. Tato fáze nastává až po intenzivnějším kontaktu s cizí kulturou. Jedinec se snaží dívat na okolní svět z pohledu cizí kultury, což vede k rozvoji jeho kulturní empatie.
- 6. Integrace (integration):** Integrace je poslední fází etnorelativismu, kdy se jedinec stává bikulturním či multikulturním a dokáže přijmout identitu nové kultury. Může však dojít k tomu, že jedinec není schopen udržet svou původní kulturní identitu. Pak tedy integrace může znamenat i ztrátu původní kulturní identity. Takový jedinec např. není schopen rozpoznat to, že vzorec chování, který běžně užívá v cizí kultuře, není adekvátní v původní kultuře, což mu poté způsobuje obtíže (Bennett, 1993 cit. podle Bennet, Bennet, 2004, s. 152 - 158).

Rozhovory, které jsem uskutečnila s absolventy Erasmu v rámci své diplomové práce, poukázaly na skutečnost, že studenti po příjezdu domů neodmítali svou domácí kulturu, ani neztratili svou kulturní identitu. Díky zahraničnímu pobytu se stali citlivějšími na kulturní rozdíly. Začali více vnímat specifika vlastní kultury a specifika cizích kultur (a to nejen hostitelské kultury, kde pobývali, ale i specifika kultur ostatních Erasmus studentů, se kterými se během svého studijního pobytu setkali). Nelze říci, že by nekriticky přilnuli ať už k hostitelské či domácí kultuře. Díky konfrontaci s cizím prostředím si dokázali vytvořit na jednotlivé kultury (domácí i cizí) realistický pohled a vidět jejich pozitiva i negativa (Kučerová, 2009).

11. Návratový trénink

Martin a Harrell (2004) předpokládají, že readaptace je nejúspěšnější, pokud se jedinec před návratem domů či brzy po návratu domů účastní návratového tréninku (reentry training). Program návratového tréninku by měl pracovat s kritičtějšími ponávratovými tématy jako je psychologický distres, interpersonální vztahy, jedincova očekávání, kariérní a profesní rozvoj.

Arthur (2003) poukazuje na to, že navracejícím studentům by mělo být nabídnuto poradenství (poradenská služba) ohledně jejich návratu do domácí kultury. Toto poradenství může být vymezeno jako asistence, která studentovi pomáhá identifikovat potenciální požadavky a stresory, jež s sebou přechod z cizího do domácího prostředí přináší. Poradenství může mít podobu „psychovzdělávacího“ workshopu (psychoeducational workshop), který pracuje jak s jednotlivci, tak se skupinou studentů, kteří jsou ve stejné situaci (tj. vracejí se do domácí kultury po dlouhodobém pobytu v zahraničí).

Martin a Harrell (2004) tvrdí, že by měl návratový trénink nabízet souhrnný pohled na jedincovu zkušenost s pobytem v zahraničí, ale i tréninkové aktivity, které jedince připravují na zpětný návrat do domácí kultury. Dle autorů návratový trénink začíná ještě před samotným odjezdem do domácí kultury a člení se na dvě části:

a) Přednávratové stadium (pre-reentry stage)

Hlavními cíli tréninku v přednávratovém období je připravit studenta na návrat domů, zaměřit se na jeho očekávání, zachovat dovednosti, které se během pobytu v cizí kultuře naučil. Student by měl být podpořen v tom, aby přemýšlel, jak může své zahraniční zážitky a nabyté dovednosti uplatnit pro své další kariérní působení. Je také důležité, aby si student

před odjezdem začal vyřizovat administrativu týkající se jeho studia a měl v pořádku všechny potřebné dokumenty, které bude jeho domovská univerzita po příjezdu vyžadovat. Ukazuje se, že splnění těchto povinností může pro studenty představovat značnou zátěž. Doporučuje se tedy, aby tyto úkoly student udělal s dostatečným předstihem, ještě během pobytu v zahraničí, čímž se může vyvarovat případným komplikacím, které by poté řešil z domova s mnohem většími obtížemi. Student by měl také vědět o změnách (vztahových, ale i společenských, politických atd.), které v domácí zemi nastaly za dobu jeho nepřítomnosti. Tyto informace mu pomáhají vyvářet si od návratu domů realistická očekávání a přispívají k úspěšné readaptaci (Martin, Harrell, 2004).

Arthur (2003) si myslí, že je důležité, aby měl student před návratem domů příležitost reflexe jeho zahraničního pobytu. Student by měl mít konkrétně možnost reflektovat:

- zda a jak moc se během zahraničního pobytu změnil;
- to, co zvládnul ve svém studiu;
- zda pociťuje nějakou ztrátu;
- způsoby zvládnání zátěže, které uplatňoval po příjezdu do hostitelské kultury.

Thomas a Harrell (1994) se domnívají, že je velmi podstatné, aby se student před odjezdem domů rozloučil s hostitelskou kulturou, s lidmi, které v zahraničí potkal (řekl jim „sbohem“). Jak moc bude loučení pro studenta náročné, záleží na tom, do jaké míry se v hostitelské kultuře integroval a jak hluboké vztahy si s lidmi v zahraničí vytvořil.

Většina Erasmus studentů, se kterými jsem dělala rozhovor v rámci empirické části své diplomové práce, vypověděla, že zažila před odjezdem rozlučkové oslavy („leaving party“). Mnoho studentů přiznalo, že pro ně byly tyto rozlučky velmi důležité. Díky nim si totiž naplno uvědomili, že Erasmus a pobyt v cizině definitivně končí. Mnozí z nich to prožívali velmi těžce (nechtělo se jim cizí zemi a přátele opustit). Na druhou stranu díky rozlučkovým oslavám přijali konec Erasmu jako fakt, který nezmění, což některým z nich pomohlo začít se orientovat na budoucnost a soustředit se na návrat domů (Kučerová, 2009).

Arthur (2003) předpokládá, že jedním z cílů přednávratového tréninku je podpořit studenty v tom, aby se začali připravovat na život ve své domácí kultuře. Toho může být dosaženo např. tím, že studenti ve skupině mluví o svých očekáváních od návratu domů, o svých obavách, o rolích (rodinných studijních, pracovních), do kterých se ve své domácí kultuře vrátí.

Westwood, Lawrence a Paul (1986) sestavili pro navracející se jedince program, který připravoval „navrátilce“ na řadu obtíží v různých oblastech (sociální, kulturní, politické,

vzdělávací a profesní ponávratové obtíže). Jedinou charakteristikou tohoto tréninkového programu byla speciální vizuální cvičení, při kterých si studenti představovali možné ponávratové problémy. Díky vizualizaci se studenti stali citlivějšími k vnímání obtíží, kterým mohou po svém návratu ze zahraničí čelit. Tato větší vnímavost jim poté pomáhala se s problémy proaktivně vyrovnávat.

b) Návratové období (reentry stage)

Návratový proces (tj. proces návratu do domácí kultury po dlouhodobém pobytu v cizí kultuře) může trvat několik měsíců nebo i celoživotně, a to v tom smyslu, že pobyt v zahraničí studenta ovlivní natolik, že udělá rozhodnutí, která mají celoživotní důsledky. Pobyt v cizině tak může ovlivnit volbu povolání, výběr partnera/partnerky apod. Studenti po návratu domů prožívají mnoho změn. Vnímají jinak sami sebe, svou kulturu, své blízké, domácí akademické prostředí apod. (Martin, Harrell, 2004).

Student se také musí po návratu znovu učit, jak se vypořádat s různými úkoly v domácím prostředí (v zahraničí se často s problémy a úkoly vypořádával jinak a tyto strategie nemusí „pasovat“ do domácího prostředí) (Ward a kol., 2001).

V rámci tréninku si tedy může osvojit strategie zvládnání různorodých úkolů. Dále mu může být v rámci tréninku poskytnuto poradenství ohledně dalšího studia, volby povolání či návratu na domácí univerzitu. Trénink by měl také podporovat nové znalosti a dovednosti (např. osvojení cizího jazyka), které student v zahraničí získal, a snažit se najít uplatnění těchto nových znalostí a dovedností (Martin, Harrell, 2004).

Arthur (2001) se domnívá, že návratový trénink by mohl být založen na tzv. technice zjišťování kritických událostí (critical incidents). Tato technika se snaží objevit události (momenty), které student zažil a které pro něj byly smysluplné a významné. Tato smysluplnost a významnost spočívá zejména v tom, že se díky nim něco naučil. Zjišťování kritických událostí je způsob, jak zachytit studentovy reakce na přechod mezi kulturami.

Arthur (2003) nabízí následující otázky, jež mohou kritické události mapovat: Jaká je tvoje nejlepší vzpomínka na život v hostitelské zemi?; Co bylo obtížné během tvé adaptace v hostitelské kultuře?; Uveď příklad jednoho zvyku (tradice) hostitelské kultury, který by sis rád zapamatoval; Co jsi se o sobě naučil - co považuješ za osobní úspěch?; Na co jsi se domů těšil/a?; Čeho jsi se po návratu domů obával/a?. Tyto otázky napomáhají studentům k uvědomění toho, co se naučili, co jim v minulosti pomáhalo a co tedy mohou využít do budoucna (tj. během své readaptace).

Návratový trénink by měl také bezesporu poskytnout studentovi prostor pro to, aby si uvědomil změnu své identity (jež se stala mezikulturní). Např. pomocí deníků, kde studenti reflektují své životy a pocity po návratu do domácí kultury, si mohou tyto studenti uvědomit, jak a v čem se díky dlouhodobému pobytu v cizí zemi změnili (Martin, Harrell, 2004).

Sussman (1986) uvádí, že návratový trénink by měl navracejícím se jedincům napomoci k tomu, aby si uvědomili své lepší znalosti o hostitelské kultuře, změny ve svém myšlení a chování, změny v domácí kultuře a svá očekávání od domácí kultury. Program návratového tréninku by se měl také zaměřovat na proces readaptace a poskytovat navracejícím se jedincům podporu při přípravách na readaptaci (v pracovní oblasti, v jejich sociálním okolí apod.).

Jak je vidět výše, návratový trénink (začínající už během přednávratového období) je velmi důležitý pro úspěšnou readaptaci. Dle mého názoru by každý student měl mít možnost účasti na takovémto tréninku. V rámci tréninku se totiž může setkat s ostatními studenty, kteří mají stejnou zkušenost jako on (tj. zkušenost se studijním pobytem v zahraničí), a může s nimi sdílet svoje zážitky ze zahraničí a pocity, změny, které po návratu domů prožíval. Myslím, že toto sdílení může vést k pocitům určité sounáležitosti, podpory, a tak facilitovat proces návratu. Student si také díky vzájemnému sdílení může plně uvědomit, co vše se v zahraničí naučil, čím vším byl pro něj pobyt a studium v cizině obohacující, což může přispívat k jeho úspěšné readaptaci.

Ani jeden absolvent Erasmu, se kterým jsem uskutečnila rozhovor v diplomové práci, se návratového tréninku neúčastnil. Bylo to z toho důvodu, že ani hostitelská, ani domácí univerzita (tj. Univerzita Karlova - konkrétně Filozofická fakulta) návratový trénink nepořádala. Studentům nebyla nabídnuta ani možnost osobního poradenství (v případě readaptačních obtíží) (Kučerová, 2009). Domnívám se, že je to velká škoda a že by univerzity měly začít na podobných návratových programech pro své studenty pracovat.

11. 1 Návrh návratového tréninku

Nyní stručně představím návrh návratového tréninku, který by absolventi Erasmu mohli absolvovat. Domnívám se, že návratový trénink by měl začít ještě před samotným návratem studenta domů. Bylo by ideální, kdyby hostitelská univerzita uspořádala pro navracející se Erasmus studenty workshop, kde by studenti byli informováni o tom, že po svém návratu domů mohou zažívat readaptační obtíže, že se u nich může rozvinout zpětný kulturní šok. Studenti by také měli být informováni o tom, že zpětný kulturní šok je celkem

běžnou reakcí na návrat z dlouhodobého pobytu v zahraničí a že ho zažívá mnoho lidí, kteří se vracejí do své domácí kultury. Domnívám se, že tato informace je pro studenty velmi důležitá, a to proto, aby věděli, že případné readaptační obtíže nezažívají sami (nemusí se tedy cítit neobvykle, zvláště).

Po příjezdu do České republiky by se studentů měla „ujmout“ jejich domácí univerzita a fakulta (v případě této rigorózní práce se konkrétně jedná o Univerzitu Karlovu a Filozofickou fakultu, protože právě na studentech Filozofické fakulty, jež absolvovali program LLP - Erasmus, byl prováděn výzkum v rámci empirické části mé diplomové a na ni navazující rigorózní práce). Filozofická fakulta by měla své studenty informovat o tom, že v případě readaptačních obtíží mohou navštívit Psychologickou poradnu pro vysokoškoláky (při Katedře psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy), kde jim bude poskytnuto bezplatné a anonymní psychologické poradenství.

Vedle psychologického poradenství by domácí fakulta měla pro své studenty uspořádat samotný trénink. Dle mého názoru by se tento trénink měl konat co nejdříve po studentově návratu (cca do 14 dnů), protože v této době jsou jak jeho zážitky ze zahraničí, tak jeho návratové zážitky a pocity čerstvé a dá se s nimi dobře pracovat. Účast na návratovém tréninku by měla být nepovinná, tzn., že každý student by měl mít možnost vlastního rozhodnutí, zda se chce tréninku zúčastnit (domnívám se, že to může zvýšit motivaci k účasti, protože student není nucen do ničeho proti své vůli). Samotný trénink by mohl zahrnovat následující aktivity:

- každý student si přinese jednu fotografii a předmět (suvénýr), které se vážou k místu, kde v zahraničí pobýval; studenti se poté rozdělí do skupin a každý student představí svou fotografii a suvenýr ostatním, řekne jim, čím jsou pro něj významné, s jakými zážitky v zahraničí se pojí apod.;
- každý student si připraví 3-5 zážitků (situací), které pro něj po návratu domů byly nepříjemné, či neočekávané; tyto zážitky bude poté sdílet ve skupině s ostatními studenty, kteří se vyjadřují k tomu, zda měli po návratu obdobnou zkušenost, co jim situaci ztěžovalo či naopak ulehčovalo apod.;
- studenti pracují opět ve skupinách; každý student se vyjadřuje na škále 1 - 5 (1 - naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - ani nesouhlasí, ani souhlasí, 4 - spíše souhlasí, 5 - zcela souhlasí) k následujícím výrokům.

Po návratu z Erasmusu:

- „Dokážu se více přizpůsobovat změnám.“
- „Mám jasnější představu o tom, co chci v budoucnu dělat.“
- „V mnoha situacích se cítím sebevědomější.“
- „Každodenní drobné problémy dokážu řešit s větším nadhledem.“
- „Jsem tolerantnější k druhým.“
- „Odborné znalosti, které jsem si na hostitelské univerzitě osvojil/a, mi napomáhají v dalším studiu či profesním rozvoji.“
- „Více jsem si vědom/a příležitostí, které ve svém životě mám.“
- „Jsem odvážnější a ochotnější čelit rizikům.“
- „Ve vztazích s druhými lidmi jsem nezávislejší.“
- „Jsem otevřenější novým podnětům, myšlenkám.“ atd.

Je důležité, aby v rámci návratového tréninku studenti pracovali v menších skupinách (4 - 5 členů), a to z toho důvodu, aby měl každý student dostatek času a prostoru o svých tématech mluvit. Studenti by se také měli ve skupinách střídát (optimálně každou aktivitu vykonávat s jinou skupinou studentů), a to proto, aby své zážitky a pocity mohli sdílet s co největším počtem druhých studentů a naopak slyšet jejich příběhy, strategie zvládání apod.

Za hlavní přínos tohoto tréninku spatřuji to, že si student uvědomí pozitivní aspekty svého studijního pobytu v zahraničí, to, co se všechno naučil, co získal a co může dále rozvíjet a uplatňovat. Zároveň má také možnost sdílet negativní zážitky a pocity, které návrat do domácí kultury mohou provázet, nebýt s těmito negativními zážitky sám. Díky tréninku má dále příležitost vidět, jak se s readaptačními obtížemi vypořádávají jiní studenti. Jejich strategie zvládání zátěže pro něj mohou být určitým vzorem, který poté sám během své readaptace využije.

11. 2 Shrnutí hlavních závěrů kvalitativní studie DP

Nyní ve stručnosti uvedu závěry kvalitativní studie své diplomové práce a konkrétní závěry, které z nich vyplývají. Domnívám se totiž, že by tyto závěry bylo užitečné zohlednit při péči o navracející se studenty, tzn. při sestavování návratového tréninku pro studenty Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, jež se navracejí ze zahraničního studijního programu LLP - Erasmus (o kvantitativní studii diplomové práce a jejich závěrech podrobně pojednám v empirické části této rigorózní práce).

V rámci kvalitativní části mé diplomové práce jsem se tedy snažila uchopit návratové období u absolventů Erasmu v celé jeho šíři. Obecně lze konstatovat, že kvalitativní studie navazovala na kvantitativní studii diplomové práce, jež mapovala, zda určité proměnné (konkrétně pohlaví, věk, délka pobytu v zahraničí) ovlivňují míru zpětného kulturního šoku (jež byl měřen dotazníkem RCS) a délku readaptace. Kromě rozpracování tématu zpětného kulturního šoku kvalitativní studie zkoumala i další jevy, jež se u studentů po jejich návratu z Erasmu vyskytují. Polostrukturované rozhovory se sedmnácti absolventy Erasmu - studenty Filozofické fakulty Univerzity Karlovy - se zabývaly pěti výzkumnými oblastmi (přednávratovým obdobím; readaptací; interpersonálními vztahy; pohledem na domácí a cizí kulturu - vnímáním domova; identitou) a přinesly následující výsledky:

1. Přednávratové období

- Studenti převážně prožívali lítost a smutek nad tím, že Erasmus končí a oni se musí vrátit domů.
- Někteří studenti uvažovali nad prodloužením pobytu či trvalým setrváním v hostitelské zemi.
- Studenti měli od návratu domů realistická očekávání (pozitivní i negativní).
- Studenti se nejvíce obávali návratu do původního životního stylu (tj. více povinností, méně volného času).
- Rozloučení s hostitelskou zemí a samotným Erasmem (v podobě rozlučkových oslav) studentům významným způsobem napomáhalo vyrovnat se s koncem jejich zahraničního pobytu a připravit se na návrat domů.

2. Readaptace

- U většiny studentů byly jejich readaptační obtíže způsobené návratem do původního životního stylu (studenti si stěžovali na velké množství povinností, nedostatek času na sebe, své koníčky, společenský život).
- Až na druhém místě readaptační obtíže pramenily ze stesku po interpersonálních vztazích (vytvořených v zahraničí) a hostitelské kultuře.
- Předchozí zkušenost s pobytem v zahraničí neměla vliv na readaptační období po Erasmu (z důvodu výrazné odlišnosti předchozího zahraničního pobytu a pobytu na Erasmu).

3. Interpersonální vztahy

- Nejvíce byly Erasmusem ovlivněny partnerské vztahy. Pobyt v zahraničí urychlil jejich rozpad, který však pramenil z dlouhodobých partnerských problémů.
- Vztahy s rodinou a přáteli zůstaly beze změn (pouze u některých studentů zpočátku způsobovalo společné soužití s rodiči obtíže).
- Studenti si po Erasmu nerozuměli ve zvýšené míře s lidmi se stejnou (či podobnou) zahraniční zkušeností. Druhé lidi (i po Erasmu) posuzovali spíše podle osobnostních charakteristik než podle zkušenosti s dlouhodobým zahraničním pobytem (tzn., že své přátele měli i nadále mezi lidmi, kteří dlouhodobý pobyt v zahraničí neabsolvovali).

4. Pohled na domácí a cizí kulturu. Vnímání domova

- Studenti si vlivem Erasmu začali více uvědomovat specifika příznačná pro jejich domácí kulturu. Na domácí i hostitelskou kulturu měli realistický pohled (se všemi pozitivy i negativy).
- Většina studentů po návratu z Erasmu považovala i nadále za svůj domov Českou republiku (tj. svou zemi původu).
- Studenti vlivem Erasmu přemýšleli o dalším dlouhodobém pobytu v cizí zemi (ať už v zemi jejich Erasmu nebo v jiné cizí zemi). Většina z nich by ale v cizí zemi nechtěla žít trvale.

5. Identita

- Studenti vnímali svůj život po Erasmu jinak. Pobyt v zahraničí změnil i je samotné, a to v pozitivním slova smyslu (stali se sebevědomějšími, nezávislejšími, odvážnějšími a získali určitý životní nadhled apod.).
- Identita studentů se stala vlivem pobytu v zahraničí mezikulturní (byla obohacena o prvky cizích kultur). Studenti měli (vlivem Erasmu) zvýšený zájem o mezikulturní prostředí (více se zajímali o hostitelskou kulturu, ve větší míře komunikovali s cizinci, četli cizojazyčné texty apod.).
- Studenti hodnotili svůj studijní pobyt v zahraničí převážně pozitivně (přispěl k jejich osobnostnímu a profesnímu růstu, k poznání cizích kultur a k vytvoření nových interpersonálních vztahů).
- Za negativní aspekt Erasmu studenti nejčastěji považovali nemožnost být s blízkými v domácí kultuře a rozpad partnerského vztahu (Kučerová, 2009).

11. 2. 1 Doporučení plynoucí z kvalitativní studie diplomové práce

- Zvýšená péče a pozornost by měla být věnovaná studentům, kterým se během jejich zahraničního pobytu nebo krátce po něm rozpadl partnerský vztah (ti jsou rozvojem readaptačních obtíží více ohroženi).
- Během návratového tréninku by mohla být studentům představena technika time - managementu, která by jim poté mohla být nápomocná k efektivnímu zvládnání jejich povinností (jež pro ně představují velký stresor).
- Studenti by také měli být informováni o různých možnostech psychohygieny (aby věděli, jak mohou pečovat o své duševní zdraví, jak dodržovat správnou životosprávu, jak se lze vyrovnávat se stresem apod.).
- Studenti by měli být seznámeni s různými druhy konfliktů (vnější, vnitřní), s prevencí jejich výskytu a množstvy zvládnání (např. kompromis). Lze tím předejít případným obtížím vyvěřajícím ze soužití s rodiči ve společné domácnosti.
- Studentům, kteří se po návratu ze zahraničí cítí zmateni, nemají smysl, nejsou si jistí svým dalším směřováním, by mohla být administrován Logo test (Svoboda, 2005), který by jim mohl napomoci k uvědomění si toho, co je pro ně v životě smysluplné a jakým směrem by se tedy mohli dále ubírat.
- Během návratového tréninku by mělo být posilováno především to, co během Erasmu studenti získali (cizí jazyk, větší sebevědomí, nezávislost, samostatnost apod.). Studenti by např. mohli být seznámeni s tím, kde všude mohou své nové kompetence využít (např. při studiu cizojazyčných textů pro své diplomové práce, při ucházení se o zaměstnání, v každodenních interpersonálních interakcích apod.) (Kučerová, 2009).

III. EMPIRICKÁ ČÁST

12. Uvedení do empirické části

V teoretické části jsem se věnovala vymezení pojmů důležitých pro celkové pochopení psychologické problematiky návratu do domácí kultury po dlouhodobém studijním pobytu v zahraničí. V rámci empirické části této práce jsem se rozhodla blíže zmapovat psychologické aspekty návratového období (tj. období návratu do domácí kultury) u vysokoškolských studentů, kteří absolvovali zahraniční studijní program LLP - Erasmus.

Christofi a Thompson (2007) poukazují na to, že existuje jen malé množství literatury a výzkumů, jež se zabývají návratem (a s tím spojenou readaptací) do domácí kultury u absolventů dlouhodobého studijního pobytu v zahraničí.

Tak např. Tohyama (2008) zkoumal ve své diplomové práci zpětný kulturní šok u amerických vysokoškoláků, kteří se navracejí ze studijního pobytu v zahraničí. Autor mapoval, zda studenti, kteří v zahraničí pobývají delší dobu, vykazují vyšší míru zpětného kulturního šoku než studenti s kratší zahraniční zkušeností. Bylo prokázáno, že absolventi dlouhodobého studijního pobytu v zahraničí trpí signifikantně vyšší mírou zpětného kulturního šoku než absolventi krátkodobého studijního pobytu.

Jak již bylo řečeno v teoretické části této práce, většinou se nepočítá s tím, že by student během návratu mohl trpět nějakými readaptačními obtížemi, či se u něho mohl rozvinout zpětný kulturní šok. Je to z toho důvodu, že se vrací do prostředí, které je pro něj známé, přehledné. Skutečností ale je, že se student zpravidla během svého studijního pobytu v zahraničí mění (a i studentovo domácí prostředí prochází během jeho nepřítomnosti určitým vývojem). Právě tyto neočekávané (a často neuvědomované změny), mohou vést k readaptačním obtížím a k rozvoji zpětného kulturního šoku. Vzhledem k tomu, že návrat ze zahraničí tedy může být pro mnohé studenty zátěžový a vést k řadě psychických a fyzických obtíží, stala se předmětem kvantitativní studie mé diplomové práce a následně i této rigorózní práce právě problematika **zpětného kulturního šoku** a problematika **délky readaptace** (nutná k vypořádání se s readaptačními problémy). Obecně lze říci, že jsem se v empirické části této práce snažila zmapovat to, jaké proměnné mohou mít vliv na míru zpětného kulturního šoku a na délku readaptace.

Z důvodu, že výzkum realizovaný v této rigorózní práci navazuje na práci diplomovou, uvedu nyní kvantitativní studii, jež byla uskutečněna v mé diplomové práci (Kučerová, 2009). Následně bude představen výzkum provedený v rámci této rigorózní práce.

A. KVANTITATIVNÍ STUDIE V DIPLOMOVÉ PRÁCI

13. Cíl výzkumu a stanovení výzkumných hypotéz

V rámci kvantitativní studie mé diplomové práce mě tedy zajímalo, jaké charakteristiky (proměnné) ovlivňují studentův návrat do domácí kultury. Mým cílem bylo zjistit, zda následující charakteristiky, a to **věk** studenta, **pohlaví** studenta a **délka** studentova **pobytu v zahraničí** souvisí s mírou jeho readaptačních obtíží, a to konkrétně s **mírou zpětného kulturního šoku**.

Dále jsem se soustředila na to, zda **věk** studenta; **pohlaví** studenta a **délka** jeho **pobytu v zahraničí** souvisí s **délkou** jeho **readaptace** v domácí kultuře. Na základě těchto výzkumných cílů byly stanoveny následující výzkumné hypotézy.

1. H0: Muži a ženy se neliší v míře zpětného kulturního šoku.

HA: Muži a ženy se liší v míře zpětného kulturního šoku.

Předpokládala jsem, že ženy budou vykazovat vyšší míru zpětného kulturního šoku. Martin a Harrell (2004) totiž poukázali na to, že ženy ve srovnání s muži vykazují během návratu do domácí kultury vyšší míru zpětného kulturního šoku, a to z toho důvodu, že si po srovnání se situací v hostitelské kultuře uvědomují, že v domácí kultuře nemají tak dobré profesní uplatnění a společenské ocenění, jako by měly v cizí kultuře, ve které v zahraničí pobývaly.

2. H0: Muži a ženy se neliší v délce readaptace.

HA: Muži a ženy se liší v délce readaptace.

Domnívala jsem se, že čím vyšší míru zpětného kulturního šoku jedinec vykazuje, tím delší dobu potřebuje k tomu, aby se readaptoval ve své domácí kultuře. Na základě této úvahy jsem tedy předpokládala, že pokud ženy ve srovnání s muži vykazují vyšší míru zpětného kulturního šoku, potřebují také delší dobu k tomu, aby se ve své domácí kultuře readaptovaly.

3. H0: Neexistuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku.

HA: Existuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku.

Předpokládala jsem, že existuje vztah mezi věkem studenta a mírou jeho zpětného kulturního šoku. Ward a kol. (2001) totiž upozornili na to, že mladší studenti budou ve srovnání se staršími vykazovat vyšší míru zpětného kulturního šoku, protože je pobyt

v zahraničí více změnil (ovlivnil jejich postoje, vzorce chování, formoval jejich identitu). Tyto změny poté mohou umocňovat readaptační obtíže a zvyšovat míru zpětného kulturního šoku.

4. H0: Neexistuje vztah mezi věkem a délkou readaptace.

HA: Existuje vztah mezi věkem a délkou readaptace.

Předpokládala jsem, že mladší studenti se budou ve srovnání se staršími readaptovat v domácí kultuře delší dobu. Domnívala jsem se, že je to z toho důvodu, že pobyt v zahraničí mladší jedince více mění. Tyto změny poté mohou vést k většímu zpětnému kulturnímu šoku a tím i k delší době, kterou student k vyrovnání se s domácím prostředím, ke své readaptaci potřebuje.

5. H0: Neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku.

HA: Existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku.

Předpokládala jsem, že studenti pobývající v zahraničí delší dobu budou vykazovat vyšší míru zpětného kulturního šoku než studenti pobývající v zahraničí kratší dobu. Pro tento předpoklad jsem vycházela z předešlých výzkumů (Christofi, Thompson, 2007; Tohyama, 2008), které potvrdily, že čím déle jedinec v zahraničí pobývá, tím větší readaptační potíže poté má. Čím déle student v zahraničí je, tím více se do cizí kultury integruje (tj. přijme její hodnoty, postoje, vzorce chování apod.), což poté znesnadňuje jeho readaptaci. Readaptace může být znesnadněna právě tím, že kulturní vzorce domácí kultury se výrazně odlišují od kulturních vzorců hostitelské kultury, a to může u studenta způsobovat vnitřní i vnější konflikty.

6. H0: Neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace.

HA: Existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace.

Domnívala jsem se, že čím déle student pobývá v zahraničí, tím déle se také readaptuje do své původní kultury. Důvody pro toto tvrzení jsou totožné jako pro předešlou hypotézu (tj. čím déle jedinec v zahraničí pobývá, tím více se integruje do hostitelské kultury, což poté vede k vyšší míře zpětného kulturního šoku). Vyšší míra zpětného kulturního šoku

pak pravděpodobně vyžaduje delší dobu k vyrovnání se s tímto zpětným kulturním šokem a tím i delší dobu readaptace.

14. Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek kvantitativní studie mé diplomové práce tvořili studenti Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kteří v akademickém roce 2007/2008 absolvovali studijní program LLP - Erasmus. Záměrně jsem oslovila studenty, kteří vyjeli do zahraničí v akademickém roce 2007/2008 (a ne v akademickém roce dřívějším), a to z následujících důvodů. Domnívala jsem se (rovněž na základě vlastní zkušenosti), že návratové období je pro tyto studenty stále ještě čerstvé téma (že ho mají v živé paměti). Zároveň tito studenti byli už nějaký čas doma, takže jsem předpokládala, že již mají na období návratu určitý náhled, že se na něj dívají s určitým odstupem a že dokážou realisticky posoudit, jaké vlastně bylo. Studenty Filozofické fakulty jsem si vybrala proto, že jsem chtěla mapovat stanovené výzkumné cíle v rámci jedné relativně homogenní skupiny (nekladla jsem si za cíl porovnávat studenty z různých fakult) a dále proto, že na Univerzitě Karlově je to právě Filozofická fakulta, která na Erasmus vysílá nejvíce svých studentů. Přišlo mi tedy užitečné a smysluplné zkoumat psychologické aspekty návratového období právě u studentů fakulty, na které studuje nejvíce absolventů studijního programu Erasmus. Dalším důvodem výběru studentů Filozofické fakulty byl fakt, že jsem přímo na Filozofické fakultě sama studovala a prostřednictvím své domácí fakulty jsem také vycestovala na Erasmus do Finska. Měla jsem tak např. povědomí o všech povinnostech, které má absolvent Erasmusu po svém návratu ke své domácí fakultě (odevzdat potvrzení o absolvovaných předmětech v zahraničí, potvrzení o délce studia v zahraničí apod.). Věděla jsem také, jak se fakulta o své navracející studenty stará, jak k nim celkově přistupuje. Z těchto důvodů jsem se domnívala, že jsem si více vědoma různých aspektů, které mohou studentovu readaptaci ulehčovat či naopak ztěžovat.

V kvantitativní studii mé diplomové práce byl použit příležitostný výběr vzorku. Dle Ferjenčíka (2000) je příležitostný výběr založen na tom, že jsou do vzorku z dané populace vybráni jedinci, kteří jsou právě po ruce. V rámci mé diplomové práce se tedy jednalo o studenty, kteří splňovali požadavky mých výzkumných účelů, tzn., že byli osloveni studenti Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kteří v akademickém roce 2007/2008 absolvovali studijní program LLP - Erasmus. Ferjenčík dále uvádí, že příležitostný výběr nezaručuje reprezentativnost vzorku. Svůj význam však má v předvýzkumech a pilotážích. Zde tolik nejde o reprezentativnost, ale spíše o ověření, vyzkoušení nových metodik a vycytání jejich

„much“. Příležitostný výběr je také poměrně přijatelnou první sondou do problematiky, která je poté - na základě pilotáže získaných informací - důkladněji přezkoumána na reprezentativních vzorcích.

Vzhledem k tomu, že tento kvantitativní výzkum se dal považovat za mapující studii psychologické problematiky návratu do domácí kultury u absolventů studijního programu LLP - Erasmus, rozhodla jsem se pro užití příležitostného výběru i přes výše uvedené nedostatky.

Výzkumný vzorek se skládal ze 103 respondentů (72 žen, 31 mužů) ve věkovém rozmezí 20 - 30 let. V následujících tabulkách a grafech jsou uvedeny bližší charakteristiky výzkumného vzorku. Jedná se o:

- pohlaví;
- věk;
- délku pobytu v zahraničí;
- studijní obor;
- zemi pobytu.

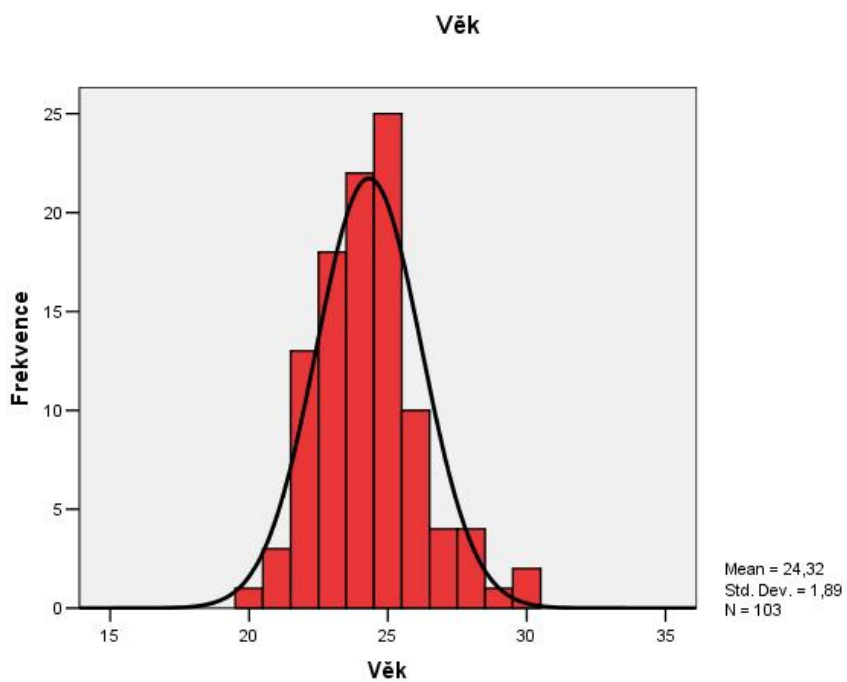
Tabulka č. 6: Rozložení pohlaví probandů

Pohlaví	Frekvence
Ženy	72
Muži	31

Tabulka č. 7: Statistické charakteristiky věku probandů (roky)

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
Věk (roky); N=103	24,32	24	25	3,573	1,89	20	30

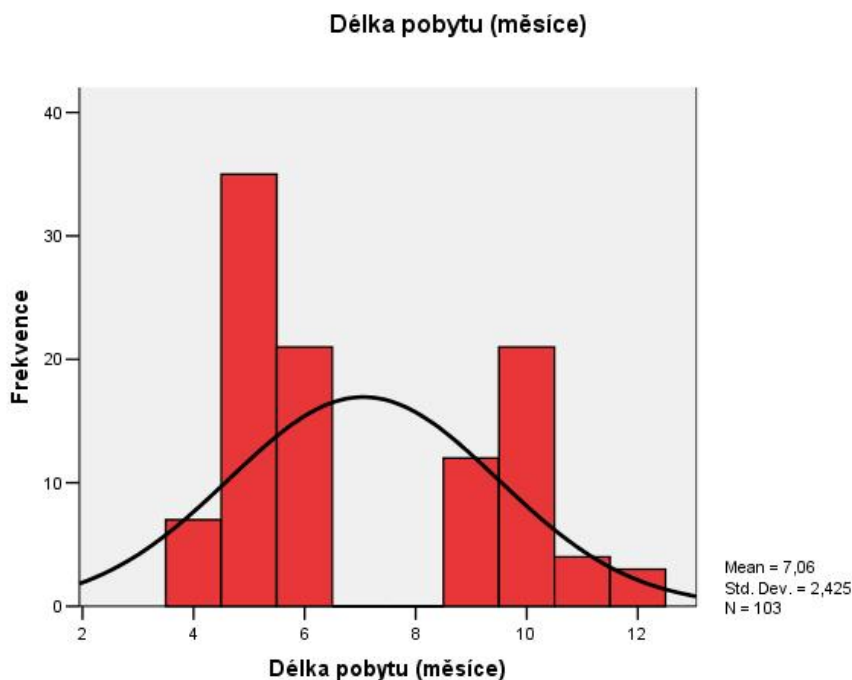
Graf č. 2: Rozložení věku probandů (roky)



Tabulka č. 8: Statistické charakteristiky délky zahraničního pobytu (měsíce)

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
Délka pobytu (měsíce); N=103	7,06	6	5	5,879	2,425	4	12

Graf č. 3: Rozložení délky zahraničního pobytu (měsíce)



V diplomové práci jsem uváděla k charakteristice výzkumného vzorku pouze zemi pobytu, nikoliv studijní obor probandů. Pro bližší charakteristiku výzkumného vzorku nyní zpětně (v rámci rigorózní práce) studijní obor uvádím. Studijní obor i země pobytu slouží pouze k deskriptivním účelům. Jak země pobytu, tak studijní obory probandů v diplomové práci jsem také nyní (tj. v rámci rigorózní práce) rozdělila pro větší přehlednost do kategorií. V novém výzkumném vzorku (v rámci rigorózní práce) totiž probandi uvedli, a to zejména v deskriptivním údaji studijní obor, velké množství oborů a jejich kombinací. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla studijní obory i země „zřehlednit“ rozdělením do kategorií. Vzhledem k tomu, že výzkum realizovaný v rigorózní práci vychází z výzkumu práce diplomové, považovala jsem za vhodné sjednotit charakteristiky obou výzkumných vzorků (tj. výzkumného vzorku v diplomové práci a výzkumného vzorku v rigorózní práci).

Studijní obory byly rozděleny do následujících kategorií:

- 1) Jazyky
- 2) Historie, Archivnictví, Politologie
- 3) „Umění“ (Dějiny umění, Divadelní věda, Filmová věda, Kulturologie)
- 4) Sociální vědy (Andragogika a personální řízení, Pedagogika, Psychologie, Sociologie)

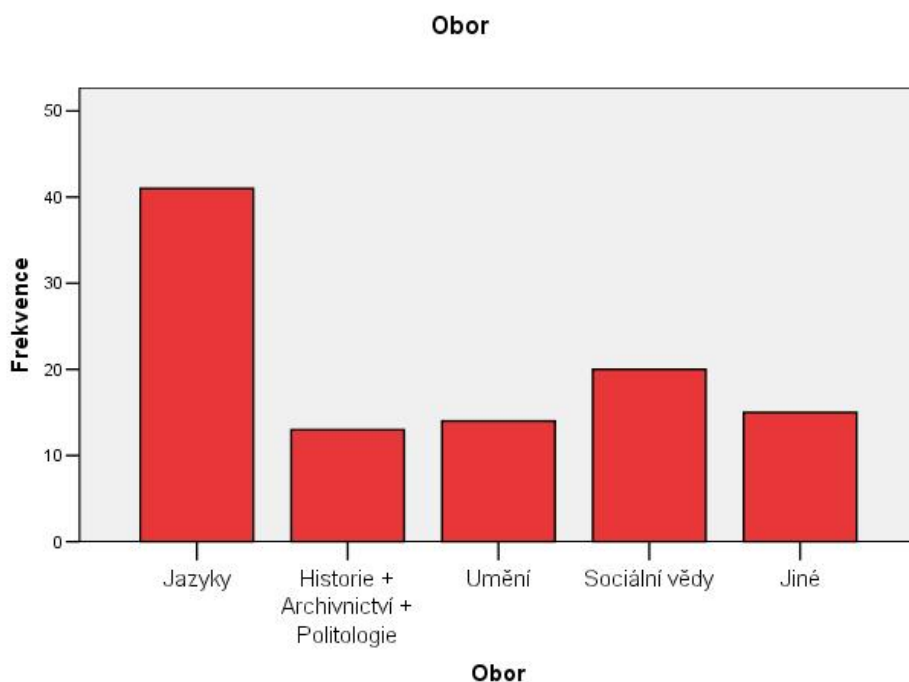
5) Jiné (Etnologie, Filozofie, Religionistika, Informační studia a knihovnictví, Nová média, Logika, Ekonomie)

Obory byly rozděleny do kategorií podle podobnosti předmětu studia (např. kategorie „Umění“ spojuje obory, které se zabývají studiem kultury a umění; kategorie Sociální vědy spojuje obory, jež se zaměřují na studium člověka a jeho působení ve společnosti apod.).

Tabulka č. 9 : Rozložení studijních oborů

Obor	Frekvence
Jazyky	41
Historie+Archivnictví+Politologie	13
„Umění“	14
Sociální vědy	20
Jiné	15
Celkem	103

Graf č. 4: Rozložení studijních oborů



Země pobytu byly rozděleny do následujících kategorií:

- 1) Severské státy (Dánsko, Finsko, Norsko, Švédsko)
- 2) Jižní státy (Španělsko, Portugalsko, Itálie)
- 3) Belgie, Nizozemí

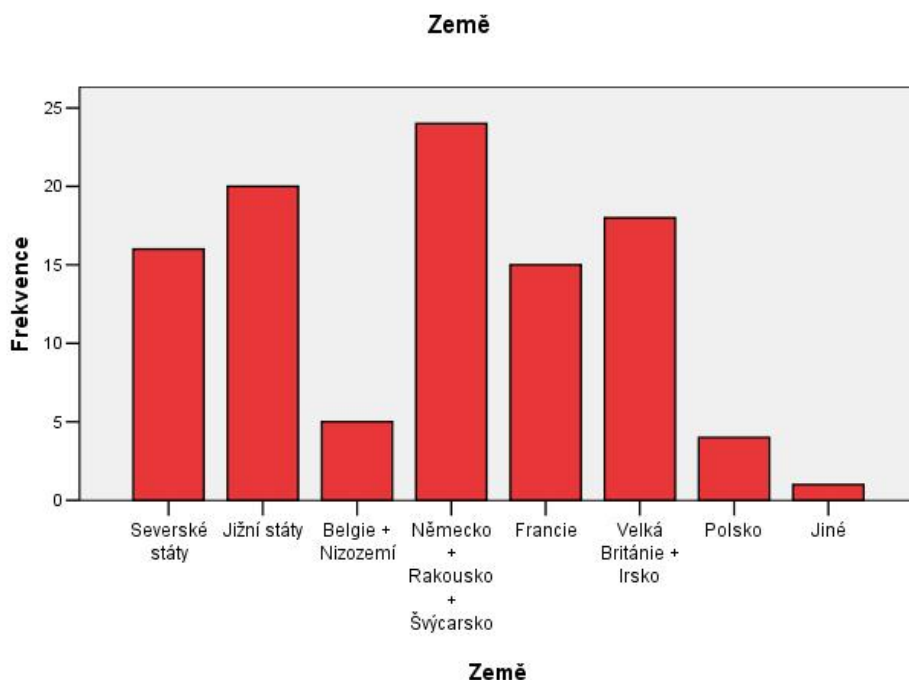
- 4) Německo, Rakousko, Švýcarsko
- 5) Francie
- 6) Velká Británie, Irsko
- 7) Polsko
- 8) Jiné (Estonsko)

Tyto kategorie byly vytvořeny na základě podobnosti kultur jednotlivých zemí. Každá země je bezpochyby jedinečná a má svá specifika, která jiné země nemají. Domnívám se však, že země v kategoriích jsou spojeny řadou podobností (např. Německo, Rakousko, Švýcarsko spojuje důraz na pravidla, pořádek, preciznost; země v kategorii Severské státy mají vyspělý sociální systém vysokou úroveň vzdělanosti apod.).

Tabulka č. 10: Rozložení zemí pobytu

Země	Frekvence
Severské státy	16
Jižní státy	20
Belgie+Nizozemí	5
Německo+Rakousko+Švýcarsko	24
Francie	15
Velká Británie+Irsko	18
Polsko	4
Jiné	1
Celkem	103

Graf č. 5 : Rozložení zemí pobytu



15. Výzkumná metoda

15.1 Konstrukce a vývoj dotazníku RCS

Pro měření **zpětného kulturního šoku** jsem vytvořila vlastní dotazník, a to z toho důvodu, že nevím o žádném původním českém dotazníku, který by zpětný kulturní šok měřil. Dotazník jsem pojmenovala **RCS (Reverse Culture Shock)**. Při jeho konstrukci jsem se nechala inspirovat charakterem položek dotazníku Homecomer Culture Shock Scale (HCSS), který vytvořil J. S. Fray (1988), jež měřil readaptační obtíže u dětí misionářů, které se vracejí do své domácí kultury po několika letech života v zahraničí. Probandi posuzují 23 položek Likertova typu (Fray, 1988 cit. podle Tohyama, 2008, s. 29). Další inspirací pro vytvoření dotazníku bylo deset problematických oblastí (top ten challenges of reentry), které identifikoval La Brack (1994) u studentů vracejících se do své původní kultury po dlouhodobém studijním pobytu v zahraničí (viz. kapitola 7.2 Zpětný kulturní šok).

Dotazník RCS byl v práci používán jako **jednoškálový dotazník**, který se snaží postihnout zpětný kulturní šok v celé jeho šíři (tj. snaží se zachytit co nejvíce symptomů zpětného kulturního šoku, které byly podrobně popsány v teoretické části této práce).

Nejdříve jsem vytvořila 30 položek (výroků) (viz. Příloha č. 1). Tyto výroky byly formulovány ve formě oznamovacích vět. Probandi na ně odpovídali na čtyřstupňové sebeposuzovací škále (1 - naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - spíše souhlasí, 4 - naprosto souhlasí) podle toho, jak daný výrok vystihoval/nevystihoval jejich ponávratové období.

První verzi testu jsem podrobila pilotáži. Prostřednictvím e-mailu jsem oslovila 10 studentů (7 žen, 3 muže) psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, kteří sami absolvovali studijní program LLP - Erasmus. Na základě pilotáže proběhly v konstrukci dotazníku následující změny:

- byla odebrána položka č. 1: „*Měl/a jsem mnoho výhrad k českým kulturním zvykům*“ (pro probandy nebylo jednoznačné, co si mají představit pod pojmem český kulturní zvyk);
- **položka č. 3:** „*Trpěl jsem nespavostí*“ byla pozměněna na „*Měl/a jsem problémy se spánkem*“ (někteří probandi totiž uváděli, že po návratu měli naopak zvýšenou potřebu spánku);
- **položka č. 11:** „*Měl/a jsem obavy z toho, že mě druzí nebudou přijímat*“ byla pozměněna na „*Měl/a jsem obavy z toho, že mi druzí nebudou rozumět*“ (probandi uváděli, že neměli strach z nepřijetí, ale z nepochopení);
- **položka č. 16:** „*Zažíval/a jsem pocity nepatřičnosti*“ byla pozměněna na „*Nevěděl/a jsem, kam vlastně patřím (kde je můj domov)*“ (pro probandy bylo původní znění položky nesrozumitelné a upřednostňovali následující formulaci, která lépe vystihovala jejich prožívání);
- byla přidána položka „*Svůj život jsem po Erasmu prožíval/a jinak*“ (z důvodu toho, zda student po absolvování Erasmu vůbec vnímá ve svém životě nějaké změny, prožívá svůj život jinak);

Po provedené pilotáži dotazník RCS obsahoval 30 otázek (viz. Příloha č. 2). Tuto podobu znění otázek jsem považovala za konečnou a přistoupila k samotnému sběru dat. Součástí dotazníku byla i instrukce k vyplnění (kterou probandi podstupující pilotáž považovali za srozumitelnou) a požadavek na uvedení základních údajů o daném jedinci: pohlaví; věk; délka pobytu v zahraničí; studijní obor; země pobytu.

15. 2 Položková analýza

Nejprve jsem spočítala obtížnost všech položek. Všechny položky vyhověly přijatelné obtížnosti, tj. jejich obtížnost nebyla nižší než 0,1 a vyšší než 0,9.

Poté jsem provedla korelaci položek s hrubým skórem každého respondenta. Diskriminační síla všech položek v dotazníku RCS byla vyšší než 0,2, takže na základě provedené korelace s hrubým skórem nebyla vyřazena ani jedna položka. Všechny položky dotazníku tak vyhověly stanoveným kritériím položkové analýzy (tj. měly vyhovující obtížnost i diskriminační sílu). Po provedené položkové analýze tedy dotazník RCS obsahoval všech (původních) 30 položek (viz. Příloha č. 2).

Tabulka č. 11: Položková analýza

ot.	obtíž.pol.	diskr.síla	ot.	obtíž.pol.	diskr.síla
1	0,605	0,525	16	0,275	0,692
2	0,582	0,405	17	0,32	0,609
3	0,146	0,458	18	0,298	0,589
4	0,553	0,326	19	0,268	0,586
5	0,323	0,708	20	0,511	0,381
6	0,289	0,589	21	0,324	0,626
7	0,33	0,519	22	0,485	0,265
8	0,298	0,464	23	0,359	0,419
9	0,379	0,47	24	0,32	0,567
10	0,583	0,383	25	0,414	0,647
11	0,265	0,588	26	0,472	0,334
12	0,159	0,366	27	0,424	0,574
13	0,278	0,464	28	0,298	0,637
14	0,388	0,551	29	0,55	0,596
15	0,268	0,54	30	0,353	0,67

Vysvětlivky: ot. - otázka; obtíž. pol. - obtížnost položky; disk. síla - diskriminační síla položky

15. 3 Administrace

Součástí použitého dotazníku RCS byla tato instrukce k vyplnění.

„Následující výroky reprezentují zážitky a pocity, které jsou běžné u lidí, jež se vrátili z dlouhodobého pobytu v zahraničí. Ohodnoťte každý výrok na škále 1 - 4 (1- naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - spíše souhlasí, 4 - naprosto souhlasí) podle toho, jak moc charakterizuje období, kdy jste se vrátili ze studijního programu LLP - Erasmus (jak moc charakterizuje Vaše ponávratové období).

Respondenti zanášeli své odpovědi přímo do samotného dotazníku, tzn., že součástí dotazníku nebyl speciální záznamový arch.

15. 4 Skórování

Proband se ke každé položce (ke každému výroku) vyjadřoval na čtyřstupňové sebesupozovací stupnici (1 - naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - spíše souhlasí, 4 - naprosto souhlasí).

Všechny položky byly formulovány tak, že odpověď 1 byla ohodnocena 1 bodem; odpověď 2 byla ohodnocena 2 body; odpověď 3 byla ohodnocena 3 body; odpověď 4 byla ohodnocena 4 body. Čím vyššího hrubého skóre (čím většího počtu bodů) proband dosáhl, tím vyšší zpětný kulturní šok vykazoval. Maximální hrubý skór, kterého proband mohl v dotazníku dosáhnout, bylo 120 bodů.

Dotazník RCS neprošel standardizací (cílem výzkumu nebylo porovnávat výsledky probandů s celkovou populací).

15. 5 Reliabilita

Pro určení reliability dotazníku jsem nejdříve použila split-half reliabilitu, která vychází z úvahy, že pokud test měří spolehlivě danou vlastnost jako celek, musí být stejně spolehlivé i jeho jednotlivé části. Rozdělila jsem tedy dotazník na dvě poloviny - na sudé a liché položky - které jsem podrobila vzájemné korelaci. Tím jsem získala reliabilitu jedné poloviny dotazníku. Korelace poloviny testu se totiž rovná konzistenci poloviny testu (Říčan, 1980). Pomocí Spearman-Brownova vzorce jsem poté spočítala reliabilitu celého testu. **Split-half reliabilita** dotazníku RCS byla **0,919**.

Reliabilitu dotazníku jsem dále ověřovala **koeficientem vnitřní konzistence (Cronbachovo alfa)**. Reliabilita dotazníku RCS dosáhla hodnoty **0,925**.

Na základě výpočtu split-half reliability a koeficientu vnitřní konzistence (oba výpočty byly provedeny ve statistickém programu SPSS) jsem mohla reliabilitu dotazníku RCS považovat za dostačující.

15. 6 Validita

K ověření validity dotazníku RCS jsem použila **kritériální validitu**. Kritérium je proměnná, jež se snažíme testem předpovědět (predikovat) (Říčan, 1980). Jako kritérium jsem

zvolila **délku readaptace**. Předpokládala jsem, že čím vyšší hrubý skór (tj. vyšší míru zpětného kulturního šoku) proband v dotazníku dosáhne, tím déle mu posléze trvá readaptace v domácí kultuře. Každý proband byl po vyplnění dotazníku RCS požádán, aby odpověděl na otázku: „*Jak dlouho po návratu z Erasmu trvalo Vaše „aklimatizační období“?*“ (tato otázka byla umístěna po 30 položkách měřících zpětný kulturní šok).

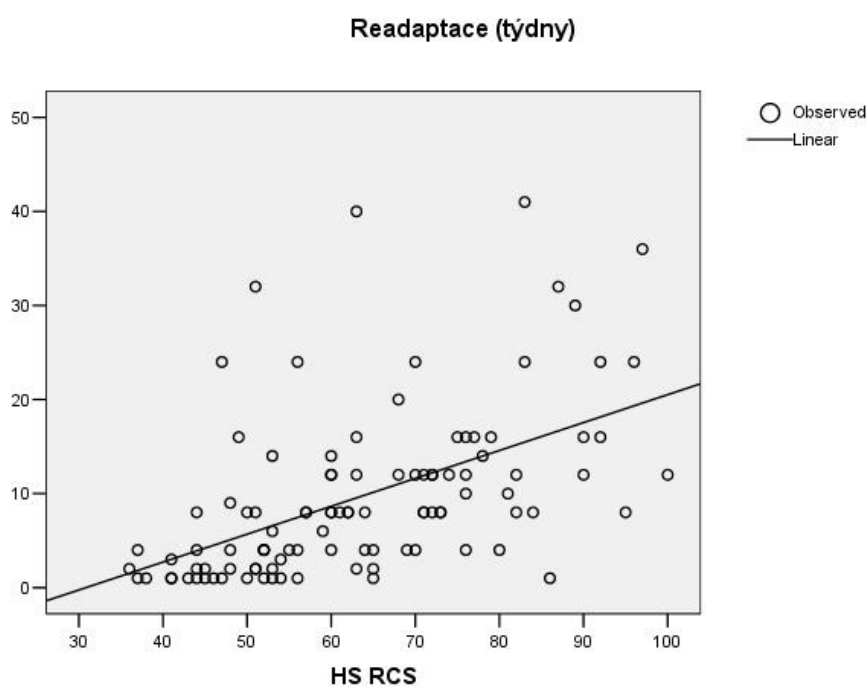
Dosažený hrubý skór zpětného kulturního šoku a délku readaptace jsem poté podrobila vzájemné korelaci. Korelace mezi dosaženým hrubým skórem dotazníku RCS (tzn. mírou zpětného kulturního šoku) a délkou readaptace byla signifikantní na hladině významnosti 0,01 ($r = 0,603$; $p = 0,000$).

Tabulka č. 12: Korelace hrubého skóru dotazníku RCS a délky readaptace

		HS	Readaptace
HS	Spearman.kor.k.	1,000	0,603**
	Sig. (2-stranný)		0,000
	N	103	103
Readaptace	Spearman.kor.k.	0,603**	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,000	
	N	103	103

** Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,01 (1-stranný)

Graf č. 6: Závislost délky readaptace na hrubém skóru dotazníku RCS



Na základě těchto výsledků jsem předpokládala, že lze dotazník RCS považovat za validní, tj. že dotazník opravdu měří zpětný kulturní šok.

Zvažovala jsem, zda by bylo vhodné použít jako validizační kritérium dotazníku RCS sebesuzovací škálu, tj. škálu, kde by proband na stupnici např. od 1 do 10 posuzoval míru svých readaptačních obtíží. Nakonec jsem ale místo sebesuzovací škály zvolila délku readaptace, protože jsem se domnívala, že by proband mohl na sebesuzovací škále své odpovědi záměrně zkreslovat (nepřiznal by případné obtíže nebo by problémy naopak zveličoval apod.). Předpokládala jsem, že u délky readaptace není tak silná tendence zkreslení odpovědi. Obávala jsem se také toho, že proband uvede určitou délku své readaptace, o které si myslí, že je krátkodobá (ve snaze nepřiznat, že byl pro něj návrat problematický). Tato délka readaptace je ale ve srovnání s readaptací ostatních probandů dlouhodobá, z čehož lze předpokládat, že pro daného jedince nebyl návrat do domácí kultury snadný. Z těchto důvodů jsem považovala délku readaptace za vhodnější validizační kritérium než sebesuzovací stupnici readaptačních obtíží.

16. Sběr dat

Sběr dat probíhal od 25. února do 4. dubna 2009. Dotazník byl zadán elektronickou formou (prostřednictvím e-mailu). Všichni respondenti na něj odpověděli také e-mailem. K e-mailovým adresám absolventů Erasmu, které eviduje Evropská kancelář Univerzity Karlovy, jsem bohužel neměla přístup (s odůvodněním, že se jedná o osobní údaje). Oslovila jsem proto paní proděkanku pro zahraniční a vnější vztahy Filozofické fakulty Univerzity Karlovy PhDr. Pavlínu Šaldovou, PhD., která sice mé žádosti o přístup k e-mailovým adresám nemohla vyhovět (nemohla zveřejnit osobní údaje studentů), ale sama se nabídla, že jejím jménem bude dotazník absolventům Erasmu odeslán. Vlastní rozeslání dotazníků uskutečnil Ing. Jan Bieber, koordinátor LLP - Erasmus ze Zahraničního oddělení Filozofické fakulty Univerzity Karlovy.

Dotazník byl rozeslán 246 studentům (190 ženám) Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kteří v akademickém roce 2007/2008 absolvovali studijní program LLP - Erasmus. Odpovědělo na něj 103 studentů (72 žen, 31 mužů). Domnívám se, že návratnost dotazníku byla nebyvale vysoká z toho důvodu, že byl rozeslán právě pod záštitou paní proděkanky pro zahraniční a vnější vztahy, která studenty požádala o jeho vyplnění. Dle mého názoru studenti přistupovali k dotazníku zodpovědněji, než kdybych ho rozesílala sama bez pomoci

Zahraničního oddělení Filozofické fakulty Univerzity Karlovy. Dotazník RCS byl přiložen v příloze e-mailu. E-mail, jež byl studentům rozeslán, obsahoval následující text:

„Dobrý den,

Jako na absolventy programu LLP - Erasmus, obracím se na Vás s prosbou o vyplnění přiloženého dotazníku. Jeho výsledky budou sloužit pouze a jedině k vypracování mé diplomové práce (téma: Psychologické aspekty pobytu v cizí kultuře) na katedře psychologie FF UK a zůstanou zcela anonymní.

S pozdravem a přáním hezkého dne,

Eliška Kučerová, studentka 5. ročníku psychologie na FF UK.“

V distribuci dotazníků prostřednictvím e-mailu lze obecně spatřovat určité nevýhody. Mezi ně patří např. riziko, že si testovaná osoba přečte nepozorně zadání dotazníku, nebo že špatně pochopí jeho smysl. Nevýhodou je také to, že testovaná osoba nemá osobní kontakt s examínátorem (nemůže se tedy např. doptat na případné nesrovnalosti apod.). Přes všechny tyto uvedené skutečnosti byl upřednostněn elektronický způsob zaslání dotazníků, a to z následujících důvodů. Jedná se o rychlý způsob distribuce, kterým lze získat velké množství dat. Jako další výhody lze uvést nezávislost na časovém rozvrhu testované osoby a nízkou intruzivitu (student, který je požádán o vyplnění dotazníku, se sám rozhodne, zda ho chce vyplnit).

17. Zpracování dat a výsledky

Všechna data byla zpracována ve statistickém programu SPSS. Pro testování **první hypotézy**, tj. zda se ženy a muži liší/neliší v míře zpětného kulturního šoku (dosaženém hrubém skóru v dotazníku RCS), jsem nejdříve použila **F-test** ke zjištění toho, jestli jsou rozptyly hrubého skóru v základních souborech mužů a žen shodné či odlišné. F-testem bylo zjištěno, že rozptyly hrubého skóru se u mužů a žen neliší, tzn., že rozdíl mezi rozptyly hrubého skóru není statisticky významný.

Tabulka č. 13: Testování shody rozptylů hrubého skóru dotazníku RCS

Levenův test shody rozptylů		
HS	F	Sig.
Předpoklad shody rozptylů	1,795	0,183

Poté jsem použila **t-test shody výběrových průměrů dvou nezávislých výběrů** za podmínky, že **rozptyly** základních souborů, ze kterých výběry pocházejí, jsou **stejné**. T-testem bylo zjištěno, že mezi průměry hrubého skóru u mužů a žen není statisticky významný rozdíl ($t = 1,129$; $p = 0,262$).

Na základě získaných výsledků jsem neměla dostatek důkazů pro vyvrácení nulové hypotézy. Z výsledků tedy vyplynulo, že **muži a ženy zkoumaného souboru se neliší v míře zpětného kulturního šoku**.

Tabulka č. 14: Testování shody průměrů hrubého skóru dotazníku RCS

T-test shody průměrů			
HS	t	df	Sig.(2-stranný)
		1,129	101
Předpoklad shody rozptylů			

Pro testování **druhé hypotézy**, tj. zda se muži a ženy liší/neliší v délce readaptace, jsem také nejdříve použila **F-test**. F-testem jsem zjišťovala, jestli jsou rozptyly délky readaptace v základním souboru mužů a v základním souboru žen shodné či odlišné. F-testem bylo prokázáno, že rozdíl rozptylů není statisticky významný, což tedy ukazuje na shodnost rozptylů délky readaptace u mužů a žen.

Tabulka č. 15: Testování shody rozptylů readaptace

Levenův test shody rozptylů		
Readaptace	F	Sig.
Předpoklad shody rozptylů	0,604	0,439

Poté jsem použila **t-test shody výběrových průměrů dvou nezávislých výběrů** za podmínky, že **rozptyly** základních souborů, ze kterých výběry pocházejí, jsou **stejné**. T-testem bylo zjištěno, že není statisticky významný rozdíl mezi průměry délky readaptace u skupin mužů a žen ($t = -0,028$; $p = 0,978$).

Na základě získaných výsledků nebyl dostatek důkazů pro vyvrácení nulové hypotézy. Výsledky tedy přinesly zjištění, že **muži a ženy se neliší v délce readaptace**.

Tabulka č. 16: Testování shody průměrů readaptace

T-test shody průměrů			
Readaptace	t	df	Sig.(2-stranný)
	-0,028	101	0,978
Předpoklad shody rozptylů			

F-test i t-test se řadí mezi parametrické testy. Parametrické testy vyžadují určité podmínky týkající se populace, ze které je pořízen výběr. Zpravidla se jedná o populaci s normálním rozložením četností zkoumaného znaku (Reiterová, 2003). Při výběrech menších než 15 lze t-test použít jen pokud jsou data normálně rozložena. Při výběrech větších než 30 lze t-test použít i při zešikmených datech (Hendl, 2004).

Získaná data ukázala na normální rozložení hrubých skóre dosažených v dotazníku RCS, tj. míry zpětného kulturního šoku, (viz. graf č. 7) a pravostranné rozložení délky readaptace (viz. graf č. 8). Počet probandů byl 103. Dle výše uvedených kritérií jsem tedy mohla použít t-test pro testování hrubého skóre i délky readaptace. Tabulky rozložení hrubých skóre dotazníku RCS a délky readaptace jsou obsaženy v přílohách této práce (Příloha č. 5, Příloha č. 6).

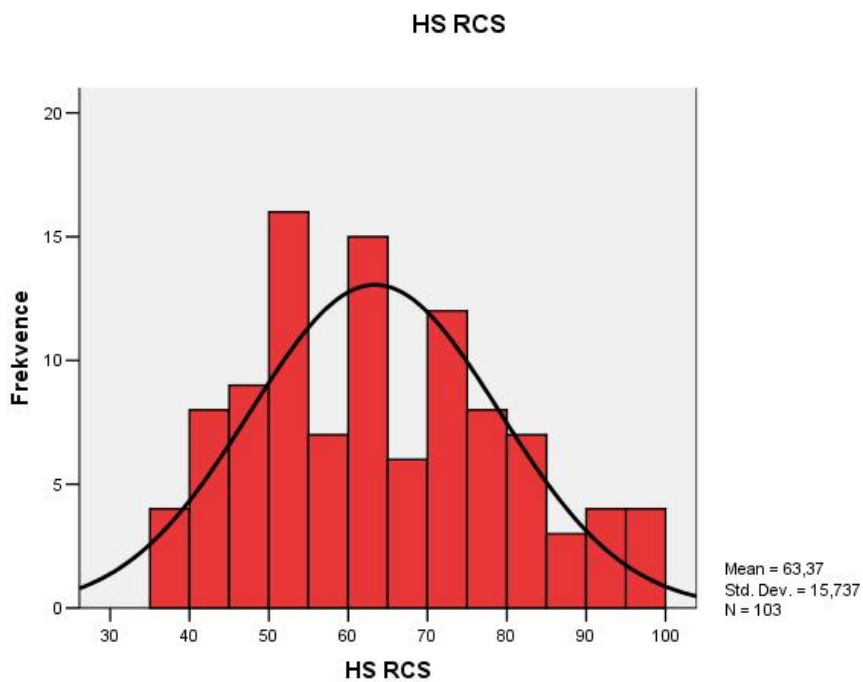
Tabulka č. 17: Statistické charakteristiky hrubého skóre dotazníku RCS

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
HS; N=103	63,37	62	60	247,666	15,737	36	100

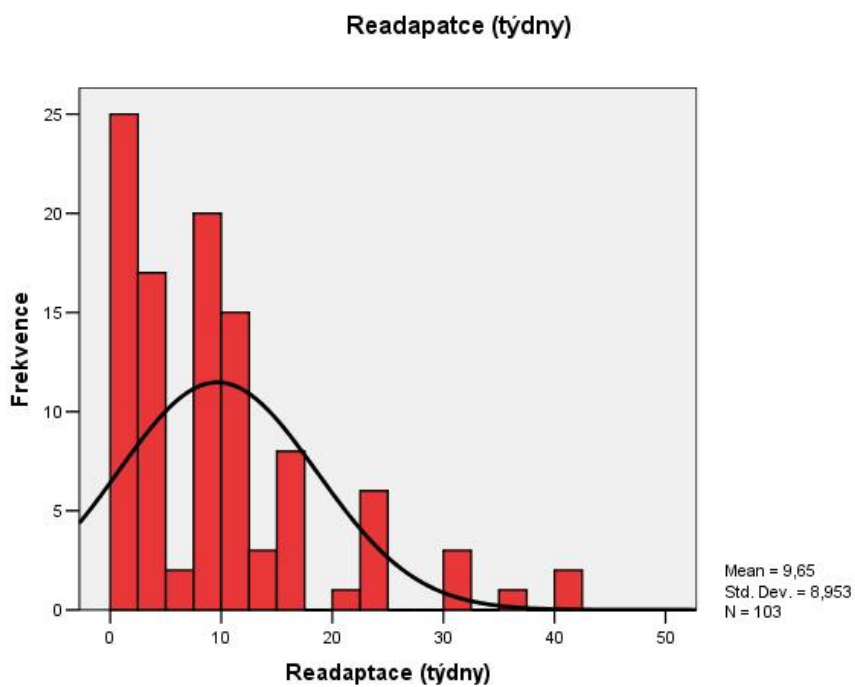
Tabulka č. 18: Statistické charakteristiky délky readaptace (týdny)

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
Délka readaptace (týdny); N=103	9,65	8	8	80,151	8,953	1	41

Graf č. 7: Rozložení hrubých skóreů dotazníku RCS



Graf č. 8: Rozložení délky readaptace (týdny)

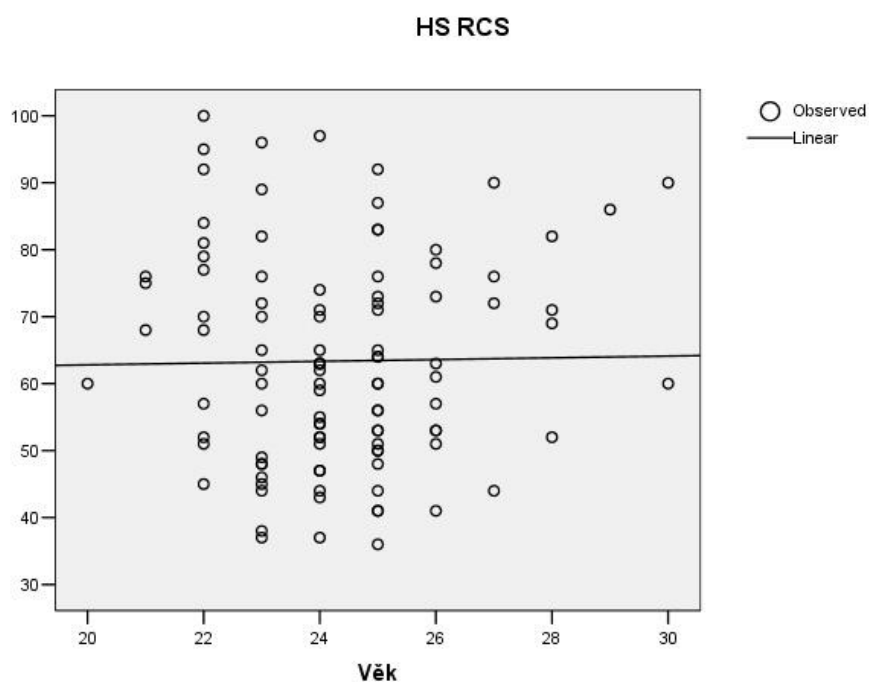


Pro testování **třetí hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku (dosaženým hrubým skórem v dotazníku RCS), jsem použila **Spearmanův korelační koeficient**. Na základě získaných výsledků nebylo možné vyvrátit nulovou hypotézu, protože nebyla prokázána signifikantní korelace mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku ($r = -0,020$; $p = 0,845$). Výsledky tedy přinesly zjištění, že **neexistuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku**.

Tabulka č. 19: Korelace věku a hrubého skóru dotazníku RCS

		Věk	HS
Věk	Spearman.kor.k.	1,000	-0,020
	Sig. (2-stranný)		0,845
	N	103	103
HS	Spearman.kor.k.	-0,020	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,845	
	N	103	103

Graf č. 9: Závislost hrubého skóru dotazníku RCS na věku



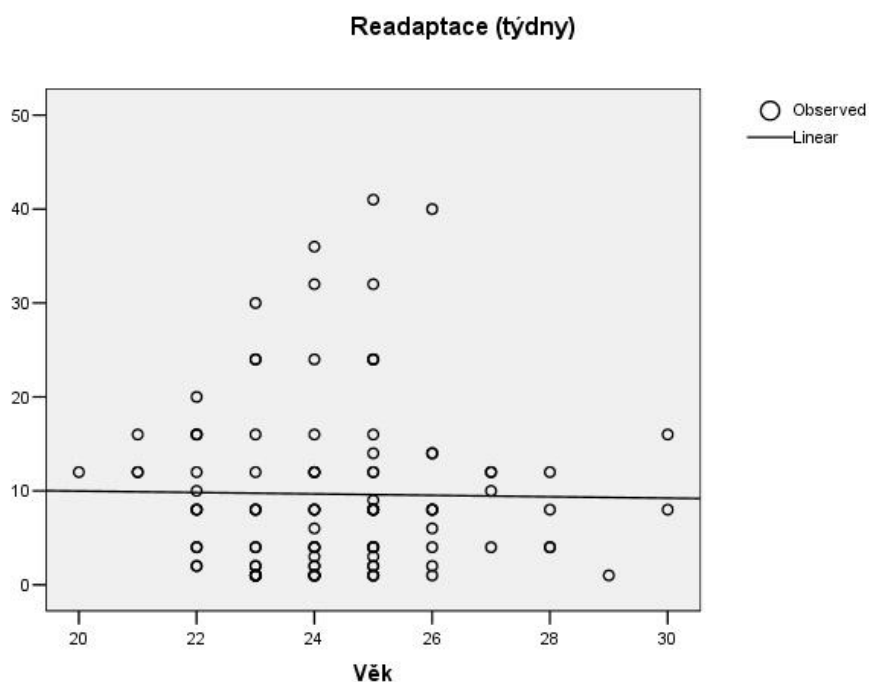
Pro testování **čtvrté hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi věkem a délkou readaptace byl také použit **Spearmanův korelační koeficient**. Nebyla prokázána signifikantní korelace mezi věkem a délkou readaptace ($r = -0,011$; $p = 0,913$), a proto nebylo

možné vyvrátit nulovou hypotézu. Výsledky tedy přinesly zjištění, že **neexistuje vztah mezi věkem a délkou readaptace**.

Tabulka č. 20: Korelace věku a délky readaptace

		Věk	Readaptace
Věk	Spearman.kor.k.	1,000	-0,011
	Sig. (2-stranný)		0,913
	N	103	103
Readaptace	Spearman.kor.k.	-0,011	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,913	
	N	103	103

Graf č. 10: Závislost délky readaptace na věku



Jak je možné vidět na grafu graf č. 10, s rostoucím věkem studenta rostla i délka jeho readaptace. Tato tendence se ale vyskytovala pouze do určitého věku studentů, a to do 25 let. Od 26 let se délka readaptace snižovala.

Pátá hypotéza, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku byla taktéž testována pomocí **Spearmanova korelačního koeficientu**. Na hladině významnosti 0,05 byla prokázána signifikantní korelace mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku ($r=0,167$; $p=0,046$). Na základě těchto

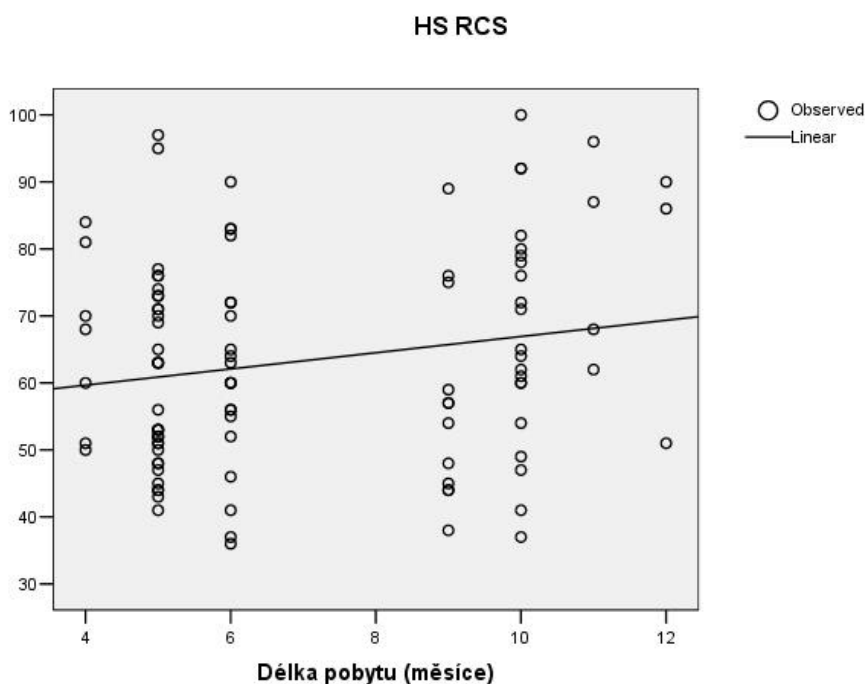
výsledků bylo možné vyvrátit nulovou hypotézu a přijmout alternativní hypotézu. Z výsledků tedy vyplynulo, že **existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí** (jež byla udávána v měsících) **a mírou zpětného kulturního šoku.**

Tabulka č. 21: Korelace délky zahraničního pobytu a hrubého skóru dotazníku RCS

		Délka pobytu	HS
Délka pobytu	Spearman.kor.k.	1,000	0,167*
	Sig. (1-stranný)		0,046
	N	103	103
HS	Spearman.kor.k.	0,167*	1,000
	Sig. (1-stranný)	0,046	
	N	103	103

* Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,05 (1-stranný)

Graf č. 11: Závislost hrubého skóru dotazníku RCS na délce zahraničního pobytu



Pro testování **šesté hypotézy**, tj. zda existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace v domácí kultuře byl také použit **Spearmanův koeficient korelace**. Na hladině významnosti 0,05 byla prokázána signifikantní korelace mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace ($r=0,202$; $p=0,020$). Na základě získaných údajů bylo tedy možné vyvrátit nulovou hypotézu a přijmout alternativní hypotézu, tzn., že **existuje vztah**

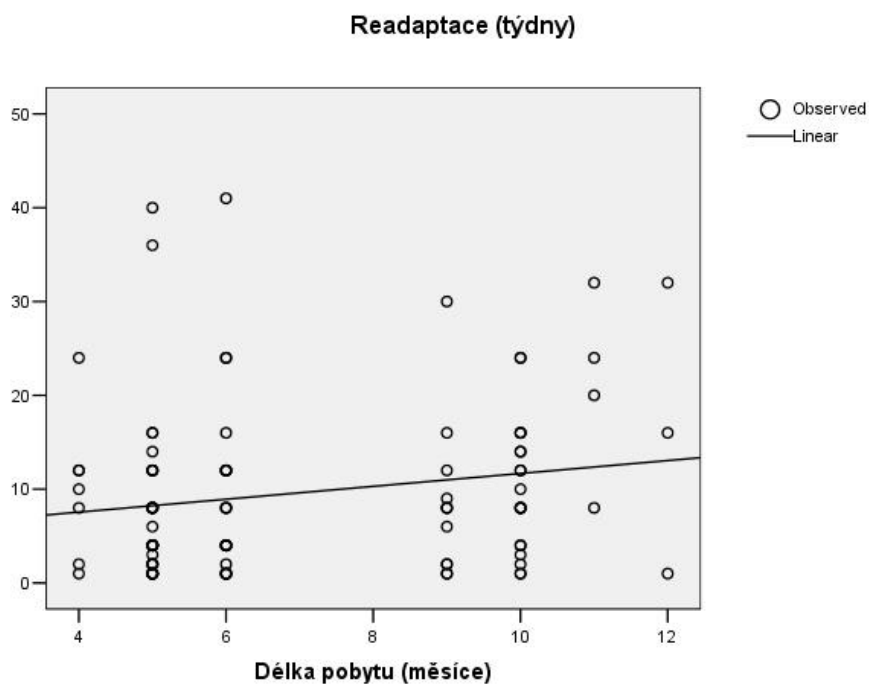
mezi délkou pobytu v zahraničí (jež byla udávána v měsících) a délkou readaptace v domácí kultuře (jež byla udávána v týdnech).

Tabulka č. 22: Korelace délky zahraničního pobytu a délky readaptace

		Délka pobytu	Readaptace
Délka pobytu	Spearman.kor.k.	1,000	0,202*
	Sig. (1-stranný)		0,020
	N	103	103
Readaptace	Spearman.kor.k.	0,202*	1,000
	Sig. (1-stranný)	0,020	
	N	103	103

*Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,05 (1-stranný)

Graf č. 12: Závislost délky readaptace na délce zahraničního pobytu



Spearmanův koeficient korelace zachycuje monotónní vztahy (nejen lineární, ale obecně rostoucí nebo klesající) a je rezistentní vůči odlehlým hodnotám (Hendl, 2004). Z těchto důvodů byl při měření korelací upřednostněn před Pearsonovým koeficientem korelace, který vyjadřuje pouze sílu lineárního vztahu a je citlivý na odlehlé hodnoty.

18. Shrnutí hlavních závěrů kvantitativní studie diplomové práce

Kvantitativní studie diplomové práce neprokázala souvislost ani mezi pohlavím (studenta) a mírou zpětného kulturního šoku, ani mezi pohlavím a délkou readaptace. Taktéž nebyl prokázán vztah mezi věkem (studenta) a mírou zpětného kulturního šoku a vztah mezi věkem a délkou readaptace.

Kvantitativní studie odhalila vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a návratem do domácí kultury. Byla totiž prokázána pozitivní korelace mezi délkou zahraničního pobytu a mírou zpětného kulturního šoku. Pozitivní korelace byla také prokázána mezi délkou zahraničního pobytu a délkou readaptace v domácí kultuře.

B. VÝZKUM V RIGORÓZNÍ PRÁCI.

19. Uvedení do problematiky

V rigorózní práci jsem se rozhodla ověřit výsledky z kvantitativní studie diplomové práce, které zjišťovaly, zda věk, pohlaví a délka pobytu v zahraničí u absolventů LLP - Erasmus (studentů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy) souvisí s mírou zpětného kulturního šoku a s délkou readaptace. Uskutečnila jsem tedy validizační studii (výsledků kvantitativního výzkumu své diplomové práce). Tato validizační studie spočívala v retestování výzkumných hypotéz na novém výzkumném vzorku a následném porovnávání výsledků.

Kromě ověřování výsledků výzkumu diplomové práce jsem se ve výzkumu rigorózní práce rozhodla zabývat vlivem osobnostních proměnných na průběh mezikulturní readaptace. Konkrétně mě zajímalo, zda osobnostní vlastnosti jedince mají vliv na míru zpětného kulturního šoku a délku readaptace po jeho návratu ze zahraničního studijního programu LLP - Erasmus. Vliv osobnosti na mezikulturní readaptaci mě zaujal hned z několika důvodů. Předně to byl fakt, že řada teoretických i empirických prací zdůrazňuje osobnost jako významný faktor, jež ovlivňuje pohyb jedince mezi kulturami (viz kapitola 8. Faktory ovlivňující mezikulturní adaptaci a readaptaci). Většina mně dostupných prací se však soustředila na výzkum osobnosti ve vztahu k mezikulturní adaptaci. Chtěla jsem se proto více soustředit na výzkum mezikulturní readaptace, protože jsem se tímto tématem již zabývala ve své práci diplomové. Předpokládala jsem, že tak, jak vlastnosti osobnosti ovlivňují průběh mezikulturní adaptace, mohou (stejným či podobným způsobem) ovlivňovat i průběh mezikulturní readaptace.

V kvalitativní studii diplomové práce jsem zjistila, že i přes určité společné znaky je průběh readaptace (a ponávratové období obecně) u každého absolventa Erasmu individuální, specifické (Kučerová, 2009). Přišlo mi proto potřebné zkoumat, zda jsou to právě osobnostní vlastnosti jedince, jež mohou ovlivňovat jeho mezikulturní readaptaci.

Ve výzkumu této rigorózní práce jsem se zaměřila na pětifaktorový popis struktury osobnosti, jelikož se tato koncepce osobnosti ukázala jako klíčová ve výzkumech vztahu osobnost - mezikulturní adaptace (viz kapitola 8. 1. 3. 3 Výzkumy mapující vztah mezi pětifaktorovým modelem osobnosti a mezikulturní adaptací).

V práci jsem konkrétně vycházela z dispozičního (dotazníkového) přístupu ke zkoumání pětifaktorové struktury osobnosti. Podle tohoto přístupu mohou rysy osobnost

nejen popsat, ale také vysvětlit. Dispoziční přístup usiluje o vytvoření rysové teorie, která by vysvětlila vnitřní dynamiku, motivy a fungování osobnosti jako celku. Dispoziční přístup je založen na analýze dotazníkových položek a je reprezentován zejména pracemi Costy a McCrae, kteří představili svůj NEO model osobnosti skládající se z následujících škál: Neuroticismus, Extraverze, Otevřenost vůči zkušenosti, Přívětivost, Svědomitost (Hřebíčková, Urbánek, 2001). O dispozičním přístupu se lze podrobněji dočíst v kapitole 8. 1. 2 Dispoziční přístup k pětifaktorovému modelu osobnosti.

20. Cíl výzkumu a stanovení výzkumných hypotéz

20. 1 STUDIE č. 1: Validizační studie

Jak již bylo řečeno v předchozí kapitole, jedním z cílů výzkumu této rigorózní práce bylo ověřit výsledky kvantitativní studie, která byla uskutečněna v mé práci diplomové. Na novém výzkumném vzorku jsem tedy znovu testovala hypotézy (které byly stanovené v kvantitativní studii diplomové práce), které mapovaly, zda pohlaví, věk studenta a délka jeho pobytu v zahraničí souvisí s mírou zpětného kulturního šoku. Dále jsem znovu testovala hypotézy, které zjišťovaly, zda existuje vztah mezi týmiž proměnnými (tj. pohlavím, věkem, délkou zahraničního pobytu) a délkou readaptace.

Ve vztahu k proměnné „**pohlaví**“ byly znovu testovány následující hypotézy:

1. H0: Muži a ženy se neliší v míře zpětného kulturního šoku.

HA: Muži a ženy se liší v míře zpětného kulturního šoku.

2. H0: Muži a ženy se neliší v délce readaptace.

HA: Muži a ženy se liší v délce readaptace.

Předpokládala jsem potvrzení výsledků kvantitativní studie diplomové práce, tj. že muži a ženy se neliší ani v míře zpětného kulturního šoku, ani v délce readaptace.

Ve vztahu k proměnné „**věk**“ byly znovu testovány následující hypotézy:

3. H0: Neexistuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku.

HA: Existuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku.

4. H0: Neexistuje vztah mezi věkem a délkou readaptace.

HA: Existuje vztah mezi věkem a délkou readaptace.

I u těchto hypotéz jsem předpokládala stejné výsledky jako v diplomové práci, tj. že se neprokáže souvislost jak mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku, tak mezi věkem a délkou readaptace.

Ve vztahu k proměnné „**délka pobytu v zahraničí**“ byly znovu testovány tyto hypotézy.

5. **H0: Neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku.**

HA: Existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku.

6. **H0: Neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace.**

HA: Existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace.

U těchto hypotéz jsem také předpokládala stejné závěry jako v diplomové práci, tj. že existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku. Rovněž jsem předpokládala, že se prokáže vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace.

20. 2 STUDIE č. 2: Pětifaktorová struktura osobnosti a ponávratové období z LLP - Erasmus

Druhou oblastí výzkumu této rigorózní práce bylo zjistit, zda existuje/neexistuje vztah mezi následujícími rysy NEO modelu osobnosti, tj. **Neuroticismem, Extraverzí, Otevřeností vůči zkušenosti, Přívětivostí a Svědomitostí**, a mírou zpětného kulturního šoku. Dále mě zajímalo, zda uvedené rysy osobnosti mají vliv na délku readaptace do domácí kultury. Na základě těchto výzkumných cílů byly formulovány následující výzkumné hypotézy:

1. **H0: Neexistuje vztah mezi Neuroticismem a mírou zpětného kulturního šoku.**

HA: Existuje vztah mezi Neuroticismem a mírou zpětného kulturního šoku.

Předpokládala jsem, že čím vyšší hodnoty Neuroticismu jedinec dosáhne, tím vyšší míru zpětného kulturního šoku bude vykazovat. Tento můj předpoklad byl podložen např. výzkumem Swaglera a Joma (2005), který odhalil, že nižší Neuroticismus je indikátorem úspěšnější psychologické adaptace. Domnívala jsem se, že stejným způsobem může Neuroticismus ovlivňovat průběh readaptace, tj. i míru zpětného kulturního šoku

2. **H0: Neexistuje vztah mezi Neuroticismem a délkou readaptace.**

HA: Existuje vztah mezi Neuroticismem a délkou readaptace.

Domnívala jsem se, že výsledky výzkumu prokáží vztah mezi Neuroticismem a délkou readaptace. Konkrétně jsem předpokládala, že čím vyššího Neuroticismu jedinec dosáhne, tím závažnější readaptační obtíže bude mít a tím delší čas poté bude potřebovat ke své readaptaci.

3. **H0: Neexistuje vztah mezi Extraverzí a mírou zpětného kulturního šoku.**

HA: Existuje vztah mezi Extraverzí a mírou zpětného kulturního šoku.

Předpokládala jsem, že vyšší Extraverze jedince bude mít vliv na bezproblémovější návrat do domácí kultury (tj. čím vyšší Extraverzi jedinec dosáhne, tím nižší míru zpětného kulturního šoku bude vykazovat). Tento můj předpoklad byl podpořen např. výzkumem Swaglera a Joma (2005), který odhalil vyšší Extraverzi jako indikátor snadnější sociokulturní adaptace. Domnívala jsem se tak, že vyšší Extraverze může stejným způsobem usnadňovat i návrat do domácí kultury. Jedinec s vyšší Extraverzí se pak proto může potýkat s nižším zpětným kulturním šokem.

4. **H0: Neexistuje vztah mezi Extraverzí a délkou readaptace.**

HA: Existuje vztah mezi Extraverzí a délkou readaptace.

Předpokládala jsem, že Extraverze bude usnadňovat readaptaci do domácí kultury. Domnívala jsem se, že čím vyšší Extraverzi jedinec bude vykazovat, tím snadněji se vypořádá s případnými readaptačními obtížemi a tím kratší dobu poté bude ke své readaptaci potřebovat.

5. **H0: Neexistuje vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a mírou zpětného kulturního šoku.**

HA: Existuje vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a mírou zpětného kulturního šoku.

Domnívala jsem se, že se prokáže vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a mírou zpětného kulturního šoku. Konkrétně jsem se domnívala, že jedinci s vyšší Otevřeností vůči zkušenosti budou vykazovat nižší míru zpětného kulturního šoku než jedinci s nižší Otevřeností vůči zkušenosti. Ones a Viswesvaran (1999) ve svém výzkumu odhalili Otevřenost vůči zkušenosti jako prediktor pracovní úspěšnosti v zahraničí (konkrétně ve vztahu k dokončení zahraničního pracovního úkolu). Předpokládala jsem, že Otevřenost vůči

zkušenosti tak může zpětně ovlivňovat návrat do domácí kultury a usnadňovat znovupřizpůsobení se v ní.

6. **H0: Neexistuje vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a délkou readaptace.**

HA: Existuje vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a délkou readaptace.

Předpokládala jsem, že se prokáže vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a délkou readaptace. Konkrétně jsem předpokládala, že čím vyšší Otevřenost vůči zkušenosti jedinec bude mít, tím snadněji se bude vypořádávat s případnými adaptačními obtížemi a tím kratší jeho readaptace do domácí kultury bude.

7. **H0: Neexistuje vztah mezi Přívětivostí a mírou zpětného kulturního šoku.**

HA: Existuje vztah mezi Přívětivostí a mírou zpětného kulturního šoku.

Předpokládala jsem negativní korelaci mezi Přívětivostí a mírou zpětného kulturního šoku. Můj předpoklad byl podpořen výzkumem Swaglera a Joma (2005), který odhalil vyšší Přívětivost jako indikátor úspěšnější psychologické adaptace. Domnívala jsem se proto, že vyšší Přívětivost může stejným způsobem usnadňovat i jedincův návrat do domácí kultury.

8. **H0: Neexistuje vztah mezi Přívětivostí a délkou readaptace.**

HA: Existuje vztah mezi Přívětivostí a délkou readaptace.

Předpokládala jsem, že se prokáže vztah mezi Přívětivostí a délkou readaptace. Konkrétně jsem předpokládala, že vyšší Přívětivost může jedinci napomoci čelit jeho readaptačním obtížím a díky tomu poté může urychlit čas potřebný k readaptaci.

9. **H0: Neexistuje vztah mezi Svědomitostí a mírou zpětného kulturního šoku.**

HA: Existuje vztah mezi Svědomitostí a mírou zpětného kulturního šoku.

Předpokládala jsem, že výsledky výzkumu odhalí negativní korelaci mezi Svědomitostí a mírou zpětného kulturního šoku. Swagler a Jome (2005) totiž ve svém výzkumu odhalili, že vyšší Svědomitost souvisí se snadnější psychologickou adaptací. Předpokládala jsem proto, že vyšší Svědomitost může být nápomocná i k vyrovnávání se s readaptačními obtížemi.

10. **H0: Neexistuje vztah mezi Svědomitostí a délkou readaptace.**

HA: Existuje vztah mezi Svědomitostí a délkou readaptace.

Domnívala jsem se, že výsledky výzkumu prokáží vztah mezi Svědomitostí a délkou readaptace. Předpokládala jsem, že vyšší Svědomitost může ulehčovat vyrovnávání se s readaptačními obtížemi, a tak zkracovat délku readaptace potřebnou k vyrovnávání se s nimi.

21. Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvořili studenti Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kteří absolvovali zahraniční výměnný program Erasmus v akademickém roce 2008/2009 a v akademickém roce 2009/2010. Původně jsem prostřednictvím Zahraničního oddělení Filozofické fakulty Univerzity Karlovy oslovila pouze studenty, kteří na Erasmus vycestovali v celém akademickém roce 2008/2009 (tj. v zimním i letním semestru) a v zimním semestru akademického roku 2009/2010. Na základě vlastní zkušenosti jsem se totiž domnívala, že studenti, kteří vycestovali v tomto období, mají v době sběru dat (tj. jaro 2010) Erasmus stále v živé paměti. Zároveň už jsou ale z Erasmu nějaký čas doma, a proto se na něj mohou podívat s určitým nadhledem. Vzhledem k tomu, že však byla návratnost dotazníků nízká (bylo osloveno 448 studentů, ale pouze 81 z nich dotazníky vyplnilo), rozhodla jsem se oslovit ještě studenty, kteří byli v akademickém roce 2009/2010 na Erasmu oba semestry (zimní i letní) nebo pouze v semestru letním a obecně se vraceli domů v červnu 2010. Z tohoto důvodu byla i prodloužena doba sběru dat (do září 2010). Uvědomuji si, že tito studenti byli v době sběru dat doma kratší dobu než studenti, kteří Erasmus absolvovali v akademickém roce 2008/2009 či v zimním semestru akademického roku 2009/2010. V době sběru dat ale většina z nich byla již alespoň měsíc doma, což je dle mé osobní zkušenosti dostatečná doba na to, aby svůj zahraniční pobyt dokázali hodnotit s určitým odstupem.

Studenty Filozofické fakulty Univerzity Karlovy jsem si vybrala proto, že cílem tohoto výzkumu bylo ověřovat výsledky mé diplomové práce, které byly zjišťovány na studentech Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kteří absolvovali Erasmus v akademickém roce 2007/2008. Výsledky jsem tedy chtěla ověřovat na stejné cílové skupině. V této výzkumné studii byl (stejně jako v práci diplomové) použit příležitostný výběr vzorku. Výzkumný vzorek se skládal z 81 respondentů (62 žen, 19 mužů) ve věkovém rozmezí 20 - 33 let.

V následujících tabulkách a grafech jsou uvedené bližší charakteristiky výzkumného vzorku. Jedná se o:

- pohlaví;
- věk;

- délku pobytu v zahraničí;
- studijní obor.
- zemi pobytu.

Dva probandi neuvedli v dotazníku svůj studijní obor, proto se s tímto údajem pracovalo na vzorku N=79. Jeden z probandů neuvedl kromě studijního oboru další osobní údaje (věk, délku pobytu v zahraničí, zemi pobytu), proto jsou statistické charakteristiky těchto osobních údajů počítány na vzorku N=80.

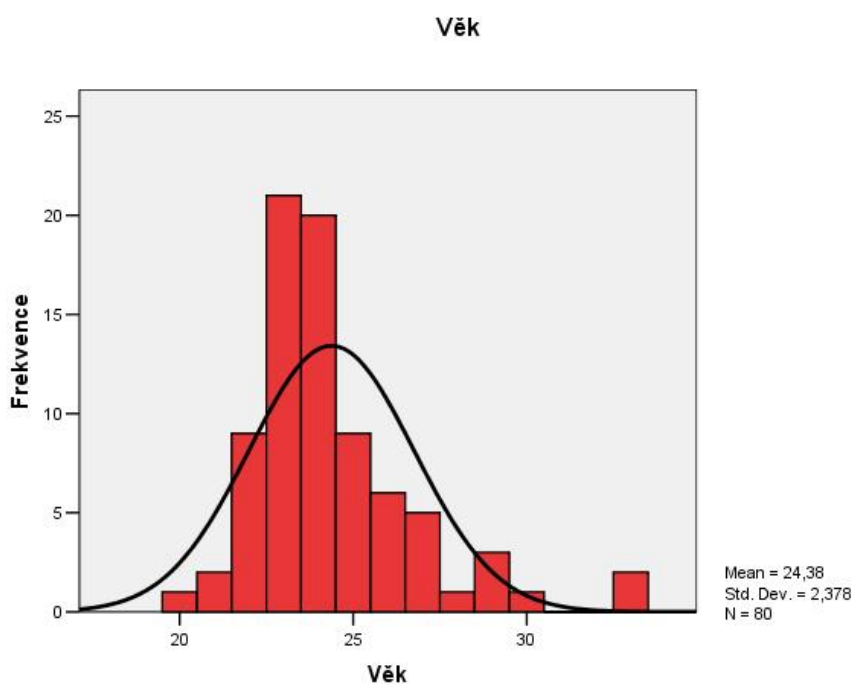
Tabulka č. 23: Rozložení pohlaví probandů

Pohlaví	Frekvence
Ženy	62
Muži	19

Tabulka č. 24: Statistické charakteristiky věku probandů (roky)

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
Věk (roky); N=80	24,38	24	23	5,655	2,378	20	33

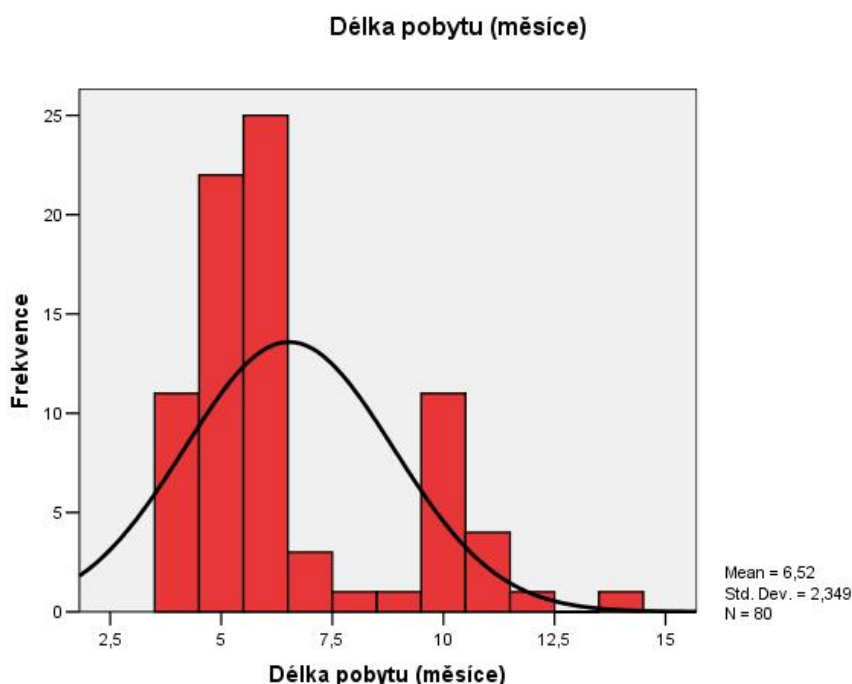
Graf č. 13: Rozložení věku probandů (roky)



Tabulka č. 25: Statistické charakteristiky délky zahraničního pobytu (měsíce)

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
Délka pobytu (měsíce); N=80	6,52	6	6	5,518	2,349	4	14

Graf č. 14: Rozložení délky zahraničního pobytu (měsíce)



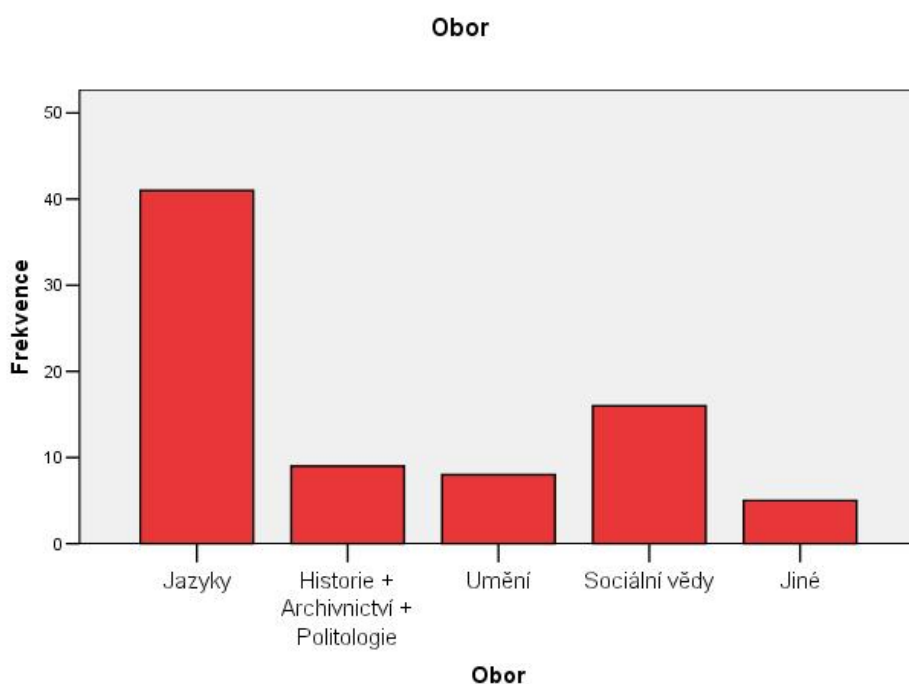
Charakteristiky studijního oboru (tj. obor, jež proband studuje na FF UK) a země pobytu byly použity pouze pro deskriptivní účely výzkumného vzorku a byly pro přehlednost rozděleny do kategorií. **Studijní obory** byly rozděleny do následujících kategorií (kategorie byly vytvářeny na základě podobnosti předmětu studia jednotlivých oborů):

- 1) Jazyky
- 2) Historie, Archivnictví, Politologie
- 3) „Umění“ (Dějiny umění, Divadelní věda, Kulturologie, Estetika)
- 4) Sociální vědy (Andragogika a personální řízení, Pedagogika, Psychologie, Sociologie)
- 5) Jiné (Etnologie, Informační studia a knihovnictví)

Tabulka č. 26: Rozložení studijních oborů

Obor	Frekvence
Jazyky	41
Historie+Archivnictví+Politologie	9
„Umění“	8
Sociální vědy	16
Jiné	5
Celkem	79

Graf č. 15: Rozložení studijních oborů



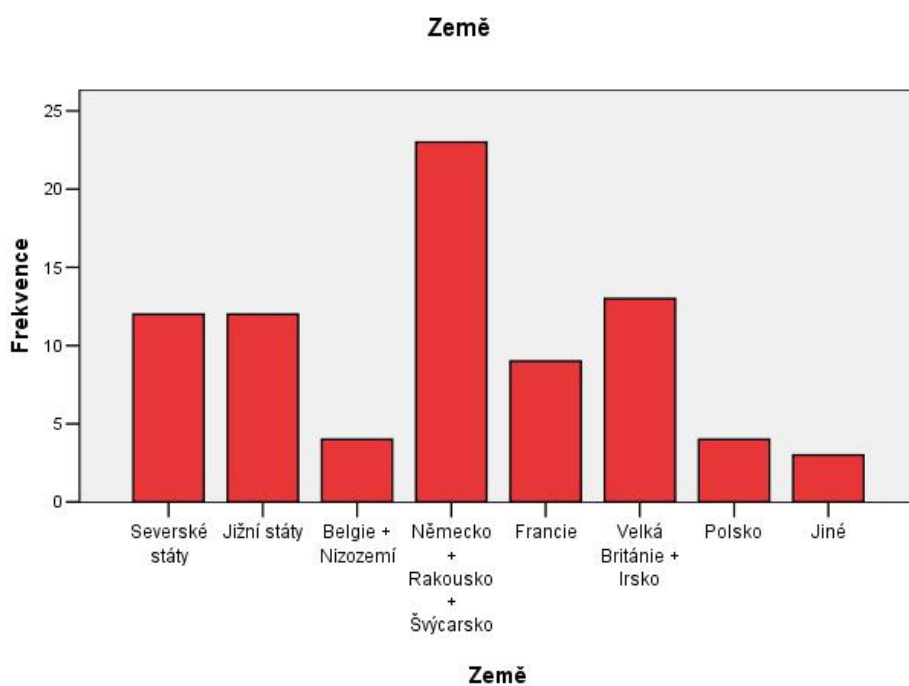
Země pobytu byly rozděleny do následujících kategorií (kategorie byly vytvářeny na základě podobnosti kultur jednotlivých zemí):

- 1) Severské státy (Dánsko, Finsko, Norsko, Švédsko)
- 2) Jižní státy (Španělsko, Portugalsko, Itálie)
- 3) Belgie, Nizozemí
- 4) Německo, Rakousko, Švýcarsko
- 5) Francie
- 6) Velká Británie, Irsko
- 7) Polsko
- 8) Jiné (Slovinsko, Litva)

Tabulka č. 27: Rozložení zemí pobytu

Země	Frekvence
Severské státy	12
Jižní státy	12
Belgie+Nizozemí	4
Německo+Rakousko+Švýcarsko	23
Francie	9
Velká Británie+Irsko	13
Polsko	4
Jiné	3
Celkem	80

Graf č. 16: Rozložení zemí pobytu



22. Výzkumná metoda

22.1 Dotazník RCS

Pro měření zpětného kulturního šoku jsem opět použila (stejně jako v práci diplomové) **dotazník RCS (Reverse Culture Shock)**. Díky tomu jsem znovu mohla testovat jeho vlastnosti na novém vzorku probandů (zejména mě zajímalo, zda se prokáže validita a reliabilita dotazníku). Dotazník RCS je dotazník vlastní autorské konstrukce, který se snaží

zachytit zpětný kulturní šok v celé jeho šíři (zaměřuje se tedy na mapování symptomů zpětného kulturního šoku, které byly blíže popsány v teoretické části této práce. V práci je dotazník RCS užíván jako **jednoškový dotazník** (cílem bylo zmapovat celkovou míru zpětného kulturního šoku). Faktorová analýza však zachytila možné členění položek dotazníku (jež zachycují různé readaptační obtíže) do tří komponent (viz Příloha č. 4). Pod první komponentu spadají položky zachycující readaptační obtíže, jež jsou spojené s opuštěním cizí země a její kultury a s návratem do domácí země a její kultury (stesk po místě v zahraničí, srovnávání domácí a cizí země, nespokojenost s českým životním stylem apod.); druhá komponenta zachycuje readaptační obtíže spojené s interpersonálními vztahy (změna vztahů s nejbližšími, ztráta blízkých, pocit nejistoty v každodenních sociálních kontaktech, pocity osamělosti apod.) a pocity změny obecně (vnímání života po Erasmu jinak, změna žebříčku hodnot); pod třetí komponentu spadají položky, jež zachycují readaptační obtíže spojené s negativními prožitky a s negativním vnímáním sebe sama (podrážděnost, podceňování, sklíčená nálada apod.) a také problémy s návratem do každodenního života (obtíže s domácím životním tempem, problémy s každodenními povinnostmi apod.). V dalším výzkumu by proto bylo užitečné pracovat s tímto rozdělením a zjišťovat vliv proměnných (jež byly sledovány v rámci výzkumu rigorózní práce) na tyto jednotlivé „oblasti“ readaptačních problémů (které dohromady vytvářejí celkovou míru zpětného kulturního šoku).

Dotazník byl administrován ve stejném znění jako v práci diplomové. Probandi tedy odpovídali na 30 položek - výroků, jejichž formulace zůstaly nezměněny. Každý výrok probandi posuzovali na čtyřstupňové škále (1 - naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - spíše souhlasí, 4 - naprosto souhlasí) dle toho, jak vystihoval jejich prožívání po návratu z Erasmu. Součástí dotazníku zůstala instrukce k vyplnění a požadavek na uvedení základních údajů o probandovi: pohlaví; věk; délka pobytu; studijní obor; země pobytu.

22. 1. 1 Položková analýza

Dotazník RCS jsem znovu podrobila položkové analýze. Nejdříve byla spočítána obtížnost položek. Všechny položky dotazníku vyhověly přijatelné obtížnosti, jejich obtížnost nebyla nižší než 0,1 a vyšší než 0,9. Posléze byla provedena korelace položek s hrubým skórem respondenta, na jejímž základě byly vyřazeny položky č. 3 („*Měl/a jsem problémy se spánkem.*“) a č. 22 („*Někdy mi připadalo, jako kdybych v zahraničí vůbec nebyl/a.*“), protože jejich diskriminační síla nebyla dostačující (korelace položek s hrubým skórem byla nižší než 0,2). Lze tedy předpokládat, že obtíže se spánkem a pocity toho, že by jedinec v zahraničí

vůbec nebyl, studenti po svém návratu z LLP - Erasmus neprožívají (nelze je proto považovat za symptomy zpětného kulturního šoku).

Po provedené položkové analýze tedy dotazník RCS obsahoval 28 položek. Výsledky položkové analýzy v této práci jsou tak odlišné od výsledků položkové analýzy v mé diplomové práci, ve které všechny položky měly vyhovující obtížnost i diskriminační sílu.

Tabulka č. 28: Položková analýza

ot.	obtíž.pol.	diskr.síla	ot.	obtíž.pol.	diskr.síla
1	0,613	0,376	16	0,239	0,636
2	0,584	0,474	17	0,416	0,579
3	0,119	0,161	18	0,23	0,285
4	0,547	0,37	19	0,173	0,42
5	0,276	0,559	20	0,556	0,274
6	0,325	0,474	21	0,272	0,587
7	0,313	0,377	22	0,374	-0,146
8	0,288	0,457	23	0,263	0,293
9	0,342	0,643	24	0,308	0,589
10	0,642	0,239	25	0,403	0,652
11	0,23	0,388	26	0,453	0,282
12	0,222	0,325	27	0,49	0,563
13	0,235	0,243	28	0,255	0,507
14	0,333	0,421	29	0,613	0,456
15	0,206	0,348	30	0,346	0,722

Vysvětlivky: ot. - otázka; obtíž. pol. - obtížnost položky; disk. síla - diskriminační síla položky

22. 1. 2 Administrace

Součástí dotazníku zůstala stejná instrukce k vyplnění:

„Následující výroky reprezentují zážitky a pocity, které jsou běžné u lidí, jež se vrátili z dlouhodobého pobytu v zahraničí. Ohodnoťte každý výrok na škále 1 - 4 (1- naprosto nesouhlasí, 2 - spíše nesouhlasí, 3 - spíše souhlasí, 4 - naprosto souhlasí) podle toho, jak moc charakterizuje období, kdy jste se vrátili ze studijního programu LLP - Erasmus (jak moc charakterizuje Vaše ponávratové období).“ Probandi opět zaznamenávali své odpovědi přímo do dotazníku (ne zvlášť do záznamového archu).

22. 1. 3 Skórování

Skórování dotazníku RCS zůstalo stejné jako v práci diplomové. Odpověď 1 (naprosto nesouhlasím) byla skórována u všech položek jedním bodem, odpověď 2 (spíše nesouhlasím)

byla skórována dvěma body, odpověď 3 (spíše souhlasím) byla skórována třemi body a odpověď 4 (naprosto souhlasím) čtyřmi body. V dotazníku RCS proband mohl dosáhnout maximálního hrubého skóru 112 bodů. Čím vyššího hrubého skóru proband dosáhl, tím větší míru zpětného kulturního šoku vykazoval. Dotazník RCS nadále zůstal nestandardizován, protože vytvoření norem nebylo cílem této práce.

22. 1. 4 Reliabilita

Pro zjištění reliability dotazníku byla použita split-half reliabilita. **Split-half** reliabilita dotazníku RCS dosáhla hodnoty **0,889**. Reliabilitu dotazníku jsem dále ověřovala **Cronbachovým alfa (koeficientem vnitřní konzistence)**, jehož hodnota dosáhla **0,894**. Na novém vzorku probandů tedy byla potvrzena reliabilita dotazníku RCS.

22. 1. 5 Validita

Byla posuzována **kritériální validita** dotazníku RCS. Jako kritérium byla stanovena délka readaptace. Délku readaptace jsem zjišťovala pomocí otázky, „*Jak dlouho trvalo Vaše „aklimatizační období“?*“ na kterou probandi měli odpovědět po vyplnění samotného dotazníku RCS (tato otázka byla umístěna po 30 výrocích dotazníku RCS). Předpokládala jsem, že čím vyšší míru zpětného kulturního šoku proband dosáhne, tím déle se bude po svém návratu z Erasmu readaptovat. Hrubý skór dotazníku RCS a délku readaptace (uváděnou v týdnech) jsem podrobila vzájemné korelaci. Pomocí **Spearmanova korelačního koeficientu** bylo zjištěno, že korelace mezi hrubým skórem dotazníku RCS a délkou readaptace je signifikantní na hladině významnosti 0,01 ($r = 0,560$; $p = 0,000$).

Říčan (1980) uvádí, že existuje velké nebezpečí toho, že můžeme chybně uvěřit ve validitu testu, který ve skutečnosti validní není. Proto je důležité, aby validita byla vždy ověřena na dalším vzorku osob. Říčan v tomto případě hovoří o kontrolní validizaci (kros - validizaci) a kontrolované validitě (kros - validitě).

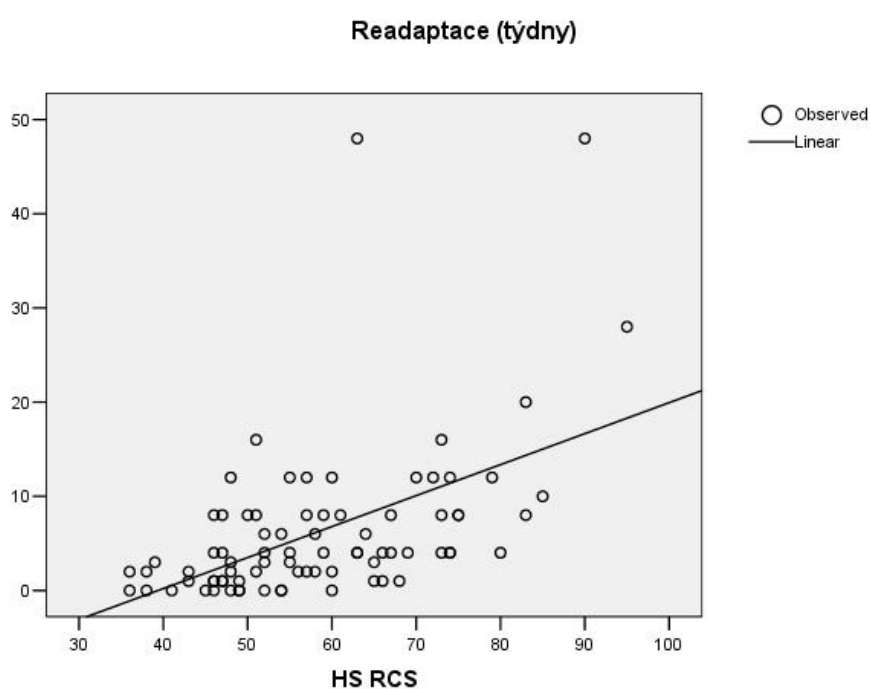
Jak na výzkumném vzorku v diplomové práci, tak na novém výzkumném vzorku v rigorózní práci byla potvrzena validita dotazníku RCS.

Tabulka č. 29: Korelace hrubého skóru dotazníku RCS a délky readaptace

		HS	Readaptace
HS	Spearman.kor.k.	1,000	0,560**
	Sig. (2-stranný)		0,000
	N	81	80
Readaptace	Spearman.kor.k.	0,560**	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,000	
	N	80	80

** Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,01 (1-stranný)

Graf č. 17: Závislost délky readaptace na hrubém skóru dotazníku RCS



22. 2 NEO pětifaktorový osobnostní inventář

Ke zjišťování Neuroticismu, Extraverze, Otevřenosti vůči zkušenosti, Přívětivosti a Svědomitosti byl použit NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five - Factor Inventory P. T. Costy a R. R. McCrae). NEO pětifaktorový osobnostní inventář měří pět obecných dimenzí osobnosti:

- 1) **Neuroticismus** reflektující *úzkostnost* (3 položky), *rozpačitost* (2 položky), *zranitelnost* (2 položky), *depresi* (4 položky), *hněvivost* (1 položka);
- 2) **Extraverzi** obsahující *vřelost* (1 položka), *družnost* (2 položky), *asertivitu* (1 položka), *aktivitu* (3 položky), *vyhledávání vzrušení* (1 položka), *pozitivní emoce* (4 položky);

- 3) **Otevřenost vůči zkušenosti**, jež odkazuje na *fantazii* (1 položka), *estetiku* (3 položky), *prožívání* (1 položka), *činnosti* (2 položky), *ideje* (3 položky), *hodnoty* (2 položky);
- 4) **Přívětivost** zahrnující *důvěru* (2 položky), *altruismus* (5 položek), *upřímnost* (1 položka), *poddajnost* (3 položky), *jemnocit* (1 položka);
- 5) **Svědomitost** reflektující *pořádnost* (3 položky), *zodpovědnost* (3 položky), *usilování o dosažení cílů* (3 položky), *disciplínu* (3 položky).

NEO pětifaktorový osobnostní inventář obsahuje dohromady 60 položek, které probandi posuzují na pětibodové škále. Součástí dotazníku je instrukce k vyplnění (viz. Příloha č. 9).

23. Sběr dat

Sběr dat probíhal od 17. května do 1. září 2010. Dotazník RCS i NEO pětifaktorový osobnostní inventář byly zadány elektronickou formou (e-mailem). Všichni probandi na ně e-mailem také odpověděli. Uvedené dotazníky byly zadány souběžně. Každý proband tedy v příloze e-mailu obdržel dotazník RCS a NEO pětifaktorový osobnostní inventář. E-mailové adresy studentů mi bohužel nebyly zpřístupněny (jedná se o osobní údaj). Oslovila jsem proto paní proděkanku pro zahraniční a vnější vztahy Prof. PhDr. Lenku Šulovou, CSc., která souhlasila s tím, že dotazník bude rozeslán Zahraničním oddělením Univerzity Karlovy (Ing. Janem Bieberem, koordinátorem LLP - Erasmus). Nejdříve bylo osloveno 217 studentů (z toho 160 žen, 57 mužů), kteří absolvovali Erasmus v akademickém roce 2008/2009, a 79 studentů (z toho 59 žen a 20 mužů), kteří byli na Erasmu v zimním semestru akademického roku 2009/2010. Celkově se tedy jednalo o 296 probandů. Návratnost dotazníků však byla nízká (vrátily se dotazníky od pouhých 64 probandů), a proto jsem se prostřednictvím Zahraničního oddělení Univerzity Karlovy rozhodla oslovit ještě studenty, kteří absolvovali Erasmus i v letním semestru akademického roku 2009/2010. V druhém kole tedy bylo osloveno dalších 152 studentů (109 žen, 43 mužů), 17 z nich se výzkumu zúčastnilo. Návratnost dotazníků lze tedy celkově považovat za velmi nízkou. Dohromady bylo osloveno 448 absolventů Erasmu, ale pouze 81 probandů (62 žen, 19 mužů) dotazníky vyplnilo a poslalo zpět. Domnívám se, že tak malá návratnost dotazníků mohla být způsobena tím, že probandi (na rozdíl od kvantitativní studie v mé diplomové práci) neměli vyplnit již pouze dotazník RCS (který se skládal „jen“ z 30 položek), ale i NEO pětifaktorový osobnostní dotazník obsahující 60 položek. Vyplňování dotazníků se tak zákonitě stalo časově

náročnějším, což mohlo řadu oslovených studentů od účasti na výzkumu odradit. E-mail, jež studenti obdrželi, obsahoval následující text:

„Dobrý den,

jako na absolventy programu LLP - Erasmus, obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dvou přiložených dotazníků. Jejich výsledky budou sloužit pouze a jedině k vypracování mé rigorózní práce, kterou píšete na Katedře psychologie FF UK, a zůstanou zcela anonymní. Rigorózní práce se zabývá psychologickými aspekty pobytu v cizí kultuře, konkrétně ponávratovým obdobím ze zahraniční stáže Erasmus.

Děkuji.

S pozdravem a přáním hezkého dne,

Mgr. Eliška Kučerová (absolventka jednooborové psychologie na FF UK)“

24. Zpracování dat a výsledky

24.1 STUDIE č. 1: Validizační studie

Všechny výpočty STUDIE č. 1 byly provedeny ve statistickém programu SPSS. Pro testování **první hypotézy**, tj. zda se muži a ženy liší/neliší v míře zpětného kulturního šoku byl použit **neparametrický Mann-Whitney test pro dva nezávislé výběry**. Na základě výsledků jsem neměla dostatek důkazů pro vyvrácení nulové hypotézy ($Z = -0,418$; $p = 0,676$). Bylo tedy zjištěno, že **muži a ženy se neliší v míře zpětného kulturního šoku**.

Tabulka č. 30: Testování shody průměrů hrubého skóru dotazníku RCS

	HS
Mann-Whitney U	551,500
Z	-0,418
Sig. (2-stranný)	0,676

Pro testování **druhé hypotézy**, tj. zda se muži a ženy liší/neliší v délce readaptace byl také použit **neparametrický Mann-Whitney test pro dva nezávislé výběry**. Výsledky nepřinesly dostatek důkazů pro vyvrácení nulové hypotézy ($Z = -1,094$; $p = 0,274$). Bylo tedy zjištěno, že **muži a ženy se neliší v délce readaptace**.

Tabulka č. 31: Testování shody průměrů readaptace

	Readaptace
Mann-Whitney U	483,500
Z	-1,094
Sig. (2-stranný)	0,274

Hendl (2004) uvádí, že neparametrické posuzování střední hodnoty rozdělení proměnné pro jeden nebo dva výběry (jimiž se nahrazují t-testy) se používají v následujících případech:

- data nejsou normálně rozdělena;
- data mají ordinální charakter;
- výběry jsou malé nebo existují velké rozdíly mezi rozsahy výběrů;
- chceme posílit validitu výsledků parametrických metod.

Vzhledem k tomu, že data (u délky readaptace) neměla normální rozložení a výběrové soubory byly malé, byl k testování použit neparametrický test (jak k testování rozdílů mezi pohlavím a mírou zpětného kulturního, tak k testování rozdílů mezi pohlavím a délkou readaptace). V tom se testování první a druhé hypotézy lišilo od práce diplomové, kde byly k testování prvních dvou hypotéz použity testy parametrické.

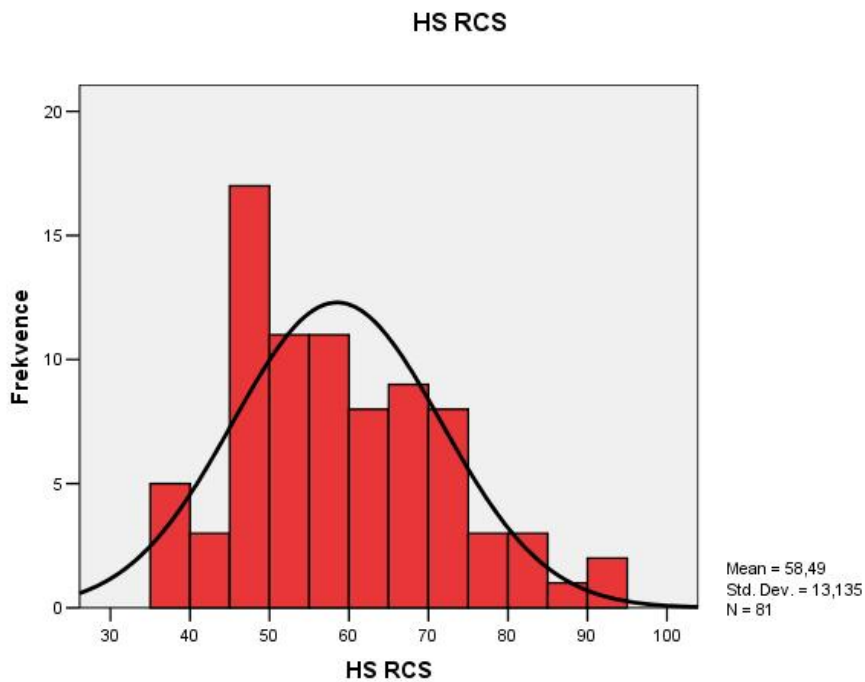
Tabulka č. 32: Statistické charakteristiky hrubého skóru dotazníku RCS

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
HS; N=81	58,49	57	46	172,528	13,135	36	95

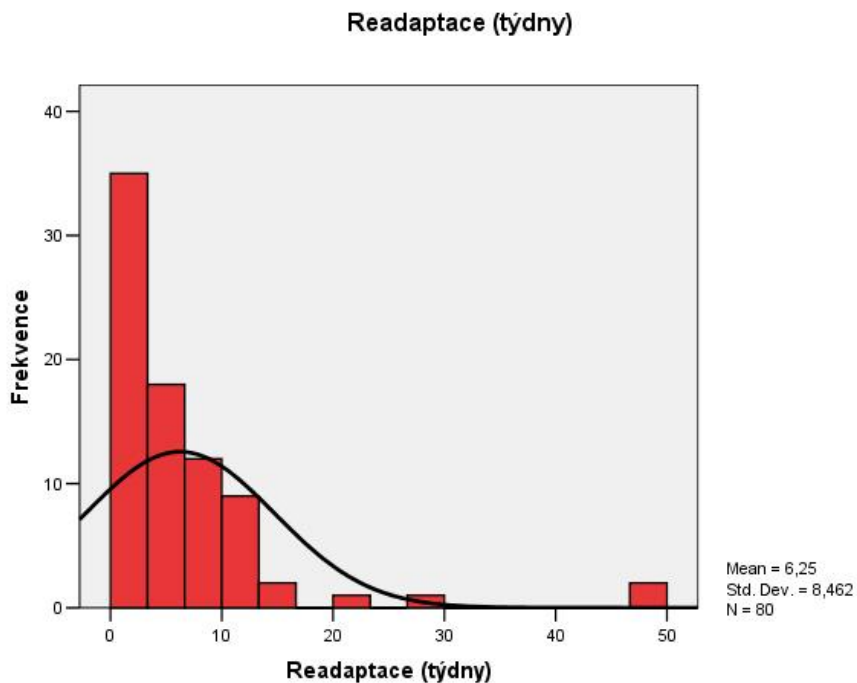
Tabulka č. 33: Statistické charakteristiky délky readaptace (týdny)

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
Délka readaptace (týdny); N=80	6,25	4	4	71,608	8,462	0	48

Graf č. 18: Rozložení hrubých skóre dotazníku RCS



Graf č. 19: Rozložení délky readaptace (týdny)



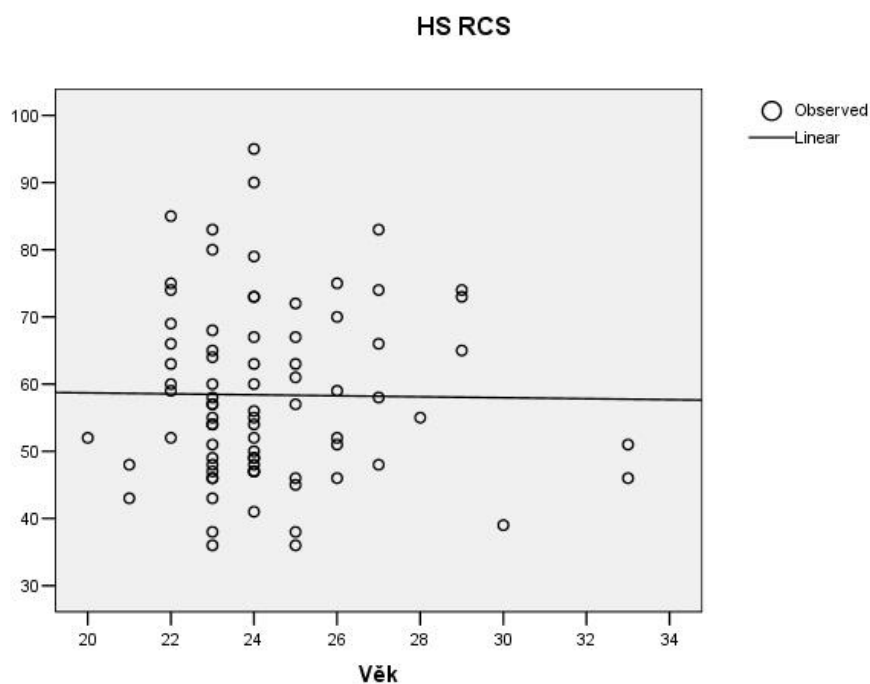
Pro testování **třetí hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku jsem použila **Spearmanův korelační koeficient**. Na základě získaných výsledků nebyla prokázána signifikantní korelace mezi věkem a mírou zpětného

kulturního šoku ($r = 0,000$; $p = 0,998$), což znamená, že **neexistuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku**.

Tabulka č. 34: Korelace věku a hrubého skóru dotazníku RCS

		Věk	HS
Věk	Spearman.kor.k.	1,000	0,000
	Sig. (2-stranný)		0,998
	N	80	80
HS	Spearman.kor.k.	0,000	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,998	
	N	80	81

Graf č. 20: Závislost hrubého skóru dotazníku RCS na věku

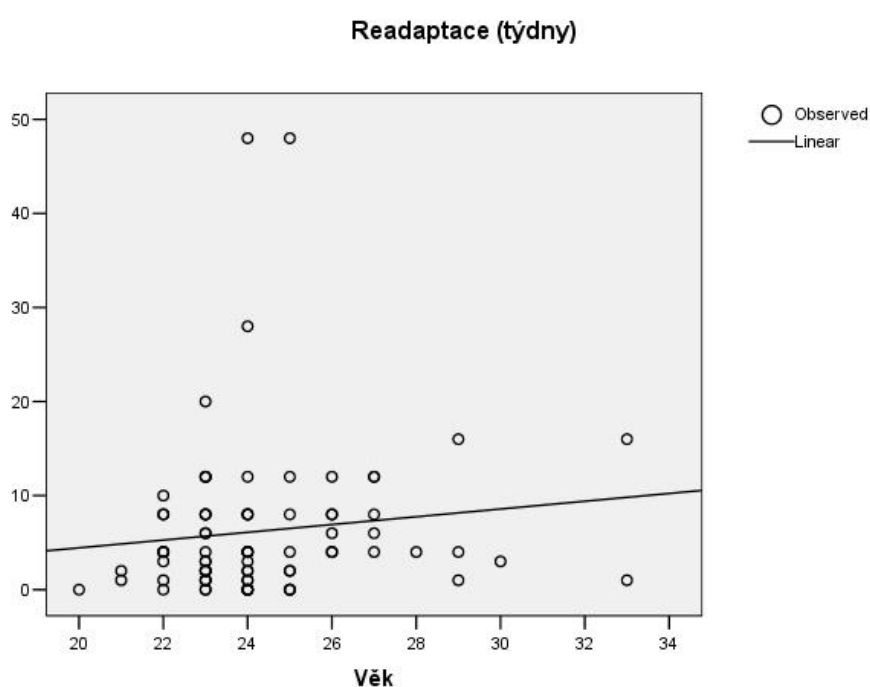


Pro testování **čtvrté hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi věkem a délkou readaptace jsem také použila **Spearmanův korelační koeficient**. Výsledky neprokázaly signifikantní korelaci mezi věkem a délkou readaptace ($r = 0,177$; $p = 117$), a z toho důvodu nebylo možné vyvrátit nulovou hypotézu. Bylo tedy zjištěno, že **neexistuje vztah mezi věkem a délkou readaptace**.

Tabulka č. 35: Korelace věku a délky readaptace

		Věk	Readaptace
Věk	Spearman.kor.k.	1,000	0,177
	Sig. (2-stranný)		0,117
	N	80	80
Readaptace	Spearman.kor.k.	0,177	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,117	
	N	80	80

Graf č. 21: Závislost délky readaptace na věku

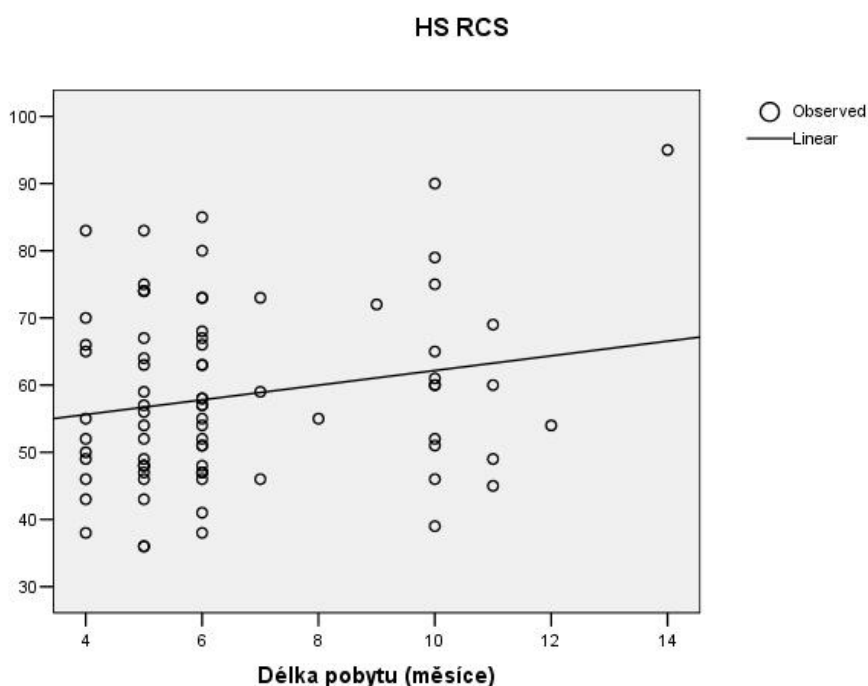


Pro testování **páté hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku jsem použila **Spearmanův korelační koeficient**. Výsledky neprokázaly signifikantní korelaci mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku ($r = 0,131$; $p = 0,123$). Bylo tedy zjištěno, že **neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku**.

Tabulka č. 36: Korelace délky zahraničního pobytu a hrubého skóru dotazníku RCS

		Délka pobytu	HS
Délka pobytu	Spearman.kor.k.	1,000	0,131
	Sig. (1-stranný)		0,123
	N	80	80
HS	Spearman.kor.k.	0,131	1,000
	Sig. (1-stranný)	0,123	
	N	80	81

Graf č. 22: Závislost hrubého skóru dotazníku RCS na délce zahraničního pobytu

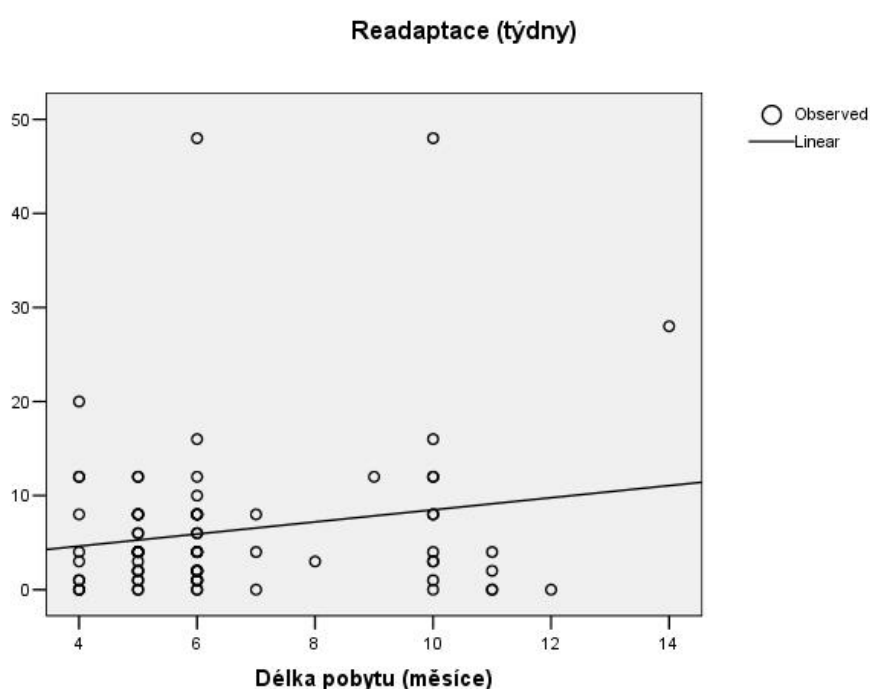


Pro testování **šesté hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace byl použit **Spearmanův korelační koeficient**. Výsledky nepřinesly dostatek důkazů pro vyvrácení nulové hypotézy ($r = 0,042$; $p = 0,357$). Bylo tedy zjištěno, že **neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou readaptace**.

Tabulka č. 37: Korelace délky zahraničního pobytu a délky readaptace

		Délka pobytu	Readaptace
Délka pobytu	Spearman.kor.k.	1,000	0,042
	Sig. (1-stranný)		0,357
	N	80	80
Readaptace	Spearman.kor.k.	0,042	1,000
	Sig. (1-stranný)	0,357	
	N	80	80

Graf č. 23: Závislost délky readaptace na délce zahraničního pobytu



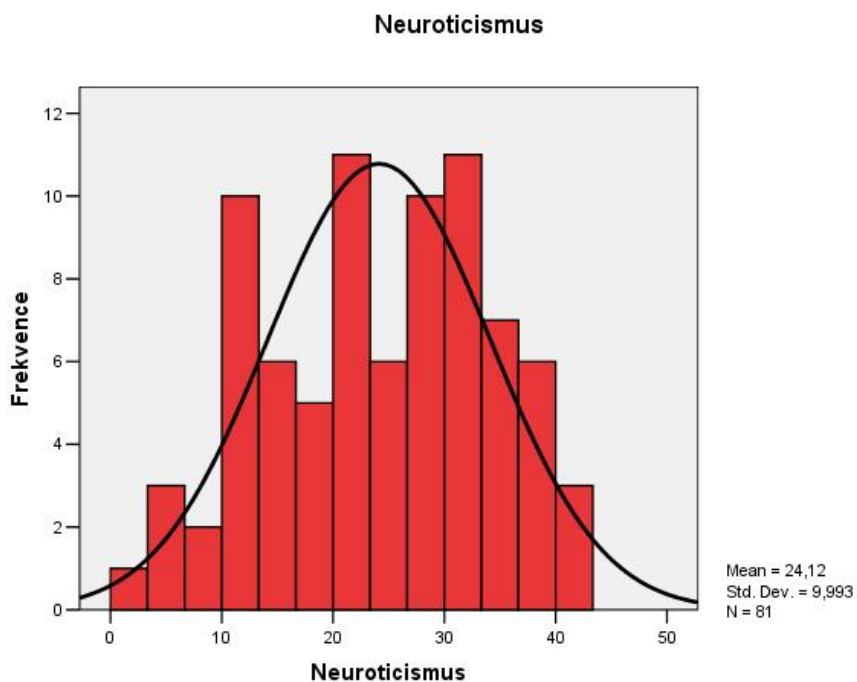
24. 2 STUDIE č. 2: Pětifaktorová struktura osobnosti a ponávratové období z LLP - Erasmus

Všechny výpočty STUDIE č. 2 byly provedeny ve statistickém programu SPSS. V následujících grafech a tabulkách je uvedeno rozdělení a statistické charakteristiky **hrubých skóru** jednotlivých sledovaných dimenzí osobnosti, tj. Neuroticismu, Extraverze, Otevřenosti vůči zkušenosti, Přívětivosti a Svědomitosti.

Tabulka č. 38: Statistické charakteristiky Neuroticismu (hrubý skór)

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
Neuroticismus (hrubý skór); N=81	24,12	26	12	99,86	9,993	3	43

Graf č. 24: Rozložení Neuroticismu (hrubý skór)



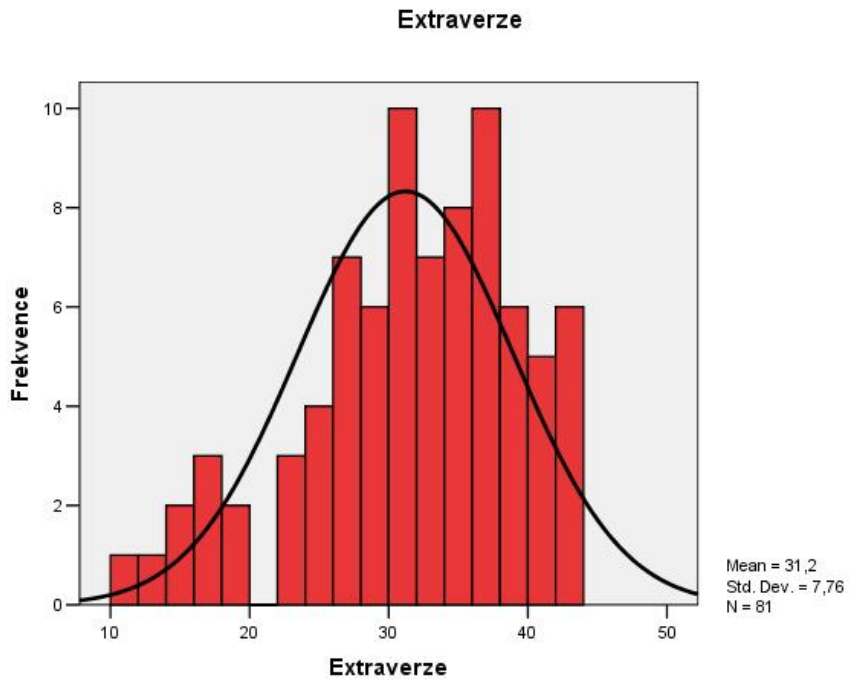
Tabulka č. 39: Statistické charakteristiky Extraverze (hrubý skór)

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
Extraverze (hrubý skór); N=81	31,2	32	31	60,21	7,76	11	43

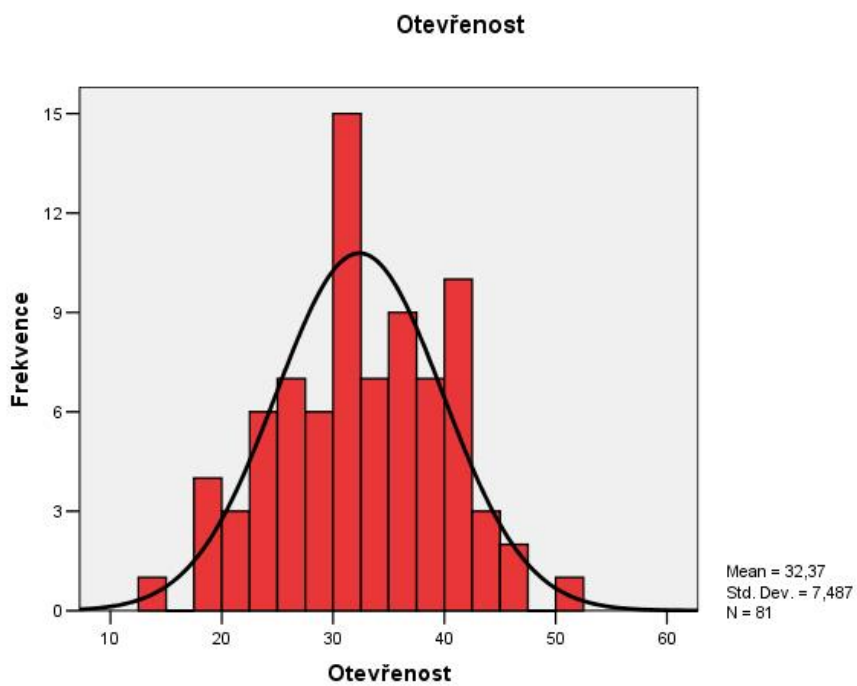
Tabulka č. 40: Statistické charakteristiky Otevřenosti vůči zkušenosti (hrubý skór)

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
Otevřenost (hrubý skór); N=81	32,37	32	30	56,061	7,487	14	51

Graf č. 25: Rozložení Extraverze (hrubý skór)



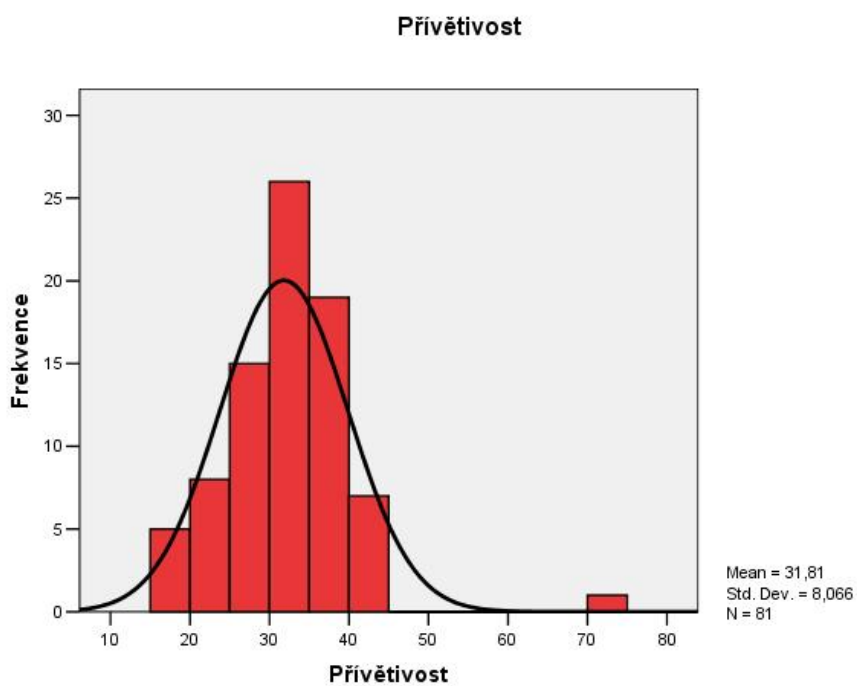
Graf č. 26: Rozložení Otevřenosti vůči zkušenosti (hrubý skór)



Tabulka č. 41: Statistické charakteristiky Přívětivosti (hrubý skór)

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
Přívětivost (hrubý skór); N=81	31,81	32	33	65,053	8,066	16	75

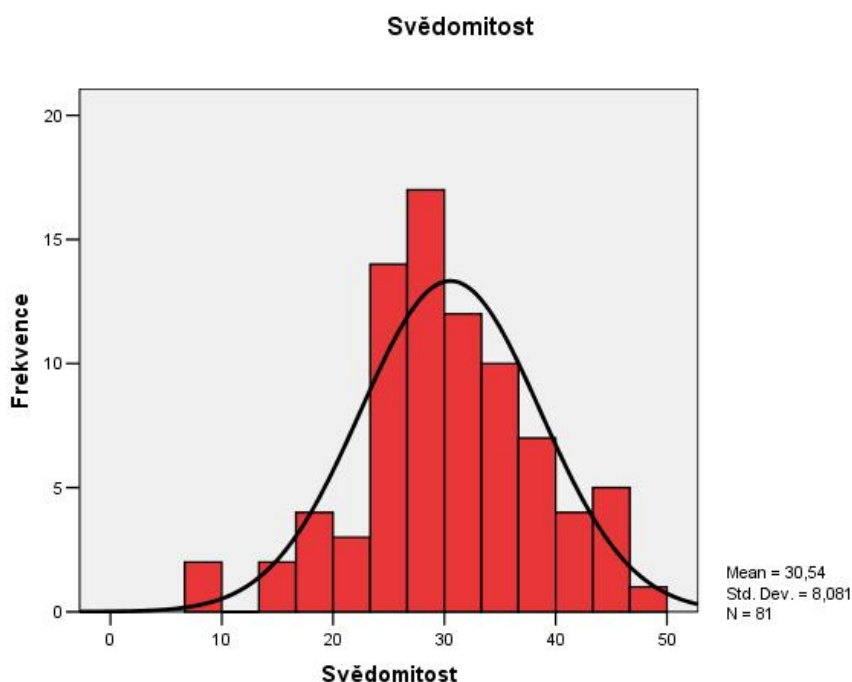
Graf č. 27: Rozložení Přívětivosti (hrubý skór)



Tabulka č. 42: Statistické charakteristiky Svědomitosti (hrubý skór)

	Průměr	Medián	Modus	Rozptyl	SD	Minimum	Maximum
Svědomitost (hrubý skór); N=81	30,54	30	30	65,301	8,081	7	47

Graf č. 28: Rozložení Svědomitosti (hrubý skór)



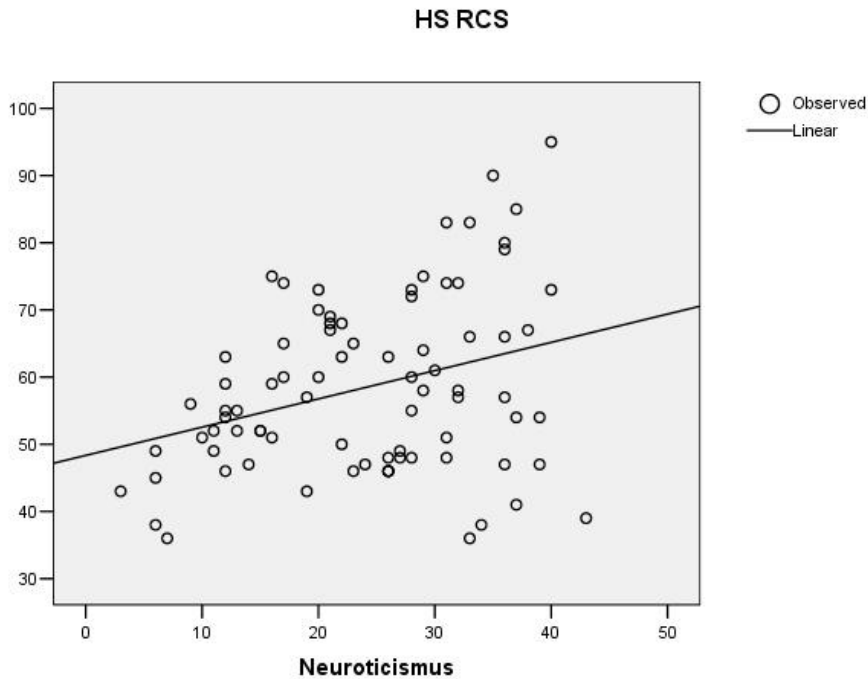
Pro testování **první hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi Neuroticismem a mírou zpětného kulturního šoku, byl použit **Spearmanův korelační koeficient**. Bylo zjištěno, že korelace mezi Neuroticismem a mírou zpětného kulturního šoku je signifikantní na hladině významnosti 0,05 ($r = 0,270$; $p = 0,015$). Mohla proto být vyvrácena nulová hypotéza. Výsledky testování první hypotézy tedy odhalily, že **existuje vztah mezi Neuroticismem a mírou zpětného kulturního šoku**.

Tabulka č. 43: Korelace Neuroticismu a hrubého skóru dotazníku RCS

		Neuroticismus	HS
Neuroticismus	Spearman.kor.k.	1,000	0,270*
	Sig. (2-stranný)		0,015
	N	81	81
HS	Spearman.kor.k.	0,270*	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,015	
	N	81	81

* Korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,05 (2-stranný)

Graf č. 29: Závislost hrubého skóru dotazníku RCS na Neuroticismu

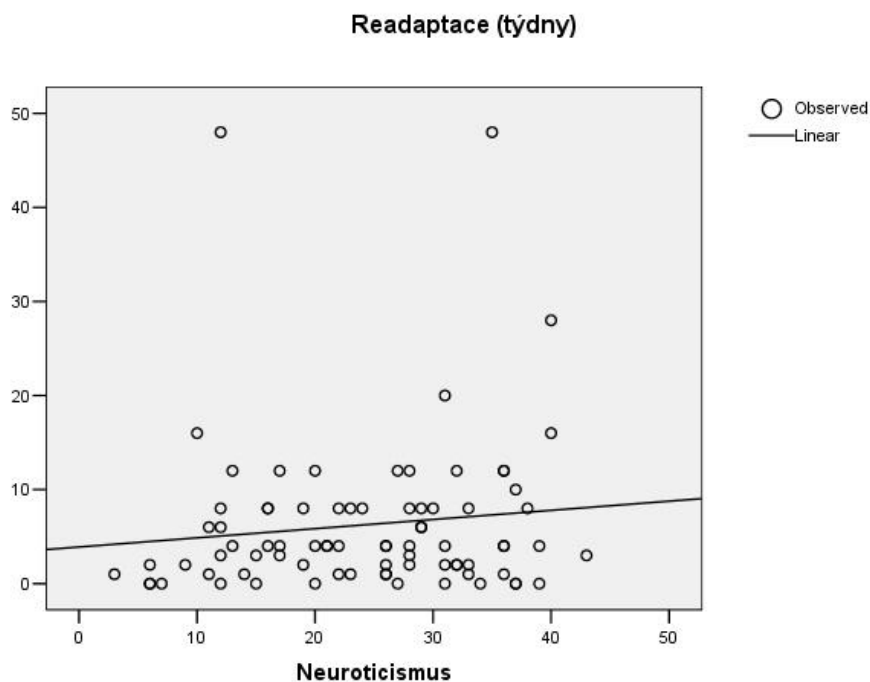


Pro testování **druhé hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi Neuroticismem a délkou readaptace, byl také použit **Spearmanův koeficient korelace**. Výsledky nepřinesly dostatek důkazů pro vyvrácení nulové hypotézy ($r = 0,137$; $p = 0,225$). Bylo tedy zjištěno, že **neexistuje vztah mezi Neuroticismem a délkou readaptace**.

Tabulka č. 44: Korelace Neuroticismu a délky readaptace

		Neuroticismus	Readaptace
Neuroticismus	Spearman.kor.k.	1,000	0,137
	Sig. (2-stranný)		0,225
	N	81	80
Readaptace	Spearman.kor.k.	0,137	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,225	
	N	80	80

Graf č. 30: Závislost délky readaptace na Neuroticismu

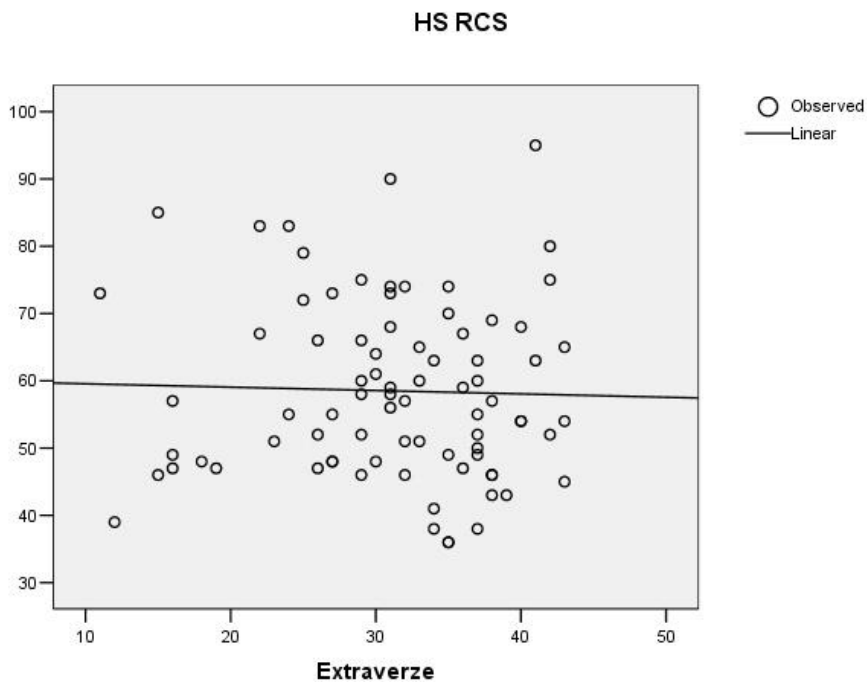


Pro testování **třetí hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi Extraverzí a mírou zpětného kulturního šoku, byl použit **Spearmanův korelační koeficient**. Na základě výsledků nebylo možné vyvrátit nulovou hypotézu ($r = -0,062$; $p = 0,583$). Bylo tedy zjištěno, že **neexistuje vztah mezi Extraverzí a mírou zpětného kulturního šoku**.

Tabulka č. 45: Korelace Extraverze a hrubého skóru dotazníku RCS

		Extraverze	HS
Extraverze	Spearman.kor.k.	1,000	-0,062
	Sig. (2-stranný)		0,583
	N	81	81
HS	Spearman.kor.k.	-0,062	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,583	
	N	81	81

Graf č. 31: Závislost hrubého skóru dotazníku RCS na Extraverzi

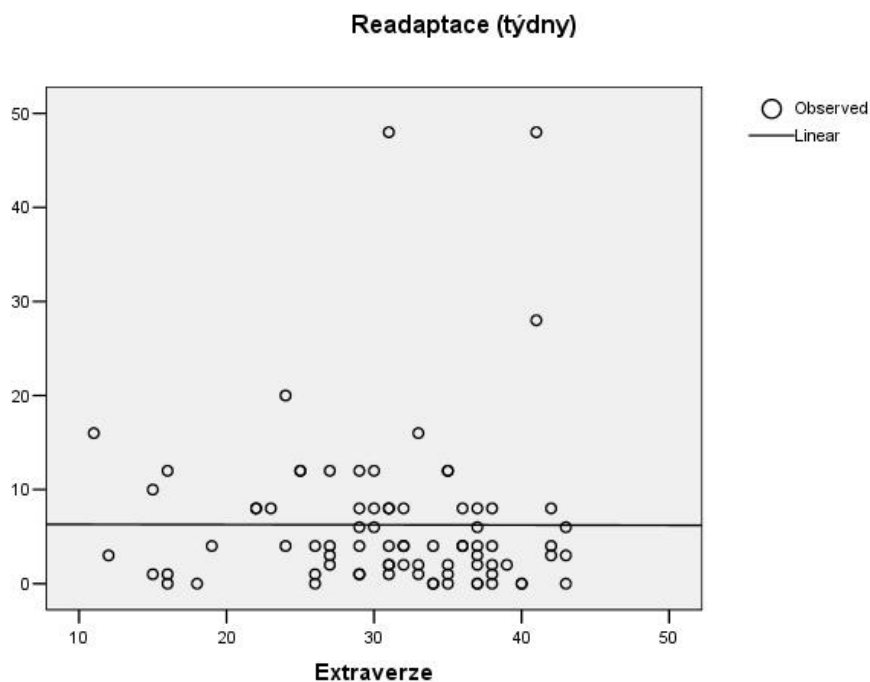


Pro testování **čtvrté hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi Extraverzí a délkou readaptace, byl použit **Spearmanův koeficient korelace**. Na základě výsledků nebylo možné vyvrátit nulovou hypotézu ($r = -0,160$; $p = 0,156$). Na výzkumném vzorku bylo tedy zjištěno, že **neexistuje vztah mezi Extraverzí a délkou readaptace**.

Tabulka č. 46: Korelace Extraverze a délky readaptace

		Extraverze	Readaptace
Extraverze	Spearman.kor.k.	1,000	-0,160
	Sig. (2-stranný)		0,156
	N	81	80
Readaptace	Spearman.kor.k.	-0,160	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,156	
	N	80	80

Graf č. 32: Závislost délky readaptace na Extraverzi

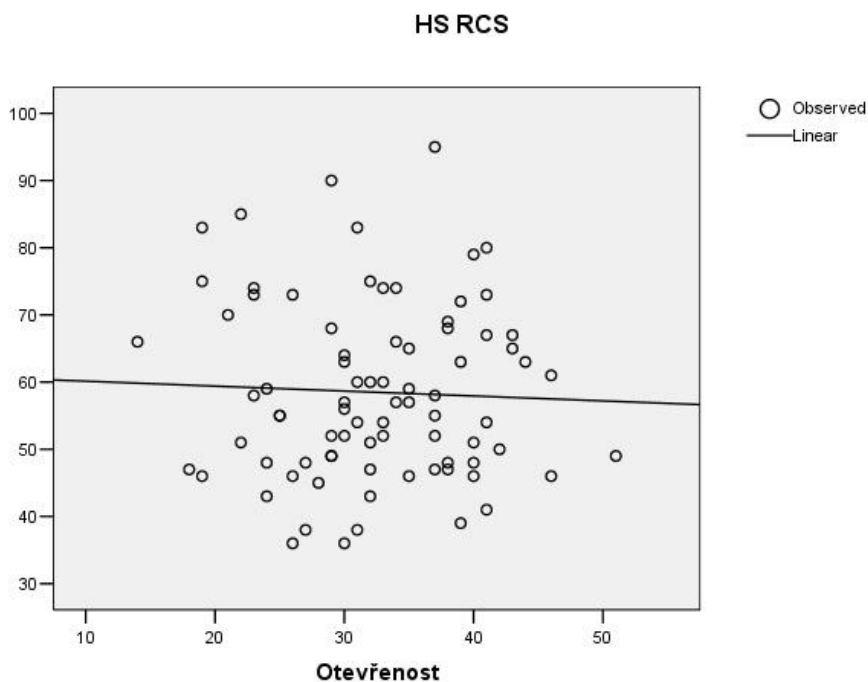


Pro testování **páté hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a mírou zpětného kulturního šoku, byl použit **Spearmanův korelační koeficient**. Výsledky nepřinesly dostatek důkazů pro vyvrácení nulové hypotézy ($r = 0,005$; $p = 0,968$). Bylo tedy zjištěno, že **neexistuje vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a mírou zpětného kulturního šoku**.

Tabulka č. 47: Korelace Otevřenosti vůči zkušenosti a hrubého skóru dotazníku RCS

		Otevřenost	HS
Otevřenost	Spearman.kor.k.	1,000	0,005
	Sig. (2-stranný)		0,968
	N	81	81
HS	Spearman.kor.k.	0,005	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,968	
	N	81	81

Graf č. 33: Závislost hrubého skóru dotazníku RCS na Otevřenosti vůči zkušenosti

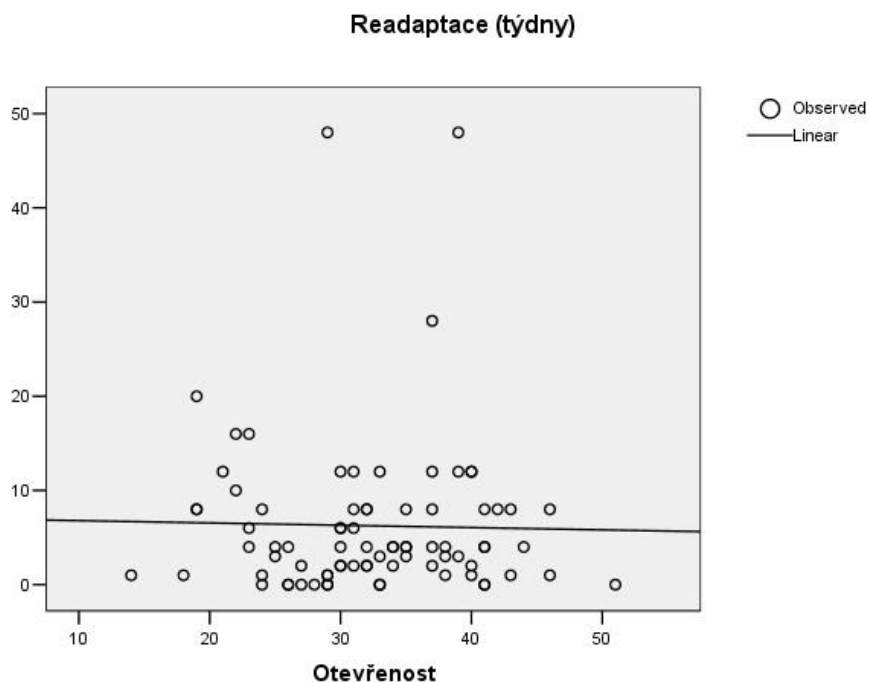


Pro testování **šesté hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a délkou readaptace, byl použit **Spearmanův korelační koeficient**. Na základě výsledků nebylo možné vyvrátit nulovou hypotézu ($r = -0,007$; $p = 0,951$). Výsledky tedy přinesly zjištění, že **neexistuje vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a délkou readaptace**.

Tabulka č. 48: Korelace Otevřenosti vůči zkušenosti a délky readaptace

		Otevřenost	Readaptace
Otevřenost	Spearman.kor.k.	1,000	-0,007
	Sig. (2-stranný)		0,951
	N	81	80
Readaptace	Spearman.kor.k.	-0,007	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,951	
	N	80	80

Graf č. 34: Závislost délky readaptace na Otevřenosti vůči zkušenosti

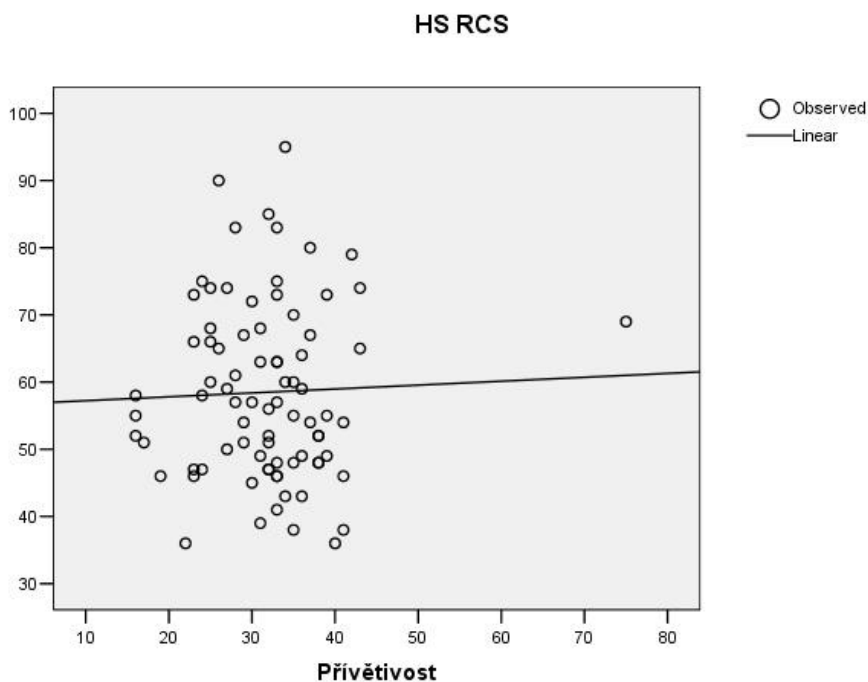


Pro testování **sedmé hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi Přívětivostí a mírou zpětného kulturního šoku, byl použit **Spearmanův korelační koeficient**. Na základě výsledků nebylo možné vyvrátit nulovou hypotézu ($r = -0,044$; $p = 0,694$). Výsledky výzkumu tedy přinesly zjištění, že **neexistuje vztah mezi Přívětivostí a mírou zpětného kulturního šoku**.

Tabulka č. 49: Korelace Přívětivosti a hrubého skóru dotazníku RCS

		Přívětivost	HS
Přívětivost	Spearman.kor.k.	1,000	-0,044
	Sig. (2-stranný)		0,694
	N	81	81
HS	Spearman.kor.k.	-0,044	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,694	
	N	81	81

Graf č. 35: Závislost hrubého skóru dotazníku RCS na Přívětivosti

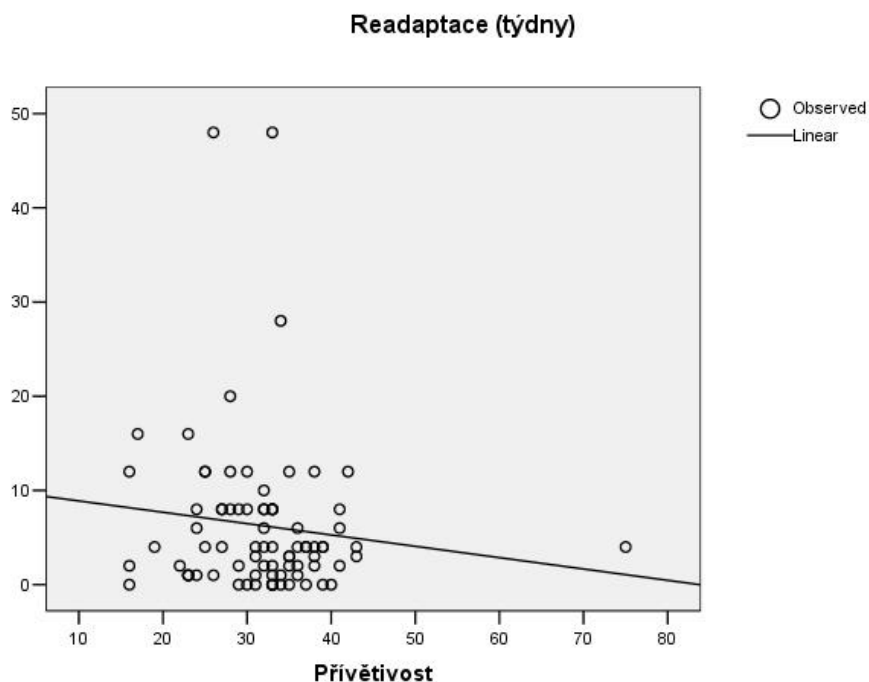


Pro testování **osmé hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi Přívětivostí a délkou readaptace, byl použit **Spearmanův korelační koeficient**. Na základě výsledků nebylo možné vyvrátit nulovou hypotézu ($r = -0,125$; $p = 0,269$). Bylo tedy zjištěno, že **neexistuje vztah mezi Přívětivostí a délkou readaptace**.

Tabulka č. 50: Korelace Přívětivosti a délky readaptace

		Přívětivost	Readaptace
Přívětivost	Spearman.kor.k.	1,000	-0,125
	Sig. (2-stranný)		0,269
	N	81	80
Readaptace	Spearman.kor.k.	-0,125	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,269	
	N	80	80

Graf č. 36: Závislost délky readaptace na Přivětivosti

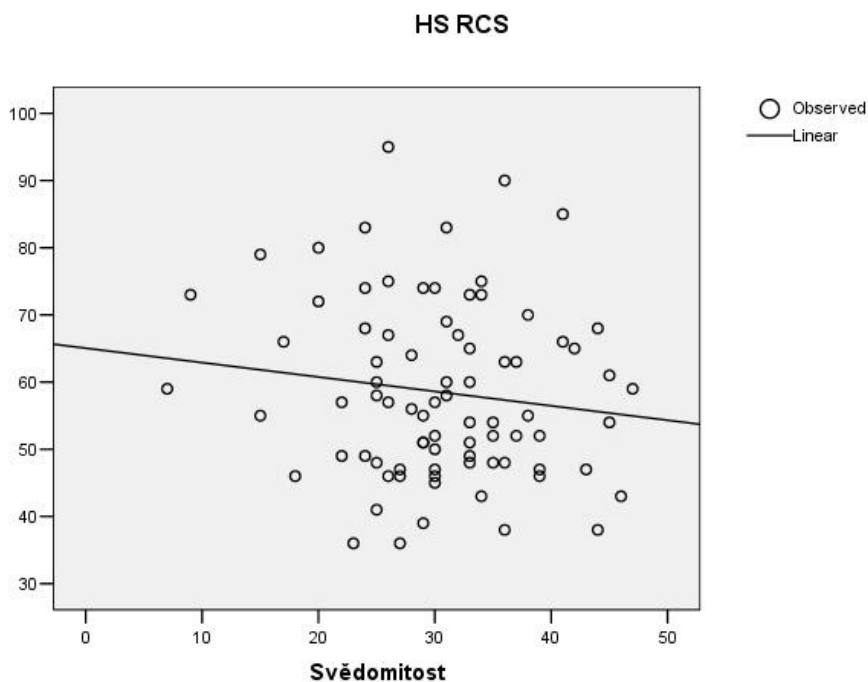


Pro testování **deváté hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi Svědomitostí a mírou zpětného kulturního šoku, byl použit Spearmanův korelační koeficient. Výsledky neprokázaly signifikantní korelaci mezi Svědomitostí a mírou zpětného kulturního šoku ($r = -0,103$; $p = 0,362$), a proto nebylo možné vyvrátit nulovou hypotézu. Bylo tedy zjištěno, že **neexistuje vztah mezi Svědomitostí a mírou zpětného kulturního šoku.**

Tabulka č. 51: Korelace Svědomitosti a hrubého skóru dotazníku RCS

		Svědomitost	HS
Svědomitost	Spearman.kor.k.	1,000	-0,103
	Sig. (2-stranný)		0,362
	N	81	81
HS	Spearman.kor.k.	-0,103	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,362	
	N	81	81

Graf č. 37: Závislost hrubého skóru dotazníku RCS na Svědomitosti

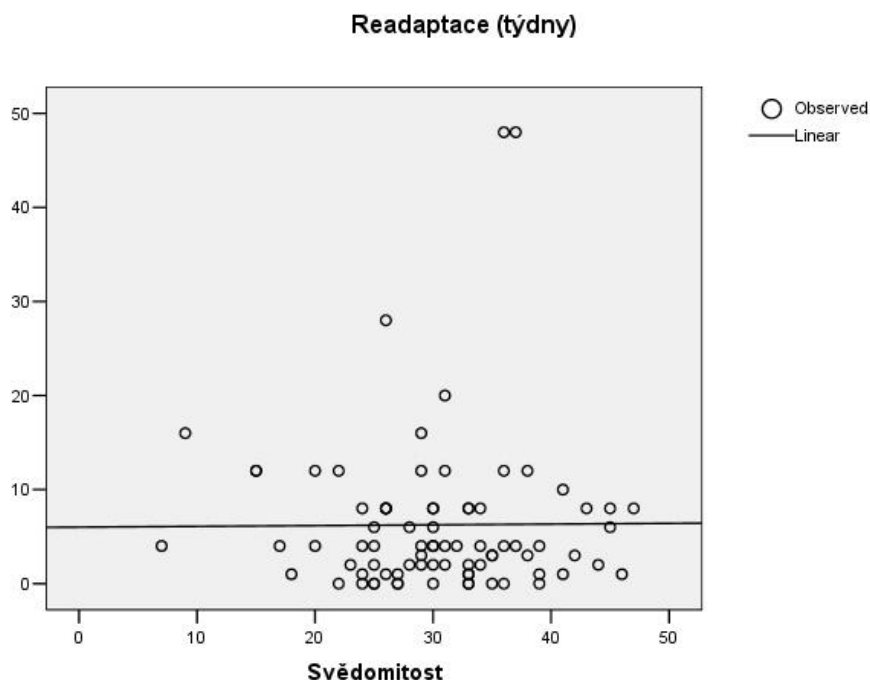


Pro testování **desáté hypotézy**, tj. zda existuje/neexistuje vztah mezi Svědomitostí a délkou readaptace, byl použit **Spearmanův koeficient korelace**. Výsledky nepřinesly dostatek důkazů pro vyvrácení nulové hypotézy ($r = -0,024$; $p = 0,836$). Bylo tedy zjištěno, že **neexistuje vztah mezi Svědomitostí a délkou readaptace**.

Tabulka č. 52: Korelace Svědomitosti a délky readaptace

		Svědomitost	Readaptace
Svědomitost	Spearman.kor.k.	1,000	-0,024
	Sig. (2-stranný)		0,836
	N	81	80
Readaptace	Spearman.kor.k.	-0,024	1,000
	Sig. (2-stranný)	0,836	
	N	80	80

Graf č. 38: Závislost délky readaptace na Svědomitosti



25. Shrnutí hlavních závěrů

25. 1 STUDIE č. 1: Validizační studie

Validizační studie neprokázala vztah ani mezi pohlavím a mírou zpětného kulturního šoku, ani mezi pohlavím a délkou readaptace. Dále nebyl prokázán vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku a také nebyl prokázán vztah mezi věkem a délkou readaptace. V těchto výsledcích se studie shoduje s výsledky kvantitativní studie mé diplomové práce (Kučerová, 2009). Na rozdíl od výsledků v diplomové práci validizační studie neprokázala vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku. Také nebyl prokázán vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace.

25. 2 STUDIE č. 2: Pětifaktorová struktura osobnosti a ponávratové období z LLP - Erasmus

Výsledky studie mapující vztah mezi pěti dimenzemi modelu osobnosti a ponávratovým obdobím z LLP - Erasmus prokázaly pozitivní korelaci mezi Neuroticismem a

mírou zpětného kulturního šoku. Výzkum však nepotvrdil vztah mezi Neuroticismem a délkou readaptace.

Výsledky výzkumu dále přinesly následující závěry:

- nebyl prokázán ani vztah mezi Extraverzí a mírou zpětného kulturního šoku, ani vztah mezi Extraverzí a délkou readaptace;
- nebyl prokázán vztah jak mezi Otevřeností vůči zkušenosti a mírou zpětného kulturního šoku, tak mezi Otevřeností vůči zkušenosti a délkou readaptace;
- dále nebyl prokázán ani vztah mezi Přívětivostí a mírou zpětného kulturního šoku, ani mezi Přívětivostí a délkou readaptace;
- taktéž nebyl prokázán vztah ani mezi Svědomitostí a mírou zpětného kulturního šoku, ani mezi Svědomitostí a délkou readaptace.

26. Diskuse

26. 1 Interpretace výsledků a diskuse

26. 1. 1 STUDIE č. 1: Validizační studie

Na novém výzkumném vzorku (skládající se ze studentů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, jež v akademickém roce 2008/2009 a 2009/2010 absolvovali zahraniční studijní program LLP - Erasmus) byly ověřovány výsledky kvantitativní studie mé diplomové práce (Kučerová, 2009). Ověřování výsledků spočívalo v retestování hypotéz, jež byly v kvantitativní studii mé diplomové práce formulovány a následně testovány.

V rámci testování **první hypotézy** bylo zjištěno, že **muži a ženy se neliší v míře zpětného kulturního šoku**. Výsledky se tak shodují s výsledky mé diplomové práce, kde taktéž bylo zjištěno, že muži a ženy se neliší v míře zpětného kulturního šoku. Vzhledem k tomu, že jsem na dvou výzkumných vzorcích došla ke stejnému závěru, lze usuzovat, že **u absolventů LLP - Erasmus z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy nemá pohlaví vliv na míru zpětného kulturního šoku**.

Domnívám se, že to může být z toho důvodu, že odlišnosti mezi postavením mužů a žen v české kultuře a v kulturách ostatních zemí Evropské unie (případně dalších zemí Evropského hospodářského prostoru, např. v Norsku) nelze považovat za výrazné. Ženy v České republice mají přibližně stejné možnosti profesního uplatnění a společenského ocenění jako ženy v ostatních evropských zemích. Střet s cizí kulturou tedy u nich pravděpodobně nevyvolává dojem toho, že by byly v domácí kultuře nedoceny a měly ve srovnání s muži málo příležitostí k profesní realizaci. Z toho usuzuji, že pro české studentky

(absolventky Erasmu) není návrat do domácí kultury tolik zátěžový jako pro ženy pocházející z kultury, ve které jsou velké rozdíly v postavení mužů a žen. Myslím si, že např. některé ženy z muslimské kultury, které absolvují dlouhodobý studijní pobyt v Evropě či ve Spojených státech amerických, mohou po návratu domů trpět výrazným zpětným kulturním šokem a mít závažné problémy s readaptací. Je to z toho důvodu, že se v zahraničí setkaly s rovnoprávným postavením mužů a žen ve společnosti a viděly, jak se žena může realizovat, jaké má možnosti. To poté může způsobovat obtíže při konfrontaci s postavením žen v domácí kultuře, kde vládne patriarchy a kde je žena v možnostech profesního uplatnění a svých práv značně limitována. Je ale nutné podotknout, že pro některé ženy z muslimské kultury může být naopak pobyt v západní společnosti zátěžový, protože nevědí, jak se s odlišnou ženskou rolí vypořádat, emancipace jim nemusí vyhovovat. Tyto ženy pravděpodobně nebudou pojímat návrat do domácí kultury jako stresor, protože své postavení v domácí zemi nevnímají negativně.

Výsledky testování **druhé hypotézy** odhalily, že **muži a ženy se neliší v délce readaptace**. Na novém výzkumném vzorku tak byl potvrzen výsledek testování druhé hypotézy v mé diplomové práci, kde také bylo zjištěno, že muži a ženy se v tomto parametru neliší. Vzhledem k tomu, že výsledky testování druhé hypotézy se shodují u dvou výzkumných vzorků, lze předpokládat, že **u absolventů LLP - Erasmus z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy nemá pohlaví vliv na délku readaptace do domácí kultury**.

Dle mého názoru je to z toho důvodu, že čím vyšší míru zpětného kulturního šoku probandi vykazovali, tím delší byla jejich readaptace do domácí kultury. Na dvou výzkumných vzorcích byla i prokázána pozitivní korelace mezi mírou zpětného kulturního šoku a délkou readaptace (viz. kapitoly 15. 6 Validita a 22. 1. 5 Validita). Lze proto usuzovat, že pokud se muži a ženy neliší v míře zpětného kulturního šoku, neliší se poté ani v délce readaptace.

Při testování **třetí hypotézy** bylo zjištěno, že **neexistuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku**. Validizační studie tak potvrdila výsledky diplomové práce, kde také bylo zjištěno, že neexistuje vztah mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku. Vzhledem k tomu, že nebyla prokázána souvislost mezi věkem a mírou zpětného kulturního šoku na dvou výzkumných vzorcích, domnívám se, že **u absolventů LLP - Erasmus z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy nelze považovat věk za proměnnou, jež by ovlivňovala míru zpětného kulturního šoku**.

Myslím si, že je to z toho důvodu, že se věk studentů v obou výzkumných vzorcích pohybuje v rozmezí od 20 do 30 let (ve výzkumném vzorku diplomové práce) a od 20 do 33 let (ve výzkumném vzorku rigorózní práce). Výzkumné vzorky je tedy z hlediska věku značně homogenní. Domnívám se proto, že jedinci v tomto věkovém spektru prožívají návrat do domácí kultury velmi podobně. Větší rozdíly by se zřejmě daly najít při srovnání skupiny jedinců ve věkovém rozmezí 20 - 30 let se skupinou jedinců ve věkovém rozmezí 30 - 40 let (a více). Předpokládám, že skupina starších osob by se s návratem domů vyrovnávala lépe než skupina mladších. Identita starších lidí (jejich názory, postoje, vzorce chování; obecně tím, čím jsou) je již relativně stabilní. Dá se tedy usuzovat, že starší lidé jsou pobytem v zahraničí změněni v menší míře než mladší lidé. Mladší jedinci jsou z hlediska rizika rozvoje zpětného kulturního šoku ohroženější skupinou (ve srovnání se staršími lidmi), a to z toho důvodu, že se jejich identita stále ještě vyvíjí a právě zahraniční zkušenost ji může zásadním způsobem formovat a měnit. Změny identity poté mohou pro studenta představovat určitou zátěž. Tato zátěž pramení především z toho, že změnu identity zpravidla nepředpokládá ani student, ani jeho okolí, což vede k možným nedorozuměním a obtížím. Je ale také nutné vzít v potaz, někteří mladší jedinci jsou ve srovnání se staršími pružnější ve svých reakcích, otevřenější změně, což jim může pohyb mezi kulturami usnadňovat.

Při testování **čtvrté hypotézy** bylo zjištěno, že **neexistuje vztah mezi věkem a délkou readaptace** do domácí kultury. Výsledky se tak shodují s výsledky mé diplomové práce, kde také nebyl prokázán vztah věku a délky readaptace. Vzhledem ke stejným výsledkům u dvou výzkumných vzorků se proto domnívám, že **u absolventů LLP - Erasmus z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy nelze považovat věk za proměnnou, jež by ovlivňovala délku jejich readaptace do domácí kultury.**

Myslím si, že studenti ve věku 20 - 33 let jsou z hlediska věku homogenní skupinou, a proto prožívají návrat z Erasmu velmi podobně. Lze proto předpokládat, že u nich nejsou výrazné rozdíly ani v míře zpětného kulturního šoku, ani v délce readaptace.

Za povšimnutí však stojí graf č. 10 a graf č. 21, jež znázorňují závislost délky readaptace na věku. Grafy ukazují, že s věkem studenta roste i délka jeho readaptace do domácí kultury. Tento trend je však patrný pouze do určitého věku studentů - do 25 let u probandů v mé diplomové práci; do 27 let u probandů v mé rigorózní práci. Starší studenti (studenti v diplomové práci ve věku od 26 do 30 let a studenti v rigorózní práci ve věku od 28 do 33 let) naopak vykazují kratší dobu readaptace. Tuto tendenci by bylo vhodné podrobit dalšímu zkoumání, které by se zaměřilo na to, proč se právě u starších jedinců délka

readaptace zkracuje. Výzkum by konkrétně mohl mapovat, zda readaptaci skutečně ovlivňuje relativní stabilita identity (jež je u starších jedinců obecně předpokládána) nebo zda svou roli hrají i jiné proměnné (např. předchozí zkušenost se zahraničním pobytem, sociální opora jedince apod.).

Výsledky testování **páté hypotézy** odhalily, že **neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku**. Výsledky se tak liší od výsledků v mé diplomové práci, kde bylo zjištěno, že existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku. Vzhledem k tomu, že se výsledky testování této hypotézy u dvou výzkumných vzorků neshodují, **nelze na základě validizační studie potvrdit, zda je délka pobytu v zahraničí proměnnou, jež by u absolventů LLP - Erasmus z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy měla vliv na míru zpětného kulturního šoku**.

Bylo by proto vhodné podrobit tuto hypotézu dalšímu testování, jež by ověřilo a upřesnilo dosavadní získané výsledky.

Původně jsem se domnívala, že čím déle jedinec v zahraničí pobývá, tím více se adaptuje do cizí kultury (přijme její vzorce, zvyky apod.) a tím je poté pro něj návrat do domácí kultury obtížnější (spojený s vyšší mírou zpětného kulturního šoku). Na základě výsledků validizační studie ale nelze potvrdit, že by délka pobytu v zahraničí měla na návrat jedince do domácí kultury vliv. Myslím si, že to může být z toho důvodu, že i když je student na Erasmu dlouhou dobu, zůstává se svým domácím prostředím v častém kontaktu (díky technickým vymoženostem typu e-mail, skype, facebook). Má tak tedy přehled o tom, co se v jeho domácím prostředí děje (co se děje s jeho blízkými; má přehled o případných společensko-kulturních změnách apod.), a proto pro něj návrat do domácí kultury nemusí být tolik zátěžový.

Testování šesté hypotézy odhalilo, že **neexistuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace**. Výsledky validizační studie se tak odlišují od výsledků v mé diplomové práci, kde bylo zjištěno, že existuje vztah mezi délkou pobytu v zahraničí a mírou zpětného kulturního šoku. Vzhledem k tomu, že jsou výsledky testování této hypotézy u dvou výzkumných vzorků odlišné, **nelze na základě validizační studie potvrdit, že u absolventů LLP - Erasmus z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy je délka pobytu v zahraničí proměnnou, která ovlivňuje délku jejich readaptace**. Bylo by proto vhodné podrobit tuto šestou hypotézu dalšímu testování na novém výzkumném vzorku.

Vzhledem k výsledkům kvantitativní studie mé diplomové práce jsem se domnívala, že čím déle student na Erasmu pobývá, tím delší je po návratu jeho readaptace. Předpokládala

jsem, že se s delší dobou zahraničního pobytu student v cizí zemi více zakořenil, a proto byl pro něj návrat domů náročnější a vyžadoval delší readaptaci. Validizační studie však nepotvrdila, že by délka pobytu v zahraničí souvisela s délkou readaptace. Dle mého názoru je to ze stejných důvodů jako u předcházející hypotézy. Student má během svého zahraničního pobytu častý kontakt s domovem, což vytváří od návratu domů reálná očekávání, která poté ponávratové období ulehčují.

26. 1. 2 STUDIE č. 2: Pětifaktorová struktura osobnosti a ponávratové období z LLP - Erasmus

Ve druhé studii výzkumu rigorózní práce jsem mapovala, zda dimenze NEO modelu osobnosti (tj. Neuroticismus, Extraverze, Otevřenost vůči zkušenosti, Přívětivost, Svědomitost) mají vliv na míru zpětného kulturního šoku a délku readaptace.

V rámci testování **první hypotézy** jsem zjistila, že **existuje vztah mezi Neuroticismem a mírou zpětného kulturního šoku (konkrétně byla odhalena pozitivní korelace mezi Neuroticismem a mírou zpětného kulturního šoku)**. Hřebíčková a Urbánek (2001) uvádějí, že jedinci s vysokou mírou Neuroticismu jsou totiž psychicky nestabilní a jejich psychická vyrovnanost je snadno narušitelná. Na rozdíl od emocionálně stabilních jedinců tito lidé uvádějí častěji negativní zážitky a problémy s jejich překonáváním. Jejich představy také často nekorespondují s realitou, a proto mají omezenou možnost sebekontroly a zvládání stresových situací. Domnívám se, že z tohoto důvodu se studenti s vysokým Neuroticismem mnohem obtížněji vypořádávají se stresem, který je s návratem z Erasmu spojený. Po návratu ze studijního pobytu mohou častěji prožívat napětí, strach, obavy apod., což může zvyšovat míru jejich zpětného kulturního šoku.

Výsledky testování **druhé hypotézy** zjistily, že **neexistuje vztah mezi Neuroticismem a délkou readaptace**. Předpokládala jsem, že se vztah mezi Neuroticismem a délkou readaptace prokáže. Na základě výsledků lze ale předpokládat, že psychická stabilita studenta (to že jedinec častěji např. prožívá smutek, úzkost, pocity bezcennosti) nesouvisí s tím, jak dlouho se bude s případnými readaptačními obtížemi vypořádávat. Je možné, že v této souvislosti hrají větší roli jiné proměnné - např. sociální opory jedince (jak po návratu ze zahraničí vychází se svými blízkými, jestli si s nimi rozumí, jestli od nich cítí dostatečnou podporu apod.) či množství povinností (studijních, pracovních), které jedinec po svém návratu z Erasmu má.

V rámci testování **třetí hypotézy** bylo zjištěno, že **neexistuje vztah mezi Extraverzí a mírou zpětného kulturního šoku**. Jedinci s vysokou mírou Extraverze jsou charakterizováni jako společenší, sebejistí, aktivní, energičtí. Jsou rádi členy různých skupin (Hřebíčková, Urbánek, 2001). Na základě výsledků výzkumu se lze tedy domnívat, že to, jestli je jedinec společenský, aktivní, energický, hovorný, optimistický apod., neovlivňuje jeho míru zpětného kulturního šoku. Dle mého názoru může Extraverze hrát důležitou roli spíše při adaptaci v cizí kultuře, kde se jedinec díky své Extraverzi (aktivitě, společenskosti apod.) v cizí zemi snadněji vyrovnává s novými kulturními vzorci, snadněji navazuje vztahy s příslušníky cizí kultury, zvládá nové každodenní situace typu nakupování, cesta MHD, dotazy na cestu apod. (po návratu do domácí kultury by tyto situace neměly být pro jedince tak velkou zátěží, protože je zná).

Výsledky testování **čtvrté hypotézy** odhalily, že **neexistuje vztah mezi Extraverzí a délkou readaptace**. Domnívám se, že pokud Extraverze nesouvisí s mírou jedincových readaptačních obtíží, nesouvisí ani s dobou, jež dotyčný potřebuje k tomu, aby se s těmito problémy vypořádal. Hřebíčková a Urbánek (2001) uvádějí, že ačkoliv introverti nepřekypují životní a čilostí typickou pro extraverty, nelze je považovat za nešťastné či pesimistické. Dle autorů lze introverty dále charakterizovat spíše za nezávislé a samostatné než povolné a poslušné, spíše vyrovnané než nejisté či flegmatické. Z tohoto důvodu se domnívám, že pro vyrovnávání se s readaptačními obtížemi zřejmě tolik nezáleží na tom, zda je jedinec extravert či introvert. Dále předpokládám, že to, jak se student s readaptačními problémy vypořádá, pravděpodobně souvisí s jinými proměnnými. Může např. záležet na tom, zda v případě readaptačních obtíží vyhledá odbornou pomoc (psychologické poradenství) či zda se dokáže vrátit do každodenních povinností, na což Extraverze jako taková nemusí mít stěžejní vliv.

Při testování **páté hypotézy** bylo zjištěno, že **neexistuje vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a mírou zpětného kulturního šoku**. Původně jsem předpokládala, že čím více je jedinec otevřený vůči zkušenosti, tím menší readaptační obtíže bude vykazovat. Hřebíčková a Urbánek (2001) uvádějí, že lidé dosahující vysokého skóru v této škále mají bohatou fantazii a jsou více než uzavření jedinci vnímaví k prožitkům pozitivních i negativních emocí. Také berou v potaz nové myšlenky a nekonvenční hodnoty. Jsou popisováni jako vědychtiví, intelektuální, obdaření fantazií. Často zkoušejí nové způsoby chování, jsou nekonvenční a otevření změně. Jedním z možných vysvětlení neexistence vztahu mezi Otevřeností vůči zkušenosti a mírou zpětného kulturního šoku je možná to, že škála Otevřenost vůči zkušenosti v NEO pětifaktorovém osobnostním inventáři plně neměří flexibilitu, jež se ukazuje jako

klíčová v otázkách mezikulturní adaptace. Pro budoucí testování by tedy bylo dobré použít osobnostní dotazník, který mapuje flexibilitu jako takovou.

Při testování **šesté hypotézy** bylo zjištěno, že **neexistuje vztah mezi Otevřeností vůči zkušenosti a délkou readaptace**. Možné vysvětlení pro tyto výsledky se shoduje s vysvětlením výsledků předchozí hypotézy v tom, že škála Otevřenost vůči zkušenosti v sobě nezahrnuje měření flexibility. Domnívám se, že právě flexibilita by mohla usnadňovat vypořádávání se s readaptačními obtížemi a tím zkracovat délku readaptace.

Výsledky testování **sedmé hypotézy** odhalily, že **neexistuje vztah mezi Přívětivostí a mírou zpětného kulturního šoku**. Hřebíčková a Urbánek (2001) uvádějí, že nejvýraznější charakteristikou pro lidi, jež dosahují vysokého skóre na této škále, je altruismus. Tito lidé se chovají k druhým vlídně, projevují jim přízeň, pochopení a porozumění. Upřednostňují spolupráci (před soupeřením), druhým lidem důvěřují a pomáhají. Domnívám se, že možným vysvětlením pro výsledky této hypotézy je to, že vlastnosti škály Přívětivost nemusí hrát tak velkou roli v západní společnosti, jež je spíše charakterizována individualismem (a kde tedy není tak velký tlak na spolupráci). Altruismus, důvěra k druhým, ochota pomoci, tendence ke spolupráci apod. jsou zřejmě mnohem důležitější v kolektivisticky orientovaných zemích (např. Taiwan, některé balkánské země, oblast Jižní Ameriky), kde tyto vlastnosti můžou usnadnit vyrovnávání se s adaptačními a readaptačními obtížemi.

Výsledky testování **osmé hypotézy** odhalily, že **neexistuje vztah mezi Přívětivostí a délkou readaptace**. Stejně jako u předcházející hypotézy se domnívám, že charakteristiky škály Přívětivost mohou hrát větší roli v zemích, které mají kolektivistické hodnoty. Myslím si, že pro přizpůsobení se v naší kultuře (v České republice) není pro studenty klíčové chování, které je orientované na pomoc a spolupráci (tento předpoklad ale pochopitelně nelze generalizovat - pravděpodobně se najdou v tomto směru rozdíly mezi např. studenty ekonomie a studenty humanitních oborů). Z tohoto důvodu předpokládám, že rozdíly mezi jedinci ve škále Přívětivost tolik neovlivňují vypořádání se s readaptačními obtížemi a následnou délku readaptace (tj. i egocentrický a soutěživý student může svoje ponávratové období dobře zvládat).

Při testování **deváté hypotézy** bylo zjištěno, že **neexistuje vztah mezi Svědomitostí a mírou zpětného kulturního šoku**. Předpokládám, že tento závěr může být vysvětlen tím, že vlastnosti škály Svědomitost pravděpodobně nejsou tak důležité pro vyrovnávání se s readaptačními obtížemi. Hřebíčková a Urbánek (2001) uvádějí, že osoby dosahující vysokého skóre v této škále jsou popisovány jako pilné, vytrvalé, systematické, svědomité,

disciplinované, přesné a pořádné. To, jestli je student disciplinovaný a pořádný či bez pevné vůle a nedisciplinovaný tak zřejmě nehraje velkou roli v tom, jak se s readaptačními obtížemi vypořádá. Myslím si ale, že pokud vlastnosti Svědomitosti překročí únosnou míru (u studenta se projeví přehnaná pořádkumilovnost, workoholismus či pedantičnost) může to míru zpětného kulturního šoku i zvyšovat.

Výsledky testování **desáté hypotézy** odhalily, že **neexistuje vztah mezi Svědomitostí a délkou readaptace**. Možné vysvětlení pro tento závěr je totožné s vysvětlením výsledků předchozí hypotézy. Domnívám se, že systematickost, ctižádostivost, pevná vůle, pořádnost apod. (tj. vlastnosti škály Svědomitost) zřejmě nejsou tak zásadní v tom, jak dlouho se bude student po návratu z Erasmu readaptovat (málo ctižádostivý a nepořádný student se může s readaptačními obtížemi vypořádat stejně jako student cílevědomý a pořádkumilovný). Příliš vysoké skóre ve škále Svědomitost může být spojeno až s určitou rigiditou jedince, což může průběh readaptace spíše ztěžovat.

Jak je patrné z uvedených výsledků, z dimenzí NEO modelu osobnosti to byl pouze Neuroticismus, u kterého se prokázala souvislost s mírou zpětného kulturního šoku (pozitivní korelace). U ostatních dimenzí NEO modelu osobnosti se vztah s mírou zpětného kulturního šoku neprokázal. Také nebyl prokázán vztah mezi ani jednou dimenzí NEO modelu osobnosti a délkou readaptace. Vzhledem k těmto závěrům je možné předpokládat, že u absolventů LLP - Erasmus z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy nemají dimenze NEO modelu osobnosti (vyjma Neuroticismu) vliv na průběh jejich readaptačního období. V rámci dalšího výzkumu by proto bylo vhodné ověřit získané výsledky a také dále zkoumat, zda jiné vlastnosti osobnosti (tzn. ne vlastnosti NEO modelu osobnosti) mohou míru zpětného kulturního šoku ovlivňovat. Pokud by se opět neprokázala korelace mezi vlastnostmi osobnosti a mírou zpětného kulturního šoku a vlastnostmi osobnosti a délkou readaptace, je možné předpokládat, že vlastnosti osobnosti nemusí průběh readaptace u absolventů Erasmu tolik ovlivňovat.

Také se domnívám, že to jsou jiné proměnné, které do ponávratového období z Erasmu mohou významně zasahovat a které by proto měly být podrobeny podrobnějšímu výzkumu. Na základě závěrů kvalitativní studie mé diplomové práce (Kučerová, 2009) se domnívám, že mezi tyto proměnné může patřit např. schopnost studenta vyrovnat se s opuštěním životního stylu, který byl pro něho na Erasmu příznačný. Životní styl na Erasmu byl spojen s velkým množstvím volného času, méně povinnostmi a bohatým společenským životem. Řada studentů proto po příjezdu domů špatně snášela návrat do původního životního

stylu, jež byl spojen s větším množstvím povinností a chudším společenským životem. Další proměnnou, jež by návrat z Erasmu mohla ovlivňovat, je to, zda se studentovi během Erasmu rozpadl jeho partnerský vztah. Během rozhovorů v kvalitativní části mé diplomové práce totiž studenti vypověděli, že Erasmem byly nejvíce ovlivněny jejich partnerské vztahy (vztahy s rodinou či přáteli zůstaly spíše beze změn). Studenti, kterým se během Erasmu (nebo krátce po něm) partnerský vztah rozpadl, vnímali tuto skutečnost jako významný stresor.

26. 2 Limity výzkumu

Výzkum realizovaný v této rigorózní práci má některá omezení, jež považuji za důležité zmínit. První oblastí je výzkumný vzorek, který v žádném případě nelze považovat za reprezentativní. K interpretaci výsledků je tedy nutné přistupovat opatrně, s vědomím toho, že se vztahují pouze na studenty Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kteří absolvovali studijní program LLP - Erasmus. V žádném případě tedy nelze výsledky výzkumu generalizovat na celou populaci. Ve výzkumném vzorku je patrný výrazný nepoměr mužů a žen (62 a žen a pouhých 19 mužů). Převaha absolventek Erasmu nad absolventy Erasmu však koresponduje s rozložením studentů a studentek Filozofické fakulty Univerzity Karlovy (obecně ve velké míře převažují ženy nad muži).

Další oblastí, kde lze pozorovat některé nedostatky je dotazník RCS. Dotazník RCS není standardizovaný, což znamená, že nemá vytvořené normy. Výsledky (konkrétně míru zpětného kulturního šoku) studentů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, jež absolvovali Erasmus, tak nelze srovnávat např. s výsledky absolventů Erasmu, kteří studují na jiných fakultách či univerzitách; s výsledky studentů absolvujícími jiný studijní program v zahraničí (např. přes mezivládní dohody); s výsledky „nestudentů“, kteří mají zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí (pracovní pobyty, emigrace); s výsledky lidí z odlišných věkových pásem než je věkové pásmo výzkumného vzorku (tj. 20 - 33 let) apod. Dotazník RCS také nemá validizační škálu (lži-skóre), která by napomáhala rozpoznat, zda respondenti odpovídají pravdivě. Položky dotazníku jsou také poměrně „přůhledné“, a tak zkoumaná osoba může brzy zjistit, co dotazník měří, a poté záměrně zkreslovat své odpovědi. Většina položek dotazníku má také negativní konotaci („*Měla jsem obavy z toho, že mi druzí nebudou rozumět; Často jsem se podceňoval/a; Cítil/a jsem se nesvůj/nesvá v každodenních sociálních kontaktech*“ apod.). Respondenti se mohou o to více snažit ve svých výpovědích stylizovat a disimulovat případné readaptační obtíže. Všechny položky dotazníku jsou konstruovány tím způsobem, že odpověď 1 (zcela nesouhlasím) je skórována 1 bodem a odpověď 4 (zcela

souhlasím) 4 body, kdy vyšší počet dosažených bodů ukazuje na vyšší míru zpětného kulturního šoku. Respondent tak může mít tendenci volit stejnou odpověď (tj. stejný stupeň na škále) v rámci celého dotazníku, protože si zvyknul na to, že pokud zaškrtně např. 1, vždy to bude svědčit o minimálních readaptačních obtížích.

Přes všechny uvedené nedostatky se domnívám, že lze dotazník RCS využít pro výzkumné účely této rigorózní práce (a bylo ho možné použít i pro výzkumné účely práce diplomové). Jak v diplomové, tak v této práci se dotazník RCS ukázal jako validní a reliabilní. Výzkumné studie realizované v mé diplomové a rigorózní práci jsou u nás (dle dostupných informací) první hlubší sondou v psychologické problematice návratového procesu u studentů, kteří absolvovali zahraniční studijní program LLP - Erasmus. Pro další případný výzkum v této oblasti by ale bylo nutné, aby dotazník RCS prošel úpravou. Ta by měla např. zahrnovat vytvoření norem, konstrukci validizační škály (lži-skóru), přidání maskovacích položek (tj. položek, které se na daný jev/symptom ptají nepřímo, např. „*Po návratu z Erasmu jsem potkal/a mnoho lidí, kteří měli sklíčenou náladu. Většina lidí se po návratu z Erasmu cítí osamělá apod.*“). Při použití dotazníku pro další výzkumné účely by také mělo být zohledněno možné rozdělení položek dotazníku RCS do tří komponent (viz Příloha č. 4). Další výzkum by se tak např. mohl zabývat vlivem proměnných nejen na celkovou míru zpětného kulturního šoku (jak bylo zkoumáno v této práci), ale i vlivem proměnných na tři oblasti readaptačních obtíží a prožitků: 1. readaptační obtíže spojené s opuštěním cizí země (její kultury) a s návratem do domácí země a její kultury (stesk po místě v zahraničí, srovnávání domácí a cizí země, nespokojenost s českým životním stylem apod.); 2. readaptační obtíže spojené s interpersonálními vztahy (změna vztahů s nejbližšími, ztráta blízkých, pocit nejistoty v každodenních sociálních kontaktech, pocity osamělosti apod.) a dále prožívání změny obecně (vnímání života po Erasmu jinak, změna žebříčku hodnot); 3. readaptační obtíže spojené s negativním vnímáním sebe sama, s negativními prožitky (podrážděnost, podceňování, sklíčená nálada apod.) a readaptační obtíže spojené s návratem do každodenního života (obtíže s domácím životním tempem, problémy s každodenními povinnostmi apod.).

Dále se na základě získaných výsledků domnívám, že pro další případné měření vztahu osobnost - zpětný kulturní šok a osobnost - délka readaptace by měl být užit jiný osobnostní dotazník. Je to hlavně z toho důvodu, že škála Otevřenost vůči zkušenosti nezachycuje flexibilitu, která se ukazuje jako důležitá proměnná v problematice mezikulturní adaptace/readaptace. K měření flexibility by mohl být použit např. Cattellův osobnostní

dotazník 16 PF, jehož škála Otevřenost ke změnám postihuje flexibilitu jedince (Svoboda, 2005). Při použití tohoto dotazníku by již sice nebyla mapována pětifaktorová struktura osobnosti, mohly by ale být naopak zachyceny jiné vlastnosti osobnosti a jejich případný vztah k míře zpětného kulturního šoku a délce readaptace.

27. Doporučení pro praxi plynoucí z výsledků výzkumu rigorózní práce

Na základě výsledků výzkumu rigorózní práce lze stanovit určitá doporučení, jež je možná použít při péči o studenty Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, jež se vrátili z LLP - Erasmus. Péče o studenty by mohla být poskytována např. v rámci návratového tréninku, který by byl pro studenty uspořádán:

- Návratový trénink by na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy mohlo realizovat Zahraniční oddělení ve spolupráci s Katedrou psychologie.
- Výše uvedená pracoviště by mohla uspořádat jak návratový trénink, tak se např. podílet na vydání brožury, jež by absolventy Erasmu informovala o fenoménu zpětného kulturního šoku, jeho projevech, možnostech zvládnutí a možnostech pomoci (např. Psychologické poradně pro vysokoškoláky při Katedře psychologie).
- Účast na návratovém tréninku by měla být nepovinná. Domnívám se totiž, že student by se měl sám rozhodnout, zda se chce tréninku zúčastnit, což poté může zvyšovat jeho motivaci k účasti.
- Návratový trénink by měl být studentům nabídnut a doporučen bez ohledu na jejich pohlaví, věk a délku pobytu v zahraničí.
- Zvýšená péče by měla být věnována studentům, jež v použitém NEO pětifaktorovém osobnostním inventáři vykazují zvýšenou hladinou Neuroticismu. Těmto studentům by mělo být obzvláště zdůrazněno riziko rozvoje zpětného kulturního šoku, představeny možné copingové strategie, zásady psychohygieny či nabídnuta možnost psychologického poradenství.
- Dosažená hodnota v ostatních dimenzích NEO modelu osobnosti, tj. Extraverzi, Otevřenosti vůči zkušenosti, Přívětivosti, Svědomitosti, dle výsledků výzkumu nemá vliv na průběh readaptace. Návratový trénink by proto měl být absolventům Erasmu nabídnut bez rozdílu v tom, jaké hodnoty v těchto škálách dosahují (tj. studentům společenským i zdrženlivým, nekonvenčním i konzervativním, spolupracujícím i soutěživým, svědomitým i nedbalým).

- NEO pětifaktorový osobnostní inventář by mohli studenti vyplnit již během svého pobytu na LLP - Erasmus, aby mateřská fakulta měla dostatek času pro zachycení ohrožených studentů a aby tak mohla v rámci návratového tréninku co nejvhodněji intervenovat.

IV. ZÁVĚR

V teoretické části této rigorózní práce byly představeny psychologické aspekty, jež jsou spojeny se zahraničním studijním pobytem LLP - Erasmus. Bylo pojednáno o kultuře a kulturních rozdílech, identitě, domově. V teoretické části byly dále definovány procesy, jež se pojí s přechodem mezi kulturami, a představena psychologická problematika mezikulturní adaptace (zejména kulturního šoku). Podrobně bylo pojednáno o psychologické problematice návratu do domácí kultury. Návratový proces je v rigorózní práci pojímán jako komplexní fenomén, jež se skládá z kognitivní, afektivní a behaviorální složky. V rámci návratového procesu byla velká pozornost věnována teoretickému vymezení zpětného kulturního šoku, jeho symptomům a možným readaptačním strategiím. V práci byly také uvedeny výzkumy, jež se již zpětným kulturním šokem zabývaly. Dále bylo pojednáno o faktorech, jež ovlivňují průběh mezikulturní adaptace/readaptace. Z uvedených faktorů byl největší prostor věnován osobnosti. Podrobně byl představen koncept pětifaktorové struktury osobnosti, protože se v problematice mezikulturní adaptace ukazuje jako klíčový (bylo pojednáno o lexikálním a dispozičním přístupu k pětifaktorové struktuře osobnosti). Byl také uveden přehled výzkumů mapujících vztah mezi pětifaktorovou strukturou osobnosti a mezikulturní adaptací. V teoretické části byla dále věnována pozornost dopadům zahraničního pobytu na jedince a také interkulturním kompetencím, které mohou usnadňovat jedincův pohyb mezi kulturami. Byl také představen návrh návratového tréninku, který by absolventi LLP - Erasmus mohli po svém návratu ze zahraničí absolvovat. „Design“ návratového tréninku částečně vychází i výsledků kvalitativní studie mé diplomové práce, jež se průběhu readaptace u absolventů LLP - Erasmus věnovala (Kučerová, 2009).

Výzkum realizovaný v empirické části se snažil zachytit proměnné ovlivňující průběh návratu (konkrétně míru zpětného kulturního šoku a délku readaptace) u studentů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kteří v akademickém roce 2008/2009 a v akademickém roce 2009/2010 absolvovali zahraniční studijní program LLP - Erasmus. Výzkum byl rozdělen do dvou studií. První studie byla validizační studie, která ověřovala výsledky kvantitativní studie mé diplomové práce (Kučerová, 2009). Na novém výzkumném vzorku bylo ověřováno, zda pohlaví, věk a délka pobytu v zahraničí mají vliv na míru zpětného kulturního šoku a délku readaptace. Výsledky validizační studie se shodovaly s výsledky diplomové práce v tom, že muži a ženy se neliší ani v míře zpětného kulturního šoku, ani v délce readaptace. Validizační studie také potvrdila, že věk studenta neovlivňuje ani míru jeho zpětného kulturního šoku, ani délku readaptace. Validizační studie ale neprokázala ani vztah mezi délkou pobytu v zahraničí

a mírou zpětného kulturního šoku, ani délkou pobytu v zahraničí a délkou readaptace. Na základě výsledků lze předpokládat, že věk a pohlaví jsou proměnné, jež u absolventů LLP - Erasmus z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy nemají vliv na míru zpětného kulturního šoku a délku readaptace. Vzhledem k tomu, že validizační studie nepotvrdila vliv délky pobytu v zahraničí na míru zpětného kulturního šoku a délku readaptace, nelze na základě výzkumných výsledků říci, zda u studentů délka pobytu v zahraničí skutečně ovlivňuje průběh jejich návratu z LLP - Erasmus. Vliv této proměnné je nutné podrobit dalšímu výzkumu.

V druhé studii byl mapován vztah mezi dimenzemi NEO modelu osobnosti (tj. Neuroticismem, Extraverzí, Otevřeností vůči zkušenosti, Přívětivostí, Svědomitostí) a mírou zpětného kulturního šoku a délkou readaptace. Z výše uvedených dimenzí NEO modelu osobnosti se prokázal pouze vliv Neuroticismu na míru zpětného kulturního šoku. Výsledky studie odhalily pozitivní korelaci mezi Neuroticismem a mírou zpětného kulturního šoku. Vztah mezi ostatními dimenzemi NEO modelu osobnosti a mírou zpětného kulturního šoku nebyl prokázán. U ani jedné výše uvedené dimenze osobnosti se neprokázala souvislost s délkou readaptace.

Výsledky výzkumu by bylo vhodné zohlednit při péči o navracející se studenty. Větší pozornost by měla být věnována studentům, kteří vykazují zvýšenou hladinu neuroticismu. Tito studenti by po svém návratu ze zahraničí měli být přednostně informováni o možném rozvoji readaptačních obtíží. Dále by měli být seznámeni se strategiemi, jak se s těmito obtížemi vyrovnat. Z vlastní zkušenosti si myslím, že zahraniční studijní pobyt LLP - Erasmus je jedinečná životní zkušenost, která může studenta hodně obohatit. Byla by proto nesmírná škoda, kdyby tato pozitivní zkušenost byla zastíněna šokem z návratu.

V. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ABE H., WISEMAN, R.L. 1983. A cross-culture confirmation of the dimensions of intercultural effectiveness. *International Journal of Intercultural Relations*, 1983, no. 1, vol. 7, pp. 5-67.
- ADELMAN, M. 1988. Cross-cultural adjustment. A theoretical perspective on social support. *International Journal of Intercultural Relations*, 1988, no. 3, vol. 12, pp. 183-204.
- ADLER, N.J. 1981. Re-entry: Managing cross-cultural transition. *Group & Organization Studies*, 1981, no. 3, vol. 6, pp. 34 -356.
- ALFÖLDY, Š. 2004. *Psychologická problematika domova u českých exulantů*. Praha: Univerzita Karlova. Katedra psychologie, 2004. 157 s. Vedoucí diplomové práce: Olga Marlinová.
- ARNETT, J. 2000. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 2000, no. 5, vol. 55, pp. 469-480.
- ARTHUR, N. 2001. Using critical incidents to investigate cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 2001, no. 1, vol. 25, pp. 41-53.
- ARTHUR, N. 2003. Preparing students for the re-entry transition. *Canadian Journal of Transition*, 2003, no. 3, vol. 37, pp. 173 -185.
- ARTHUR, W., BENNETT, W. 1995. The international assignee: The relative importance of factors perceived to contribute to success. *Personnel Psychology*, 1995, vol. 48, pp. 99-114.
- BAČOVÁ, V. 2008. Identita v sociální psychologii In J. Výrost, I. Slaměnik (eds.) *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. S. 109 - 126. ISBN 978-80-247-1428-8.
- BENNETT, J.M., BENNETT, M.J. 2004. Developing intercultural sensitivity: An integrative approach to global and domestic diversity In D. Landis, J.M. Bennett, M.J. Bennett (eds.) *Handbook of intercultural training*. 3rd edit. London: SAGE Publications, 2004. pp. 147-163. ISBN 0-7619-2332-2.
- BERRY, J.W. 1997. Immigration, acculturation and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 1997, no. 1, vol. 46, pp. 5-68.
- BERRY, J.W., POORTINGA, Y.H., SEGALL, M.H., DASEN, P.R. 2002. *Cross - cultural psychology: Research and application*. 2nd edit. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. 610 p. ISBN 0-5216-4617-0.
- BERRY, J.W. 2004. Fundamental psychological processes in intercultural relations In D. Landis, J.M. Bennett, M.J. Bennett (eds.) *Handbook of intercultural training*. 3rd edit. London: SAGE Publications, 2004. pp. 166-184. ISBN 0-7619-2332-2.

- BLACK, J.S. 1990. The relationship of personal characteristics with adjustment of Japanese expatriate managers. *Management International Review*, 1990, no. 1, vol. 30, pp. 119-134.
- BOCHNER, S., LIN, S., LIN A., MCLEOD, B. 1980. Anticipated role conflict of returning overseas students. *The Journal of Social Psychology*, 1980, no. 2, vol. 110, pp. 265-272.
- BOWLBY, J. 1988. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. 1st edit. New York: Basic Books, 1988. 205 p. ISBN 0-4650-7598-3.
- BRABANT, S., PALMER, C.E., GRAMLING R. 1990. Returning home: An empirical investigation of cross-cultural reentry. *International Journal of Intercultural Relations*, 1990, no. 4, vol. 14, pp. 387-404.
- BURGOON, J.K., WALTHER J.B. 1990. Nonverbal expectancies and the evaluative consequences of violations. *Human Communication Research*, 1990, vol. 17, pp. 232-265.
- BUSS, D.M. 1991. Evolutionary personality psychology. *Annual Review of Psychology*, 1991, vol. 42, pp. 459-492.
- CALIGIURI, P.M. 2000. The big five personality characteristics as predictors of expatriate's desire to terminate the assignment and supervisor-rated performance. *Personnel Psychology*, 2000, vol. 53, pp. 67-88.
- CONSTANTINE, M.G., ANDERSON. G.M., BERKEL, L.A., CALDWELL, L.D., UTSEY, S.O. 2005. Examining the cultural adjustment experiences of African international college students: A qualitative analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 2005, no. 1, vol. 52, pp. 57-66.
- CUSHNER, K., KARIM, A.U. 2004. Study abroad at the university level In D. Landis, J.M. Bennett, M.J. Bennett (eds.) *Handbook of intercultural training*. 3rd edit. London: SAGE Publications, 2004. pp. 289-308. ISBN 0-7619-2332-2.
- DIAMANT, J. 1995. *Psychologické problémy emigrace*. 1. vyd. Olomouc: Matice Cyrilometodějská. 1995. 208 s.
- ENLOE, W. 1986. Issues of integration abroad and re-adjustment to Japan of Japanese returnees. *Hiroshima Forum fo Psychology*, 1986, vol. 11, pp. 3-15.
- ERIKSON, E.H. 1993. *Childhood and society*. 3rd edit. New York: W.W. Norton & Company, Inc., 1993. 448 p. ISBN 0-3933-106-8.
- FERJENČÍK, J. 2000. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 339 s. ISBN 80-71783-67-6.
- FURNHAM, A., BOCHNER, S. 1986. *Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. 1st edit. London: Methuen, 1986. 298 p. ISBN 0416366805.

- FURNHAM, A. 1997. Culture shock, homesickness and adaptation to a foreign culture In J.J.M. Vingerhoets, M.A.L. Van Tilburg (eds.) *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress*. 1st edit. Tilburg: Tilburg University Press, 1997. pp. 17-35. ISBN 90-361-9597-7.
- FURNHAM, A. 2005. *Psychology of behaviour at work. The individual in the organization*. 2nd edit. New York: Psychology Press, 2005. 821 p. ISBN 1-84169-504-1.
- GAMA, E.M.P., PEDERSEN, P. 1977. Readjustment problems of Brazilian returnees from graduate studies in the United States. *International Journal of Intercultural Relations*, 1977, no. 4, vol. 1, pp. 46-59.
- GAW, K.F. 2000. Reverse culture shock in students returning from overseas. *International Journal of Intercultural Relations*, 2000, no. 1, vol. 24, pp. 83-104.
- GLEASON, T.P. 1973. The overseas-experienced American adolescent and patterns of worldmindedness. *Adolescence*, 1973, no. 8, vol. 32, pp. 481-490.
- GOLDBERG, L.R. 1992. The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 1992, no. 1, vol. 4, pp. 26-42.
- GULLAHORN, J.T., GULLAHORN, J.E. 1963. An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Science*, 1963, no. 3, vol. 19, pp. 33-47.
- GUTHRIE, G. 1975. A behavioral analysis of cultural learning. In R. Brislin, S. Bochner, W. Lonner (eds.) *Cross-cultural perspectives on learning*. 1st edit. New York: Wiley, 1975. pp. 95-115. ISBN 0-4701-0471-6.
- HANNIGAN, T.P. 1997. Homesickness and acculturation stress in the international student In J.J.M. Vingerhoets, M.A.L. Van Tilburg (eds.) *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress*. 1st edit. Tilburg: Tilburg University Press, 1997. pp. 71-81. ISBN 90-361-9597-7.
- HENDL, J. 2004. *Přehled statistických metod zpracování dat: Analýza a metaanalýza dat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 584 s. ISBN 80-7178-820-1.
- HOGAN, R. 1996. A socioanalytic perspective on the five-factor model In J.S. Wiggins (ed.) *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives*. 1st edit. New York: Guilford Press, 1996. pp. 163-179. ISBN 1-57230-068-X.
- HŘEBÍČKOVÁ, M. 1999. Obecné dimenze popisu osobnosti: Big Five v češtině. *Československá psychologie*, č. 1, roč. 43, S. 1-12.
- HŘEBÍČKOVÁ, M. 2001. Od pětifaktorového modelu k pětifaktorové teorii osobnosti In M. Blatný, M. Svoboda, I. Ruisel, J. Výrost (ed.) *Sociální procesy a osobnost. Sborník příspěvků*. Brno: PsÚ AV ČR, PsÚ FF MU, 2001. S. 65-72.

- HŘEBÍČKOVÁ, M., URBÁNEK, T. 2001. NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five-Factor Inventory P.T. Costy a R.R. McCrae). 1. vyd. Praha: Testcentrum, 2001. 52 s.
- HŘEBÍČKOVÁ, M. 2002. Mám všech pět pohromadě? *Psychologie dnes*, 2002, č. 6, roč. 8, S. 1-3.
- HUČÍN, J. 2003. Domov jako zrcadlo vlastního já. *Psychologie dnes*, 2003, č. 4, roč. 9, S. 9-11.
- CHRISTOFI, V., THOMPSON, CH.L. 2007. You cannot go home again: A phenomenological investigation of returning to the sojourn country after studying abroad. *Journal of Counseling & Development*, 2007, no. 1, vol. 85, pp. 53-63.
- CHURCH, A.T. 1982. Sojourner adjustment. *Psychological Bulletin*, 1982, no. 3, vol. 91, pp. 540-572.
- KIDDER, L.H. 1992. Requirements for being „Japanese“: Stories of returnees. *International Journal of Intercultural Relations*, 1992, no. 4, vol. 16, pp. 383-393.
- KIM, Y.Y. 2001. *Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation*. 1st edit. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2001. 336 p. ISBN 0-8039-4488-8.
- KIM, Y.Y. 2004. Long-term cross-cultural adaptation. Training implications of an integrative theory In D. Landis, J.M. Bennett, M.J. Bennett (eds.) *Handbook of intercultural training*. 3rd edit. London: SAGE Publications, 2004. pp. 337-362. ISBN 0-7619-2332-2.
- LA BRACK, B. Top ten challenges of reentry [online]. Stockton (California): School of International Studies at the University of the Pacific, 1993 [cit. 2009-06-01]. Dostupný z WWW: <http://www.pacific.edu/sis/culture/>.
- Liu, C. Cultural shock is not a shark: Foreign students cope with unfamiliar culture [online]. Philadelphia: Paper presented at the annual meeting of the American Sociological Association, 2005, 20 p. [cit. 2010-11-17]. Dostupný z WWW: <http://www.allacademic.com/meta/p20251_index.html>[ústní sdělení].
- LYSGAARD, S. 1955. Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 1955, vol. 7. pp. 145-151.
- MAK, A.S., TRAN, C. 2001. Big five personality and cultural relocation factors in Vietnamese Australian students' intercultural social self-efficacy. *International Journal of Intercultural Relations*, 2001, no. 2, vol. 25, pp. 180-201.
- MARLINOVÁ, O. 1998. Psychologické problémy mezikulturální adaptace: Reflexe vlastní zkušenosti In I. Gillernová, V. Mertin (ed.) *Psychologické problémy člověka v měnícím se světě*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2001. S. 107-115. ISBN 80-246-0299-7.

- MARLINOVÁ, O. 2004. Návrat z emigrace není bezbolestný. *Psychologie dnes*, 2004, č. 1, roč. 10, S. 16-17.
- MARTIN, J.N. 1984. The intercultural re-entry: Conceptualization and directions for future research. *International Journal of Intercultural Relations*, 1984, no. 2, vol. 8, pp. 115-134.
- MARTIN, J. N. 1986. Communication in the intercultural reentry: Student sojourners' perceptions of change in reentry relationship. *International Journal of Intercultural Relations*, 1986, no. 1, vol. 10, pp. 1-22.
- MARTIN, J.N., HARRELL T. 2004. Intercultural reentry of students and professionals. Theory and Practice In D. Landis, J.M. Bennett, M.J. Bennett (eds.) *Handbook of intercultural training*. 3rd edit. London: SAGE Publications, 2004. pp. 309-316. ISBN 0-7619-2332-2.
- MATSUMOTO, D., LEROUX, J.A., RATZLAFF, C., TATANI, H., UCHIDA, H., KIM, C., ARAKI, S. 2001. Development and validation of a measure of intercultural adjustment potential in Japanese sojourners: The Intercultural Adjustment Potential Scale (ICAPS). *International Journal of Intercultural Relations*, 2001, no. 5, vol. 25, pp. 483-510.
- MATSUMOTO, D., LEROUX, J.A., BRNHARD, R., GRAY, H. 2004. Personality and behavioral correlates of intercultural adjustment potential. *International Journal of Intercultural Relations*, 2004, no. 3-4, vol. 28, pp. 281-309.
- MATSUMOTO, D., HIRAYAMA, S., LEROUX, J.A. 2006. Psychological skills related to intercultural adjustment In P.T.P. Wong, L.C.J. Wong (eds.) *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. 2nd edit. New York: Springer Science+Business Media, Inc., 2006. pp. 387-404. ISBN 0-387-26236-9.
- *Mezinárodní klasifikace nemoc-10. revize : Duševní poruchy a poruchy chování. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka. 2. vyd. Praha : PCP, 2000. 306 s. ISBN 80-85121-44-1.*
- MIKŠÍK, O. 2003. *Psychologické teorie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2003. 213 s. ISBN 80-7184-926-X.
- MIYAMOTO, Y., KUHLMAN, N. 2001. Ameliorating culture shock in Japanese expatriate in the US. *International Journal of Intercultural Relations*, 2001, no. 1, vol. 25, pp. 21-40.
- MORAN, R.T., HARRIS, P.R., MORAN, S.V. 2007. *Managing cultural differences: Global leadership strategies for the 21st century*. 7th edit. Oxford: Butterworth-Heinemann, 2007. 732 p. ISBN 0-7506-8247-7.
- MORGENSTERNOVÁ, M., ŠULOVÁ, L. a kol. 2007. *Interkulturní psychologie: Rozvoj interkulturní senzitivity*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2007. 218 s. ISBN 978-80-246-1361-1.

- MURPHY, R.F. 1998. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. 3. vyd. Praha: SLON, 1998. 267 s. ISBN 80-85850-53-2.
- NAKONEČNÝ, M. 1998. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. 590 s. ISBN 80-200-0689-3.
- NAKONEČNÝ, M. 2009. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia, 2009. 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.
- Národní agentura pro evropské vzdělávací programy: Erasmus-20 let Erasmus [online]. Praha: NAEP, 2009 [cit. 2009-05-31]. Dostupný z WWW: <<http://www.naep.cz/index.php?a=view-proj>>.
- NASH, D. 1976. The personal consequences of a year abroad. *Journal of Higher Education*, 1976, no. 2, vol. 47, pp. 191-203.
- OBERG, K. 1960. Cultural Shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 1960, vol. 7, pp. 177-182.
- ONES, VISWESVARAN. 1999. Relative importance of personality dimensions for expatriate selection: A policy capturing study. *Human Performance*, 1999, no. 3/4, vol. 12, pp. 275-294.
- PERVIN, L.A. 1993. *Personality: Theory and research*. 6th edit. New York: Wiley, 1993. 563 p. ISBN 0471571709.
- PRŮCHA, J. 2004. *Interkulturní psychologie: Sociopsychologické zkoumání kultur, etnik, ras a národů*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 199 s. ISBN 80-7178-885-6.
- REITEROVÁ, E. 2003. *Základy statistiky pro studenty psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. 91 s. ISBN 80-244-0654-3.
- RHINESMITH, S. 1985. *Bringing home the world: A management guide for community leaders of international exchange programs*. 2nd edit. New York: Walker & Company, 1985. 223 p. ISBN 0802772897.
- ROGERS, J., WARD, C. 1993. Expectations-experience discrepancies and psychological adjustment during cross cultural reentry. *International Journal of Intercultural Relations*, 1993, no. 2, vol. 17, pp. 185-196.
- ŘÍČAN, P. 1980. *Úvod do psychometrie*. 1. vyd. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, 1980. 191 s.
- SAHIN, N.H. 1990. Re-entry and the academic and psychological problems of the second generation. *Psychology and Developing Societies*, 1990, no. 2, vol. 2, pp. 165-182.
- SMÉKAL, V. 2002. *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2002, 517 s. ISBN 80-85947-80-3.

- SMITH, S.L. 1998. Identity and intercultural communication competence in reentry In J.N. Martin, T.K. Nakayama, L.A. Flores (eds.) *Readings in cultural contexts*. 1st edit. Belmont, CA: Mayfield, 1998. pp. 304-314. ISBN 07-6740-061-5.
- STITSWORTH, M.H. 1989. Personality changes associated with a sojourn in Japan. *The Journal of Social Psychology*, 1989, no. 2, vol. 129, pp. 213-224.
- STORTI, C. 1997. *The art of coming home*. 1st edit. Yarmouth, ME: Intercultural Press, 1997. 201 p. ISBN 1877864471.
- SUSSMAN, N. 1986. Re-entry research and training: Methods and implications. *International Journal of Intercultural Relations*, 1986, no. 2, vol. 10, pp. 235-254.
- SUSSMAN, N. 2001. Repatriation transitions: Psychological preparedness, cultural identity and attributions among American managers. *International Journal of Intercultural Relations*, 2001, no. 2, vol. 25, pp. 109-123.
- SUSSMAN, N. 2002. Testing the cultural identity model of the cultural transition cycle: Sojourners return home. *International Journal of Intercultural Relations*, 2002, no. 4, vol. 26, pp. 391-408.
- SVOBODA, M. 2005. *Psychologická diagnostika dospělých*. 3. vyd. Praha: Portál. 2005. 342 s. ISBN 80-7367-050-X.
- SWAGLER, M.A., ELLIS, M.V. 2003. Crossing the Distance: Adjustment of Taiwanese Graduate Students in the United States. *Journal of Counseling Psychology*, 2003, no. 43, vol. 50, pp. 420-437.
- SWAGLER, M.A., JOME, L.M. 2005. The effects of personality and acculturation on the adjustment of North American sojourners in Taiwan. *Journal of Counseling Psychology*, 2005, no. 4, vol. 52, pp. 527-536.
- ŠÍPEK, J. 2001. *Úvod do geopsychologie: Svět a putování v něm v kontextu současné doby*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 2001. 163 s. ISBN 80-85866-70-6.
- ŠULOVÁ, L. 2004. *Raný psychický vývoj*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. 247 s. ISBN 80-246-0877-4.
- TOHYAMA, N. Reverse culture shock and romantic relationships in college students reentering after study abroad [online]. Ohio: Bowling Green State University, Graduate College, 2008. 88 p. Advisor of Master Thesis Michael Coomes. Dostupný z WWW: <http://209.85.129.132/search?q=cache:krv8F2niyNcJ:www.ohiolink.edu/etd/send-pdf.cgi/Tohyama%2520Natsuko.pdf%3Facc_num%3Dbgsu1206387236+tohyama+2008+reverse+culture+shock&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz>.
- THOMAS, K., HARRELL, T. 1994. Counseling student sojourners: Revisiting the U-curve of adjustment In G. Althen (eds.) *Learning across cultures*. 2nd edit. Washington, DC: National Association for Foreign Student Affairs, 1994. pp. 89-108. ISBN 09-1220-767-1.

- UEAHARA, A. 1986. The nature of American student re-entry adjustment and perceptions of the sojourn experience. *International Journal of Intercultural Relations*, no. 4, vol. 10, pp. 415-438.
- Univerzita Karlova v Praze : Oddělení pro evropské programy-Evropská kancelář [online]. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2009 [cit. 2009-05-31]. Dostupný z WWW: <<http://www.cuni.cz/UK-229.html>>.
- URBÁNEK, T. 2002. Základy psychometriky. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2002. 153 s. ISBN 80-210-2797-5.
- WARD, C., OKURA, Y., KENNEDY, A., KOJIMA, T. 1998. The U-curve on trial: A longitudinal study of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transition. *Journal of Intercultural Relations*, 1998, no. 3, vol. 22, pp. 277-291.
- WARD, C., BOCHNER, S., FURNHAM, A. 2001. *The psychology of culture shock*. 2nd edit. Philadelphia, PA: Taylor & Francis, 2001. 384 p. ISBN 04-1516-234-3.
- WERKMAN, S.L., 1980. Coming home: Adjustment of Americans to the United States after living abroad In G.V. Coelho, P.I. Ahmed (eds.) *Uprooting and development: Dilemmas of coping with modernization*, 1st edit. New York: Plenum Press, 1980. pp. 223-247. ISBN 0-306-40509-1.
- WESTWOOD, M., LAWRENCE, W., PAUL, D. 1986. Preparing for re-entry: A program for the sojourning student. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 1986, vol. 9, pp. 221-230.

VI. PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Původní podoba dotazníku RCS v diplomové práci (před provedenou pilotáží)

RCS

Pohlaví:

Věk:

Studijní obor:

Země pobytu:

Délka pobytu (od - do):

Následující výroky (položky) reprezentují zážitky a pocity, které jsou běžné u lidí, jež se vrátili z dlouhodobého pobytu v zahraničí. Ohodnoťte každý výrok na škále 1 - 4 (**1** - naprosto nesouhlasí, **2** - spíše nesouhlasí, **3** - spíše souhlasí, **4** - naprosto souhlasí) podle toho, jak moc charakterizuje období, kdy jste se vrátili ze studijního pobytu LLP - Erasmus, tj. jak moc vystihuje Vaše „**ponávratové**“ období“.

1. Měl/a jsem mnoho výhrad k českým kulturním zvykům. 1 2 3 4
2. Často se mi stýskalo po místě, kde jsem v zahraničí studoval/a. 1 2 3 4
3. Trpěl/a jsem nespavostí. 1 2 3 4
4. Lidé, které jsem během pobytu v zahraničí potkal/a, mi velmi chyběli. 1 2 3 4
5. Často jsem si připadal/a sám/a. 1 2 3 4
6. Moc jsem si nerozuměl/a s lidmi, kteří neměli 1 2 3 4
zkušenost s pobytem v zahraničí.
7. Druzí mi říkali, že jsem se změnil/a. 1 2 3 4
8. Bylo pro mě problematické plnit povinnosti každodenního života. 1 2 3 4
9. Nemohl/ jsem si zvyknout na domácí životní tempo. 1 2 3 4
10. Neustále jsem srovnával/a domácí zemi 1 2 3 4
a zemi, kde jsem v zahraničí pobýval/a.
11. Měl/a jsem obavy z toho, že mě druzí nebudou přijímat. 1 2 3 4
12. Často jsem se podceňoval/a. 1 2 3 4
13. Málokdo chtěl slyšet o mých zážitcích ze zahraničí. 1 2 3 4
14. Vztahy s mými nejbližšími se změnily. 1 2 3 4
15. Často jsem se nudil/a (často jsem byl/a znuděný/á). 1 2 3 4
16. Zažíval/a jsem pocity nepatřičnosti. 1 2 3 4

17. Byl/ a jsem naštvaný/á, že jsem musel/a za zahraničí odjet. 1 2 3 4
18. O některé své blízké jsem přišel/přišla, nepodařilo se nám navázat tam, kde jsme skončili. 1 2 3 4
19. Cítil/ a jsem se nesvůj/nesvá v každodenních sociálních kontaktech. 1 2 3 4
20. Změnil se můj žebříček hodnot. 1 2 3 4
21. Často jsem byl/a bez zjevné příčiny podrážděný/á. 1 2 3 4
22. Někdy mi připadalo, jako kdybych v zahraničí vůbec nebyl/a. 1 2 3 4
23. Bylo pro mě obtížné využít nových znalostí (dovedností), které jsem v cizině získal/a. 1 2 3 4
24. Mnohokrát jsem si přál/a, abych místo pobytu v zahraničí nikdy neopustil/a. 1 2 3 4
25. Zdálo se mi, že něco v mém životě skončilo, aniž bych věděl/a, co bude dál. 1 2 3 4
26. Obával/a jsem se toho, že ztratím kontakt s přáteli, se kterými jsem se v zahraničí seznámil/a. 1 2 3 4
27. Nelíbil se mi český životní styl. 1 2 3 4
28. Nebyl/a jsem si jistý/á v tom, co ode mě druzí očekávají. 1 2 3 4
29. Viděl/a jsem domov kritickýma očima. 1 2 3 4
30. Často jsem měl/a sklíčenou náladu. 1 2 3 4

Odpovězte prosím na následující otázku:

Jak dlouho po návratu z Erasmu trvalo Vaše „aklimatizační období“ ?.....

Příloha č. 2: Dotazník RCS v diplomové práci (po provedené pilotáži)

RCS

Pohlaví:

Věk:

Studijní obor:

Země pobytu:

Délka pobytu (od - do):

Následující výroky (položky) reprezentují zážitky a pocity, které jsou běžné u lidí, jež se vrátili z dlouhodobého pobytu v zahraničí. Ohodnoťte každý výrok na škále 1 - 4 (**1** - naprosto nesouhlasí, **2** - spíše nesouhlasí, **3** - spíše souhlasí, **4** - naprosto souhlasí) podle toho, jak moc charakterizuje období, kdy jste se vrátili ze studijního pobytu LLP - Erasmus, tj. jak moc vystihuje Vaše **„ponávratové“ období**.

1. Svůj život jsem po Erasmu prožíval/a jinak. 1 2 3 4
2. Často se mi stýskalo po místě, kde jsem v zahraničí studoval/a. 1 2 3 4
3. Měl/a jsem problémy se spánkem. 1 2 3 4
4. Lidé, které jsem během pobytu v zahraničí potkal/a, mi velmi chyběli. 1 2 3 4
5. Často jsem si připadal/a sám/a. 1 2 3 4
6. Moc jsem si nerozuměl/a s lidmi, kteří neměli zkušenost s pobytem v zahraničí. 1 2 3 4
7. Druzí mi říkali, že jsem se změnil/a. 1 2 3 4
8. Bylo pro mě problematické plnit povinnosti každodenního života. 1 2 3 4
9. Nemohl/ jsem si zvyknout na domácí životní tempo. 1 2 3 4
10. Neustále jsem srovnával/a domácí zemi a zemi, kde jsem v zahraničí pobýval/a. 1 2 3 4
11. Měl/a jsem obavy z toho, že mi druzí nebudou rozumět. 1 2 3 4
12. Často jsem se podceňoval/a. 1 2 3 4
13. Málokdo chtěl slyšet o mých zážitcích ze zahraničí. 1 2 3 4
14. Vztahy s mými nejbližšími se změnily. 1 2 3 4
15. Často jsem se nudil/a (často jsem byl/a znuděný/á). 1 2 3 4
16. Nevěděl/a jsem, kam vlastně patřím (kde je můj domov). 1 2 3 4
17. Byl/ a jsem našťvaný/á, že jsem musel/a za zahraničí odjet. 1 2 3 4
18. O některé své blízké jsem přišel/přišla, nepodařilo se nám 1 2 3 4

navázat tam, kde jsme skončili.

19. Cítil/ a jsem se nesvůj/nesvá v každodenních sociálních kontaktech. 1 2 3 4
20. Změnil se můj žebříček hodnot. 1 2 3 4
21. Často jsem byl/a bez zjevné příčiny podrážděný/á. 1 2 3 4
22. Někdy mi připadalo, jako kdybych v zahraničí vůbec nebyl/a. 1 2 3 4
23. Bylo pro mě obtížné využít nových znalostí (dovedností),
které jsem v cizině získal/a. 1 2 3 4
24. Mnohokrát jsem si přál/a, abych místo pobytu v zahraničí nikdy neopustil/a. 1 2 3 4
25. Zdálo se mi, že něco v mém životě skončilo, aniž bych věděl/a,
co bude dál. 1 2 3 4
26. Obával/a jsem se toho, že ztratím kontakt s přáteli,
se kterými jsem se v zahraničí seznámil/a. 1 2 3 4
27. Nelíbil se mi český životní styl. 1 2 3 4
28. Nebyl/a jsem si jistý/á v tom, co ode mě druzí očekávají. 1 2 3 4
29. Viděl/a jsem domov kritickýma očima. 1 2 3 4
30. Často jsem měl/a sklíčenou náladu. 1 2 3 4

Odpovězte prosím na následující otázku:

Jak dlouho po návratu z Erasmusu trvalo Vaše „aklimatizační období“ ?.....

Příloha č. 3: Dotazník RCS v rigorózní práci (po provedené položkové analýze)

RCS

Pohlaví:

Věk:

Studijní obor:

Země pobytu:

Délka pobytu (od - do):

Následující výroky (položky) reprezentují zážitky a pocity, které jsou běžné u lidí, jež se vrátili z dlouhodobého pobytu v zahraničí. Ohodnoťte každý výrok na škále 1 - 4 (**1** - naprosto nesouhlasí, **2** - spíše nesouhlasí, **3** - spíše souhlasí, **4** - naprosto souhlasí) podle toho, jak moc charakterizuje období, kdy jste se vrátili ze studijního pobytu LLP - Erasmus, tj. jak moc vystihuje Vaše **„ponávratové“ období**.

1. Svůj život jsem po Erasmu prožíval/a jinak. 1 2 3 4
2. Často se mi stýskalo po místě, kde jsem v /a jsem problémy se spánkem. 1 2 3 4
3. Lidé, které jsem během pobytu v zahraničí potkal/a, mi velmi chyběli. 1 2 3 4
4. Často jsem si připadal/a sám/a. 1 2 3 4
5. Moc jsem si nerozuměl/a s lidmi, kteří neměli 1 2 3 4
zkušenost s pobytem v zahraničí.
6. Druzí mi říkali, že jsem se změnil/a. 1 2 3 4
7. Bylo pro mě problematické plnit povinnosti každodenního života. 1 2 3 4
8. Nemohl/ jsem si zvyknout na domácí životní tempo. 1 2 3 4
9. Neustále jsem srovnával/a domácí zemi 1 2 3 4
a zemi, kde jsem v zahraničí pobýval/a.
10. Měl/a jsem obavy z toho, že mi druzí nebudou rozumět. 1 2 3 4
11. Často jsem se podceňoval/a. 1 2 3 4
12. Málokdo chtěl slyšet o mých zážitcích ze zahraničí. 1 2 3 4
13. Vztahy s mými nejbližšími se změnilly. 1 2 3 4
14. Často jsem se nudil/a (často jsem byl/a znuděný/á). 1 2 3 4
15. Nevěděl/a jsem, kam vlastně patřím (kde je můj domov). 1 2 3 4
16. Byl/ a jsem našťvaný/á, že jsem musel/a za zahraničí odjet. 1 2 3 4
17. O některé své blízké jsem přišel/přišla, nepodařilo se nám 1 2 3 4
navázat tam, kde jsme skončili.

18. Cítil/ a jsem se nesvůj/nesvá v každodenních sociálních kontaktech. 1 2 3 4
19. Změnil se můj žebříček hodnot. 1 2 3 4
20. Často jsem byl/a bez zjevné příčiny podrážděný/á. 1 2 3 4
21. Bylo pro mě obtížné využít nových znalostí (dovedností),
které jsem v cizině získal/a. 1 2 3 4
22. Mnohokrát jsem si přál/a, abych místo pobytu v zahraničí nikdy neopustil/a. 1 2 3 4
23. Zdálo se mi, že něco v mém životě skončilo, aniž bych věděl/a,
co bude dál. 1 2 3 4
24. Obával/a jsem se toho, že ztratím kontakt s přáteli,
se kterými jsem se v zahraničí seznámil/a. 1 2 3 4
25. Nelíbil se mi český životní styl. 1 2 3 4
26. Nebyl/a jsem si jistý/á v tom, co ode mě druzí očekávají. 1 2 3 4
27. Viděl/a jsem domov kritickýma očima. 1 2 3 4
28. Často jsem měl/a sklíčenou náladu. 1 2 3 4

Odpovězte prosím na následující otázku:

Jak dlouho po návratu z Erasmu trvalo Vaše „aklimatizační období“ ?.....

Příloha č. 4: Faktorová analýza dotazníku RCS v rigorózní práci

Variabilita vysvětlená jednotlivými hlavními komponentami

Komponenta	Vlastní hodnoty			Faktorové zátěže (Extraction Sums of Squared Loadings)			Faktorové zátěže (Rotation Sums of Squared Loadings)		
	Celkem	% rozptylu	Kumulativní %	Celkem	% rozptylu	Kumulativní %	Celkem	% rozptylu	Kumulativní %
1	7,660	27,357	27,357	7,660	27,357	27,357	4,270	15,251	15,251
2	2,597	9,276	36,633	2,597	9,276	36,633	4,112	14,685	29,937
3	2,201	7,861	44,495	2,201	7,861	44,495	4,076	14,558	44,495
4	1,650	5,893	50,387						
5	1,469	5,245	55,633						
6	1,295	4,625	60,257						
7	1,106	3,949	64,206						
8	1,044	3,728	67,934						
9	,908	3,244	71,178						
10	,864	3,084	74,263						
11	,822	2,936	77,199						
12	,707	2,525	79,724						
13	,662	2,364	82,088						
14	,647	2,312	84,400						
15	,569	2,032	86,431						
16	,523	1,869	88,301						
17	,484	1,730	90,030						
18	,442	1,578	91,609						
19	,416	1,484	93,093						
20	,348	1,242	94,335						
21	,299	1,069	95,404						
22	,269	,961	96,365						
23	,256	,915	97,280						
24	,198	,709	97,989						
25	,183	,654	98,643						
26	,149	,533	99,176						
27	,126	,451	99,627						
28	,104	,373	100,000						

Pravouhlá rotace

	Komponenta		
	1	2	3
ot.16 (Naštvaní kvůli opuštění zahraničí)	,734		,334
ot.2 (Stesk po místě v zahraničí)	,690		,281
ot.27 (Pohled na domov kritickými očima)	,683	,336	
ot.25 (Nespokojenost s českým životním stylem)	,669	,379	
ot.9 (Srovnávání domácí a cizí země)	,620	,252	-,371
ot.3 (Chybění lidí ze zahraničí)	,598		,221
ot.24 (Obavy ze ztráty zahraničních přátel)	,472		,257
ot.13 (Změna vztahů s nejbližšími)		,650	
ot.17 (Ztráta blízkých)	-,209	,629	
ot.18 (Pocity nejistoty v každodenních kontaktech)		,610	,262
ot.10 (Obavy z neporoučení druhými)		,605	,200
ot.19 (Změna žebříčku hodnot)		,570	
ot.4 (Pocity osamělosti)		,530	,408
ot.6 (Druzí vnímají mou změnu)	,260	,525	
ot.15 (Hledání domova)	,413	,520	,268
ot.5 (Neporozumění s lidmi bez zahraniční zkušenosti)	,229	,503	
ot.1 (Vnímání života po Erasmu jinak)	,319	,467	
ot.23 (Vnímání konce životní etapy a nevědomost, co bude dál)	,306		,703
ot.22 (Přání neopustit místo v zahraničí)	,513		,563
ot.7 (Problémy s každodenními povinnostmi)	,218		,563
ot.28 (Sklíčená nálada)	,334	,440	,558
ot.21 (Obtíže s uplatněním nových dovedností)			,558
ot.14 (Pocity nudy)			,544
ot.20 (Podrážděnost)	,229	,349	,539
ot.8 (Obtíže s domácím životním tempem)	,448	,275	,488
ot.26 (Nejistota v očekávání druhých)	,343		,452
ot.11 (Podceňování)		,298	,437
ot.12 (Nezájem druhých o zahraniční zážitky)			,436

Kosoúhlá rotace

	Komponenta		
	1	2	3
ot.23 (Vnímání konce životní etapy a nevědomost, co bude dál)	,670		,232
ot.21 (Obtíže s uplatněním nových dovedností)	,572		
ot.14 (Pocity nudy)	,545		
ot.7 (Problémy s každodenními povinnostmi)	,540		
ot.22 (Přání neopustit místo v zahraničí)	,525		,471
ot.20 (Podrážděnost)	,490	,299	
ot.28 (Sklíčená nálada)	,489	,383	,250
ot.12 (Nezájem druhých o zahraniční zážitky)	,439		
ot.8 (Obtíže s domácím životním tempem)	,427	,209	,390
ot.11 (Podceňování)	,422	,280	
ot.26 (Nejistota v očekávání druhých)	,415		,297
ot.13 (Změna vztahů s nejbližšími)		,657	
ot.17 (Ztráta blízkých)		,652	-,291
ot.18 (Pocity nejistoty v každodenních kontaktech)		,611	
ot.10 (Obavy z neporoučení druhými)		,610	
ot.19 (Změna žebříčku hodnot)	-,201	,589	
ot.6 (Druzí vnímají mou změnu)		,523	,217
ot.4 (Pocity osamělosti)	,345	,506	
ot.5 (Neporozumění s lidmi bez zahraniční zkušenosti)		,487	
ot.15 (Hledání domova)		,482	,349
ot.1 (Vnímání života po Erasmu jinak)		,458	,283
ot.16 (Naštvaní kvůli opuštění zahraničí)	,271		,719
ot.2 (Stesk po místě v zahraničí)	,229		,686
ot.27 (Pohled na domov kritickými očima)		,299	,676
ot.25 (Nespokojenost s českým životním stylem)		,334	,645
ot.9 (Srovnávání domácí a cizí země)	-,468	,240	,644
ot.3 (Chybění lidí ze zahraničí)			,599
ot.24 (Obavy ze ztráty zahraničních přátel)	,240	-,216	,476

Příloha č. 5: Rozložení hrubých skóre dotazníku RCS v diplomové práci

HS	Frekvence	%	Validní %	Kumulativní %
36	1	0,97	0,97	0,97
37	2	1,94	1,94	2,91
38	1	0,97	0,97	3,88
41	3	2,91	2,91	6,80
43	1	0,97	0,97	7,77
44	4	3,88	3,88	11,65
45	2	1,94	1,94	13,59
46	1	0,97	0,97	14,56
47	2	1,94	1,94	16,50
48	3	2,91	2,91	19,42
49	1	0,97	0,97	20,39
50	2	1,94	1,94	22,33
51	4	3,88	3,88	26,21
52	4	3,88	3,88	30,10
53	4	3,88	3,88	33,98
54	2	1,94	1,94	35,92
55	1	0,97	0,97	36,89
56	3	2,91	2,91	39,81
57	2	1,94	1,94	41,75
59	1	0,97	0,97	42,72
60	6	5,83	5,83	48,54
61	1	0,97	0,97	49,51
62	2	1,94	1,94	51,46
63	4	3,88	3,88	55,34
64	2	1,94	1,94	57,28
65	3	2,91	2,91	60,19
68	2	1,94	1,94	62,14
69	1	0,97	0,97	63,11
70	3	2,91	2,91	66,02
71	3	2,91	2,91	68,93
72	3	2,91	2,91	71,84
73	2	1,94	1,94	73,79
74	1	0,97	0,97	74,76
75	1	0,97	0,97	75,73
76	4	3,88	3,88	79,61
77	1	0,97	0,97	80,58
78	1	0,97	0,97	81,55
79	1	0,97	0,97	82,52

HS	Frekvence	%	Validní %	Kumulativní %
80	1	0,97	0,97	83,50
81	1	0,97	0,97	84,47
82	2	1,94	1,94	86,41
83	2	1,94	1,94	88,35
84	1	0,97	0,97	89,32
86	1	0,97	0,97	90,29
87	1	0,97	0,97	91,26
89	1	0,97	0,97	92,23
90	2	1,94	1,94	94,17
92	2	1,94	1,94	96,12
95	1	0,97	0,97	97,09
96	1	0,97	0,97	98,06
97	1	0,97	0,97	99,03
100	1	0,97	0,97	100
Total	103	100	100	

Příloha č.6: Rozložení délky readaptace (v týdnech) v diplomové práci

Readaptace (týdny)	Frekvence	%	Validní %	Kumulativní %
1	16	15,53	15,53	15,53
2	9	8,74	8,74	24,27
3	2	1,94	1,94	26,21
4	15	14,56	14,56	40,78
6	2	1,94	1,94	42,72
8	19	18,45	18,45	61,17
9	1	0,97	0,97	62,14
10	2	1,94	1,94	64,08
12	13	12,62	12,62	76,70
14	3	2,91	2,91	79,61
16	8	7,77	7,77	87,38
20	1	0,97	0,97	88,35
24	6	5,83	5,83	94,17
30	1	0,97	0,97	95,15
32	2	1,94	1,94	97,09
36	1	0,97	0,97	98,06
40	1	0,97	0,97	99,03
41	1	0,97	0,97	100
Celkem	103	100	100	

Příloha č. 7: Rozložení hrubých skóre dotazníku RCS v rigorózní práci

HS	Frekvence	%	Validní %	Kumulativní %
36	2	2,47	2,47	2,47
38	2	2,47	2,47	4,94
39	1	1,23	1,23	6,17
41	1	1,23	1,23	7,41
43	2	2,47	2,47	9,88
45	1	1,23	1,23	11,11
46	5	6,17	6,17	17,28
47	4	4,94	4,94	22,22
48	4	4,94	4,94	27,16
49	3	3,70	3,70	30,86
50	1	1,23	1,23	32,10
51	3	3,70	3,70	35,80
52	4	4,94	4,94	40,74
54	3	3,70	3,70	44,44
55	3	3,70	3,70	48,15
56	1	1,23	1,23	49,38
57	3	3,70	3,70	53,09
58	2	2,47	2,47	55,56
59	2	2,47	2,47	58,02
60	3	3,70	3,70	61,73
61	1	1,23	1,23	62,96
63	3	3,70	3,70	66,67
64	1	1,23	1,23	67,90
65	2	2,47	2,47	70,37
66	2	2,47	2,47	72,84
67	2	2,47	2,47	75,31
68	2	2,47	2,47	77,78
69	1	1,23	1,23	79,01
70	1	1,23	1,23	80,25
72	1	1,23	1,23	81,48
73	3	3,70	3,70	85,19
74	3	3,70	3,70	88,89
75	2	2,47	2,47	91,36
79	1	1,23	1,23	92,59
80	1	1,23	1,23	93,83
83	2	2,47	2,47	96,30
85	1	1,23	1,23	97,53
90	1	1,23	1,23	98,77
95	1	1,23	1,23	100
Celkem	81	100	100	

Příloha č. 8: Rozložení délky readaptace (v týdnech) v rigorózní práci

Readaptace (týdny)	Frekvence	%	Validní %	Kumulativní %
Validní				
0	12	14,81	15,00	15,00
1	9	11,11	11,25	26,25
2	9	11,11	11,25	37,50
3	5	6,17	6,25	43,75
4	14	17,28	17,50	61,25
6	4	4,94	5,00	66,25
8	12	14,81	15,00	81,25
10	1	1,23	1,25	82,50
12	8	9,88	10,00	92,50
16	2	2,47	2,50	95,00
20	1	1,23	1,25	96,25
28	1	1,23	1,25	97,50
48	2	2,47	2,50	100
Celkem	80	98,77	100	
Chybějící	1	1,23		
Celkem	81	100		

NEO pětifaktorový osobnostní inventář

Následující inventář obsahuje 60 výpovědí, kterými byste mohli popsat sami sebe. Přečtete si pozorně každou výpověď a posuďte, do jaké míry Vás vystihuje. Svoji odpověď označte na připojené škále čísel.

0 - *vůbec nevystihuje* (výpověď Vás vůbec nevystihuje), **1** - *spíše nevystihuje* (výpověď Vás spíše nevystihuje), **2** - *neutrální* (ani výstižná ani nevýstižná výpověď), **3** - *spíše vystihuje* (výpověď Vás spíše vystihuje), **4** - *úplně vystihuje* (výpověď Vás úplně vystihuje).

Jednotlivé výpovědi nelze posuzovat ani jako správné ani jako nesprávné, a proto není možné dosáhnout dobrých nebo špatných výsledků.

Pracujte prosím pozorně a po vyplnění zkontrolujte, zda jste posoudili každou výpověď

- | | |
|---|-----------|
| 1. Obvykle si nedělám starosti. | 0 1 2 3 4 |
| 2. Mám rád(a) kolem sebe mnoho lidí. | 0 1 2 3 4 |
| 3. Nerad(a) ztrácím čas denním sněním. | 0 1 2 3 4 |
| 4. Snažím se být zdvořilý(á) ke každému, s kým se setkám. | 0 1 2 3 4 |
| 5. Svě věci udržuji v pořádku a čistotě. | 0 1 2 3 4 |
| 6. Často se cítím horší než ostatní. | 0 1 2 3 4 |
| 7. Snadno se rozesměji. | 0 1 2 3 4 |
| 8. Neměním vyzkoušené způsoby, jak něčeho dosáhnout. | 0 1 2 3 4 |
| 9. Často se dostanu do sporu se svou rodinou
nebo spolupracovníky. | 0 1 2 3 4 |
| 10. Svůj čas si dovedu dobře zorganizovat tak,
abych vyřídil(a) všechny nutné záležitosti. | 0 1 2 3 4 |
| 11. Pokud jsem vystaven(a) velkému stresu, mám občas pocit,
že se zhroutím. | 0 1 2 3 4 |
| 12. Nepovažuji sám (sama) sebe za příliš veselého (veselou). | 0 1 2 3 4 |

- | | |
|--|-----------|
| 13. Jsem fascinován(a) motivy, které nalézám v umění a v přírodě. | 0 1 2 3 4 |
| 14. Někteří lidé si o mně myslí, že jsem sobecký(á) a egoistický(á). | 0 1 2 3 4 |
| 15. Nejsem příliš systematickým člověkem. | 0 1 2 3 4 |
| 16. Málokdy se cítím osamělý(á) nebo smutný(á). | 0 1 2 3 4 |
| 17. Velmi rád(a) se bavím s jinými lidmi. | 0 1 2 3 4 |
| 18. Je zbytečné, aby člověk naslouchal rozdílným názorům,
protože si z nich stejně nedovede žádný vybrat. | 0 1 2 3 4 |
| 19. Raději bych s ostatními spolupracoval(a), než soupeřil(a). | 0 1 2 3 4 |
| 20. Pokouším se o splnění všech svěřených úkolů
s maximální svědomitostí. | 0 1 2 3 4 |
| 21. Často se cítím napjatý(á) a nervózní. | 0 1 2 3 4 |
| 22. Jsem rád(a) tam, kde se něco děje. | 0 1 2 3 4 |
| 23. Poezie na mě má malý nebo žádný účinek. | 0 1 2 3 4 |
| 24. Vůči záměrům druhých jsem nedůvěřivý(á) a rezervovaný(á). | 0 1 2 3 4 |
| 25. Mám přesně vymezené cíle
a pracuji systematicky na jejich dosažení. | 0 1 2 3 4 |
| 26. Někdy se cítím zcela bezcenný(á). | 0 1 2 3 4 |
| 27. Raději bývám sám (sama) než ve společnosti. | 0 1 2 3 4 |
| 28. Mám - li možnost, rád(a) si dávám nová nebo cizokrajná jídla. | 0 1 2 3 4 |
| 29. Když to člověk dovolí, tak ho ostatní zneužijí pro své cíle. | 0 1 2 3 4 |
| 30. Promarním mnoho času, než se pustím do práce. | 0 1 2 3 4 |
| 31. Málokdy pocítím strach nebo úzkost. | 0 1 2 3 4 |
| 32. Často mám pocit, že překypuji energií. | 0 1 2 3 4 |
| 33. Málokdy si u sebe povšimnu nálad nebo pocitů
vyvolaných okolními vlivy. | 0 1 2 3 4 |
| 34. Většina lidí, které znám, mě má ráda. | 0 1 2 3 4 |
| 35. Pracuji tvrdě na dosažení svých cílů. | 0 1 2 3 4 |
| 36. Často mě rozčílí, jak se mnou lidé jednají. | 0 1 2 3 4 |
| 37. Jsem radostný, dobře naladěný člověk. | 0 1 2 3 4 |
| 38. Při řešení závažných životních situací se řídím názory autorit. | 0 1 2 3 4 |
| 39. Někteří lidé mě považují za chladného (chladnou)
a vypočítavého (vypočítavou). | 0 1 2 3 4 |
| 40. Pokud něco slíbím, vždy to dodržím. | 0 1 2 3 4 |

41. Pokud se něco nedaří, až příliš často se tím nechávám
odradit a mám pocit, že to vzdám. 0 1 2 3 4
42. Nejsem příliš optimistický(á). 0 1 2 3 4
43. Při čtení poezie či pohledu na umělecké dílo mi někdy
naskakuje husí kůže a cítíuji mrazení. 0 1 2 3 4
44. Ve svých postojích jsem tvrdošíjný(á) a neústupný(á). 0 1 2 3 4
45. Někdy na mne není takové spolehnutí, jaké by mělo být. 0 1 2 3 4
46. Málokdy jsem smutný(á) a depresivní. 0 1 2 3 4
47. Často žiji v rychlém tempu. 0 1 2 3 4
48. Nemám zájem hloubat o podstatě světa
nebo smyslu existence člověka. 0 1 2 3 4
49. Obvykle se snažím být ohleduplný(á) a citlivý(á). 0 1 2 3 4
50. Jsem výkonný(á) a svou práci vždy zvládnu. 0 1 2 3 4
51. Často se cítím bezmocný(á) a potřebuji někoho,
kdo by mi pomohl vyřešit mé problémy. 0 1 2 3 4
52. Jsem velmi aktivní. 0 1 2 3 4
53. Toužím po poznání a vědomostech. 0 1 2 3 4
54. Pokud někoho nemám rád(a), dám to dotyčnému najevo. 0 1 2 3 4
55. Snad nikdy nebudu schopna (schopna)
uspořádat si své záležitosti. 0 1 2 3 4
56. Někdy se tak stydím, že bych se nejraději neviděl(a). 0 1 2 3 4
57. Nebaví mě vést druhé lidi. 0 1 2 3 4
58. Často si rád(a) pohrávám s teoriemi
nebo abstraktními myšlenkami. 0 1 2 3 4
59. Je – li to nutné, neváhám manipulovat lidmi,
abych dosáhl(a) toho, čeho chci. 0 1 2 3 4
60. Usiluji o dokonalost ve všem, co dělám. 0 1 2 3 4