

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta humanitních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Psychická adaptace ruských a ukrajinských studentů v České republice

Vedoucí práce

PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Zpracovala

Valeriya Murzyna

Praha 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou jsem práci na téma „Psychická adaptace ruských a ukrajinských studentů v České republice“ vypracovala samostatně a všechny použité zdroje jsou uvedeny v seznamu literatury a řádně odcitovány. Zároveň souhlasím se zveřejněním této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě a prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Valeriya Murzyna

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat paní PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D., za odborné vedení mé bakalářské práce, cenné rady, trpělivost a pomoc při psaní této práce.

Obsah

I. Teoretická část	
1. Úvod.....	6
2. Teoretické zakotvení psychické adaptace.....	8
3. Pojetí psychické adaptace.....	8
4. Kritéria hodnocení adaptace.....	10
5. Faktory ovlivňující proces psychické adaptace.....	11
5.1. Životní změny.....	11
5.2. Kognitivní hodnocení a očekávání.....	12
5.3. Osobnost.....	13
5.4. Sociální opora.....	13
5.5. Demografické faktory.....	13
5.6. Strategie akulturace.....	14
5.6.1. Stereotypy a předsudky.....	15
5.6.2. Allportová teorie kontaktu.....	16
5.7. Sociální zručnosti.....	17
5.8. Sebehodnocení.....	19
II. Empirická část	
1. Cíl výzkumu.....	21
2. Výzkumné otázky.....	21
3. Soubor respondentů.....	21
4. Sběr dat.....	23
5. Nástroje.....	23
6. Analýza dat.....	25
7. Výsledky.....	26
8. Korelační analýza.....	27
8.1. Sebehodnocení a psychická adaptace.....	27
8.1.1. Sebehodnocení – životní spokojenost.....	27
8.1.2. Sebehodnocení – stav obecného psychického zdraví.....	28
8.2. Sociální zručnosti a psychická adaptace.....	29
8.2.1. Sociální zručnosti – životní spokojenost.....	30
8.2.2. Sociální zručnosti – stav obecného psychického zdraví.....	31
8.3. Sebehodnocení, sociální zručnosti a subjektivní hodnocení adaptace.....	32

8.4. Životní spokojenost, stav obecného psychického zdraví a subjektivní hodnocení adaptace.....	32
9. Testování hypotéz.....	33
9.1. Srovnání psychické adaptace podle národnosti.....	33
9.1.1. Srovnání míry životní spokojenosti podle národnosti.....	33
9.1.2. Srovnání stavu obecného psychického zdraví.....	34
9.1.3. Srovnání subjektivního hodnocení adaptace.....	35
10. Interpretace výsledků.....	36
11. Hodnocení kvality výzkumu.....	39
12. Závěr.....	40
Seznam použité literatury.....	41
Příloha A	
Příloha B	

I. Teoretická část

1. Úvod

Adaptace lidí k cizí kultuře se v posledních desetiletích a zvláště měsících stala velice zkoumaným jevem. Příčinou takového zájmu, který se odráží v početných teoretických a empirických výzkumech, jsou globální proměny současného světa: vysoká úroveň migrace a jiných mezikulturních přemístění (turismus, úřední cesty, studium) jsou v dnešní době obyčejným a velmi rozšířeným jevem.

Zřejmou se stává důležitost adaptace lidí k novým kulturním reáliím během krátké doby, proto aby mohli efektivně jednat a fungovat v nových životních podmínkách. Existuje však řada individuálních rozdílů v tom, jak rychle a úspěšně se jedinci adaptují k těmto podmínkám, kdy neúspěšná adaptace může negativně ovlivnit jak fyzický a duševní stav, tak i jejich činnost (Berry, 1997).

Adaptace je studována od 20. st v rámci mnoha vědeckých směrů a poměrně nedávno se stala středem pozornosti psychologů, zvláště v oblasti mezikulturní psychologie (Matsumoto, 2001). Postupně se pozornost přesouvá od studia skupiny ke studiu jedince, který prochází procesem adaptace (Berry, 2002). Obecně se adaptace zkoumá v rámci interakce osoby a prostředí a le chápána jako složitý process, během kterého jedinec dosahuje souladu s novým kulturním prostředím (tamtéž).

Nehledě na podmínky mezikulturního přemístění je tato zkušenost vnímána jako významná životní událost, která je doprovázena řadou změn a tak vyžaduje od jedince, jež tuto proměnu zažívá, určitou aktivizaci osobních zdrojů a odpověď na požadavky prostředí (Ward, Matsumoto, 2001).

Jedním z druhů mezikulturního přemístění je stěhování studentů do zahraničí s účelem studia. Praxe získání vysokoškolského vzdělání v zahraničí je běžná, avšak větší zájem o tento jev vzrostl poměrně nedávno. Jednou z příčin větší pozornosti k adaptaci studentů ze zahraničí je velké a stále rostoucí množství studentů, stěhujících do zahraničí s účelem studia.

I když je migrace aktuálním jevem v České republice, jen malá pozornost je věnována tomuto procesu ze strany psychologů v odborné literatuře. Téma psychické adaptace studentů je ukotveno především v zahraniční literatuře.

Česká republika je atraktivní pro studenty ze Slovenska a ze zemi bývalého Sovětského svazu. Je to ovlivněno několika faktory jako například: podobnost jazyků, poměrně nízké náklady na bydlení, bezplatné vysokoškolské vzdělání na státních univerzitách, relativní kulturní podobnost. V posledních několika letech počet studentů přicházejících z těchto států roste (Kábelová, 2011), a tak je otázka jejich adaptace velice aktuální. Většina studií týkajících se tématu adaptace se zaměřují na zkoumání těch či oněch faktorů (buď etnických nebo osobnostních) na úroveň adaptability zahraničních studentů k novým podmínkám života (Ivanová, 2001).

V této práci se budu zabývat psychickou adaptací studentů z Ruska a Ukrajiny, kteří v ČR bydlí minimálně 1,5-2 roky a studují (popř. dostudovali) na vysoké škole. Vedle obecného úvodu do problematiky procesu adaptace, se tato práce zaměřuje na psychické aspekty adaptačního procesu. Studie psychické adaptace ukazují, že tento jev především souvisí s takovými subjektivními aspekty osoby, jako spokojenost s životem a stav duševního (psychického) zdraví (Berry, 2006).

Teoretická část práce se věnuje obecnému teoretickému zakotvení psychické adaptace, kritériím hodnocení a soustředí se na základní faktory ovlivňující tento proces a důležité faktory v kontextu dané práce.

Praktická část se zaměřuje na kvantitativní výzkum psychické adaptace studentů prostřednictvím měření obecného stavu psychického zdraví a spokojenosti se životem. Adaptace se tady zkoumá jako výsledek procesu.

Cílem výzkumu je zjistit, zda je sebehodnocení a sociální zručnosti významnými faktory, které souvisejí s psychickou adaptací studentů přicházejících do ČR z Ukrajiny a Ruska s účelem studia.

Hypotéza, na níž je postaveno šetření je, že vysoké sebehodnocení a rozvinuté sociální zručnosti přispívají k úspěšné psychické adaptaci, která se projevuje dobrým stavem obecného psychického zdraví jedince a vysokou mírou spokojenosti se životem.

2. Teoretické zakotvení psychické adaptace

Na začátku bych stručně uvedla teoretické zakotvení psychické adaptace v rámci obecného studia akulturace¹. Bochner (2003) navrhuje tří složkový model studia akulturace. To jsou složky afektivní (A), behaviorální (B) a kognitivní (C). V rámci konstruktů “ABC akulturace” se na základě těchto tří složek rozlišují tři teoreticko-empirické přístupy (Ward, Bochner, Furnham, 2003). První přístup je spojen s teoriemi sociální identifikace. Hlavně věnuje pozornost z jedné strany vnímání sebe a druhých, včetně zpracovávání informace o vlastní skupině (ingroup) a jiných skupinách (outgroup), a pojmům etnické a kulturní identity ze strany jiné. V rámci tohoto přístupu výzkumníci zdůrazňují hodnoty, očekávání a atribuci v procesu mezikulturního přemístění. Důležitými faktory ovlivňující akulturaci jsou znalost nové kultury, vzájemné vztahy přestěhovalců a místních obyvatelů, kulturní identita, jazyková kompetence, podobnost mezi kulturami. Druhý přístup zkoumá proces akulturace z hlediska kulturního učení, který vychází ze sociální psychologie mezikulturních styků a procesů, je spojen s ovládnutím kulturně specifických zručností, které jsou nezbytné pro to, aby přežít a dosáhnout úspěchu v novém kulturním prostředí. Význam má délka pobytu v hostitelské zemi, jazykové schopnosti, předchozí mezikulturní zkušenost, kulturní distance (Ward, 1996, 2001). Třetí přístup je vázán na psychologickou teorii stresu a jeho zvládání a uplatňuje se ve studiu přemístění do nové kultury a adaptace na ní. V rámci tohoto přístupu se na přemístění do nové kultury pohlíží jako na řadu životních proměn, vyvolávajících stres. Zvládání tohoto stresu vyžaduje mobilizaci adaptačních zdrojů jedince. Daný přístup zahrnuje jak osobnostní faktory, tak i charakteristiky situace, která může ovlivnit adaptaci k nové kultuře. V rámci tohoto přístupu životní změny mohou ovlivnit psychickou adaptaci, která souvisí s psychickým well-being a životní spokojeností (Berry, 2006). Objevilo se, že faktory, které se zkoumají v rámci studiu stresu a zvládání jako takového jsou podobné těm, které hrají roli v průběhu akulturace a psychické adaptace (Berry, 2002). Tyto faktory jsou: životní změny, kognitivní hodnocení stresu, strategie zvládání, osobnostní faktory a sociální opora (tamtéž). Avšak zvažují se i jiné faktory jako kulturní vzdálenost, multikulturismus, diskriminace atd (tamtéž).

3. Pojetí psychické adaptace

Berry (2006, str. 48) definuje mezikulturní adaptaci jako “relativně stále změny, které probíhají u jedinců nebo skupin jako odpověď na požadavky vnějšího prostředí”. Lze shrnout, že obecně se

¹ Akulturace je výsledek přímého, dlouhodobého kontaktu skupin z různých kultur, který se projevuje v proměně vzorků kultury jedné či obou skupin (Redfield, Linton, Herskovits, 1936, s.149)

v psychologii pojetí adaptace (podobně jako v biologii) vztahuje k míře souladu mezi jedincem a prostředím.

Psychická adaptace zahraničních studentů je komplexní proces, který je ovlivněn řadou faktorů (Cigularová, 2010). Studenti, přicházející ze zahraničí, čelí mnohým akademickým a kulturním výzvám (tamtéž). Úspěšná mezikulturní adaptace studentů na cizí kulturu a zároveň na vysokou školu vyžaduje úsilí a flexibilitu (Brisset et al., 2010). Kromě zvládnání každodenního života a stresu spojeného se studiem, který zažívají všichni studenti, zahraniční studenti navíc řeší problémy spojené s mezikulturním přemístěním (tamtéž). Zatímco někteří zahraniční studenti zvládají studium relativně úspěšně, jiní zažívají problémy vyvolané řadou stresorů (Furnham, Bochner, 1986). Studia na poli studentské adaptace považují za takové stresory jazykovou komplikaci (zahraniční student by se měl naučit cizí jazyk a pak v něm studovat), stesk po domově, nedostatečnou sociální oporu, nízké sebehodnocení (Poyrazli et al., 2002). Stres zahraničních studentů může být taky způsoben rozdíly ve vzdělávacím systému (Brown, 2008).

Systematická studia adaptace zahraničních studentů se objevily až po roce 1950, v době kdy bylo provedeno množství výzkumů na téma jejich sociálních a psychických problémů po stěhování do cizího státu za účelem studia (Ward, Bochner, Furnham, 2001). Rané výzkumy z 1960-70 konceptualizují adaptaci v pojmech úspěchu v akademické sféře (Halamandaris, Power, 1999). Následující studia předpokládaly komplexnější pojetí adaptace (Cigularová, 2010). Toto pojetí zahrnuje psychosociální aspekty jako je spokojenost s sociálním a akademickým životem, absence osamotnosti, psychické pohody (well-being) (Halamandaris, Power, 1999).

Postupem času adaptace se stala relativně širokým pojetím. Co se týče adaptace na cizí kulturní prostředí, tento proces se rozdělil na adaptaci psychickou a sociokulturní (Searl, Ward, 1990; Ward, 1996). Zatímco psychická adaptace do značné míry odráží psychický a fyzický stav člověka, sociokulturní adaptace ukazuje jak dobře jedinec procházející adaptací zvládá úkoly každodenního života v novém kulturním prostředí (tamtéž). Psychická adaptace je silně ovlivněna osobností, životními změnami a sociální oporou (Feinstein, Ward, 1990; Ward, Kennedy, 1993a). Sociokulturní adaptace souvisí s délkou pobytu v nové kultuře, jazykovou kompetencí a četností kontaktů s místním obyvatelstvem (Searle, Ward, 1990; Ward, Kennedy, 1993a). Tseng (2002) představuje jiné rozdělení adaptace na čtyři hlavní kategorie problémů zahraničních studentů: každodenní život, akademická sféra, sociokulturní a osobní psychická adaptace. Psychická adaptace je důležitá především kvůli vztahu s studijními výsledky (Pedersen, 1995; Stoyanoff, 1997).

V kontextu vstoupení do nové kultury je psychická adaptace procesem psychického zapojení osoby do systému sociálních, sociálně-psychologických vztahů a činnosti v souvislosti s příslušnou sociální rolí v novém prostředí (Ivanová, 2001).

Výzkumy ukazují, že psychická adaptace hlavním způsobem souvisí s takovými aspekty osoby jako je stav psychické pohody (well-being) a míra spokojenosti jedince s životem (Berry, 2006; Searle, Ward, 1990). Literatura o migraci zahrnuje hodně mezikulturních studií týkajících se duševního zdraví a adaptace (Sapranaviciute, 2012) Mezikulturního přemístění ovlivňuje především psychickou pohodu studentů a potíže během adaptace mohou vést k psychickým problémům (tamtéž).

Co je týče výskytu, Ward, Furnham a Bochner (2003) ukazují, že potíže během psychické adaptace jsou nejvýraznější v počátečních stádiích procesu adaptace, zmenšují se během 4–6 měsíců a dále se mohou někdy vyskytovat i později.

Mnozí výzkumníci se zabývají psychickou (a vedle toho i sociální) adaptací zahraničních studentů především s cílem nalézt způsoby, jak snížit jejich stres a zvýšit pozitivní aspekty jejich zkušenosti v zahraničí (Cigularova, 2010)

Na závěr je nutně podotknout, že cílem psychické adaptace není přizpůsobení jako takové, ale seberealizace osobnosti, která se projevuje jako stav psychologické rovnováhy se sebou, světem a cizím okolím, ve kterém se nachází (Ivanová, 2001).

Tato práce je rovněž zaměřena na psychickou stránku adaptace a její souvislost s takovými aspekty osoby jako je psychické pohodlí a spokojenost s životem.

4. Kritéria hodnocení adaptace

Ačkoliv v současné době existuje četné množství teorií a výzkumů adaptace v oblasti mezikulturní psychologie, otázka adekvátních kritérií, pomocí kterých se hodnotí výsledky mezikulturní adaptace, zůstává stále aktuální (Ward, Matsumoto, 2001)

Otázkou je, zda kritériem pro úspěšnou adaptaci jsou dobré vztahy s místními obyvateli, dobrý stav psychického zdraví, úspěšné vykonání svých povinností v práci, pozitivní vztah k mezikulturnímu přemístění, ad. V literatuře najdeme dlouhý seznam kritérií hodnocení výsledků adaptace (Ward, Matsumoto, 2001). Ward (2001) pojmenovává taková kritéria jako vysoký úroveň sebeuvědomění a sebehodnocení, dobrá nálada, zdraví, zvládnutí řeči hostitelské

kultury, spokojenost s životem, charakter a intenzita interakce s místními obyvateli, kulturní sebeuvědomění, osvojení kulturně adekvátního chování, komunikační zručnosti a úspěchy ve studiu a práci.

Jelikož pro popis a výklad adaptace výzkumníci používali různé teoretické a empirické přístupy, objevilo se množství analytických schémat shrnujících hlavní kritéria hodnocení adaptace (tamtéž). Například, Hammer, Gudykunst, Wiseman (1978) rozpracovali třífaktorovou analýzu efektivity mezikulturní interakce, která zahrnuje: a) schopnost zvládat psychický stres, b) schopnost efektivní komunikace, c) schopnost ustanovení osobních vztahů. Mendenhall a Oddou (1985) posuzují afektivní, behaviorální a kognitivní složky adaptace, kam patří psychické zdraví, funkční vzájemný vztah s místními obyvateli a přijetí odpovídajících pravidel a hodnot nové kultury. I přes rozmanitost, všechny modely hodnocení adaptace přiznávají, že psychické pohodlí a spokojenost, efektivní vztahy s představiteli nové kultury jsou nejdůležitějšími atributy adaptace pro ty, kteří zrovna prožívají přesun do nového kulturního prostředí (Ward, Matsumoto, 2001).

Velký počet kritérií odráží objektivní složitost a nejednoznačnost procesu adaptace, která ovlivňuje osobu a její vztahy s okolní společností. Je to příčinou metodologických komplikací pro empirická studia ve fázi určení indikátorů přizpůsobení. Jedním ze způsobů jak překonat tyto komplikace je zdůraznění důležitých faktorů ve srovnání s ostatními. V kontextu dané práce a na základě uvedených studií považujeme za významná kritéria úspěšné psychické adaptace dobrý stav obecného psychického zdraví a vysokou úroveň životní spokojenosti jedince.

5. Faktory ovlivňující psychickou adaptaci

Jak již bylo uvedeno, faktory ovlivňující proces psychické adaptace jsou životní změny, osobnost, sociální opora (Ward, Matsumoto, 2001). Jsou však i další faktory, které neposlední řadě ovlivňují proces adaptace jako, například, výběr akulturační strategie, stereotypy a předsudky, demografické faktory (tamtéž).

5.1. Životní změny

Mezikulturní přemístění se především pojímá jako významná stresující životní změna, která vyžaduje aktivaci adaptačních zdrojů jedince (Ward, Matsumoto, 2001). Výzkumy, jejichž cílem bylo měření těchto změn, ukazují, že existuje významná souvislost mezi životními změnami a psychickými a psychosomatickými symptomy (Ward et al. 2003; Searle, Ward, 1990; Ward,

Kennedy, 1992a). Avšak Ward (2003) poznamenává, že toto zjištění je relevantní jen pro malou část variance (méně než 10 %) obecného psychického pohodlí přestěhovalců.

5.2.Kognitivní hodnocení a očekávání

Každý jedinec má sadu individuálních charakteristik, což vede k rozdílnému hodnocení životních změn a potenciálně stresových situací. Rozlišují se primární a sekundární hodnocení potenciálně stresové situace (Lazarus, Folkman, 1984). Když jedinec vnímá situaci z hlediska ohrožení vlastního bezpečí (zdraví, sebehodnocení apod.) a důsledků tohoto ohrožení je to primárním hodnocením. Sekundární hodnocení se týká posouzení jedince svých zdrojů zvládnutí stresových situací, zda je může efektivně využít k zvládnutí stresové situace. Sekundární hodnocení je důležité v každé stresové situaci, neboť přímo vyvolává reakci jedince a predikuje chování (tamtéž). To jak jedinec hodnotí situaci a své zdroje ovlivňuje i jeho emocionální reakci (tamtéž).

Lazarus (1984) taky rozlišuje subjektivní faktory hodnocení situace, to je vlastně osobnostní charakteristiky, které ovlivňují hodnocení a zvažování situace, a objektivní faktory, tj. situační faktory, které jedinec ovlivnit nemůže.

Odlišná očekávání migrantů taky hrají roli v kognitivním hodnocení stresové situace (Ward, Matsumoto, 2001). Očekávání jsou základem kognitivního hodnocení stresových situací (tamtéž). Navíc, jsou kritériem hodnocení zkušenosti a chování. Říká se, že realistická očekávání, tj. očekávání odpovídající reální zkušenosti, usnadňují proces adaptace, a naopak nesoulad v očekávání a reální zkušenosti může zapříčinit psychické potíže v procesu psychické adaptace. (Weissman, Furnham, Ward, 2001). Tuto skutečnost potvrzuje například výzkum, kterého se zúčastnili Američané žijící ve Velké Británii (Weissmanem, Furnhamem, Ward et al., 2003.) Výsledky tohoto výzkumu potvrdily, že nízká stupeň nesouladu očekávání a reálných zkušenosti vede k lepšímu psychickému stavu jedince, respektive může pozitivně ovlivnit budoucí hodnocení stresových situací, posílit sebedůvěru a zmenšit úzkost (Ward et al., 2003). Studenti s zvýšenými očekáváními ohledně svých schopností a sociálního statusu mohou prožívat takové projevy psychického diskomfortu jako pocit ztráty, zklámaní, smutek a dokonce pocit méněcennosti, zvláště jestli ve své mateřské společnosti měli vysoký sociální status a úspěch (Eunju, Portman, 2004)

5.3.Osobnost

Podle Berryho (1997) každý jedinec prochází procesem adaptace odlišně, což je ovlivněno rozdíly v individuálních povahách. Otázkou však je, které osobnostní zvláštnosti ovlivňují proces adaptace? Ward et al. (2003) ukazují na relativně malé množství výzkumů prokazujících podstatný vliv individuálních rysů na psychické pohodlí a psychickou adaptaci migrantů obecně. Osobnostní rysy hrají důležitou roli především ve zvládnání stresu v procesu adaptace, a menší vliv mají na životní spokojenost (tamtéž). Nejčastěji se zkoumají takové rysy jako místo kontroly a extravertze (tamtéž).

5.4.Sociální opora

V rámci tématu psychické adaptace je sociální opora nahlížena jako významný faktor přispívající k úspěšné psychické adaptaci a zachování psychického zdraví v procesu mezikulturního přemístění (Ward, Matsumoto, 2001). Přítomnost sociální opory negativně koreluje s symptomy psychických chorob u migrantů a uprchlíků (např. Biegel, Naparstek, Khan, 1980); naopak její nedostatek zvyšuje pravděpodobnost fyzických a psychických obtíží v procesu mezikulturní adaptace (Hammer, 1987).

Jako zdroje sociální opory vystupují rodiče, přátelé a známí, partnerské vztahy. Samozřejmě, jedinci, kteří mají podobnou zkušenost adaptace k cizímu kulturnímu prostředí, mohou být zdrojem užitečných informací. Příliš těsná komunikace převážně s krajany může bránit ve sblížení s místními obyvateli (Matsumoto, 2001). Toto tvrzení by mohlo platit pro ruské a ukrajinské studenty v ČR, vzhledem k jejich velkému množství.

Vedle sociální opory lze uvažovat o institucionální opoře: ruské a ukrajinské komunity v ČR jsou velké, proto existují různá střediska pro rozvoj a podporu ruské a ukrajinské diaspory, jako například Ruské středisko vědy a kultury v Praze, Dům národnostních menšin, jehož ředitelem je Městský úřad hl. m. Prahy, organizace Ruská diaspora, která mimo jiné poskytuje právní a finanční podporu, Ukrajinská iniciativa v ČR, Fórum Ukrajinců, organizace InBaze, která pomáhá s řešením potíže týkajících se víza, atd.

5.5.Demografické faktory

Demografickými faktory, které se nejčastěji zmiňují v rámci studia akulturace a adaptace, jsou věk, pohlaví a vzdělání (Stěfanenko, 2005).

Věk se považuje za jeden z nejdůležitějších faktorů, který ovlivňuje adaptaci. Děti se adaptují rychle a úspěšně. Děti školního věku se setkávají s potížemi adaptace, protože musejí odpovídat

stylů života svých spolužáků (co se týče oblečení, jazyku, dokonce myšlenek). Pro starší lidi mezikulturní přechod může být těžkou zkouškou (tamtéž).

Co se týče pohlaví, někdy se říká, že ženy se setkávají s větším množstvím problémů během adaptace (tamtéž). Existuje předpoklad, že u žen s tradičních společností, ve kterých sociální roli muže a ženy jsou relativně přesně rozděleny, mohou vyskytovat problémy v souvislosti s rozdílem původní a nové kultury, v níž sociální role ženy se liší (Berry, 2006). Domnívám se, že podobný problém by neměl vzniknout v kontextu studentské adaptace.

Obecně je prokázáno, že lidé s vysokoškolským vzděláním se adaptují rychleji a lépe (Stěfanenko, 2005). Vysvětluje se to tím, že vzdělání může sloužit jako zdroj užitečných dovedností pro řešení konfliktních situací a problémů (tamtéž).

5.6.Strategie akulturace

Dlouhodobá šetření ukazují, že lidé mají různé názory na to, jak si představují svůj život v nové společnosti (Berry, 2006). Ne každý jedinec usiluje o mezikulturní kontakt, a ne všichni, kdo o něj mají zájem, jsou ochotni měnit svoji kulturu a chování tak, aby odpovídalo jiné (nejčastěji dominantní) skupině (tamtéž).

Podle Berryho (1997) je proces přizpůsobení se k nové kultuře moderován dvěma parametry: orientace na vlastní skupinu a orientace na jiné skupiny. První parametr se pojímá jako relativní přednost uchování vlastního kulturního dědictví a identity, a druhý jako relativní přednost kontaktovat se se širším společenstvím a účastnit se společenských aktivit spolu s jinými etnokulturními skupinami. V závislosti na osobní kombinaci těchto dvou parametrů se vydělují čtyři strategie akulturace: asimilace, separace, marginalizace a integrace (tamtéž).

Stručně, asimilace je strategie akulturace, kdy se migrant zcela identifikuje s novou kulturou a odmítá kulturu etnické menšiny, k níž patří. Separace znamená, že představitelé etnické menšiny odmítají kulturu většiny a zcela uchovávají svou původní kulturní identitu. Pokud se migrant neidentifikuje ani se svou kulturou, ani s kulturou novou, uplatňuje strategii marginalizace. Integrace je charakterizována identifikací s původní a zároveň s novou kulturou. Je známo, že jedinec a skupina, k níž patří, mohou využívat odlišné strategie akulturace, a tak prožívají tento proces odlišně (Berry, 2006).

Řada studií ukazuje, že migranti preferují strategii integrace (Berry, 1997). Výzkumy, které spojují adaptaci se strategií akulturace, potvrzují, že jedinci, které preferují strategii integrace, jsou lépe adaptováni (Berry, 2006).

Ward a Rana-Deuba (1999) poukazují na určitou souvislost integrace a psychické adaptace. Postulovali, že jedinci, kteří volí strategii integrace, zažívají méně psychických obtíží během procesu adaptace (tamtéž).

I když strategie integrace je pro přestěhovalce nejvhodnější, k její uplatnění musí existovat určité předpoklady v přijímající společnosti (Berry, 2002). Nejdůležitější je, aby dominantní společnost uznávala politiku multikulturalismu, což je předpokladem k přijetí kulturní rozmanitosti, relativně nízké úrovni diskriminace a rasismu, obecné snaze o soužití všech kultur jako jedné společnosti (tamtéž). Strategie integrace vyžaduje, aby se nedominantní skupina adaptovala na základní hodnoty dominantní skupiny, a dominantní skupina zavedla sociální instituce pro potřeby menšinových skupin do multikulturní společnosti (tamtéž).

5.6.1. Stereotypy a předsudky

V procesu analýzy adaptace migrantů k cizímu kulturnímu prostředí je pozornost výzkumníků v první řadě věnována obecným faktorům ovlivňující adaptaci a individuálním charakteristikám jedinců, procházejících tímto procesem (Ivanová, 2001). V neposlední řadě je však důležitý kontext a charakteristika nového kulturního prostředí a dominantní etnické skupiny (Berry, 1991, 2006). Jedním z důležitých faktorů, který může zásadně ovlivnit výběr strategie akulturační a zkomplikovat adaptaci přestěhovalců je postoj dominantní společnosti k cizincům.

Postoje české populace vůči migrantům (zvláště ruským a ukrajinským) znázorňují výsledky výzkumů CVVM² nebo STEM³.

Vstřícnost české veřejnosti k cizincům na území ČR je podle Strem na nejnižší úrovni. 73 % občanů nesouhlasí s právem na občanství pro každého člověka žijícího v České republice. Podobně vysoký podíl lidí (69 %) odmítá výrok, že každá etnická menšina by měla mít možnost žít podle vlastních tradic. Dvoutřetinová většina Čechů (67 %) považuje cizince za příliš velké bezpečnostní riziko pro ČR. Názor na to, zda české občane přistupují k cizím státním příslušníkům bez předsudků a zaujatosti, rozděluje veřejnost na dva početně vyrovnané tábory (STEM, Trendy 3/2015).

Postoj české společnosti k migrantům z východu, a zvláště z bývalého sovětského bloku, je výrazně jiný než k migrantům ze západních zemí. Únorové šetření výzkumu Naše společnost 2003 ukázalo, že nejsympatičtější pro většinovou českou populaci jsou západoevropské národy a

² <http://cvvm.soc.cas.cz/>

³ <http://www.stem.cz/>

také Slováci a naopak, nejméně sympatičtí jsou národnosti bývalého Sovětského svazu a Asiaté. Podobnou tendenci lze sledovat i v dřívějších výzkumech veřejného mínění. V roce 2001 české obyvatelstvo vyjádřilo dvakrát nižší sympatie k Ukrajincům a Rusům než k přistěhovalcům z Velké Británie nebo USA (Leontiyeva, 2003)

Vlivným faktorem je však účel pobytu cizince na území ČR. Jak výsledky výzkumu o názorech veřejnosti na usazování cizinců v ČR ukazují, že česká populace považuje studium za přijatelný důvod pro přijímání migrantů (Čadová, 2015).

Související pojmy s netolerantností dominantní etnické skupiny vůči etnickým menšinám jsou stereotypy, předsudky a diskriminace. Stereotypy a předsudky mohou ovlivňovat výběr akulturační strategie (např. separace) a tak negativně působit na průběh adaptace, zvláště komplikovat integraci jedince do společnosti (Matsumoto, 2001). Stereotypy a předsudky často mají za následek orientaci cizince jenom na svoji mateřskou společnost (tamtéž).

Výzkumy ukazují, že obecně předsudky a diskriminace úzce souvisí s psychickým well-being a obecným stavem zdraví migrantů (Jasinskaja-Lahti, 2001; 2003). Přesněji ve svém výzkumu Jasinskaja-Lahti (2006) ukazuje, že předsudky jsou významným prediktorem různých dimenzí psychického zdraví, jako deprese, tíseň a úzkost, životní spokojenost, sebehodnocení. Negativní vliv předsudků na psychické zdraví je přímý, silný a okamžitý (tamtéž).

Takže lze usuzovat, že z jedné strany relativně vysoká vstřícnost české populace vůči studentům tvoří příznivé podmínky pro jejich úspěšnější adaptaci, ale z jiné strany obecně stereotypy o ruské a ukrajinské menšině v ČR stále přetrvávají a jsou vzhledem k nedávným událostem i znovu rozdmýchané.

5.6.2. Allportova kontaktní hypotéza

Tato kapitola popisuje jeden z nejrozšířenějších způsobů překonání stereotypů, který je velice vhodný pro uplatnění v kontextu adaptace studentů ze zahraničí.

Allportova (1954) kontaktní hypotéza týkající se mezikulturní komunikace předpokládá, že pro zlepšení vztahů mezi skupinami různých kultur nestačí pouze kontakt jako takový: prohloubení vztahů vyžaduje smysluplnější interakci. Allport označuje nezbytné podmínky pro úspěšný meziskupinový kontakt, který přispívá k redukci stereotypů a předsudků, popř. nepřátelství mezi skupiny nebo členy skupiny. Předsudky jsou oslabovány pomocí rovného postavení v rámci kontaktní situace a spolupráce uvnitř skupiny, jejíž členové mají společné cíle. Tento efekt je

významně silnější, když interakce je zajištěna institucionálně a za podmínky, že týká se oblasti společných zájmů.

Zahraniční student z Ruska nebo Ukrajiny a jeho spolužáci mají relativně rovné statusy v rámci studia na vysoké škole, mají srovnatelné podmínky pro přijetí a musí splňovat stejné požadavky, relativně se shodují v cílech a zájmech. To znamená, že podle Allportovy teorie mají ruští a ukrajinští studenti příležitosti k úspěšnému kontaktu.

Navazování osobních vztahů se členy dominantní skupiny umožňuje jedinci se projevit jako osoba, tzn. nejenom jako představitel své skupiny. Bližší kontakt podporuje důvěru a redukuje úzkost. Empirické výzkumy podporují Allportovu hypotézu (Dixon, Durrheim, Tredoux, 2005; Ellison, Powers, 1994). Tropp a Pettigrew (2005) dokonce provedly metaanalýzu více než 2000 výzkumů potvrzující kontaktní hypotézu v mnoha zemích.

Okolnosti studentské adaptace poskytují příležitosti k mezinárodnímu kontaktu. Avšak ne každý jedinec je schopen těchto příležitostí využít. Když se student se ocitne ve skupině neznámých lidí, může se zachovat různými způsoby. Pro navazování kontaktů a úspěšnou integraci jsou nezbytné sociální zručnosti jedince.

5.7. Sociální zručnosti, komunikace s místními obyvateli

V kontextu této práce sociální zručnosti jsou konceptualizovány především jako prostředek k překonání stereotypů a navazování přátelských vztahů s místními obyvateli, což pak přispívá k integraci do cizí společnosti, respektive k úspěšnější psychické adaptaci. Důležitou je pak souvislost sociálních zručností s aspekty psychického fungování jedince, a to především psychickým pohodlím (well-being).

Na pojem sociální zručnosti je často odkazováno v souvislosti s takovými pojmy jako mezilidské zručnosti (interpersonal skill), mezilidská kompetence (interpersonal competence), sociální kompetence (social competence) a komunikační kompetence (communication competence) (Sergin, Givertz, Greene, Burleson, 2003). Někteří výzkumníci se snažili určit rozdíly mezi těmito pojmy (tamtéž).

V literatuře najdeme celou řadu definic sociálních zručnosti, avšak neexistuje jednotné přesné pojetí (tamtéž). Všechny definice lze však shrnout v souladu s těmito autory takto: schopnost komunikovat s jinými lidmi takovým způsobem, který je zároveň vhodný a účinný (Sergin, 1992, 2000; Sergin, Greene, Burleson, 2003). Vhodným se tady myslí to, že chování jedince neporušuje sociální normy, hodnoty nebo očekávání, zkratka, není vnímáno ostatními lidmi jako

negativní (tamtéž). Efektivní znamená, že jedinec dosahuje zamýšlených cílů v této interakci (tamtéž).

Existují dvě koncepce sociálních zručnosti (McFall, 1982, Greene, Burleson, 2003). První konceptualizuje sociální zručnosti jako celkem stálý a přetrvávající rys (trait model) (tamtéž). Druhá zkoumá sociální zručnosti v rámci molekulárního modelu (molecular model), který zkoumá chování v určitých situacích a v určitém sociálním kontextu (tamtéž). V této práci pojetí sociálních zručnosti propojuje výše zmíněné koncepce, neboť na jedné straně předpokládá, že zahraniční student již má nějakou úroveň dosažených sociálních zručnosti, ale na straně druhé, mezikulturní interakce se liší od obyčejné, a vyžaduje určité přizpůsobení (například, komunikace v cizím jazyce a přijetí cizích kulturních norem).

Předpokládá se, že vývoj komunikačních schopností v souladu s novými kulturními normy přímo souvisí s funkční zdatností a psychickým zdravím (Kim, 2001). Model mezikulturní adaptace Kim (tamtéž) předpokládá, že pro úspěšnou adaptaci migrantů je zapotřebí i komunikační způsobilost „obyvatelů-hostitelů“, avšak iniciativa komunikace by měla být ze strany přestěhovalců. Komunikace sama o sobě není zárukou úspěšných vztahů, například v případě, kdy ve společných dějinách států přestěhovalců a hostitelů vyskytovaly konflikty a rivalita (Stěfanenko, 2005)

Trower a kol. (Trower et al. 1978) poukazují na určitou souvislost sociálních zručností s psychickou adaptací. Uvažují, že nedostatečná kompetence v oblasti sociálních zručností může být příčinou vzniku problémů v procesu adaptace (tamtéž). Výzkumníci upozorňují však na to, že z jedné strany nedostatečná kompetence v oblasti sociálních zručností může být příčinou izolace jedince a tak přispět k psychickým problémům, ale z jiné strany psychické problémy se odrážejí v chování jedince a tak mají vliv na sociální vztahy (tamtéž).

Přátelské vztahy s místními obyvateli snižují výskyt psychických problémů migrantů (Furnham, Li, 1993), a spokojenost s těmito vztahy pozitivně koreluje s psychickou pohodou dočasných přestěhovalců (Searle, Ward, 1990). Spokojenost s komunikací s místními obyvateli zvyšuje úroveň obecné spokojenosti mezikulturního přemístění studentů ze zahraničí, zvláště co se týče studia (Hull, 1978).

Výzkum provedený mezi vysokoškoláky ukázal, že sociální zručnosti pozitivně korelují se sebehodnocením a negativně korelují se sociální úzkostí a osamělostí (Riggio et al., 1993). Osamělost se považuje za negativní výsledek mezikulturního přemístění (Zheng, Berry, 1991) a je spojena s různými projevy psychické indispozice, včetně emoční nestability (Ward, Searle,

1991), snížení spokojenosti se životem (Hull, 1978) a nespokojenost s vlastní schopností zvládat problémy (Chataway, Berry, 1989).

5.8. Sebehodnocení

Vedle sociální zručnosti je sebehodnocení je v této práci považováno za důležitý faktor ovlivňující psychickou adaptaci, především kvůli souvislosti tohoto konstruktů s psychickou pohodou jedince.

Sebehodnocení je široce zkoumaný jev a je předmětem mnoha diskuzí. Obecně, sebehodnocení je definováno jako globální vztah k sobě (Blatný, 2010). Je to zároveň hodnotící proces a výsledek tohoto procesu (tamtéž). Sebehodnocení odráží spokojenost jedince s sebou a pocit vlastní hodnoty (Crocker, Luhtanen, 2003), to, co si jedinec o sobě myslí, jak se sobě líbí, a jestli je spokojen se svou činností (Harrison et al., 1996).

Sebehodnocení je osobní konstrukt, který výrazně ovlivňuje chování a výsledky nejrůznějších stránek života jedince (Campbell, 1990), je ústředním aspektem psychického fungování a těsně souvisí s mnoha dalšími proměnnými, včetně obecné spokojenosti se životem a psychickým zdravím (Nesdale, Mak, 2003).

Řada výzkumu se zaměřuje na aspekt vysoké - nízké sebehodnocení, které je odrazem hodnotících procesů Já (Rosenberg, 1979). Trzesniewski et al. (2003) poznamenávají, že vysoké sebehodnocení se vztahuje k mnoha pozitivním výsledkům včetně úspěchu v zaměstnání, zdravých sociálních vztahů, subjektivní pohody, pozitivního vnímání jedince vrstevníky, akademického úspěchu, a rozvinuté zručnosti seberegulace a copingu. Naopak nízké sebehodnocení je spojeno se řadou negativních výsledků, například depresivními symptomy, zdravotními problémy, a antisociálním chováním.

Konstrukt sebehodnocení v sobě zahrnuje adaptační a organizační funkci (Blatný, 2010). Zajišťuje obranu Já, vyhnutí se a zvládání stresu pomocí určitých kognitivních a behaviorálních mechanismů (tamtéž).

V kontextu psychické adaptace zahraničních studentů je sebehodnocení důležité především vzhledem k jeho souvislosti s psychickou pohodou (well-being). Je prokázána významná souvislost sebehodnocení a psychické pohody (Blascovich, Tomaka, 1991; Cigularova, 2010; Sapranaviciute, 2012). Ve své studii Paradise a Kernis (2002) došli k závěru, že vysoké sebehodnocení přispívá k lepšímu psychickému pohodlí. Různá studia ukazují, že sebehodnocení

zmírňuje účinek stresu na psychické fungování jedinců (Pasha et al., 2013). Avšak stres a sebehodnocení nejsou v přímém vzájemném vztahu (tamtéž). Lidé s vyšším sebehodnocením jsou odolnější proti tísní způsobené negativními událostmi, a to tak, že zažívají méně strachu ohledně ohrožení svého Já (tamtéž). Vysoké sebehodnocení má také za následek aktivnější a účinnější coping a ovlivňuje motivaci jedince (Abel, 1996).

V této práci sociální zručnosti a sebehodnocení jsou považovány za významné faktory ovlivňující psychickou adaptaci zahraničních studentů, protože byla prokázána jejich souvislost a vliv na psychickou pohodu (well-being) a životní spokojenost. Jak bylo uvedeno v kapitole Kritéria hodnocení adaptace, tyto projevy jsou rovněž významnými kritérii hodnocení úspěšné psychické adaptace.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

1. Cíl výzkumu

Praktická část této práce je zaměřena na kvantitativní výzkum psychické adaptace studentů přicházejících z Ruska a Ukrajiny do České republiky s účelem studia (dále jen zahraniční studenti). Cílem výzkumu je zjistit, jestli sebehodnocení a sociální zručnosti souvisí s psychickou adaptací zahraničních studentů. Jak bylo ukázáno v teoretické části, indikátorem psychické adaptace je stav obecného psychického zdraví (well-being) a míra životní spokojenosti jedince. Výzkum by měl taky ukázat, jestli je podstatný rozdíl mezi těmito projevy u ruských a ukrajinských studentů v ČR. Výzkum je zaměřen na výsledek procesu adaptace.

2. Výzkumné otázky

Výzkum je zaměřen na hodnocení výsledků psychické adaptace, v souvislosti s tím výzkumné cíle jsou formulovány takto:

1. Zjistit, zda úroveň sebehodnocení významně souvisí s mírou životní spokojenosti zahraničních studentů
2. Zjistit, zda úroveň sebehodnocení významně souvisí se stavem obecného psychického zdraví zahraničních studentů
3. Zjistit, zda úroveň sociálních zručností významně souvisí s mírou životní spokojenosti zahraničních studentů
4. Zjistit, zda úroveň sociálních zručností významně souvisí se stavem obecného psychického zdraví zahraničních studentů
5. Zjistit, zda je rozdíl mezi psychickou adaptací ruských a ukrajinských studentů

3. Soubor respondentů

Výzkumný soubor stanovil celkem 122 respondentů. Tabulka 1 znázorňuje jejich rozdělení podle pohlaví a národnosti:

Tabulka 1 Rozdělení respondentů podle pohlaví a národnosti

		národnost		celkem
		ukr	rus	
pohlaví	Žena	29	41	70
	Muž	28	24	52
Celkem		57	65	122

Z tabulky 1 je vidět, že soubor se rozdělil na dvě skoro stejně velké skupiny podle národnosti, což umožňuje prozkoumat, zda je rozdíl v psychické adaptaci ruských a ukrajinských studentů.

Věkový rozsah vzorku: 19 – 27 let, průměrný věk 21 se směrodatnou odchylkou 2,05 roku.

Rozsah délky pobytu: 2 – let, průměrná délka pobytu 3 roky se směrodatnou odchylkou 1,07 roku.

Zdůvodnění výběru respondentů:

Jak bylo uvedeno v teoretické části, potíže spojené s psychickou adaptací se projevují nejvíce na začátku procesu adaptace, pak se zmenšují a potom můžou kolísat v průběhu času. Navíc, tento výzkum se zaměřuje na výsledek psychické adaptace. Dál je popsáno zdůvodnění výběru vzorku.

Během prvních dvou let pobytu v zahraničí student absolvuje jazykové kurzy, a to znamená, že získává určitou úroveň jazykové kompetence. Za touto dobu má možnost poznat novou kulturu, má čas na navazování sociálních vztahů jak s krajany, tak i místním obyvatelstvem. Po dokončení jazykových kurzů se zahraniční student dostává na vysokou školu, dokončuje první ročník studia, prochází první a druhé zkouškové období v cizím jazyce, což je velmi stresující záležitostí. Během této doby se taky řeší otázka bydlení (pronájem bytu apod.), pojištění. Taky podle zákonů Ministerstva vnitra České republiky je cizinec povinen každý rok podávat žádost o prodloužení povolení k dlouhodobému pobytu. Takže, během 1,5-2 prvních let pobytu v cizí zemi zahraniční student poznává základy fungování sociálního, byrokratického a vzdělávacího aparátu nového státu, poznává novou kulturu a tak se přizpůsobuje na život v novém prostředí.

4. Sběr dat

Sběr dat proběhl pomocí rozesílání onlinového, anonymního dotazníku. Respondenti byli oslavováni osobně, přes sociální sítě a další respondenti, na nichž nebyl přímý kontakt, se připojovali pomocí metody snowball. Dále bylo požádáno studijní oddělení na UP v Olomouci, UK v Praze o rozesílání dotazníků zahraničním studentům studujícím na těchto univerzitách. Dotazník byl taky rozmístěn na webových stránkách centru integrace a adaptace cizinců AMIGA a fórech ruských a ukrajinských studentů v Praze.

5. Nástroje

Data byla získána pomocí dotazníku, který se sestává s několika různých dotazníků:

Sebehodnocení – Rosenbergová škála sebehodnocení (Rosenberg's Self-Esteem Scale, 1965)

Sebehodnocení se měří pomocí Rosenbergovy škály. Rosenbergova škála sebehodnocení (Rosenberg's self-esteem scale, SES, 1965, adaptace v ruštině Lubovský) je desetipoložková škála měřící globální sebehodnocení, vztah jedince k sobě. Obsahuje deset položek, ze kterých pět jsou pozitivně formulovány (pozitivní vztah k sobě, položky 2, 6, 7, 9 a 10) a další pět jsou negativně formulovány (negativní vztah k sobě, položky 1, 3, 4, 5 a 8). Respondenti ukazují míru souhlasu s tvrzením na čtyřbodové škále s odpověďmi: naprosto souhlasím (4), souhlasím (3), nesouhlasím (2), naprosto nesouhlasím (1). Celkové skóre je součtem bodů (vyšší skóre znamená vyšší úroveň sebehodnocení).

Indikátory proměnné: pozitivní vztah k sobě, negativní vztah k sobě

Příklad otázek: mám k sobě dobrý vztah, myslím si, že mám řadu dobrých vlastností, jsem vždy náchylný/á považovat se za neúspěšného člověka, zdá se mi, že nemohu být u sebe na nic zvláštního hrdý/á.

Pro kódování jednotlivých 10 položek Rosenbergové škály jsem použila názvy R1-R10.

Sociální zručnosti – Sociální zručnosti od Goldsteina (Goldstein, McGinnis, Social skills assessment, 1997)

Tato proměnná se měří pomocí dotazníku Sociální zručnosti od Goldsteina (Goldstein, McGinnis, Social skills assessment, 1997, adaptace v ruštině Kazmina), přesněji pomocí první části tohoto dotazníku. V dotazníku jsou dány 37 tvrzení o sociálních zručnostech, které člověk

používá každý den. Jedinec samostatně hodnotí, jak zvládá tu či onu zručnost, a to pětibodové škále s odpověďmi vždy (5), často (4), někdy (3), zřídka (2), nikdy (1). Celkové skóre je průměrem bodů (vyšší skóre označuje vyšší úroveň sociálních zručností).

Indikátory proměnné: základní zručnosti (např. Začít rozhovor), sebevyjádření v rozhovoru (např. vyjádřit své pocity), reakce na názor jiné osoby nebo jeho zážitky, zručnost plánování blížící se akce, alternativy agresivního chování (vyhnout se konfliktu a přijít ke kompromisu)

Příklad otázek: sebezprosažení – dát najevo co Vy chcete, cítíte, myslíte ohledně něčeho a hájit svůj názor, reagovat na prožitky jiného člověka (empatie) – pokusit se o porozumění tomu, co člověk cítí a vyjádřit své porozumění, začít s někým rozhovor.

Pro kódování jednotlivých 37 položek dotazníku sociálních zručností jsem použila názvy G1-G37.

Dotazník životní spokojenosti – Index životní spokojenosti (Life Satisfaction Index, Neugarten, Havighurst, 1961)

Míra spokojenosti jedince s životem se měří pomocí dotazníku Index životní spokojenosti (Inventory of Life Satisfaction, Neugarten, Havighurst, 1961, adaptace v ruštině Panina).

Dotazník odráží obecný psychický stav člověka a míru jeho psychického pohodlí. Obsahuje 20 otázek, na nichž respondent odpovídá na třibodové škále: souhlasím (2), nesouhlasím (0) nebo nevím (1). Životní spokojenost se tady pojímá jako obecná představa člověka o psychickém pohodlí. Celkové skóre je součtem bodů (vyšší skóre označuje vyšší míru životní spokojenosti).

Indikátory proměnné: zájem o život (v protikladu k lhostejnosti), energičnost a důslednost v dosahování životních cílů, soulad mezi stanovenými a dosaženými cíli, pozitivní hodnocení vlastních rysů a činů, obecná nálada

Příklad otázek z dotazníku: má činnost mě zajímá stejně jako dřív, ať se říká cokoli, s přibývajícím věkem charakter většiny lidí se zhoršuje, místo než aby se zlepšoval, aktuálně zažívám nejhorší období svého života, můj život by mohl být šťastnější, než je teď, Vypadám lépe, než většina lidí mého věku

Pro kódování jednotlivých 20 položek dotazníku Životní spokojenost jsem použila názvy LSI1-LSI20.

Stav obecného psychického zdraví – dotazník na obecné psychické zdraví Goldberga (General Health Questionnaire 12, Goldberg, Williams, 1988)

Tato proměnná se měří pomocí dotazníku všeobecného zdraví (General Health Questionnaire, GHQ-12, Goldberg, Williams, 1988, adaptace v ruštině Osina). Tento dotazník je určen pro měření psychického zdraví a emoční stabilnosti jedince. Dotazník má tři verze, které obsahují 12, 30 nebo 60 otázek. Pro tento výzkum byla vybrána verze z 12 položek. Respondent odpovídá na otázky na čtyřbodové škále: jistě ano (3), ano (2), ne (1) nebo jistě ne (0). Celkové skóre je součtem bodů (vyšší skóre ukazuje na větší míru psychického diskomfortu).

Indikátory proměnné: somatické symptomy, úzkost a nespavost, sociální disfunkce a deprese

Příklad otázek z dotazníku: často spíte špatně kvůli neklidu, jste pořád v napětí, jste připraven/a čelit potížím, cítíte se být celkově šťastný/á nehledě na nic?

Pro kódování jednotlivých 37 položek dotazníku Stav obecného psychického zdraví jsem použila názvy GHQ1-GHQ12.

Subjektivní hodnocení adaptace – obecné otázky

Na konci dotazníků jsou čtyři přímé otázky týkající se adaptace, které odráží subjektivní hodnocení adaptace jedince. Respondent odpovídá na pětibodové škále: ano (5), spíše ano (4), nevím (3), spíše ne (2), ne (1). Celkové skóre je součtem bodů (vyšší skóre označuje vyšší hodnocení adaptace).

Indikátory proměnné: adaptace v ČR, psychický diskomfort

Otázky dotazníku: myslíte si, že jste se adaptoval/a v ČR, cítíte aktuálně psychický diskomfort v souvislosti s pobytem v ČR, myslíte si, že Vaše adaptace v ČR je úspěšná, jste spokojen/a se svým životem v ČR?

Pro kódování jednotlivých 4 položek dotazníku subjektivní hodnocení adaptace jsem použila názvy GQ1-GQ4.

Otázky dotazníků viz Příloha B.

6. Analýza dat

Pro analýzu dat jsem používala statistický program SPSS. Postup analýzy byl následující: na začátku jsem provedla základní deskriptivní analýzu, pak jsem graficky znázornila subjektivní hodnocení adaptace respondentů, dále se uskutečnila korelační analýza pro zjištění vztahů mezi proměnnými sebehodnocení, sociální zručnosti, životní spokojenost, stav obecného psychického

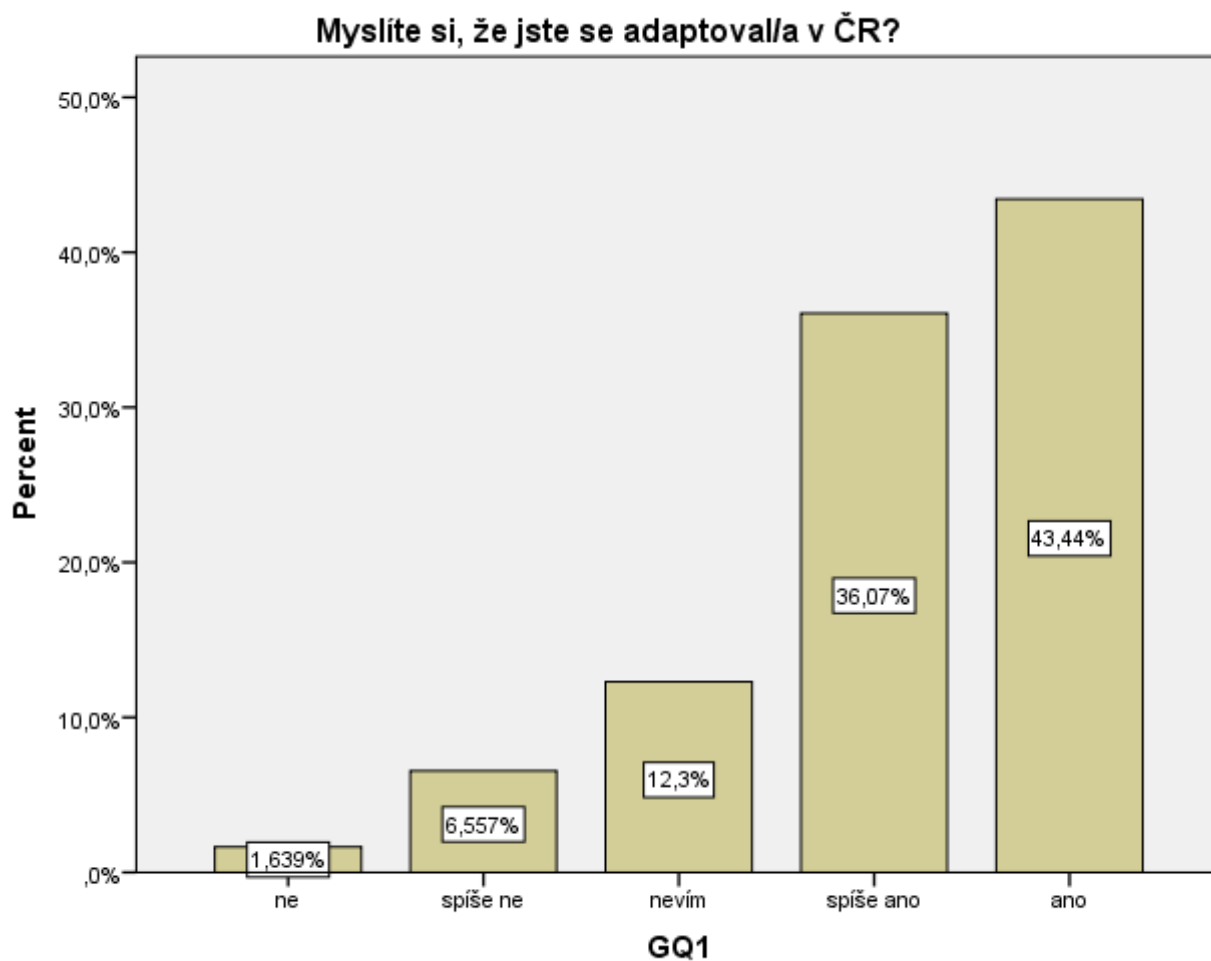
zdraví a subjektivní hodnocení adaptace, a na konci jsem srovnávala výsledky psychické adaptace podle národnosti způsobem testování hypotéz.

7. Výsledky

Nejprve byla provedena deskriptivní analýza: byl spočítán průměr věku (age) a délky pobytu v ČR (term), módy pro pohlaví (sex) a národnost (nat), mediány pro ordinální proměnné sebehodnocení (SES), sociální zručnosti (SS), životní spokojenost (LSI), stav obecného psychického zdraví (GHQ) a subjektivní hodnocení adaptace (GQ) (výsledky viz Příloha A).

Před tím, než zjišťovat jakékoliv vztahy a souvislosti, považuji za nezbytné se nejprve podívat na výsledky dotazníku Subjektivní hodnocení adaptace, zda zahraniční studenti se vůbec cítí být adaptováni. Následující obrázek 1 znázorňuje výsledky první otázky dotazníku „Myslíte si, že jste se adaptoval/a v ČR?“:

Obr. 1 Odpovědi na otázku Myslíte si, že jste se adaptoval/a v ČR?“



Z výsledků první otázky dotazníku Subjektivní hodnocení adaptace „Myslíte si, že jste se adaptoval/a v ČR?“ vyplývá, že 79.5% (36,07% odpovědělo Spíše ano + 43,44% odpovědělo Ano) respondentů jsou adaptováni, proto je smysluplně provádět další podrobnější analýzu.

8. Korelační analýza

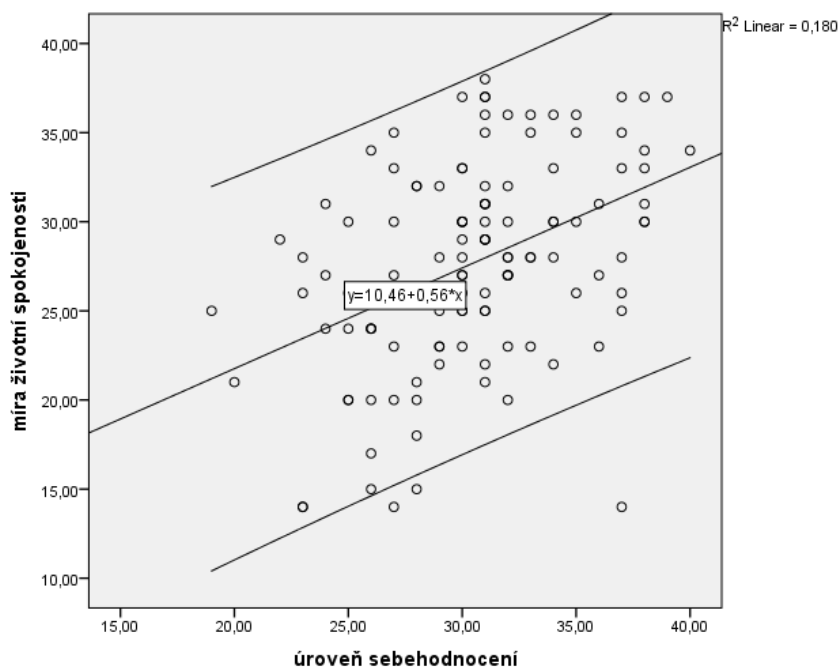
8.1. Sebehodnocení a psychická adaptace

Nejprve jsem se zaměřila na určení souvislosti mezi úrovní sebehodnocení, mírou životní spokojenosti a stavem psychického zdraví. Pro splnění účelu byla zvolena metoda korelační analýzy s použitím Spearmanova korelačního koeficientu.

8.1.1. Sebehodnocení – životní spokojenost

Výzkumná otázka: je významná souvislost mezi úrovní sebehodnocení a mírou životní spokojenosti?

Graf 1 Souvislost sebehodnocení a životní spokojenosti



Tabulka 2 Korelace celkových skóru škál sebehodnocení a životní spokojenosti

Škály	r_s	p -hodnota
SES - LSI	0,4	0,000

Na zvolené hladině významnosti alfa 0,05, byla provedena korelační analýza s použitím korelačního koeficientu Spearmana k zjištění, zda úroveň sebehodnocení významně souvisí s mírou životní spokojenosti.

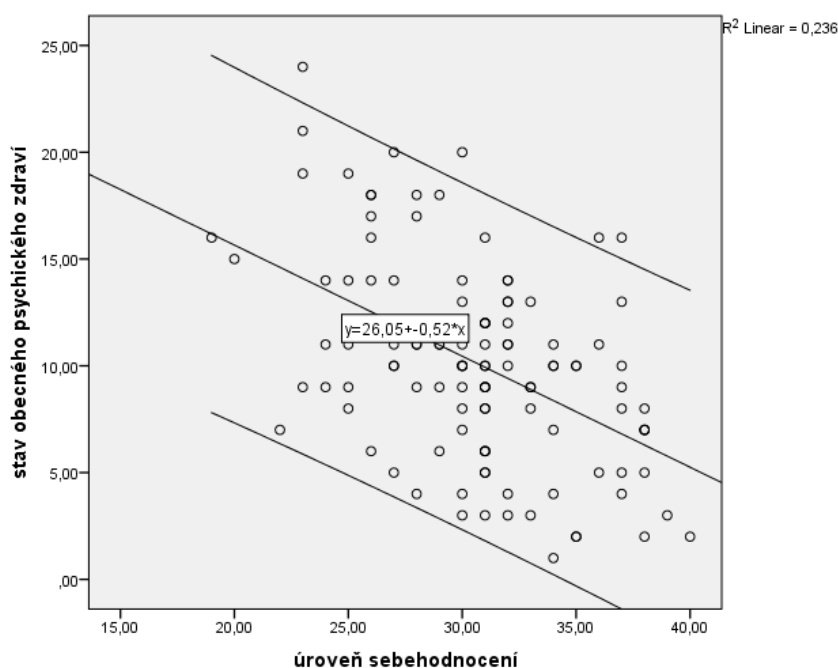
Spearmanův korelační koeficient stanovil 0,4 a je statisticky významný ($p < 0,01$). Ukazuje to na silnou pozitivní a statisticky významnou závislost mezi sebehodnocením a životní spokojeností.

Tabulka významných korelací jednotlivých položek dotazníků viz příloha A.

8.1.2. Sebehodnocení – stav obecného psychického zdraví

Výzkumná otázka: je souvislost mezi úrovní sebehodnocení a stavem obecného psychického zdraví?

Graf 2 Souvislost sebehodnocení a obecného stavu psychického zdraví



Tabulka 3 Korelace celkových skóru škál sebehodnocení a stavu obecného psychického zdraví

Škály	r_s	p -hodnota
SES - GHQ	-0,4	0,000

Na zvolené hladině významnosti alfa 0,05, byla provedena korelační analýza s použitím korelačního koeficientu Spearmana k zjištění, zda úroveň sebehodnocení souvisí se stavem obecného psychického zdraví.

Spearmanův korelační koeficient stanovil -0,4 a je statistický významný ($p < 0,01$). To ukazuje na silnou negativní a statisticky významnou závislost mezi sebehodnocením a stavem obecného psychického zdraví.

Tabulka významných korelací jednotlivých položek dotazníků viz Příloha A

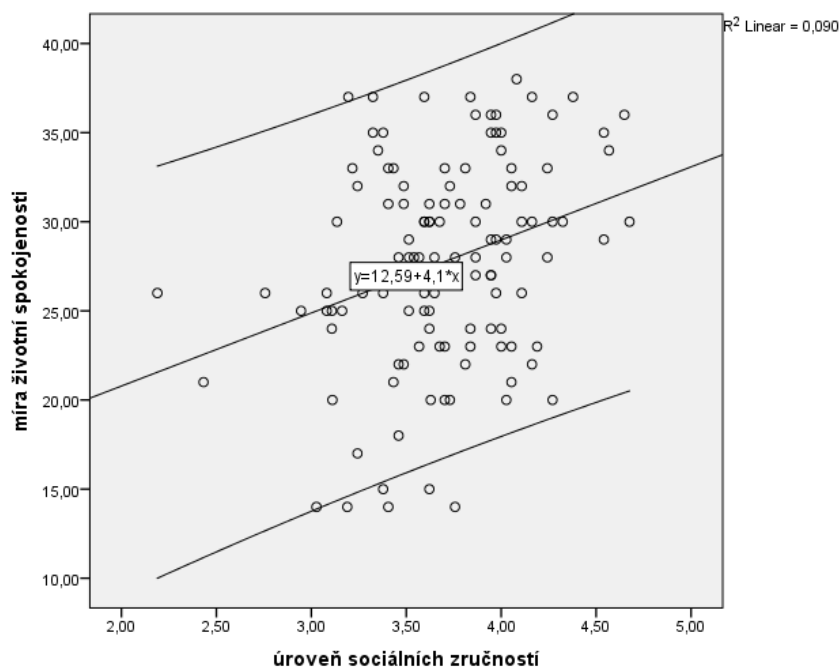
8.2. Sociální zručnosti a psychická adaptace

Ted' se zaměřím na zjištění souvislosti mezi úrovní sociálních zručností, mírou životní spokojenosti a stavem obecného psychického zdraví. Pro zjištění souvislosti byla taky použita metoda korelační analýzy.

8.2.1. Sociální zručnosti – životní spokojenost

Výzkumná otázka: je významná souvislost mezi úrovní sociálních zručností a mírou životní spokojenosti?

Graf 3 Souvislost sociálních zručností a životní spokojenosti



Tabulka 4 Korelace celkových skóru škál sociálních zručnosti a životní spokojenosti

Škály	r_s	p -hodnota
SS – LSI	0,2	0,003

Na zvolené hladině významnosti alfa 0,05, byla provedena korelační analýza s použitím korelačního koeficientu Spearmana k zjištění, zda úroveň sociálních zručnosti souvisí s mírou životní spokojenosti.

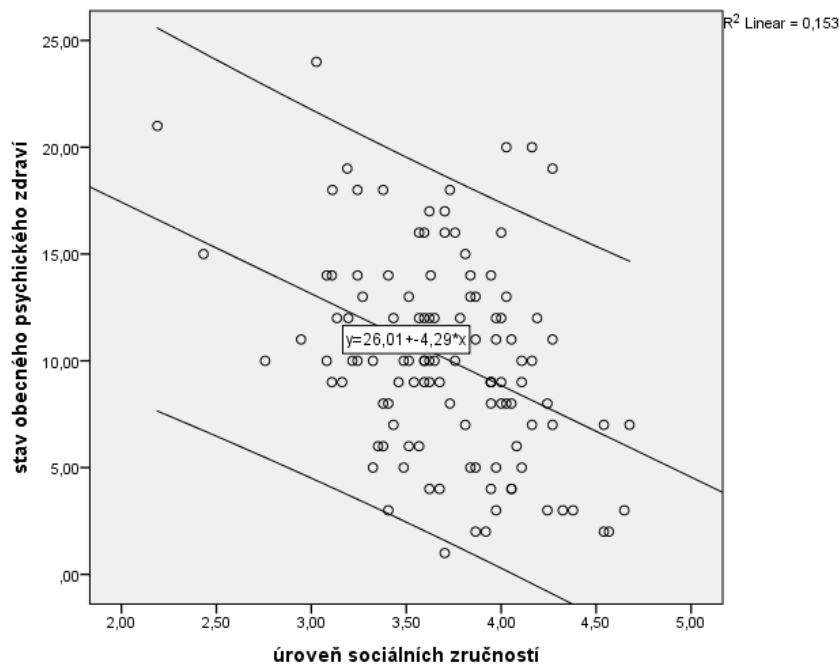
Spearmanův korelační koeficient stanovil 0,2 a je statisticky významný ($p < 0,05$). To ukazuje silnou pozitivní a statisticky významnou závislost mezi sebehodnocením a životní spokojeností.

Tabulka významných korelací jednotlivých položek dotazníků viz příloha A.

8.2.2. Sociální zručnosti – stav obecného psychického zdraví

Výzkumná otázka: je významná souvislost mezi úrovní sociálních zručností a stavem obecného psychického zdraví?

Graf 4 Souvislost sociálních zručností a stavu obecného psychického zdraví



Tabulka 5 Korelace celkových skóru škál sociální zručnosti a stavu obecného psychického zdraví

Škály	r_s	p -hodnota
SS – GHQ	-0,3	0,000

Na zvolené hladině významnosti alfa 0,05, byla provedena korelační analýza s použitím korelačního koeficientu Spearmana k zjištění, zda úroveň sociálních zručností souvisí se stavem obecného psychického zdraví.

Spearmanův korelační koeficient stanovil -0,3 a je statisticky významný ($p < 0,01$) To ukazuje na silnou negativní a statisticky významnou závislost mezi sebehodnocením a stavem obecného psychického zdraví.

Tabulka významných korelací jednotlivých položek dotazníků viz příloha A

8.3.1. Sebehodnocení, sociální zručnosti a subjektivní hodnocení adaptace

Výzkumná otázka: je významná souvislost mezi úrovní sebehodnocení a sociálních zručnosti a subjektivním hodnocením adaptace?

Na zvolené hladině významnosti alfa 0,05, byla provedena korelační analýza s použitím korelačního koeficientu Spearmana k zjištění, zda úroveň sebehodnocení a sociálních zručnosti významně souvisí se subjektivním hodnocením adaptace.

Tabulka 6 Korelace celkových skóru škál sebehodnocení, sociálních zručnosti a subjektivního hodnocení adaptace

Škály	r_s	p -hodnota
SES – SS	0,2	0,003
SES – GQ	0,1	0,055
SS – GQ	0,1	0,070

Z výsledků korelační analýzy vyplývá, že sebehodnocení a sociální zručnosti se spolu významně souvisí ($p < 0,05$), ale neukázala se významná souvislost těchto proměnných se subjektivním hodnocením adaptace ($p > 0,05$).

8.3.2. Životní spokojenost, stav obecného psychického zdraví a subjektivní hodnocení adaptace

Výzkumná otázka: je významná souvislost mezi mírou životní spokojenosti, stavem psychického zdraví a subjektivním hodnocením adaptace?

Na zvolené hladině významnosti alfa 0,05, byla provedena korelační analýza s použitím korelačního koeficientu Spearmana k zjištění, zda míra životní spokojenosti, stav obecného psychického zdraví a subjektivní hodnocení se spolu souvisí.

Tabulka 7 Korelace celkových skóru škál životní spokojenosti, stavu obecného zdraví a subjektivního hodnocení adaptace

Škály	r_s	p -hodnota
LSI – GHQ	-0,6	0,000
LSI – GQ	0,4	0,000
GHQ – GQ	-0,3	0,000

Z výsledků korelační analýzy vyplývá, že životní spokojenost, stav obecného psychického zdraví a subjektivní hodnocení adaptace se spolu významně souvisí ($p < 0,05$).

9. Testování hypotéz

9.1. Srovnání psychické adaptace podle národnosti

Cílem této části analýzy je prozkoumat, zda se ruské a ukrajinské studenti liší ve výsledcích psychické adaptace. Zvláště bude porovnána míra životní spokojenost, stav obecného psychického zdraví a subjektivní hodnocení adaptace ruských a ukrajinských studentů. Soubor respondentů se rozdělil takto: 57 ukrajinských a 65 ruských studentů.

9.1.1. Srovnání míry životní spokojenosti podle národnosti

Výzkumná otázka: liší se míra životní spokojenosti u ruských a ukrajinských studentů?

H_0 : Míra životní spokojenosti se u ruských a ukrajinských studentů neliší

H_1 : Míra životní spokojenosti se u ruských a ukrajinských studentů liší

Na zvolené hladině významnosti alfa 0,05, byl proveden U-test Manna-Whitney k posouzení, zda se liší míra životní spokojenosti ruských a ukrajinských studentů.

Tabulka 8 Výsledky U-testu Manna-Whitney škály životní spokojenost

	míra životní spokojenosti
Mann-Whitney U	1650,000
Wilcoxon W	3303,000
Z	-1,041
Asymp. Sig. (2- tailed)	,298

Pro případné zamítnutí nulové hypotézy je rozhodující velikost p -hodnoty. V tomto případě $p > 0,05$ ($p = 0,2$), takže nulovou hypotézu “ Míra životní spokojenosti se u ruských a ukrajinských studentů se neliší“ nezamítáme. To znamená, že statistický rozdíl mezi životní spokojeností ruských a ukrajinských studentů není statisticky významný.

Platí, že míra životní spokojenosti se u ruských a ukrajinských studentů neliší.

U-test Manna-Whitney jednotlivých položek dotazníků ukázal rozdíl ($p < 0,05$) jenom u jedné položky LSI 16 (Mám plány na život, které se v nejbližší době chystám uskutečnit).

Výsledky testování hypotéz jednotlivých položek a graf položky LSI 16 viz Příloha A

9.1.2. Srovnání obecného stavu psychického zdraví podle národnosti

Výzkumná otázka: liší se stav obecného psychického zdraví u ruských a ukrajinských studentů?

H_0 : Stav obecného psychického zdraví se u ruských a ukrajinských studentů neliší

H_1 : Stav obecného psychického zdraví se u ruských a ukrajinských studentů liší

Na zvolené hladině významnosti alfa 0,05, byl proveden U-test Manna-Whitney k posouzení, zda se liší stav obecného psychického zdraví ruských a ukrajinských studentů.

Tabulka 9 Výsledky U-testu Manna-Whitney škály stavu obecného psychického zdraví

	stav obecného psychického zdraví
Mann-Whitney U	1592,500
Wilcoxon W	3737,500
Z	-1,338
Asymp. Sig. (2-tailed)	,181

Pro případné zamítnutí nulové hypotézy je rozhodující velikost p -hodnoty. V tomto případě $p > 0,05$ ($p = 0,1$), takže nulovou hypotézu “ Stav obecného psychického zdraví se u ruských a ukrajinských studentů se neliší“ nezamítáme. To znamená, že statistický rozdíl mezi stavem obecného psychického zdraví ruských a ukrajinských studentů není statisticky významný.

Platí, že stav obecného psychického zdraví se u ruských a ukrajinských studentů neliší.

Výsledky testování hypotéz jednotlivých položek viz Příloha A

9.1.3. Srovnání subjektivního hodnocení adaptace podle národnosti

Výzkumná otázka: liší se subjektivní hodnocení adaptace u ruských a ukrajinských studentů?

H_0 : Subjektivní hodnocení adaptace se u ruských a ukrajinských studentů neliší

H_1 : Subjektivní hodnocení adaptace se u ruských a ukrajinských studentů liší

Na zvolené hladině významnosti alfa 0,05, byl proveden U-test Manna-Whitney k posouzení, zda se liší subjektivní hodnocení adaptace ruských a ukrajinských studentů.

Tabulka 10 Výsledky U-testu Manna Whitney škály subjektivní hodnocení adaptace

	subjektivní hodnocení adaptace
Mann-Whitney U	1666,000
Wilcoxon W	3319,000
Z	-,969
Asymp. Sig. (2-tailed)	,333

Pro případné zamítnutí nulové hypotézy je rozhodující velikost p -hodnoty. V tomto případě $p > 0,05$ ($p = 0,3$) takže nulovou hypotézu „Subjektivní hodnocení adaptace se u ruských a ukrajinských studentů neliší“ nezamítáme. To znamená, že statistický rozdíl mezi subjektivním hodnocením adaptace ruských a ukrajinských studentů není statisticky významný.

Platí, že subjektivní hodnocení adaptace se u ruských a ukrajinských studentů neliší.

Výsledky testování hypotéz jednotlivých položek viz Příloha A

10. Interpretace výsledků

V rámci definovaných výzkumných otázek se zjišťoval vztah sebehodnocení, sociálních zručností a psychické adaptace ruských a ukrajinských studentů přicházejících do České republiky s účelem studia. Psychická adaptace se měřila mírou životní spokojenosti a stavem obecného psychického zdraví. Sebehodnocení a sociální zručnosti byly v této práci konceptualizovány jako faktory ovlivňující psychickou adaptaci vzhledem k těsné souvislosti těchto konstruktů s psychickým pohodlím.

Dosavadní studia psychické adaptace (např. Berry, 2006) zkoumaly tento proces v rámci teorie stresu a jeho zvládnání, kde hlavním indikátorem úspěšné psychické adaptace je stav obecného psychického zdraví (well-being). Je to poměrně široký koncept, jehož součástí je spokojenost jedince se životem (Suh, 2002)

Považuji však za důležité připomenout, že psychická adaptace (vedle adaptace sociokulturní) je součástí adaptace celkové. I když je obecně uznáváno rozdělení adaptace na psychickou a sociokulturní (Ward, 1996), výzkumníci často spojují tyto dva typy adaptace a označují ji jako „psychosociální adaptace“, která je ovlivněna celou řadou faktorů (Halamandaris, Power, 1999;

Poyrazli, Arbona, Nora, McPherson, Pisecco, 2002, Cigularova, 2010). Ward (1996) taky ukazovala, že nehledě na různé faktory vlivů a průběh, tyto dva typy adaptace těsně souvisí. To znamená, že psychickou adaptaci nejde zkoumat izolovaně, neboť nelze vyloučit vliv jiných faktorů, které ovlivňují sociokulturní adaptaci. Taky je třeba mít na vědomí, že adaptace, zvláště psychická, je individuální proces a každý jedinec jej prožívá jinak (Berry, 1997).

Korelační analýza

Cílem výzkumu bylo prozkoumat, zda vyšší úroveň sebehodnocení a sociálních zručností přispívají k vyšší míře životní spokojenosti a lepšímu stavu obecného psychického zdraví zahraničních studentů.

Předpoklad ohledně vlivů sebehodnocení a sociálních zručností na životní spokojenost a stav obecného psychického zdraví se zcela potvrdil.

Výsledky korelační analýzy souvislosti sebehodnocení, životní spokojenosti a stavu obecného psychického zdraví ukazují na silný pozitivní a statisticky významný vztah mezi úrovní sebehodnocení a mírou životní spokojenosti ($r_s = 0,2, p < 0,01$), a silný negativní a statisticky významný vztah mezi úrovní sebehodnocení a stavem obecného psychického zdraví ($r_s = -0,4, p < 0,01$). To znamená, že se zvýšením úrovní sebehodnocení se bude zvyšovat míra životní spokojenosti a klesat úroveň psychického diskomfortu zahraničních studentů.

Korelační analýza taky ukázala na silný pozitivní a statisticky významný vztah mezi úrovní sociálních zručností a mírou životní spokojenosti ($r_s = 0,2, p < 0,05$) a silný negativní a statisticky významný vztah mezi úrovní sociálních zručností a stavem obecného psychického zdraví ($r_s = -0,3, p < 0,01$). To znamená, že se zvýšením úrovní sociálních zručností se bude zvyšovat míra životní spokojenosti a klesat úroveň psychického diskomfortu zahraničních studentů.

Vztah sebehodnocení, sociálních zručností a subjektivního hodnocení adaptace se ukázal jako slabý a statisticky nevýznamný ($r_s = 0,1, p > 0,05$). Lze to vysvětlit tím, že dotazník Subjektivní hodnocení adaptace je zaměřen na hodnocení adaptace obecně. To znamená, že není zaměřen na psychické aspekty adaptace. Byl důležitý především pro pochopení toho, zda respondenti jsou adaptovány nebo nikoli a jestli další podrobnější analýza je smysluplná. Adaptace je komplexní, při tom individuální pojetí a je ovlivněna množstvím faktorů. Takže lze se domnívat, že v rámci adaptace obecné sebehodnocení a sociální zručnosti se nevydělují jako jediné významné faktory.

Navíc, i když existuje souvislost sociálních zručností a psychického pohodlí, tento pojem se často zkoumá v rámci adaptace sociokulturní, především v souvislosti s komunikací s místním obyvatelstvem. Takže, z jedné strany sociální zručnosti můžou zajistit spokojenost jedince s životem a tak přispívat k úspěšné psychické adaptaci, a ze strany druhé, sociální zručnosti pomáhají jedinci se zapojovat do širokého mezikulturního společenství a dostávat kulturně specifické dovednosti, což souvisí s adaptací sociokulturní. Sociální zručnosti jsou v tomto smyslu kontroverzní pojetí. Nelze opomíjet skutečnost, že se ukázal silný a statisticky významný vztah sociálních zručností, životní spokojenosti a stavu obecného psychického zdraví. Zvažovala bych, že sociální zručnosti jsou vlivným faktorem, který je nutně zapojovat do analýzy adaptace, ale možná ve více individuálních případech.

Vhledem k tomu, že míra životní spokojenosti a stav obecného psychického zdraví se konceptualizují jako indikátory úspěšné psychické adaptace, důležitým bylo prozkoumat, zda významně souvisí se subjektivním hodnocením adaptace respondentů, neboť v opačném případě celá analýza by neměla smysl. Výsledky korelační analýzy potvrdily silnou pozitivní a statisticky významnou souvislost mezi životní spokojeností a subjektivním hodnocením adaptace ($r_s = 0,4$, $p < 0,01$) a silnou negativní souvislost mezi stavem obecného psychického zdraví a subjektivním hodnocením adaptace ($r_s = -0,3$, $p < 0,01$). Z toho vyplývá, v rámci adaptace obecné životní spokojenost a stav obecného psychického zdraví jsou významnými kritérii hodnocení úspěšné adaptace.

Srovnání psychické adaptace podle národnosti

Srovnání psychické adaptace podle národnosti proběhlo metodou testování hypotéz. Potvrdil se předpoklad, že ruské a ukrajinské studenti se neliší v míře životní spokojenosti, stavu obecného psychického zdraví a subjektivním hodnocením adaptace. Bylo provedeno srovnání u každé položky dotazníku LSI, GHQ A GQ, u jenom u jedné položky dotazníku Index životní spokojenosti LSI 16 („Mám plány na život, které se v nejbližší době chystám uskutečnit“) se ukázal rozdíl a to tak, že ukrajinské studenti jsou méně jistí ohledně svých plánů na život. Tuto skutečnost by se dalo vysvětlit aktuální situací na Ukrajině, která negativně ovlivňuje jistotu Ukrajinců ohledně vlastní budoucnosti. Rozdíl se ukázal jenom u jedné položky z dvaceti a co se týče spokojenosti se životem obecně výsledky testování hypotézy celé škály neukázaly žádný významný rozdíl. Dá se to objasnit podobností ruské a ukrajinské kultur.

11. Hodnocení kvality výzkumu

Reliabilita výzkumu je vysoká, protože jako měřicí nástroje byly použity standardizované dotazníky, které byly též adaptovány a použity v ruštině, kromě dotazníku Subjektivní hodnocení adaptace. Avšak zdrojem snížení reliability může být subjektivní chyba (Hendl, 2007: st. 48). Vzhledem k charakteru výzkumu, jedinec může nepřesně posoudit vlastní pocity anebo nemít jasnou představu o svém psychickém stavu nebo aktuálně prožívat stresující situaci, která by mohla ovlivnit celý výsledek. Validita je nižší než reliabilita. Je nutně počítat s tím, že proměnné nejsou přesně měřitelné, což může vést k nejistým, nepřesným odpovědím. Taky, jak bylo uvedeno, psychické potíže související s psychickou adaptací mají intenzivní projev na začátku a pak můžou vyskytovat v průběhu času. I když délka pobytu respondentů stanovila minimálně 1,5, což znamená, že nejvíce stresující období respondenti již prošli, není jistota, že se psychický diskomfort není aktuální teď anebo neobjeví se v nejbližší době.

12. Závěr

Studenti po celém světě stěhují do zahraničí pro získání vysokoškolského vzdělání. Stejně jako migrace kvůli práci nebo úřední cesty, je to velmi rozšířený druh mezikulturního přemístění.

Proces adaptace cizince na nové kulturní prostředí je stresující záležitostí sám o sobě. Navíc ke každodenním potížím studenta, zahraniční student musí zvládat požadavky nového kulturního prostředí (např. jazykové komplikace). Adaptace je komplexní pojetí, jež je ovlivněno řadou podmínek a faktorů.

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala psychickou adaptací ruských a ukrajinských studentů v České republice, jejichž množství je stále rostoucí. Psychická adaptace je ovlivněna řadou faktorů. Cílem této práce bylo prozkoumat, zda sebehodnocení a sociální zručnosti jsou významnými faktory ovlivňujícími výsledek psychické adaptace. Předpokládá se, že sebehodnocení je vlivným faktorem vzhledem k jeho těsné souvislosti s pojetím psychického pohodlí (well-being). Sociální zručnosti, které na první pohled se zdají být smysluplnější pro sociokulturní adaptaci, jsou v této práci konceptualizovány především jako prostředek k překonání stereotypů a předsudků. Tyto pojmy jsou aktuální v kontextu studentů ruské a ukrajinské národnosti.

Ve výzkumu jsem se zabývala zjištěním vztahů mezi sebehodnocením, sociálními zručnostmi, životní spokojeností a stavem obecného psychického zdraví. Předpokládalo se, že vyšší úroveň sebehodnocení přispívá k vyšší míře životní spokojenosti jedince, stejně tak i úroveň sociálních zručností. Tento předpoklad se zcela potvrdil. Prokázal se silný a statisticky významný vztah. Takže, lze se domnívat, že sebehodnocení a sociální zručnosti jsou významnými faktory přispívajícími k úspěšné psychické adaptaci, která se projevuje vysokou mírou životní spokojenosti a dobrým stavem obecného psychického zdraví.

Dalším cílem bylo zjistit, zda ruské a ukrajinské studenti se liší ve výsledcích psychické adaptace. Konkrétně, zda existuje rozdíl v jejich životní spokojenosti a stavu obecného psychického zdraví. Ukázalo se, že neexistuje významný rozdíl ve výsledcích psychické adaptace ruských a ukrajinských studentů v České republice.

Seznam použité literatury:

- Abel, M.H. (1996). Self-esteem: Moderator or mediator between perceived stress and expectancy of success. *Psychological Reports*, 79, 635-641.
- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Cambridge, MA: Perseus Books
- Berry, J. (1997). Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied psychology: An International review*, 1997, 46 (1), 5-68
- Berry, J. (2006). Immigrant Youth: Acculturation, Identity, and Adaptation. *Applied psychology: an international review*, 55 (3), 303-332
- Berry, J. (Eds.) (2006). Contexts of acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segal, M. H. & Dasen, P. R. (2002). *Cross-cultural psychology: research and applications*. 2nd edn. New York: Cambridge University Press.
- Berry, J., Poortinga, Y. H., Segal, M. H. & Dasen, P. R. (2002). *Cross-cultural psychology: research and applications*. 2nd edn. New York: Cambridge University Press.
- Biegel, D., Naparstek, A., & Khan, M. (1980). Social support and mental health: An examination of interrelations. In Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. *The psychology of cultural shock*. Philadelphia: Routledge
- Blascovich, J., & Tomaka. J. (1991) Measures of self-esteem. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.) *Measures of personality and social psychological attitudes*, vol. 1. San Diego, CA. Academic Press.
- Brisset, C., Safdar, S., Rees Lewis, J., & Sabatier, C. (2010). Psychological and sociocultural adaptation of university students in France: The case of Vietnamese international students *International Journal of Intercultural Relations*, 34, 413–426
- Brown L., (2008). The incidence of study-related stress in international students in the initial stage of the international sojourn. In Sapranaviciute, L., Perminas, A., Pauziene, N. (2012) Stress coping and psychological adaptation in the international students, *Central European Journal of Medicine*, 7(3), 2012, 335-343
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and the clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549
- Cigularová, D. (2010). *Psychosocial Adjustment of International Students*, Colorado State University, Student Affairs in Higher Education program
- Dixon, J., Durrheim, K., & Tredoux, C. (2005). Beyond the Optimal Contact Strategy. In Khan, S. R., Benda, T., & Stagnaro, M. N. *Stereotyping From the Perspective of Percievers and Targets*. Online reading in psychology and Culture
- Eunju Y., Portman T. (2004). *Critical Issues of Literature on Counseling International*

Students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 32, 33 - 44

Furnham, A. & Li, Y.H. (1993) – The psychological adjustment of the Chinese community in Britain: A study of two generations. *British Journal of Psychiatry*, 162, 109-113

Furnham, A., & Bochner, S. (1986). *Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. London: Methuen.

Greene, J., Burleson, B. (2003). *Handbook of Communication and Social Interaction Skills*, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Mahwah, New Jersey, London

Halamandaris, K. F., & Power, K. G. (1999). Individual differences, social support, and coping with the examination stress: A study of the psychosocial and academic adjustment of first year home students. *Personality and Individual Differences*, 26, 665-685

Hamer, M. (1987). Behavioral dimensions of the intercultural effectiveness: A replication and extension. In Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. *The psychology of cultural shock*. Philadelphia: Routledge

Hammer, M., Gudykunst, W., & Wiseman, R. (1978). Dimensions of intercultural effectiveness. In Matsumoto, D. (Eds.) (2001). *Handbook of culture and psychology* New York: Oxford University Press.

Harrison, J. K., Chadwick, M., & Scales, M. (1996). The relationship between cross-cultural adjustment and the personality variables of self-efficacy and self-monitoring. *International Journal of Intercultural Relations*, 20, 167-188. Campbell, 1990

Hendl, J. (2007): *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál

Hull, F. (1978). *Foreign students in the United States of America: Coping behavior within the educational environment*. New York: Praeger.

Chataway, C. J., & Berry, J. (1989). Acculturation experiences, appraisal, coping, and adaptation: A comparison of Hong Kong Chinese, French, and English students in Canada. *Canadian Journal of Behavioral Sciences*, 21(3), 295-309.

Ivanová, M. (2001). *Sociální a psychická adaptace zahraničních studentů na Vysokou školu v Rusku*, Petohrad: Litera

Jasinskaja-Lahti (2006). Perceived Discrimination and Well-Being: A Victim Study of Different Immigrant Groups. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 16, 267 - 284

Jasinskaja-Lahti, I., & Liebkind, K. (2001). Perceived discrimination and psychological adjustment of Russian-speaking immigrant adolescents in Finland. *International Journal of Psychology*, 36, 174–185, 2003

Khan, S. R., Benda, T., & Stagnaro, M. N. (2012). *Stereotyping From the Perspective of Percievers and Targets*. Online reading in Psychology and Culture

- Kim, Y.Y. (2001). *Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation*. Sage Publications, Thousand Oaks, CA.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Matsumoto, D. (Eds.) (2001). *Handbook of culture and psychology* New York: Oxford University Press.
- McFall, (1982), A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioral Assessment* In Greene, J., Burleson, B. (Eds.). *Handbook of Communication and Social Interaction Skills*, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Mahwah, New Jersey, London
- Mendenhall, M., & Oddou, G.R. (1985). The dimensions of expatriate acculturation: A review. In Matsumoto, D. (Eds.) (2001). *Handbook of culture and psychology* New York: Oxford University Press.
- Nesdale, D., & Mak, A. S. (2003). Ethnic identification, self-esteem and immigrant psychological health. *International Journal of Intercultural Relations*, 27(1), 23–40.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 345–361.
- Pasha, H., & Munaf, S. (2013). Relationship of self-esteem and adjustment in traditional university students. *Procedia - Social and Behavioral Science*, 84, 999 – 1004
- Pedersen, P. (1995). *The five stages of culture shock*. Westport, CT: Greenwood Press
- Poyrazli, S., Arbona, C., Nora, A., McPherson, R., & Pisecco, S. (2002). Relation between assertiveness, academic self-efficacy, and psychosocial adjustment among international graduate students. *Journal of College Student Development*, 5, 632-642.
- Riggio, R. E., Watring, K. P., & Throckmorton, B. (1993). Social skills, social support, and psychosocial adjustment. *Personality and Individual Differences*, vol. 15, pp. 275–280.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books
- Sapranaviciute, L., Perminas, A., & Pauziene, N. (2012) Stress coping and psychological adaptation in the international students, *Central European Journal of Medicine*, 7(3), 2012, 335-343
- Searle, W. & Ward. C. (1990). The prediction of psychological and sociocultural adjustment during sociocultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 449-464.
- Sergin Ch., Givertz, M. (2003). Methods of social skills training and development In Greene, J., Burleson, B. (Eds.). *Handbook of Communication and Social Interaction Skills*, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Mahwah, New Jersey, London
- Sergin, Ch. (1992). Specifying the nature of social skill deficits associated with depression. In Greene, J., Burleson, B. (Eds.). *Handbook of Communication and Social Interaction Skills*, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Mahwah, New Jersey, London

Sergin, Ch.(2000). Social skill deficits associated with depression. *Clinical psychology review*, 20, 379-403. In Greene, J., Burleson, B. (Eds.). *Handbook of Communication and Social Interaction Skills*, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Mahwah, New Jersey, London

Stěfanenko, T. (2005). *Etnopsychologie*. M: AspektPress

Stone Feinstein, B.E., & Ward, C. (1990). Loneliness and psychological adjustment of sojourners: New perspectives on culture shock. In D. M.Keats, D. Munro,&L. Mann (Eds.), *heterogenity in cross-cultural psychology* (pp. 537-547). Lisse, Netherlands: Swets & Zeitlinger Klineberg

Stoyonoff, S. (1997). Factors associated with international students' academic achievements. *Journal of Instructional Psychology*, 24, 56-68

Tropp, L. R., & Pettigrew, T. F. (2005). Relationships between intergroup contact and prejudice among minority and majority status groups. *Psychological Science*, 16, 951- 95

Trower, P. Bryant, B. & Argyle, M. (1978). *Social skills and Mental Health*, Methuen, London

Trzesniewski, M., Kali H., Brent, D., & Robins, R. (2003). Stability of Self-Esteem Across the Life Span University of California, Davis. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 1, 205–220

Ward, C. (1996). Acculturation. In D. Landis, & R. Bhagat (Eds.), *Handbook of intercultural training*, (2nd ed.) (pp. 124–147). Newbury Park: Sage

Ward, C. (2001). The ABCs of acculturation. In D. Matsumoto (Eds.), *Handbook of culture and psychology* (pp. 411-445). New York: Oxford University Press.

Ward, C., & Kennedy, A. (1993a). Psychological and socio-cultural adjustment during cross cultural transitions:Acomparison of secondary students overseas and at home. *International Journal of Psychology*, 28(2), 129–147.

Ward, C., & Rana-Deuba, A. (1999). Acculturation and adaptation revisited. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 30, 422–442

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2003). *The Psychology of Culture Shock* (2nd ed.). Routledge, UK.

Weissman, D., & Furnham, A. (1987). The expectations and experiences of a sojourning temporary resident abroad. A preliminary study. In D. Matsumoto (Eds.), *Handbook of culture and psychology* (pp. 411-445). New York: Oxford University Press.

Zheng, X. & Berry, J. (1991). Psychological adaptation of Chinese sojourners in Canada. *International Journal of Psychology*, 26, 451–470

Internetové zdroje:

<http://cvvm.soc.cas.cz/>

<http://www.stem.cz/>

<http://www.czech.cz/cz/104255-ceske-vysoke-skoly-navstevuje-stale-vice-cizincu>

PŘÍLOHA A

Průměr věku a délky pobytu

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
age	122	19	27	21,50	2,054
term	116	1	6	3,16	1,092
Valid N (listwise)	116				

Pohlaví

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid žen	70	57,4	57,4	57,4
muž	52	42,6	42,6	100,0
Total	122	100,0	100,0	

Národnost

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ukr	57	46,7	46,7	46,7
rus	65	53,3	53,3	100,0
Total	122	100,0	100,0	

Medián pro SES, SS, LSI, GHQ, GQ

	úroveň sebehodnocení	úroveň sociálních zručností	míra životní spokojenosti	stav obecného psychického zdraví	subjektivní hodnocení adaptace
N Valid	118	122	122	122	122
Missing	4	0	0	0	0
Median	31,00	3,68	28,00	10,00	17,00
Std. Deviation	4,350	,424	5,779	4,647	3,251

Tabulka 1 Významné korelace škál sebehodnocení a životní spokojenosti

Položky	r_s	p -hodnota
LSI2-R5	0,2	0,01
LSI2-R6	0,2	0,00
LSI2-R7	0,2	0,00
LSI2-R8	0,2	0,01
LSI3-R2	0,2	0,00
LSI3-R5	0,2	0,00
LSI3-R6	0,2	0,02
LSI3-R7	0,3	0,00
LSI3-R8	0,2	0,01
LSI3-R9	0,2	0,00
LSI4-R7	0,2	0,01
LSI7-R5	0,2	0,02
LSI1-R5	0,2	0,00
LSI12-R6	0,2	0,01
LSI12-R7	0,3	0,00
LSI12-R8	0,3	0,00
LSI12-R9	0,3	0,00
LSI12-R10	0,2	0,00
LSI13-R7	0,3	0,00
LSI13-R8	0,2	0,01
LSI13-R9	0,3	0,00
LSI14-R1	0,2	0,00
LSI14-R7	0,2	0,00
LSI15-R2	0,2	0,02
LSI15-R5	0,2	0,02
LSI15-R7	0,3	0,00
LSI15-R8	0,3	0,00

LSI15-R9	0,2	0,01
LSI15-R10	0,2	0,01
LSI17-R1	0,2	0,01
LSI17-R2	0,2	0,00
LSI17-R6	0,2	0,01
LSI17-R7	0,2	0,01
LSI17-R8	0,3	0,00
LSI17-R9	0,2	0,00
LSI17-R10	0,2	0,02
LSI18-R7	0,2	0,01
LSI18-R8	0,2	0,00
LSI18-R9	0,3	0,00
LIS19-R3	0,2	0,01
LSI20-R4	0,2	0,00
LSI20-R9	0,2	0,02
LSI20-R10	0,2	0,00

Tabulka 2 Významné korelace škál sebehodnocení a stavu obecného psychického zdraví

Položky	r_s	p - hodnota
GHQ1-R3	-0,2	0,00
GHQ1-R5	-0,2	0,00
GHQ1-R7	-0,2	0,01
GHQ1-R8	-0,2	0,01
GHQ1-R9	-0,3	0,00
GHQ2-R9	-0,2	0,00
GHQ2-R10	-0,2	0,01
GHQ3-R1	-0,2	0,02
GHQ3-R3	-0,2	0,01
GHQ3-R7	-0,2	0,01
GHQ4-R1	-0,2	0,00
GHQ4-R2	-0,2	0,02
GHQ4-R5	-0,3	0,00
GHQ4-R6	-0,2	0,00
GHQ4-R9	-0,2	0,01
GHQ4-R10	-0,2	0,00
GHQ5-R9	-0,2	0,01
GHQ5-R10	-0,2	0,02
GHQ6-R5	-0,2	0,01
GHQ7-R2	-0,2	0,00
GHQ7-R3	-0,2	0,02
GHQ8-R2	-0,2	0,00
GHQ8-R5	-0,2	0,00
GHQ8-R6	-0,2	0,001
GHQ8-R7	-0,2	0,01
GHQ9-R1	-0,2	0,01
GHQ9-R5	-0,3	0,00

GHQ9-R6	-0,2	0,00
GHQ9-R7	-0,3	0,00
GHQ9-R8	-0,2	0,00
GHQ9-R9	-0,3	0,00
GH109-R10	-0,2	0,00
GHQ10-R1	-0,2	0,02
GHQ10-R3	-0,2	0,00
GHQ10-R5	-0,3	0,00
GHQ10-R6	-0,2	0,00
GHQ10-R7	-0,2	0,00
GHQ10-R9	-0,2	0,00
GHQ10-R10	-0,2	0,00
GHQ11-R1	-0,2	0,00
GHQ11-R3	-0,2	0,01
GHQ11-R5	-0,3	0,00
GHQ11-R6	-0,2	0,00
GHQ11-R7	-0,3	0,00
GHQ11-R9	-0,3	0,00
GHQ11-R10	-0,3	0,00
GHQ12-R1	-0,2	0,02
GHQ12-R2	-0,2	0,02
GHQ12-R3	-0,2	0,02
GHQ12-R5	-0,2	0,00
GHQ12-R6	-0,2	0,00
GHQ12-R7	-0,3	0,00
GHQ12-R8	-0,1	0,03

Tabulka 3 Významné korelace škál sociálních zručnosti a životní spokojenosti

Položky	r_s	p -hodnota
LSI1-G5	-0,2	0,01

LSI3-G1	0,2	0,02
LSI3-G2	0,3	0,00
LSI4-G1	0,2	0,01
LSI5-G11	-0,2	0,02
LSI8-G10	0,2	0,01
LSI12-G1	0,3	0,00
LSI12-G2	0,2	0,00
LSI12-G5	0,2	0,02
LSI12-G6	0,2	0,00
LSI12-G9	0,2	0,02
LSI12-G10	0,2	0,00
LSI12-G16	0,2	0,00
LSI12-G17	0,2	0,02
LSI13-G1	0,3	0,00
LSI15-G3	0,2	0,00
LSI17-G1	0,2	0,01
LSI17-G2	0,2	0,02
LSI17-G6	0,2	0,01
LSI17-G8	0,2	0,01
LSI17-G18	0,2	0,02
LSI18-G7	0,2	0,02
LSI19-G6	0,2	0,00
LSI19-G14	0,2	0,00
LSI19-G15	0,2	0,00
LSI19-G18	0,2	0,01
LSI20-G1	0,2	0,02
LSI20-G9	0,2	0,01
LSI1-G25	-0,2	0,01
LSI1-G30	-0,2	0,01
LSI1-G33	-0,2	0,01
LSI2-G33	0,2	0,01

LSI3-G26	0,2	0,01
LSI4-G20	0,2	0,02
LSI5-G24	0,2	0,00
LSI5-G26	0,2	0,01
LSI7-G24	0,2	0,01
LSI7-G25	0,2	0,01
LSI8-G23	0,2	0,02
LSI8-G36	0,2	0,02
LSI9-G25	0,2	0,00
LSI9-G29	0,2	0,00
LSI10-G25	0,2	0,00
LSI10-G26	0,2	0,01
LSI10-G27	0,2	0,00
LSI10-G28	0,2	0,02
LSI12-G21	0,2	0,01
LSI12-G24	0,2	0,00
LSI12-G25	0,2	0,02
LSI12-G33	0,2	0,01
LSI12-G35	0,2	0,01
LSI12-G37	0,2	0,01
LSI13-G35	0,3	0,00
LSI14-G27	-0,2	0,02
LSI16-G21	0,2	0,00
LSI16-G25	0,1	0,03
LSI16-G30	-0,2	0,01
LSI17-G20	0,3	0,00
LSI17-G24	0,2	0,01
LSI17-G35	0,2	0,01
LSI17-G37	0,2	0,01
LSI18-G19	0,2	0,00
LSI19-G22	0,2	0,00

LSI19-G35	0,2	0,00
LSI19-G37	0,2	0,02
LSI20-G25	0,2	0,02
LSI20-G33	-0,2	0,01

Tabulka 4 Významné korelace škál sociálních zručnosti a stavu obecného psychického zdraví

Položky	r_s	p -hodnota
GHQ3-G1	-0,3	0,00
GHQ3-G4	-0,2	0,02
GHQ3-G6	-0,2	0,02
GHQ3-G7	-0,2	0,01
GHQ3-G15	-0,3	0,00
GHQ3-G16	-0,2	0,00
GHQ3-G17	-0,1	0,03
GHQ4-G2	-0,2	0,00
GHQ4-G6	-0,2	0,02
GHQ4-G9	-0,2	0,01
GHQ4-G12	-0,2	0,01
GHQ4-G16	-0,2	0,00
GHQ4-G17	-0,2	0,01
GHQ5-G7	-0,2	0,02
GHQ5-G18	-0,2	0,02
GHQ7-G6	-0,2	0,02
GHQ7-G7	-0,2	0,01
GHQ8-G4	-0,2	0,02
GHQ8-G6	-0,3	0,00
GHQ8-G7	-0,2	0,00
GHQ8-G15	-0,2	0,00
GHQ8-G16	-0,2	0,00
GHQ10-G6	-0,2	0,01

GHQ10-G7	-0,2	0,00
GHQ10-G16	-0,3	0,00
GHQ12-G11	-0,2	0,01
GHQ12-G15	-0,2	0,01
GHQ1-G19	-0,2	0,02
GHQ1-G25	-0,4	0,00
GHQ1-G26	-0,3	0,00
GHQ3-G22	-0,2	0,01
GHQ3-G24	-0,2	0,02
GHQ3-G34	-0,3	0,00
GHQ3-G35	-0,2	0,02
GHQ4-G19	-0,2	0,00
GHQ4-G20	-0,2	0,01
GHQ4-G23	-0,3	0,00
GHQ4-G24	-0,2	0,02
GHQ4-G25	-0,3	0,00
GHQ4-G26	-0,4	0,00
GHQ4-G27	-0,3	0,00
GHQ4-G28	-0,2	0,00
GHQ4-G29	-0,4	0,02
GHQ4-G31	-0,2	0,02
GHQ4-G36	-0,2	0,02
GHQ6-G19	-0,2	0,00
GHQ6-G25	-0,3	0,00
GHQ6-G26	-0,2	0,01
GHQ6-G28	-0,2	0,01
GHQ7-G20	-0,2	0,00
GHQ7-G23	-0,2	0,00
GHQ7-G28	-0,2	0,00
GHQ7-G29	-0,2	0,00
GHQ7-G33	-0,2	0,00

GHQ7-G35	-0,3	0,00
GHQ7-G36	-0,1	0,04
GHQ7-G37	-0,2	0,01
GHQ8-G19	-0,2	0,00
GHQ8-G20	-0,4	0,00
GHQ8-G21	-0,3	0,00
GHQ8-G23	-0,4	0,00
GHQ8-G25	-0,3	0,00
GHQ8-G26	-0,3	0,00
GHQ8-G28	-0,2	0,01
GHQ8-G29	-0,3	0,00
GHQ8-G35	-0,2	0,01
GHQ8-G36	-0,2	0,00
GHQ9-G23	-0,2	0,01
GHQ10-G19	-0,2	0,01
GHQ10-G23	-0,3	0,22
GHQ10-G24	-0,2	0,01
GHQ10-G25	-0,2	0,00
GHQ10-G26	-0,3	0,00
GHQ10-G28	-0,2	0,00
GHQ10-G29	-0,2	0,00
GHQ10-G33	-0,2	0,00
GHQ11-G26	-0,3	0,00
GHQ12-G20	-0,2	0,01
GHQ12-G29	-0,2	0,02
GHQ12-G35	-0,2	0,00

VÝSLEDKY U-TESU MANNA-WHITNEY JEDNOTLIVÝCH POLOŽEK ŠKÁL ŽIVOTNÍ
SPOKOJENOSTI, STAVU OBECNÉHO PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ A SUBJEKTIVNÍHO
HODNOCENÍ ADAPTACE

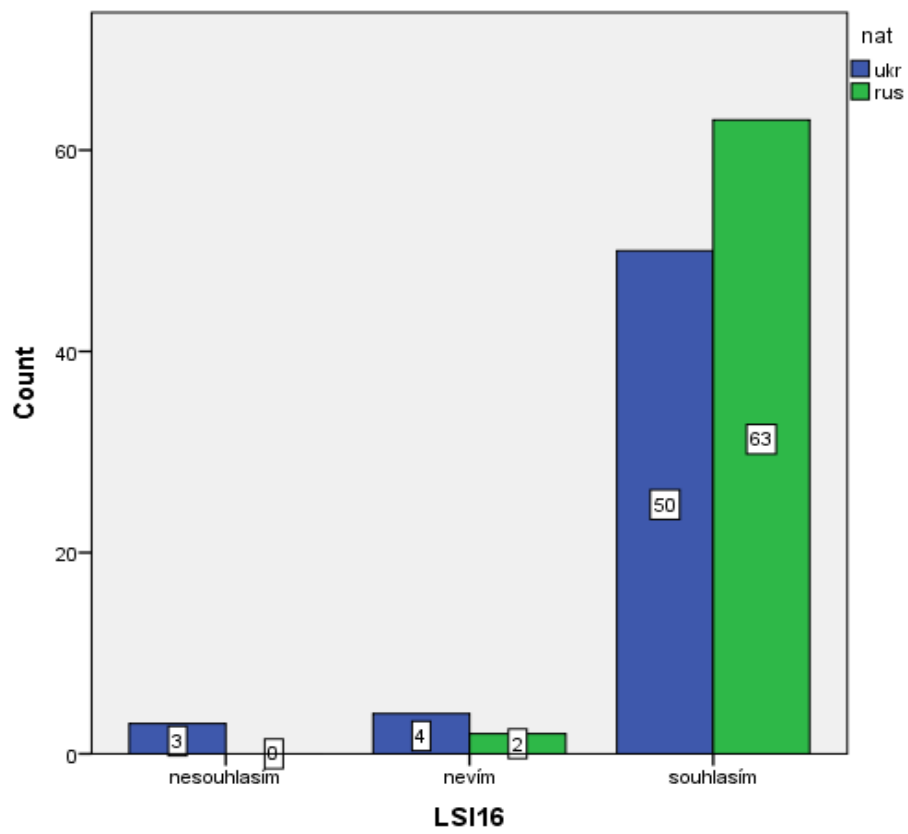
ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST POLOŽKY 1-10

	LSI11	LSI12	LSI13	LSI14	LSI15	LSI16	LSI17	LSI18	LSI19	LSI10
Mann-Whitney U	1554,000	1759,500	1680,500	1606,500	1625,500	1710,500	1603,500	1772,500	1699,500	1644,500
Wilcoxon W	3699,000	3412,500	3333,500	3259,500	3278,500	3363,500	3256,500	3425,500	3352,500	3789,500
Z	-1,636	-,774	-1,778	-1,375	-1,241	-1,036	-1,417	-,863	-,954	-1,157
Asymp. Sig. (2-tailed)	,102	,439	,075	,169	,215	,300	,156	,388	,340	,247

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST POLOŽKY 11-20

	LSI11	LSI12	LSI13	LSI14	LSI15	LSI16	LSI17	LSI18	LSI19	LSI20
Mann-Whitney U	1732,000	1618,000	1827,500	1602,500	1800,000	1679,000	1710,500	1815,000	1594,000	1836,500
Wilcoxon W	3877,000	3271,000	3972,500	3255,500	3945,000	3332,000	3363,500	3468,000	3247,000	3981,500
Z	-,697	-1,296	-,141	-1,538	-,291	-1,965	-,816	-,219	-1,545	-,092
Asymp. Sig. (2-tailed)	,486	,195	,888	,124	,771	,049	,414	,827	,122	,927

Graf 5 LSI 16 Mám plány na život, které se v nejbližší době chystám uskutečnit



STAV OBECNÉHO PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ

	GHQ1	GHQ2	GHQ3	GHQ4	GHQ5	GHQ6	GHQ7	GHQ8	GHQ9	GHQ10	GHQ11	GHQ12
Mann-Whitney U	1806,500	1769,000	1629,500	1788,000	1676,500	1593,000	1711,000	1731,500	1529,500	1636,500	1609,500	1736,500
Wilcoxon W	3951,500	3914,000	3774,500	3933,000	3821,500	3246,000	3856,000	3876,500	3674,500	3781,500	3754,500	3881,500
Z	-,268	-,452	-,1267	-,389	-,1004	-,1494	-,877	-,707	-,1825	-,1176	-,1474	-,655
Asymp. Sig. (2-tailed)	,789	,651	,205	,697	,316	,135	,380	,480	,068	,239	,140	,513

SUBJEKTIVNÍ HODNOCENÍ ADAPTAČE

	GQ1	GQ2	GQ3	GQ4
Mann-Whitney U	1568,000	1635,000	1820,000	1659,000
Wilcoxon W	3221,000	3288,000	3473,000	3312,000
Z	-1,566	-1,193	-,183	-1,071
Asymp. Sig. (2-tailed)	,117	,233	,855	,284

PŘÍLOHA B - DOTAZNÍKY

Rosenbergová škála sebehodnocení

1. Cítím, že mám stejnou hodnotu, jako ostatní lidé.
2. Cítím, že mám mnoho dobrých vlastností.
3. Celkově mám sklony k tomu považovat se za neúspěšného člověka.
4. Dokážu dělat věci stejně kvalitně jako ostatní lidé.
5. Cítím, že nemám na co být hrdý/á.
6. Vnímám sám/sama sebe pozitivně.
7. Celkově vzato jsem se sebou spokojen/á.
8. Přál/a bych si, abych si sám/sama sebe mohl/a více vážit.
9. Určitě se někdy cítím zbytečný/á, nepoužitelný/á.
10. Někdy si myslím, že nejsem v ničem dobrý/á

Sociální zručnosti od Goldsteina

1. Začít s někým rozhovor.
2. Během konverzace přejít na téma, které Vás zajímá, detailně jej projednat a odpovědět na otázky společníka.
3. Během konverzace dát společníku najevo, že jste ho pozorně poslouchal/a a pak obratně dokončit rozhovor vhodnou připomínkou.
4. Naslouchat jinému člověku, věnovat mu pozornost, pokusit se mu porozumět, ukázat svůj zájem.
5. Složit poklonu, říct společníkovi, co se Vám na něm nebo na jeho činnosti líbí.
6. Dát společníkovi najevo, že jste vděčný/á za to, co on pro Vás udělal.
7. Podpořit člověka, jestli pochybuje o svých schopnostech.
8. Požádat o pomoc: požádat někoho, aby Vám pomohl zvládnout obtížnou situaci, kterou sám/sama nedokážete zvládnout.
9. Srozumitelně vysvětlit někomu, co a jak se má dělat.
10. Vyjádřit své zálibení, dát někomu najevo, že nejste k ní/němu lhostejný/á.
11. Obrátit se na někoho se stížností: dát někomu najevo, že se před Vámi provinil a pokusit se najít řešení problému.

12. Přesvědčit někoho, že Váš názor je správný a produktivní.
13. Vyjádřit svou nespokojenost a rozhořčení přímo a čestně.
14. Dát někomu najevo, že ceníte pochvalu z jeho strany.
15. Reagovat na pocity jiné osoby (empatie) – pokusit se o porozumění tomu, co jiný člověk cítí a vyjádřit mu to.
16. Omluvit se – říct někomu, že je Vám líto, že jste způsobil potíže.
17. Vykonávání úkolů – přesně dodržovat pokyny a provést k tomu příslušné úkony.
18. Reakce na přesvědčování – zvážit návrh jiné osoby, porovnat ho se svými názory a se rozhodnout, co je pro Vás nejlepší .
19. Reakce na neúspěch – vyčlenit, co bylo na Vašem postupu špatné a co je možné změnit pro úspěšné jednání v budoucnu.
20. Porozumět protichůdným prohlášením – zjistit, jaká slova jiného člověka nejsou pravdivá.
21. Reagovat na stížnost – spravedlivě reagovat na nespokojenost jiné osoby s Vašimi činy.
22. Pokusit se porozumět hněvu jiné osoby a dát najevo, že se mu snažíte porozumět.
23. Rozhodnout se, čeho byste chtěl/a dosáhnout a do jaké míry je to možné.
24. Rozhodnout se, jakou informaci potřebuje a obrátit se ke příslušnému zdroji.
25. Soustředit se na splnění úkolu a vytvořit příznivé podmínky pro efektivní vykonávání práce.
26. Zhodnotit vlastní schopnosti – čestně a spravedlivě zhodnotit své schopnosti, abyste určil/a, nakolik jste v dané oblasti kompetentní.
27. Připravit se na těžký rozhovor – napřed odůvodnit svá tvrzení, určit svá stanoviska.
28. Určit prioritní problémy – rozhodnout se, který problém je nejdůležitější a má být vyřešen jako první.
29. Rozhodnout se, která řešení jsou nejvhodnější a jakým způsobem je provedete.
30. Přesně určit své vlastní pocity.
31. Určit viníka – určit toho, kdo svým jednáním způsobil problematickou situaci.
32. Obrátit se na někoho s prosbou - poprosit někoho o to, co potřebujete.
33. Relaxace – uklidnit se a uvolnit se.
34. Sebekontrola – ovládat sebe sama a vyhnout se rozčilení.
35. Jednání – dosáhnout kompromisu ve sporu s jinou osobou.
36. Pomocť jiné osobě, pokud to sám/sama nezvládá .
37. Sebeprosazení – hájit svůj názor a dát najevo co Vy chcete, cítíte, myslíte ohledně něčeho.

Index životní spokojenosti

1. S věkem se mi všechno zdá být mnohem lepší, než jsem očekával.
2. Život mi přinesl více zklamání než většině lidí, kterých znám.
3. Teď je nejchmurnější období mého života.
4. Můj život by mohl být mnohem šťastnější, než je teď.
5. Teď jsem téměř stejně šťastný/á, jak i v té době, kdy jsem byl/a mladší.
6. Většina činnosti, kterou se zabývám, je nudná a nezajímavá.
7. Teď zažívám nejšťastnější léta svého života.
8. Myslím si, že v budoucnu na mě čeká zajímavá příležitost.
9. Má činnost a aktivity mě zajímají stejně jako dřív.
10. S věkem cítím větší únavu.
11. Ta skutečnost, že vnímám svůj věk, mně nevadí.
12. Když se podívám zpátky na svůj život, mám pocit spokojenosti.
13. I kdybych měl/měla možnost, nezměnil/a bych svůj minulý život.
14. V porovnání s ostatními lidmi mého věku udělal jsem během svého života hodně hloupostí
15. Vypadám lépe, než většina lidí mého věku.
16. Mám plány na život, které se v nejbližší době chystám uskutečnit.
17. Při zpětném pohledu můžu říct, že jsem promarnil/promarnila hodně příležitostí.
18. V porovnání s ostatními příliš často mám skleslou náladu.
19. Dostal jsem od života docela hodně toho, co jsem od něj očekávala.
20. Ať se říká cokoli, s přibývajícím věkem se charakter většiny lidí zhoršuje, než aby se zlepšoval.

Stav obecného psychického zdraví

1. Můžete se soustředit na to, co děláte?
2. Spíte špatně kvůli neklidu?
3. Vykonáváte užitečnou práci?
4. Jste schopen/a rozhodovat?
5. Jste pořád ve stavu napětí?
6. Nejste schopen/a překonat potíže?
7. Jste schopen/a získat uspokojení ze svých běžných každodenních záležitostí?
8. Jste připraven/a čelit svým potížím?
9. Cítíte se být nešťastný/á a skleslý/á?
10. Nejste si jistý/á ohledně svých schopností?

11. Myslíte o sobě, jako o neužitečném člověku?

12. Cítíte se celkově šťastný/á nehledě na nic?

Subjektivní hodnocení adaptace – obecné otázky (ano, spíše ano, nevím, spíše ne, ne)

Myslíte si, že jste se adaptoval/a v ČR?

Cítíte aktuálně psychický diskomfort souvislosti s vaším pobytem v ČR?

Myslíte si, že Vaše adaptace v ČR je úspěšná?

Jste spokojen/a se svým životem v ČR?