

UNIVERZITA KARLOVA

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Strategie akulturace a zvládání akulturačního stresu z pohledu studentů
s migrační zkušeností**

Acculturation strategies and coping with acculturation stress from the
perspective of students with migration experience

Eugenia Barda

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Machovcová Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie a speciální pedagogika

Rok odevzdání: 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Strategie akulturace a zvládání akulturačního stresu z pohledu studentů s migrační zkušeností“ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze

.....

podpis

Ráda bych na tomto místě poděkovala především vedoucí bakalářské práce Mgr. Kateřině Machovcové Ph.D. za trpělivý přístup, cenné rady a podporu při psaní práce. Dále děkuji všem respondentům za účast ve výzkumu.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá zahraničními studenty, kteří přijeli na území České republiky za účelem studia. Cílem práce je poskytnout informace, týkající se jejich života v cizině a průběhu akulturace. Specificky se zaměřuje na problematiku akulturačního stresu a strategie zvládnání náročných situací. Práce obsahuje teoretickou část, která je věnovaná popisu základních témat: studentská migrace, akulturace, akulturační stres a copingové strategie. Praktická část je založena na kvalitativní studii, která byla provedena s pěti respondenty.

KLÍČOVÁ SLOVA

studenti, migrace, akulturace, akulturační stres, copingové strategie

ANNOTATION

The bachelor's thesis deals with the topic of international students who came to Czech republic for the study purposes. The aim of bachelor's thesis is to supply information about the life of international students in a foreign country and the proces of acculturation. Special theme is the issue of acculturative stress and coping strategies. The thesis contains theoretical part, which describes the key themes: student migration, acculturation, acculturative stress and coping strategies. Data are based on a qualitative research with five respondents.

KEYWORDS

students, migration, acculturation, acculturative stres, coping strategies

Obsah

1 Úvod	7
2 Migrace	9
2.1 Integrovaná politika v ČR	10
2.2 Studentská migrace	11
2.2.1 Studentská migrace v ČR.....	12
2.2.2 Motivy studentů ke studiu v zahraničí	14
2.2.3 Volba povolání v období adolescence	15
3 Akulturace	16
3.1 Berryho model akulturačních strategií	18
3.2 Limity Berryho teorie akulturace	19
4 Akulturační stres	20
4.1 Zdroje akulturačního stresu	22
4.1.2 Způsoby zvládnutí akulturačního stresu.....	23
5 Shrnutí teoretické části	25
6 Výzkum.....	26
6.1 Cíle bakalářské práce a výzkumné otázky.....	26
6.2 Výzkumný soubor.....	26
6.3 Metoda.....	27
6.4 Výsledky.....	29
6.4.1 Hlavní stresory zkoumané skupiny zahraničních studentů.....	29
6.4.1.1 Specifické stresory pro zahraniční studenty v ČR.....	29
6.4.1.2 Akademické problémy.....	32
6.4.1.3 Bariéry porozumění	37
6.4.1.4 Rizika potenciálně konfliktní situace.....	39

6.4.1.5 Vývojová specifika období dospívání.....	41
6.4.2 Copingové strategie.....	44
6.4.2.1 Strategie zaměřená na emoce.....	44
6.4.2.2 Strategie zaměřená na útěk.....	45
6.4.2.3 Strategie zaměřená na problém.....	47
6.4.3 Copingové strategie a akulturace.....	49
7 Diskuze.....	55
8 Závěr.....	59
9 Seznam použitých informačních zdrojů.....	61
10 Seznam příloh	65

1 Úvod

Migrace národů je neodmyslitelnou součástí moderní historie. Tato problematika se v poslední době stává velice diskutovaným fenoménem. Migrační proces ovlivňuje osobní životy celých rodin a také různé sféry života emigračních a migračních společností. Na růst migrace a imigrace mají vliv různé faktory: růst nebo úpadek ekonomiky států, politická situace emigrační společnosti, konflikty či ekologické katastrofy. Vzhledem k celosvětově vzrůstajícímu počtu migrantů a uprchlíků, je důležité, aby společné fungování představitelů různých kultur bylo řádně prozkoumáno.

Ve XX. století se význam imigrace zvýšil i na území České republiky. Zrušení bariér mezi západní a východní Evropou v roce 1989 a pozdější rozdělení Československa mělo velký dopad na migraci v Česku. Zcela zásadní změnou oproti předchozímu období kontrolované migrace je postupný nárůst imigrace. Zatímco v 90. letech byla ČR zemí spíše tranzitní postupně se stává cílovou zemí migrantů (Drbohlav, 2010). Početnou skupinou migrantů České republiky tvoří zahraniční studenti z různých států: Německo, Anglie, Rusko, Ukrajina¹. Během studia zahraničních studentů dochází k různorodým interakcím s majoritní společností, které vedou k oboustranné výměně zkušeností a znalostí. Ve své bakalářské práci se tedy zaměřím na prozkoumání této nové migrační situace a zaměřím se právě na situaci mladých lidí přicházejících do ČR ze zahraničí za účelem studia.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí: teoretická a praktická. Teoretická část je následně rozčleněná do několika kapitol a subkapitol. Hlavními tématy jsou studentská migrace, migrační politika České republiky, akulturace, problematika akulturačního stresu a copingové strategie. Akulturace snadno vede ke změnám, týkající se behaviorální složky jazyka (ve způsobech komunikace, oblékání, stravování), nebo může být problematická a vyvolávat akulturační stres (Berry, 2011).

V praktické části představuji kvalitativní studii zaměřenou na vnímání akulturačního stresu studenty, kteří přišli ze zahraničí studovat na české vysoké školy, rozebírám a analyzuji polostukturované hloubkové rozhovory, které jsem prováděla s pěti respondenty. Tázání jsou studenti ze států bývalého Sovětského svazu. V této části je popisován jejich život na

1 Statistické výstupy a analýzy MŠMT <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/statistika-skolstvi/data-o-studentech-poprve-zapsanych-a-absolventech-vysokych>

území České republiky, a je detailněji prozkoumané téma procesu akulturace. Cílem bylo také popsat stresory, které se u skupiny zahraničních vysokoškoláků objevují. Snažila jsem vyhledat určitou souvislost mezi copingovými strategiemi a typem akulturace studentů a tím přispět k porozumění toho, s jakými úkoly se mladí lidé v takto specifické životní situaci musí vyrovnávat.

Je nutné zmínit, že toto téma je pro mě osobně důležité, protože jsem také přišla ze zahraničí, abych v ČR studovala vysokou školu. Prošla jsem všemi těmi etapami, které popisovali respondenti této studie. Jsem přesvědčená, že soužití různých etnických skupin je klíčovým tématem dnešní společnosti. Důkazem je zvyšující se počet studií, týkajících se problematiky zahraničních studentů. Cílem mé studie je přispět k porozumění tohoto tématu specificky v kontextu české společnosti.

2 Migrace

Historie celého lidstva svědčí o trvalém pohybu, stěhování populace z jednoho místa do jiného. Lidé se vždycky stěhovali z celé řady různých příčin. Migrace je velice složitým procesem, který může vést jak k pozitivním, tak i k negativním změnám ve společnostech a v osobním životě každého migranta. V určité časové úseky masová migrace populace může svědčit o probíhajících důležitých procesech ve společnosti, a dále slouží také jako ukazatel blahobytu země (Castles, Haas, Miller, 2013).

Pohyb obyvatelstva může mít různé formy: lidé migrují jako manuální pracovníci, vysoce kvalifikovaní pracovníci, podnikatelé, azylanti nebo rodinní příslušníci migranta (Castles, Haas, Miller, 2013). Existují různé modely, popisující migraci. V literatuře je často uváděn „pull-push“ model, který rozděluje faktory migrace následujícím způsobem:

- push faktory: růst populace, ekonomické důvody a politické represe nutí jednotlivce odstěhovat se do jiné země
- pull faktory: nabídka pracovních míst, dosažitelnost země, ekonomické možnosti a politická svoboda migranty přitahují

(Castles, Haas, Miller, 2013).

U různých skupin migrantů se tyto faktory mohou kombinovat. Důvody migrujících osob mohou být různorodé: hledání lepšího zaměstnání, sloučení rodiny, politické důvody, atd. Studium v zahraničí je dalším klíčovým faktorem migrace mladých dospělých. Studentská migrace není novým tématem současnosti. Mladí dospělí migrovali za získáním lepšího vzdělání již od 19. století (Rivza; Teichler, 2007). V mém výzkumu se zaměřím na skupinu zahraničních studentů, kteří obvykle migrují z důvodů push-faktorů. Mazzarol a Soutar (2002) uvádějí, že push-faktory ovlivňují výběr destinace studia. Studenti jsou nuceni vyhledávat vysoké školy v jiných zemích, které mohou poskytnout kvalitní a prestižní vzdělání ve vybrané oblasti specializace. Push-faktory (ty, které vynucují odjezd) jsou na rozdíl od pull-faktorů (ty, které lákají jedince odjet do nové země) slabší, jelikož migrace těchto osob je dočasná. V tomto případě může být jejich adaptace v novém prostředí komplikovaná (Berry, 2011).

Statistická data svědčí o velkém nárůstu migrujících studentů v USA a Evropě. Studium

studentské migrace je důležité nejen z důvodů nárůstu počtu mezinárodních studentů, ale také kvůli zvyšujícímu se zájmu některých států (např. USA, Velká Británie a Austrálie) o růstu této skupiny migrantů. Pro některé univerzity jsou zahraniční studenti zdrojem příjmů (Rivza; Teichler, 2007).

2.1 Integrovační politika v ČR

„Migrační situace v České republice prochází výrazným vývojem postupně od 90. let, kdy Česká republika přestává být pro migranty tranzitní zemí a postupně se stává zemí cílovou. Bylo zřejmé, že pokud nebude vytvořen účinný systém jak imigranty zapojit do společnosti, hrozí vážné problémy spojené se soužitím obyvatel České republiky“ (Aktualizovaná Koncepce integrace cizinců- ve vzájemném respektu a postup při realizaci aktualizované koncepce integrace cizinců, 2016, s.8).

Jakou integrační politiku provádí ČR? Podle Aktualizované Koncepce integrace cizinců primární cílovou skupinou integrace cizinců v ČR jsou legálně pobývající občané třetích zemí (tj. země mimo EU). *„Cílem integrační politiky je prohlubovat systém komunikace s širokou veřejností o problematice migrace a integrace ve vztahu k občanům i k cizincům, důsledně čelit xenofobním tendencím ve společnosti a aktivně působit proti projevům nenávisť vůči cizincům“*. Na regionální úrovni byla vybudována síť Center na podporu integrace cizinců², která úzce spolupracuje s místní samosprávou, neziskovými organizacemi a dalšími subjekty. Dále existuje systém na lokální úrovni integračních projektů obcí, který *„je komplexním preventivním opatřením potenciálního vzniku či mírnění napětí při soužití obyvatel“* (s. 11). Pozornost státu je také věnována skupinám zahraničních studentů. Tak Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR každoročně nabízí zahraničním studentům stipendia ke studijním a výzkumným pobytům³. Studenti vysokých škol se mohou obracet na psychologické poradny, fungující na univerzitách. Například psychologické poradenské centrum FF UK poskytuje interkulturní poradenství, které zahrnuje služby pro vyjíždějící a přijíždějící studenty a při interkulturní adaptaci⁴.

Integrovační politika ČR se snaží podporovat proces zapojení migrantů do české společnosti. Jedná se samozřejmě o aktivity dobrovolné a záleží tedy i na migrantech, zda dostupné

2 Centra na podporu integraci cizinců <http://www.integracnicentra.cz/>

3 Stipendijní pobyty v zahraničí – dvoustranné dohody <http://www.msmt.cz/mezinarodni-vztahy/stipendijni-pobyty-v-zahranici-mezivladni-dohody>

4 Psychologické poradenské centrum FF UK v Praze <http://poradna.ff.cuni.cz/>

možnosti podpory využijí, nebo si zvolí jiný přístup k zvládnání nároků při svém pobytu v České republice.

2.2 Studentská migrace

Vzdělání v naší společnosti nabývá stále většího významu. Značně roste doba, kterou jednotliví jedinci ve vzdělávacím procesu stráví. Úroveň vzdělání hraje významnou roli s ohledem na zaměstnanost. Kvalitní vzdělání začalo být velmi důležitou podmínkou pro získání lepšího zaměstnání, a tím snížení rizika nezaměstnanosti. *„Již řádu let Česká republika náleží k zemím s největším rozdílem mezi průměrnými příjmy lidí s nižším (středním) a vyšším (vysokoškolským) vzděláním“* (Cingálek, 2010, s.18). Zejména v rodinách s vyšším kulturním, ekonomickým a sociálním kapitálem, je důraz na vzdělání jedním z nejvýznamnějších aspektů rodičovství. *„Kromě věnování času studiu jsou také rodiny s vyšším ekonomickým kapitálem schopny investovat více peněz do vzdělání dětí a jejich volnočasových aktivit“* (Chrobáková, 2015, s.11). Někteří se rozhodují o studiu v zahraničí, protože získání vysokoškolského diplomu v cizí zemi souvisí s novými zkušenostmi, zajímavými aktivitami a jinou kvalitou vzdělání.

Talentovaní mladí lidé mohou studovat v jiných zemích nebo se zúčastnit různých výměnných programů. Tyto programy mohou být placené, a v tomto případě záleží participace na finančních možnostech rodiny. Jednou z dalších možností jsou různá vysokoškolská stipendia, která nabízejí univerzity různých států nebo i státy samotné⁵. Délka studia vysokých škol závisí na vzdělávacím programu dané univerzity ve státě. Možnosti studování v jiných zemích podporují mobilitu nejen zahraničních studentů, ale i pedagogů. Dochází k výměně zkušeností, znalostí, myšlenek a idejí. Migrační toky studentů z rozvojových zemí do vyspělých jsou často jednosměrné a vedou k „úniku mozků“. Kdežto migrace mezi vyspělými státy je spojená se „ziskem mozků“, protože se tito studenti vrací domů s novými idejemi a širším kulturním a jazykovým kapitálem (Baláž, 2010).

„Statistická data UNESCO potvrzují růstovou tendenci migrujících studentů: počet zahraničních studentů se v Evropě zvětšil z 500 tisíc v roce 1985, kdy bylo přijato rozhodnutí spustit program ERASMUS, na 1,3 mil. v roce 2003“ (Rivza; Teichler, 2007,

5 Stipendijní pobyty v zahraničí – dvoustranné dohody <http://www.msmt.cz/mezinarodni-vztahy/stipendijni-pobyty-v-zahranici-mezivladni-dohody>

s.2). Dnes jsou tato čísla podstatně větší. Počty migrujících studentů se v současnosti počítají na miliony (Baláž, 2010). Největší počet zahraničních studentů je v USA – přibližně 1 milion mezinárodních studentů⁶. Na prvních místech v seznamu „Top populárních destinací zahraničních studentů“ jsou seřazeny: USA, Anglie, Francie, Austrálie a Německo⁷.

Z těchto dat vyplývá, že přes 2 miliony zahraničních studentů jsou v pohybu a trvalém kontaktu s představiteli odlišných kultur, studují v cizích jazycích a získávají nové znalosti (Bhandari, Blumenthal, 2011). Studentská migrace se dostává do popředí zkoumání jak sociologických, tak i psychologických vědních disciplín. Existuje řada studií, které věnují této problematice zvláštní pozornost. Největší výzkumy byly provedeny v USA, jelikož tato země se stala během dlouhých let hlavní destinací mezinárodních studentů. Odkud většina zahraničních studentů přichází? Jaká je nejpočetnější skupina mezinárodních studentů například ve Spojených státech amerických? Na tyto a řadu dalších otázek chce znát odpověď každý stát, kde získávají vzdělání cizí studenti. V USA již v roce 1920 byl založen Institut mezinárodního vzdělání (IIE), který dodnes sbírá všechna data o zahraničních studentech. Základní myšlenkou této instituce je skutečnost, že kulturní, vzdělávací a profesionální prostředky pomáhají překročit hranice států, což vede k propojenosti světa, kde každý může uplatnit svůj potenciál, myslet a jednat jako „celosvětový občan“ (global citizen)⁸. Podobné instituce byly založeny i v Austrálii, Německu a Anglii (Bhandari, Blumenthal, 2011).

Cílem sociologických a psychologických věd je získat co největší přehled o souvislostech pobytu mezinárodních studentů v zahraničí. Pro lepší dorozumívání majoritních a minoritních skupin je důležité přiblížení se k životu obou skupin. Interkulturní kontakty mají zásadní vliv na obě skupiny lidí.

2.2.1 Studentská migrace v ČR

Na výběr univerzity má vliv celé spektrum různých faktorů. Na jaké univerzitě, v jaké zemi bude student studovat a hlavně na kolik kvalitní bude dosažené vzdělání? Toto je jen

6 The power of international education <https://www.iie.org/>

7 Top 20 countries for international students <https://www.theguardian.com/higher-education-network/blog/2014/jul/17/top-20-countries-international-students>

8 The power of international education http://www.iie.org/Who-We-Are/Mission-and-Values#.WK9HI_nhDIU

malá část všech otázek, se kterými se mladý dospělý člověk setkává. Kvalitní vzdělávání na vysoké škole není k dispozici v každém městě. Snaha získat vzdělání, které bude velmi ceněné, nutí některé rodiče a adolescenty k vyhledávání nejrůznějších možností studia na vysoké škole v jiných zemích. Česká republika, patří do topu oblíbených evropských destinací zahraničních studentů⁹.

Data Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy svědčí o tom, že počet cizích studentů v České republice rychle stoupá. Na oficiální stránce MŠMT jsou představeny tabulky, které ukazují následující počet cizích studentů v ČR: v roce 2002 počet zapsaných cizích studentů a absolventů vysokých škol se rovnal 11 060 (prezenční a kombinovaná forma studia); v roce 2010 tento počet vzrostl do 37 507, nová tabulka z roku 2016 ukazuje, že se počet těchto studentů rovná 43 622¹⁰. Růstovou tendenci zahraničních studentů v České republice nelze popřít.

Na českých univerzitách se učí studenti z různých států: Anglie, Německo, Francie. „Pokud hovoříme o cizincích z třetích zemí, nejčastěji se jedná o studenty z Ruska (12,7 %), dále z Ukrajiny (5,5 %), Kazachstánu (3,5 %) a Vietnamu (2,2 %)“ (Aktualizovaná Koncepce integrace cizinců- ve vzájemném respektu a postup při realizaci aktualizované koncepce integrace cizinců, 2016, s.6).

„Cizinci mají v České republice v oblasti základního, středního, vyššího odborného a vysokoškolského vzdělání stejná práva a povinnosti jako občané České republiky. Každému jedinci v České republice náleží právo na vzdělání podle Listiny základních práv a svobod“ (Aktualizovaná Koncepce integrace cizinců- ve vzájemném respektu a postup při realizaci aktualizované koncepce integrace cizinců, 2016, s.5). Z výše popsaného vyplývá, že cizí studenti mají možnost studovat v českém jazyce na vysokých školách České republiky zcela zdarma. V případě studia v cizím jazyce, je studium na vysoké škole zpoplatněno dle ceníku stanoveným univerzitou.

Studium v zahraničí je vždy spojeno s povinnostmi, které by cizinci měli během svého

9 9 of the best places to study abroad in Europe <https://www.topuniversities.com/blog/9-best-places-study-abroad-europe>

10 Data o studentech, poprvé zapsaných a absolventech vysokých škol <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/statistika-skolstvi/data-o-studentech-poprve-zapsanych-a-absolventech-vysokych>

pobytu plnit. Také je nutné podat žádost o povolení k dlouhodobému pobytu za účelem studia, pokud na území ČR hodlá pobývat přechodně po dobu delší než 3 měsíce.¹¹ Cizí studenti musí být finančně připraveni platit studium, ubytování, stravování, studijní záležitosti, atd. Nehledě na všechny nároky a povinnosti, které cizí student musí splnit, Česká republika zůstává oblíbenou destinací pro studenty z koutů světa.

2.2.2 Motivy studentů ke studiu v zahraničí

Motivy migrující osob se u jednotlivých studentů mohou razantně lišit. V literatuře jsou často uváděny ekonomické příčiny mezinárodní migrace. Hlavními motivy jsou považovány příjmové diferenciály mezi rodnou zemí a destinací studia. Celá řada různých teorií předpokládá, že při zvažování analyzují potenciální migranti cenu svých znalostí a zručností z hlediska svého státu a destinace migrace., *Migraci studentů je na rozdíl od jiných forem mezinárodní mobility věnováno méně pozornosti, než si tato problematika zaslouží*“ (Baláž, 2010, s.357).

Proč studenti volí studium na univerzitách v cizích zemích? Co má rozhodující vliv na volbu oboru? V literatuře jsou uváděny následující faktory, ovlivňující výběr destinace zahraničního studia:

- 1) Cena a kvalita vysokoškolských programů
- 2) Význam získaného titulu pro budoucí profesní život jedince
- 3) Dostupnost určitých oblastí specializace
- 4) Přístupnost vzdělávacího systému daného státu (formální pravidla studia včetně pravidel spojených s pobytem, např. udělení víza)
- 5) Historická, lingvistická a geografická blízkost mezi rodným krajem a cílovou zemí (Bhandari, Blumenthal, 2011).

Z jakého důvodu si cizí studenti vybírají Českou republiku? Studenti přijíždějí do ČR pro získání kvalitního vzdělání (Zajíčková; Šilhánková, 2015). Absolvent evropské univerzity bude velice uznávaný nejen v rámci Evropské unie, ale i v jiných zemích. Hlavním důvodem není pouze kvalita, ale zejména cenová výhodnost studia oproti jiným evropským státům (Zajíčková; Šilhánková, 2015). Přitažlivým faktorem je také skutečnost, že studium na veřejných vysokých školách v českém jazyce je pro všechny studenty bezplatné.

¹¹ Povinnosti studentů mimo EU <http://www.mvcr.cz/clanek/informace-pro-skoly.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>

Každý člověk, který se dostane do nového prostředí, přijde do styku s novou kulturou, s jinými normami a zákony. Přestěhování se na nové místo je většinou zlomovým okamžikem v životě každého z nás, zvláště pro mladého dospělého člověka, který ještě není připraven na samostatný život.

2.2.3 Volba povolání v období adolescence

Jedním z klíčových důvodů migrace mezinárodních studentů je dostupnost určitých oblastí specializace. Pokud hovoříme o studentech, kteří absolvovali gymnázium, tak je zde ostře přítomná otázka povolání. Volba povolání patří k jedním z nejtěžších řešení období adolescence. V tomto životním období dochází k různým proměnám: fyziologickým, psychickým a emocionálním. „*Adolescence je chápána jako přechodné stádium ve smyslu přechodu od období nutné závislosti na druhých lidech do stádia relativní nezávislosti na druhých charakteristického pro dospělost*“ (Macek, 1999, s.35). V průběhu dospívání musí každý jedinec učinit různá rozhodnutí a přijmout řadu rolí. Volba povolání je jedno z velmi obtížných rozhodnutí, avšak nesmírně důležité. Od toho jakou cestu si jedinec zvolí, záleží jeho budoucí profesní a osobní život. Student by této problematice měl věnovat dostatečné množství času, aby si promyslel všechna "pro" a "proti". „*V podstatě jde při volbě povolání vždy o dva navzájem související aspekty: z hlediska jedince – aby si volil takové povolání, které by ho nejvíce uspokojovalo, ve kterém by nejlépe uplatnil své specifické schopnosti i osobní sklony a zájmy a z hlediska společnosti – aby byl získán pracovník, který nejlépe přispívá k plnění společenských úkolů*“ (Langmeier, Křejiřová, 2006, s.154). Mladý adolescent by měl brát v potaz nejen vlastní myšlenky a motivy, ale i vnější – společenské.

Budoucí práce by měla být užitečná nejen pro společnost, ale i pro samotného jedince. Správné rozhodnutí souvisí s informovaností o různých oborech, o tom jaké znalosti a dovednosti pracovník musí mít. Tyto informace má poskytnout jak rodina, tak i škola. Student, který prochází tímto obdobím, by měl brát v úvahu jak své zájmy, motivy, kompetence, tak i svoji připravenost vykonávat určitou práci po celý život. Díky tomu je možné obejít případnou změnu oboru nebo v budoucnosti vykonávání práce, která jej nebude duševně obohacovat. Zajíčková (Zajíčková; Šilhánková, 2015) uvádí, že někteří zahraniční studenti v ČR původně nahlášení ke studiu na vysoké škole, se na poslední chvíli rozhodnou školu změnit a také jsou schopni změnit během několika semestrů i více

škol.

Přestěhování na nové místo je většinou zlomovým okamžikem v životě člověka, během kterého se každý neustále setkává s překážkami vyvolanými novou kulturou. Obzvláště těžce toto stádium může probíhat u adolescenta, který není ještě zcela připraven na samostatný život daleko od rodiny. Je nesmírně důležité věnovat pozornost tomu, jak dobře probíhá adaptace zahraničního studenta v nové zemi. Tato skupina osob může být ohrožena více, než ostatní skupiny migrantů, protože se u nich mohou objevit specifické problémy, týkající se adolescence a studia na vysoké škole zároveň (Berry; Kim, 2016).

3 Akulturace

Způsoby chování a prožívání jednotlivců se v závislosti na kultuře mohou lišit. Zkoumání těchto odlišností je v současnosti velmi důležitým aspektem vědeckých disciplín. Disciplína, zkoumající individuální rozdíly představitelů odlišných kultur, se nazývá interkulturní psychologie (ang. cross-cultural psychology). Interkulturní psychologie je věda, která kromě rozdílů, studuje shody mezi jednotlivými kulturními projevy. Doposud neexistuje všemi přijatá a používaná definice tohoto směru v psychologii. V americké literatuře je často uváděná definice J. Berryho (Berry, 2011): **Interkulturní psychologie** jako věda o shodách a rozdílech v individuálním psychologickém prožívání rozličných kulturních a etnokulturních skupin. Český autor J. Průcha píše, že: „*Interkulturní psychologie je svou podstatou komparativní věda: popisuje a srovnává vlastnosti a procesy lidské psychiky v závislosti na kulturních faktorech založených v odlišnostech etnik, národů, rasových, náboženských či jazykových skupin*“ (Průcha, 2010, s.19). Výše uvedení autoři zdůrazňují komparativnost interkulturního výzkumu, kdy J. Čeněk, J. Smolík a Z. Vykoukalová definují interkulturní psychologii jako vědu, která se snaží porozumět vztahu mezi sociálním chováním a kulturou, z níž toto chování vychází (Čeněk, Smolík, Vykoukalová, 2016).

Jak jsem již zmínila v úvodu práce, cílem migrační politiky je přispět k začleňování nově příchozích osob do české společnosti. K úspěšné integraci mohou pomoci právě poznatky interkulturní psychologie, které lépe umožňují pochopit procesy související s migrací a jejich nároky na prožívání a zvládání jednotlivcem. V rámci interkulturní psychologie jsou zkoumaná rozličná témata, jako je například migrace, etnicita, kultura, akulturace,

akulturační stres, diskriminace, atd. Získané poznatky, týkající se interkulturních rozdílů ve vnímání, chování a prožívání mohou být použité pro lepší dorozumívání majoritních společností a etnických skupin.

Život migrantů v novém prostředí může vést k určitým změnám osobnosti. Často jsou popisované změny na skupinové a individuální úrovni. Skupinové změny se týkají politických, ekonomických, demografických a kulturních změn. Z hlediska psychologie je více zkoumaná psychologická úroveň jedince. Je to dáno především tím, že mezi skupinovými a individuálními změnami zřejmě existují rozdíly (Berry, 2011). Změny na individuální úrovni se vztahují k behaviorální složce (způsoby oblékání, komunikace), psychologické (sebeúcta, duševní pohoda) a sociokulturní (účast v interakcích během interkulturního soužití). Neexistuje jediný všemi používaný pojem, popisující tento proces. Někteří autoři tomuto jevu říkají kulturní změny, jiní ho označují jako asimilace nebo akulturace (Berry, 2011). „*Pojem akulturace byl poprvé použit již na konci 19. Století. Například Powell v 1880 označoval tímto termínem výpůjčku z jiné kultury*“ (Herskovits, 1997, s.28). Významný americký psycholog v oblasti interkulturní psychologie J. Berry tento termín definuje jako proces kulturních a psychologických změn, které doprovázejí interkulturní kontakty (Berry, 2016). Autor uvádí, že spousta autorů používá pojmy akulturace a asimilace jako synonyma, on však upřednostňuje termín akulturace a to z několika následujících důvodů:

- 1) během tohoto procesu dochází ke vzájemnému ovlivňování
 - 2) proces akulturace zahrnuje řadu různých procesů a následků - různí jednotlivci používají různé způsoby zvládnání situace
 - 3) tento proces je bi - dimenzionální (v úvahu jsou brány dva faktory, a to kontakty s vlastním etnikem a majoritní společností)
- (Berry, 2011).

„*Jedním z nevýznamnějších důvodů obtížnosti studia akulturace spočívá v tom, že průběh akulturace (výpůjčky) je v nejužších stycích selektivní*“ (Herskovits, 1997, s.34). Rozdíly v prožívání procesu akulturace se také mohou objevit i mezi představiteli stejné etnické skupiny (Berry, 2011).

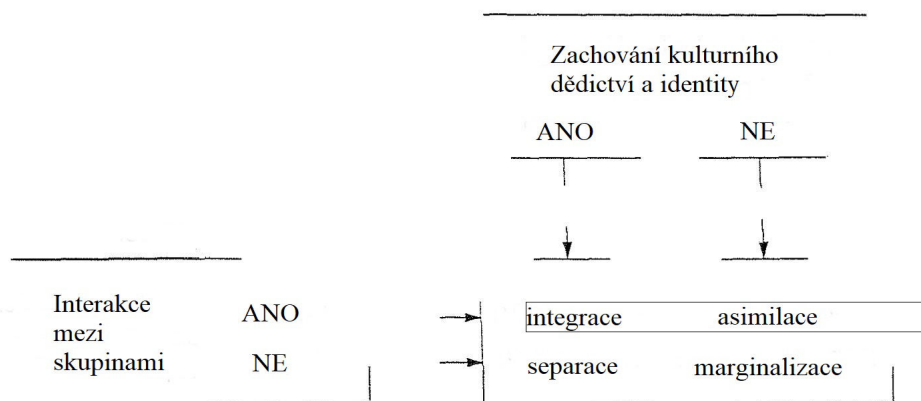
3.1 Berryho model akulturačních strategií

Podle Berryho lze vyčlenit určité strategie, které jedinci používají během procesu akulturace. Autor předložil model akulturačních strategií, který vychází z předpokladu, že akulturace jednotlivců závisí na dvou faktorech:

- 1) zachování důležitosti vlastní kultury (ang. cultural maintenance)
- 2) kontakty s odlišnými kulturními skupinami a účast v nové společnosti

(Berry, 2011)

Strategie akulturace:



(Berry; Kim, 2016, s. 496)

Odpovědi na dvě otázky vedou k výběru možné akulturační strategie, kterou jedinec používá. Čtyři akulturační strategie dle Berryho zní:

1. integrace: jedinec má zájem o svou kulturu, přitom se snaží komunikovat s majoritní společností
2. asimilace: jedinec se nesnaží zachovat vlastní kulturu a má zájem o pravidelný kontakt s majoritní společností
3. separace: jedinec zachovává vlastní (původní) kulturu a nevyhledává pravidelný kontakt s majoritní společností
4. marginalizace: jedinec nemá zájem ani o svou, ani o cizí kulturu

(Berry, 2011)

Jedinci mají možnost svobodně rozhodovat o svém soužití s ostatními kulturními skupinami. Používání akulturačních strategií se může v závislosti na situaci měnit. Dílčí okolnosti jako jsou například postoje majoritní společnosti mohou mít velký vliv na výběr strategie (Berry, 2011). Existují rozšířené modely akulturace, které berou v úvahu výše zmíněnou myšlenku. Například RAEM model (Relative Acculturatio Extended Model) shrnuje preferované akulturační strategie a reálně používané strategie, kde zásadní roli hrají též předpoklady majoritní společnosti (postoje a přesvědčení o minoritních skupinách) (Navas, 2005).

3.2 Limity teorie akulturace J. Berry

Berryho model akulturace byl kritizován různými autory z několika důvodů. Za prvé zmíním, že používání bi - dimenzionálního modelu striktně vyžaduje rozdělení jednotlivců na základě jejich zachování původní kultury nebo navazování vztahů s představiteli nové kultury. Tato metoda používá a priori hodnoty, které s větší pravděpodobností rovnoměrně rozdělí zkoumaný vzorek lidí. Za druhé řada studií zpochybnila poslední akulturační strategii – marginalizaci. Tato strategie se v realitě vyskytuje zřídka (Schwartz;Unger, 2010). Migranti, kteří spadají do této kategorie mohou vnímat sami sebe jako individuality, a proto nepřifazují sebe ani k vlastním etnickým skupinám, ani k majoritě (Bourhis, 1997).

Rudmin také kritizoval přílišnou zaměřenost na minoritní skupiny. Model Berryho popisuje průběh akulturace jenom z pohledu minoritních skupin. Pozornost věnovaná vyloženě postojům minoritních skupin k vlastní kultuře a majoritní společnosti zpochybňuje myšlenku, že akulturace je oboustranným procesem. Víme, že majoritní společnost není v izolaci a interkulturní kontakty jsou běžným jevem v současném světě (Rudmin, 2003). RAEM model zároveň zahrnuje postoje majoritní společnosti k etnickým minoritám. Autoři tohoto modelu uvádějí, že představiteli majoritní skupiny mohou různým způsobem vnímat odlišné minority. Klíčovými faktory, které ovlivňují majoritu, jsou postoje, kulturní odlišností, socioekonomická úroveň (Navas, 2005). Bourhis model také zdůrazňuje význam politiky majoritní společnosti, zejména právní, ekonomické, kulturní a politické oblasti (Bourhis, 1997).

Ve své práci zaměřím svou pozornost především na minoritní skupiny, avšak je nezbytné se dozvědět od respondentů jejich pohled na to, jak je vnímala majoritní společnost. Také je důležité brát v úvahu i dílčí okolnosti, jako například současná politická a právní situace v

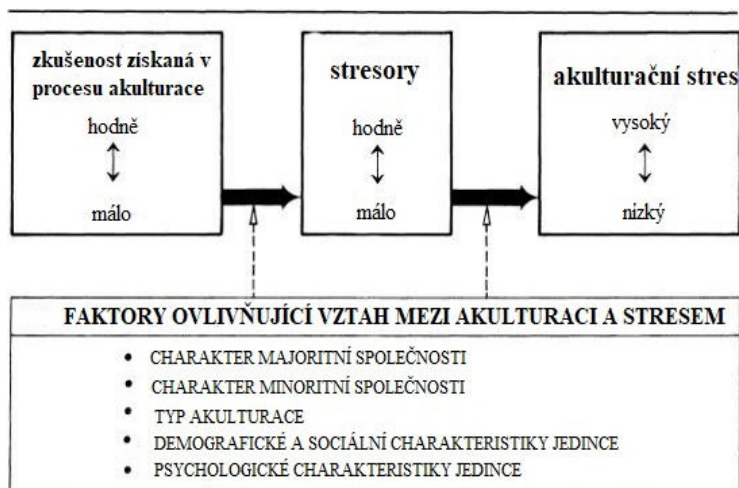
České republice. Během provádění rozhovorů se pokusím hlouběji porozumět všem aspektům života zahraničních studentů v české společnosti.

4. Akulturační stres

V mé práci se dále zaměřím konkrétně na téma akulturačního stresu. Stres je nevyhnutelnou součástí lidského žití. Existuje řada teorií, vysvětlující příčiny, průběh a projevy člověka ve stresových situacích. I. P. Pavlov, W. Cannon, H. Selye se zabývali studiem fyziologických změn v organismu vystavenému těžkým situacím (Křivohlavý, 2001). Kognitivní stránku prožívání stresu studoval R. Lazarus. „*Soustředil se na to, co se děje s psychickým stavem člověka v těžké životní situaci*“ (Křivohlavý, 2001, s.168).

Celá řada různých výzkumů potvrzuje, že během procesu akulturace může docházet k takzvanému akulturačnímu stresu. Život v cizí zemi je zvláštním způsobem spojený s každodenním řešením problémů a zároveň s novými výzvami (Sandhu; Asrabadi, 1994; Lee, 2004; Chavajay, 2008; Akhtar; Kroner-Herwig, 2015). „*Akulturační stres je soubor stresových reakcí, které se vyskytují během akulturace. Jedná se například o sníženou úroveň duševního zdraví (zejména zmatek, úzkost, deprese), pocity odcizenosti, zvýšené psychosomatické symptomy a problémy identity*“ (Berry; Kim, 2016, s.492). Akulturační stres negativním způsobem ovlivňuje psychologické, sociální a fyziologické stránky osobnosti a je významným prediktorem duševních problémů (Lee, 2004). Porozumění stresu může přivést k novým poznatkům jak stres snížit. Nově naučené způsoby zvládnání stresu mohou přispět k podpoře vnímání vlastní účinnosti a pozitivního vývoje identity.

Psychologické problémy vyskytující se během procesu akulturace nejsou nevyhnutelné, dosti záleží na kolektivních a individuálních charakteristikách skupiny vstupující do akulturačního procesu (Berry; Kim, 2016). Svoji roli zde mohou hrát věk, osobní charakteristiky a také pohlaví jedince. Berry předložil svůj koncept akulturačního stresu:



(Berry; Kim, 2016, s.493)

Jak vidíme, zkušenost získaná v procesu akulturace může vést ke vzniku stresorů, které vyvolávají akulturační stres. Vztahy mezi těmito složky nejsou deterministické, to znamená, že nejsou neměnné a pevně dané. Souvislosti se mohou objevit, ale nejsou fixované (Berry; Kim, 2016). Dílčí související faktory, které mohou ovlivnit tyto procesy jsou: charakter majoritní a minoritní společnosti, typ akulturace, demografické, sociální a psychologické charakteristiky individua.

Na rozdíl od ostatních minoritních skupin, studenti mohou prožívat větší míru stresu kvůli svému dočasnému pobytu v cizí zemi (Berry; Kim, 2016). Někteří studenti nejsou rozhodnutí, zda po ukončení svého studia zůstanou v cizí zemi nebo se budou vracet domů. Příčinou může také být jejich relativně nízký věk a status studenta. Dospívající musejí současně překonávat stresové situace spojené z přechodem z adolescence do období dospělosti (Berry; Kim, 2016). Pro měření úrovně akulturačního stresu byla v roce 1994 vyvinuta ASSIS škála, která zahrnuje 36 položek, měřící různé oblasti: diskriminace, stesk po domově, strach, pocit viny, stres ze změny (kulturní šok). Všechny položky jsou Likertova typu, to znamená, že jsou složeny z výroků, které reprezentují míru souhlasu od „výrazně nesouhlasím“ až po „výrazně souhlasím“. Uvedu několik příkladů položek: „Cítím se nervozně, když musím komunikovat v cizím jazyce“ nebo „Ztrácím svou etnickou identitu“ (Sandhu; Asrabadi, 1994). Pro lepší pochopení vnitřních pocitů zahraničních studentů je důležité klasifikovat stresory, vyvolávající akulturační stres. V další kapitole rozepíšu hlavní překážky, které mohou vyvolat akulturační stres.

4.1 Zdroje akulturačního stresu

Dále bych chtěla detailněji popsat hlavní stresory, které jsou příčinou akulturačního stresu u skupiny zahraničních studentů. Nejvíce výzkumů, týkající se této problematiky, jsou prováděny v USA. Výsledky těchto studií svědčí, že u zahraničních studentů mohou vznikat komunikační bariéry, kulturní a sociální problémy, akademické překážky, nedostatečné finance a interpersonální a intrapersonální potíže (Mori, 2000; Lee, 2004; Lee; Padilla, 2014).

Komunikace hraje jednou z klíčových rolí v předávání informací, ale také v navazování vztahů s ostatními. Při ústní komunikaci mohou vznikat určité překážky, které se nazývají komunikační bariéry do nichž patří: nesprávné kódování nebo dekodování sdělení, nevhodný slovník, rozdíly mezi lidmi, verbální schopnosti, kulturní problémy (Vymětal, 2008). Lingvistické bariéry jsou asi nevýznamnějšími a převládajícími problémy zahraničních studentů. U studentů mohou vznikat následující komplikace při studiu: zapisování poznámek během přednášek, psaní testů, tázání se na nejasnosti, odpovídání na otázky atd. (Mori, 2000). Uvedené problémy mohou sloužit velkou překážkou nejen při studiu, ale také při komunikaci s majoritní společností. Následně tyto překážky ovlivňují proces akulturace v cizí zemi.

Dalším klíčovým zdrojem akulturačního stresu jsou objevující se kulturní odlišnosti mezi majoritní skupinou a etnickými minoritami. Kulturní rozdíly ovlivňují sociální složku v průběhu akulturace. Rozdílné způsoby chování a myšlení mohou vést ke vzniku určitých nedorozumění, které se týkají přátelství a romantických vztahů (Mori, 2000). Odlišnosti se také mohou vztahovat ke způsobům stravování se, hodnotám a postojům (Akhtar; Kroner-Herwig, 2015). Mezinárodní studenti se zároveň musí přizpůsobit jak novému kulturnímu, tak i vzdělávacímu prostředí (Lee, 2004). Pro některé vysokoškoláky může být překážkou při studiu odlišný vzdělávací přístup a pravidla vysokých škol. U zahraničních studentů se mohou objevit problémy z důvodu nepochopení přístupu vyučujících, průběhu zkouškového období, správného psaní seminárních prací a participaci v konverzacích (Mori, 2000). Přizpůsobení se ke vzdělávacímu systému je hlavním prediktorem kulturního přenosu (Berry, 2011).

Cílem pobytu zahraničních studentů v cizině je především získání vzdělání, proto někteří

ani nemají možnost a čas pracovat. Finanční potíže jsou dalším zásadním problémem mezinárodních studentů (Akhtar; Kroner-Herwig, 2015) Na rozdíl od místních studentů, zahraniční mají určitá omezení, týkající se pracovního uplatnění během studia. Jednou z možností je absolvovat vysokou školu co nejdříve a tím vyřešit své finanční problémy (Mori, 2000).

Jak jsem již zmiňovala, emocionální problémy patří k samostatnému životu v cizině. Z různých důvodů mohou vysokoškoláci prožívat smutek, úzkost, strach nebo dokonce depresi během pobytu v zahraničí. Vzniklé rodinné problémy, jako jsou například rozvod nebo smrt blízké osoby, také mohou být velmi traumatické pro studenty, kteří se nacházejí fyzicky daleko od své rodiny (Mori, 2000). Pro fungování v každodenním životě je zvládání uvedených stresorů nezbytné. Způsoby, které jedinci upřednostňují se mohou velmi lišit. V další kapitole se zaměřím na copingové strategie zvládání stresových situací.

4.1.2 Způsoby zvládání akulturačního stresu

Každý člověk si utváří své individuální způsoby překonávání stresových období vznikajících v průběhu života. *„V angličtině se používá termín coping, který znamená schopnost umět si poradit a vypořádat se s mimořádně obtížnou, téměř nezvladatelnou situací“* (Křivohlavý, 1994, s.42). Důležitou roli při výběru strategie hrají osobní charakteristiky jedince a jeho pohled na svět. *„Dva druhy zvládání stresu byly vytypovány již před čtvrt stoletím nazpět: strategie zaměřené na řešení problému, který nastal vlivem působením stresu a strategie zaměřené na vyrovnání se s emocionálním stavem, spojeným s existencí daného stresu“* (Křivohlavý, 2001, s.86). Edler a Parker identifikovali třetí typ strategie zaměřenou na útěk od situace (Edler a Parker, 1994). Rozdělení strategií:

1. strategie zaměřená na problém – jedinec se snaží změnit vnější prostředí, které je příčinou vzniku stresové situace. Spočívá v identifikaci problému, hledání a jednání zaměřeném na řešení daného problému.
2. strategie zaměřená na emoce – jedinec je zaměřen na emoce, které jsou důsledkem stresu. Zahrnuje sebeobviňování, sebekritiku, metody „relaxace“.
3. strategie zaměřená na útěk – jedinec se snaží vyhnout stresové situaci.

(Young-An Ra; Trusty, 2015)

Efektivita uvedených strategií při zvládání stresu je odlišná. Používání strategií zaměřené na problém a útek minimalizují prožívání akulturatívního stresu (Young-An Ra; Trusty, 2015). Při používání strategie zaměřené na řešení problému jde o vyvinutí aktivity a snahu konstruktivně řešit vzniklou situaci např. odstranit příčinu obavy a strachu (Křivohlavý, 2001). Jedinci tento krok popisují následným způsobem: „využívají svůj čas správně“ a „zaměřují se na problém a ne na jeho řešení“. Používání této strategie vede k vyhledávání řešení pro odstranění problémů vyvolaných akulturačním stresem, což následně snižuje jeho úroveň (Young-An Ra; Trusty, 2015). Strategie zaměřená na útek spočívá v odstupu od situace, která vyvolává stres. Používání této strategie vede k dočasné úlevě a „relaxaci“ (Young-An Ra; Trusty, 2015).

Na rozdíl od výše popsaných způsobů vypořádání se s problémy, míra akulturačního stresu u strategie zaměřené na emoce je znát ve větší míře (Young-An Ra; Trusty, 2015). Tento způsob spočívá v regulaci emocionálního stavu, který se radikálně změnil v důsledku stresu, do něhož se osoba dostala (Křivohlavý, 2001). Příklady této strategie: „rozčiluji se“ a „cítím se špatně z toho, že nemůžu to zvládnout“ (Young-An Ra; Trusty, 2015). Dle Young-An Ra a Trustyho řada výzkumníků se přiklání k tomu, že tento způsob vyvolává větší stres, jelikož dochází k sebeobviňování a k nepochopení toho, jak správně v dané situaci jednat. Někteří výzkumníci se avšak domnívají, že strategie zaměřená na emoce může přispívat k lepšímu zvládání emocionálních reakcí na problémy (Endler; Parker, 1994). Křivohlavý uvádí, že tento způsob spočívá ve snížení obav a strachu či míry zlosti (Křivohlavý, 2001). Uvedení autoři se shodují na tom, že tato strategie vede k regulaci emocionálních reakcí člověka, což následně vede k regulaci stresové situace.

Výše uvedené studie potvrzují souvislost mezi způsoby zvládání stresu a akulturačním stresem. Je důležité brát v potaz, že při používání copingových strategií se jednotlivci často obracejí s žádostí o pomoci na osoby jim blízké. Rodina, přátelé a známí mohou poskytovat ve stresové situaci jak fyzickou, tak i psychologickou podporu. Zaměřím svou pozornost právě na sociální aspekty jedince, které dle různých autorů hrají zásadní roli při zvládání akulturačního stresu (Thomas; Sumathi, 2016). Autoři uvádějí, že sociální podpora ze strany rodiny může redukovat míru akulturačního stresu u zahraničních studentů. Studenti, kteří mají větší sociální podporu vykazují menší počet stresorů během akulturace (Lee, 2004). Klíčovou součástí úspěšné adaptace zahraničních studentů je také

jejich školitel, který poskytuje nezbytnou pomoc při studiu (Sin Wei Yeoh, 2013). Dostatečné množství informací, které je poskytnuto včas, značně přispívá k spokojenému pobytu v zahraničí.

5. Shrnutí teoretické části

Studentská migrace je velmi diskutovaným fenoménem v moderním světě. Počty zahraničních studentů s každým rokem stoupají. Česká republika je jednou z hlavních evropských destinací, navštěvovanou zejména studenty ze zemí bývalého Sovětského svazu (Rusko, Bělorusko, Ukrajina, Kazachstán). Láká je především z ekonomických, kulturních a finančních důvodů. V průběhu interkulturního kontaktu s majoritní společností dochází k oboustrannému vzájemnému ovlivňování, které nese název akulturace. Existují čtyři typy akulturace: integrace, asimilace, separace a marginalizace. Výběr akulturační strategie závisí na osobních charakteristikách a vnějších okolnostech. Proces akulturace je obvykle spojen s prožíváním akulturačního stresu. Mezi hlavní stresory zahraničních studentů patří problémy při studiu, v komunikaci s majoritní skupinou, osobní záležitosti, atd. Zvládání vzniklých problémů je jedním z klíčových úkolů každého jednotlivce. Každý jedinec používá určitou copingovou strategii zvládání stresu: zaměřenou na problém, emoce nebo útek. Účinnost každé z těchto strategií je dle různých autorů odlišná. Akulturační strategie mohou značným způsobem ovlivnit průběh akulturace, proto je důležité vyhodnotit současnou situaci zahraničních studentů v České republice. Hlubší poznatky o této problematice mohou zlepšit průběh adaptace minoritních skupin a také poskytnout majoritní společnosti širší rozhled o současném stavu migrujících osob.

Praktická část

6 Výzkum

6.1 Cíle bakalářské práce a výzkumné otázky

Cílem bakalářské práce bylo prozkoumat individuální (psychologickou) rovinu osobnosti v procesu akulturace. Zajímalo mě to jakým způsobem život v novém kulturním prostředí ovlivňuje rozličné složky migrujících osob. Míra akulturace se u jednotlivých zahraničních studentů může lišit, a to z celé řady různých faktorů. Cílem bylo také identifikovat akulturační strategie, které se vyskytují u vysokoškoláků, přijíždějících z různých států do České republiky. Pozornost byla věnovaná tomu nakolik dobře komunikují s majoritní společností a s představiteli jiných etnických minorit. Vzhledem k tomu, že považuji stres za nevyhnutelnou součásti každodenního života, důraz byl také kladen na identifikaci klíčových zdrojů akulturačního stresu u zkoumané skupiny respondentů. Závěry této studie mohou být přínosné pro společný život české společnosti a etnických minorit. Zároveň mohou být přínosné i pro jednotlivce, resp. jejich podporu, aby dokázali zvládat výzvy spojené s pobytem v cizí zemi a tuto zkušenost pozitivně využít pro svůj další život.

Výzkumné otázky:

- 1) Jaké typy akulturace se u zahraniční skupiny studentů objevují? (do kterého typu akulturace dle klasifikace Berryho patří respondenti)?
- 2) Jaké jsou hlavní a specifické stresory zahraničních studentů během pobytu a studia na vysoké škole v České republice? (co vyvolává největší stres)
- 3) Jakým způsobem studenti zvládají vznikající stresové situace? (jaké copingové strategie používají)?
- 4) Jak copingové strategie zvládání akulturačního stresu souvisejí s procesem akulturace? (zda využívané copingové strategie ovlivňují typ akulturace studentů)

6.2 Výzkumný soubor

Vzhledem k tomu, že jsem také cizí studentkou vysoké školy v České republice, jsem měla snadný přístup k ruské mluvčí skupině zahraničních studentů. Pro účely svého výzkumu jsem měla přístup k respondentům z určité jazykové školy, jedná respondentka avšak studovala jiný kurz. Nevěděla jsem žádné informace o životě studentů až do doby provedení interview. Každého respondenta jsem osobně kontaktovala a žádala o účast ve studii.

Jako kritérium výběru respondentů sloužil jejich původ: všichni studenti pocházejí ze států bývalého Sovětského svazu, a to z Ruska, Běloruska, Ukrajiny a Kazachstánu. Důvodem výběru těchto respondentů posloužilo zjištění, že podle statistických údajů tato skupina je nejpočetnější skupinou zahraničních studentů v České republice. Výzkumný soubor konkrétně tvoří studenti bakalářského stupně veřejných vysokých škol v České republice. Studium čtyř respondentů probíhá v češtině, jeden studuje v anglickém jazyce (jeden rok studoval v českém jazyce). Respondentům bylo mezi 21-23 roky. Všichni respondenti absolvovali roční intenzivní kurz českého jazyka. Další kritéria při výběru respondentů:

- 1) délka pobytu v ČR víc než 2 roky, ale méně než 5 let (aby student měl za sebou roční kurz českého jazyka a aspoň první rok na vysoké škole)
- 2) studium na veřejné vysoké škole v ČR
- 3) znalost ruského jazyka (všechny rozhovory probíhaly v ruském jazyce)

Níže představím tabulku, popisující výzkumný soubor:

Respondent č.1	Žena	21 let, Ukrajina	veřejná VŠ	český
Respondent č.2	Muž	21 let, Rusko	veřejná VŠ	český
Respondent č.3	Žena	21 let, Rusko	veřejná VŠ	český
Respondent č.4	Muž	22 let, Kazachstán	veřejná VŠ	anglický (1 rok v českém jazyce)
Respondent č.5	Žena	23 let, Bělorusko	veřejná VŠ	český

Všichni se po roce studia českého jazyka úspěšně absolvovali přijímací řízení na vybranou veřejnou vysokou školu. Jeden respondent avšak studoval v českém jazyce pouze jeden rok, pak se rozhodl změnit svůj obor a začal studovat na jiné univerzitě v angličtině. Čtyři z pěti respondentů měnili univerzitu po prvním roce studia na vysoké škole. Uvedené důvody k tomu byly různé: náročné studium, neschopnost plnit své studijní povinnosti, konflikty z politických důvodů, zájem o jiný obor.

6.3 Metoda

Kvalitativní přístup je vhodnou metodou pro detailní prozkoumání a do jisté míry i pochopení reality respondenta. „Cílem hloubkového a polostrukturovaného rozhovoru je

získat detailní a komplexní informace o studovaném jevu (kvalitativní přístup), zatímco účelem standardizovaného strukturovaného rozhovoru je položit všem respondentům několik identických otázek ve stejném pořadí (kvantitativní přístup)“ (Švaříček, 2007, s.13). Z tohoto důvodu jsem se rozhodla pro metodu hloubkových polostrukturovaných rozhovorů. Všechny rozhovory byly uskutečněny v roce 2016, a to od září až do prosince. Vždycky jsem měla s každým respondentem dopředu domluvené místo a čas setkání. Na začátku každého rozhovoru student byl obeznámen s průběhem našeho setkání. Před začátkem našeho interview každý respondent podepisoval informovaný souhlas s tím, že všechna data budou zanonymizovaná. Všechny rozhovory jsem nahrávala na diktafon, pak jsem je doslovně přepisovala a analyzovala. Všichni tázaní souhlasili s audionahrávkou, i když zhruba prvních deset minut pocítovali určité nepohodlí.

Struktura rozhovorů vycházela ze záměru pokrýt klíčová témata, která přímo souvisela s cílem studie a která jsem si dopředu vytyčila. Konkrétní otázky se potom odvíjely s ohledem na průběh jednotlivých rozhovorů. Klíčová témata:

- 1) život před odjezdem (rodina a rodinné vztahy, rozhodnutí týkající se příjezdu do ČR)
- 2) příjezd do ČR (Jaký byl první dojem? První setkání s Čechy? Jak probíhala výuka českého jazyka a první rok studia na jazykové škole? Jaké byly stresující okamžiky? Jak to jedinec zvládal? Kdo nejvíc pomáhal?)
- 3) studium na vysoké škole (vztahy s majoritní/minoritní společností, stresové situace během studia, diskriminace?)
- 4) samotné téma stresu (příčiny stresu, způsoby zvládnání, k jakým změnám vede?)
- 5) plány do budoucna (zda chtějí zůstat v ČR nebo vrátit se do vlastní země; nepřímo může souviset s typem akulturace).

Analýzu rozhovorů jsem prováděla pomocí programu MAXQDA; zkušební verzi můžeme stáhnout na oficiální stránce¹². Během analýzy jsem vygenerovala kódy, jejichž počet se rovná 22. Cílem bylo kategorizovat hlavní stresory u zkoumané skupiny studentů. Zajímalo mě také jak zahraniční studenti zvládají zátěžové situace během každodenního života v hostitelské zemi, proto jsem se snažila identifikovat převládající copingové strategie těchto studentů. Na základě vygenerovaných kódů jsem také hledala vzájemnou

12 MAXQDA 12 TRIAL <http://www.maxqda.com/demo>

souvislost mezi akulturací a akulturačním stresem.

6. 4. Výsledky

6.4.1 Hlavní stresory zkoumané skupiny zahraničních studentů

Pobyt zahraničního studenta v cizině může být ohrožen celou řadou různých faktorů. Obdržení víza, které bude platné po dobu prvního roku studia v České republice je pouze prvním krokem pro studium v zahraničí. Všichni moji respondenti studovali český jazyk po dobu jednoho roku, kde výuka probíhala formou soukromého jazykového kurzu. Nabídka kurzů tohoto druhu pro cizince je na českém trhu velmi pestrá. Zahraniční studenti si mohou vybrat krátkodobé (tříměsíční, šestiměsíční), nebo roční kurzy češtiny. Roční kurz českého jazyka začíná většinou v září nebo v říjnu. Výuka probíhá každý den v malých skupinkách (nanejvýš 15 lidí). Během roku se studenti učí gramatická pravidla českého jazyka, píšou testy, zkouší psát eseje a procvičují své komunikační schopnosti. V mnoha případech kurzy nabízejí nejen hodiny českého jazyka, ale také pomáhají studentům integrovat se do české společnosti: organizují pasivní i aktivní aktivity, exkurze, výlety, atd. Po absolvování ročního kurzu podávají studenti přihlášky ke studiu a usilují o úspěšné vykonání přijímacích zkoušek na vysokou školu.

Během svého pobytu v České republice zažívají zahraniční studenti různé stresové situace, které mohou negativním způsobem ovlivnit jejich život. Jisté překážky a problémy mohou mít velký vliv na duševní stav jedince. Stresory zkoumané skupiny studentů mohou rozdělit následujícím způsobem: specifické pro zahraniční studenty ČR (do kterých můžeme zařadit proces nostrifikace a prodloužení platnosti víza), akademické (kurz českého jazyka, výběr oboru a přijímací zkoušky, studium na vysoké škole), jazykové problémy (komunikace s majoritní skupinou a minoritními skupinami), kulturní (odlišné od majority zájmy, interpersonální konflikty), vývojová specifika (období dospívání). Dále podrobněji popíšu každou z uvedených kategorií.

6.4.1.1 Specifické stresory pro zahraniční studenty v ČR

U mnou zkoumané skupiny se objevily takzvané specifické pro české prostředí problémy v procesu akulturace. Pro respondenty bylo velmi stresující zvládnout zkoušky z nostrifikace a také řešit problémy s prodloužením platnosti víza.

Nostrifikace

První rok studia zahraničních studentů je spojen s procesem nostrifikace. Nostrifikací rozumíme proces uznávání zahraničního vysvědčení domácími úřady¹³. Zahraniční studenti jsou povinni pro uznání rovnocennosti doložit své školní vysvědčení. Splnění podmínek a následné získání nostrifikace je však nezbytné pro další studium a ovlivní pobyt zahraničního studenta na území České republiky. Každý student musí doložit určitý soubor dokumentů ze své střední školy (předměty, které absolvoval, počet hodin a známky), na základě kterých městský úřad rozhodne, které zkoušky student bude konat. Zkoušky mohou být z libovolných předmětů. Dokumenty se dokládají pečlivě upravené a přeloženy do českého jazyka. Na této etapě mým respondentům pomáhali kurátoři z jazykového kurzu, čímž jim samozřejmě ulehčili proces plnění jejich úkolů. Následuje konání zadaných zkoušek na jedné ze středních škol České republiky, přičemž jejich úspěšné splnění je neméně důležitou podmínkou pro získání nostrifikace. Jestliže se tak nestane, podává student novou žádost o nostrifikaci. Samotný proces může trvat několik měsíců. V případě, že se student dostane na vysokou školu, musí do určitého období dodat všechny doklady nostrifikace, jinak nebude přijat. Všechny zkoušky se konají v českém jazyce, avšak jedinci, kterým byly zkoušky přiděleny krátce po příjezdu do České republiky (4-5 měsíců po příjezdu), si mohou zprostředkovat překladatele. Nehledě na těžkosti, se kterými je spojen proces nostrifikace, nikdo z mých respondentů pomoc překladatele nevyužil. Tento proces je často pro studenty velmi stresující a náročný, obzvláště v cizí zemi. K této problematice se vyjádřila respondentka č. 3:

„Hodně záleželo na nostrifikaci. Všechny zkoušky jsem zvládla z prvního pokusu. Samozřejmě že to byl velký stres. Bála jsem se. Strašně jsem se bála že jsem neudělala zkoušku z informatiky“

Vyjádření respondenta č.2:

„Nostrifikaci jsem zvládl sám bez překladatele. Učil jsem se přímo z učebnic a rovnou v češtině. Nejvíc času jsem věnoval právě nostrifikaci. Bylo velmi důležité to zvládnout.. Hlava mě strašně bolela, oči bolely, to tak vždycky bývá“

Z některých rozhovorů vyplynulo, že jednou z největších obav bylo složení zkoušek z

13 Uznávání zahraničního vzdělání v ČR <http://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/nostrifikace>

předmětů, které student označil jako velmi náročné již na střední škole. Z výroků tázaných respondentů vyplývá, že problémem se stala nedostačující úroveň potřebných znalostí ze střední školy. Respondent č. 4 popisoval:

„Škola byla velmi náročná. Ředitel se mě zeptal na otázku, na kterou jsem nevěděl odpověď. Kvůli tomu jsem neudělal zkoušku z biologie“

Respondentka č. 3:

„Dělala jsem to samé co předtím. Učila jsem se česky. Dělala jsem různé překlady“

Zkoušky potřebné pro nostrifikaci vykonávali studenti po několika měsících absolvování jazykového kurzu. Na rozdíl od majoritní společnosti, absolvují zahraniční studenti jazykový kurz, vykonávají druhou zkoušku na střední škole v České republice, získávají nostrifikaci vysvědčení, a teprve poté následuje přijímací řízení na vybranou vysokou školu. Vše se uskutečňuje během jednoho roku. I pro dospělého člověka představuje zdolávání těchto stresových situací velkou psychologickou zátěž.

Vízum

Vízum zahraničního studenta je platné pouze po dobu jeho studia. V případě, že student nesplní své studijní povinnosti (například nezvládnutí zkoušky a následně předčasné ukončení studia), vízum se stává neplatným. V této situaci se ocitly dvě respondentky. Vzniklé problémy se týkaly studia na vysoké škole. V případě první studentky došlo ke změně oboru a kompletní dokumenty, nezbytné pro prodloužení víza, nebyly obstarány v řádném termínu. Druhá respondentka předčasně přerušila studium kvůli studijním záležitostem způsobenými interpersonálními konflikty. V obou případech vynaložily studentky velké úsilí při hledání správného řešení, aby se situace následně nezkomplikovala. První zmiňovaná studentka se obrátila s prosbou o pomoc na právníka, který ji v této složité situaci pomoc a rady poskytl. Respondentka č.5 :

„Asi stres jako takový se objevil až potom. Tehdy když jsem ukončila studium na jedné vysoké škole a měla jsem nepokryté několik měsíců víza. Dostala jsem „nejhorší“ papír. Pomohl mně právník. Pak jsem nakonec dostala víza. Tenhle období ... Táto půlka roku byla nejméně stresující v mém životě“.

Druhá studentka se rozhodla studovat na soukromém kurzu v České republice po dobu jednoho roku a poté se opět dostat na vysokou školu. Z již zmiňovaných situací je očividné, že problémy s vízem mohou značným způsobem zkomplikovat pobyt zahraničního studenta na území České republiky. Po dobu celého pobytu na tomto území je nezbytné mít veškeré informace neustále pod kontrolou. V případě, že bude vzniklá situace ve sporu se zákonem, může dojít k zákazu vstupu na území České republiky.

Vízum tedy patří řadě faktorů ovlivňující život zahraničního studenta. Již zmiňované možné komplikace jsou jistou přítěží pro přistěhovalé studenty, nehledě na problémy každodenního života, který řeší každý z nás. Vízum se připojuje k „překážkám“ dá se říci, se kterými se majoritní společnost nepotýká, a to nostrifikace nebo přijímací zkoušky v cizím jazyce. Selhání v jedné oblasti může vést ke komplikaci ostatních. Nezbytným aspektem pro spokojený pobyt na území České republiky je pomoc ze strany organizací, jakožto jazykový kurz nebo poradna vysoké školy.

6.4.1.2 Akademické problémy

Respondenti uváděli, že ve většině případů byl stres vyvolán akademickými problémy spojenými s nástupem na vysokou školu. Studenti museli přijmout rozhodnutí o výběru fakulty a oboru již během prvního roku studia v ČR. Samotné studium bylo též stresující a náročné.

Výběr povolání a přijímací zkoušky

Již během prvního půl roku života v České republice se studenti začínají připravovat na přijímací zkoušky. Samotná příprava je z velké části kladena na studenta. Kurz českého jazyka sice nabízí i speciální přípravné kurzy, avšak jen z určitých předmětů: například z matematiky, chemie, biologie, aj. Neméně důležitou roli v tom hrají školitelé, kteří informují své studenty o průběhu přijímacích zkoušek a o studijních materiálech potřebných k úspěšnému složení zkoušky a přijetí na vysněnou fakultu. S postupem času a získanými zkušenostmi se zdokonaluje znalost českého jazyka, a s tím přichází možnost dohledávat si nezbytné informace samostatně. Ve většině případech podávali respondenti několik přihlášek na různé univerzity. Výběr oboru závisel na individuálních kritériích každého z nich.

Zásady tázaných studentů při podávání přihlášek:

1. prestiž univerzity a kvalita získaného vzdělávání

2. osobní zájmy

3. prestiž profese

4. náročnost přijetí na zvolený obor

Prestiž univerzity hraje jednou z nejvýznamnějších rolí při výběru oboru. Často hlavním cílem značného množství zahraničních studentů je studium na uznávaných univerzitách. Respondent č. 4 uvádí:

„Podával jsem tři přihlášky. Všechny si myslím na ČVUT. Na novou fakultu informačních technologií. V té době ještě nebyli ani absolventi této fakulty. Tehdy jsem se rozhodl, že musím tam“

Vyjádření respondentky č. 3:

„Když jsem se dostala na všechny fakulty, vznikl problém výběru. Asi jsem si řídila statusem univerzity. A také tím že jsem nikdy nebyla úspěšná v matematice (v případě že bych šla na ekonomiku)“. Na otázku : Jaké jsi měla pocity, když jsi dostala na vysokou školu?, odpověděla: „Super. Dostala jsem se všude, ale hlavně jsem se dostala na Karlovou univerzitu. Zaprvé je to Karlova univerzita, nejstarší univerzita v centrální Evropě. Taky jsem chtěla udělat radost mamince. V tom smyslu, že ona bude moct říct: „ Moje dcera studuje na Karlově univerzitě“! Pro mě tyto věci také něco znamenají“.

Z výše uvedeného dialogu vyčteme, že představy rodičů doposud měly značně velký vliv na výběr školy. Respondentka č. 5 popisuje:

„ Pak jsem pochopila, že jsem tam šla asi kvůli tomu, že tatínek to chtěl. Táta mě vždycky programoval: buď nejvyšší úroveň nebo žádná. Samozřejmě to musela být Karlova univerzita a samozřejmě nejtěžší fakulta a obor. „

V otázkách týkajících se studia se mnozí studenti opírali o mínění svých rodičů. Nicméně u dvou mých respondentek došlo ke vzniku následující situace: v současné době studují obor, který v průběhu studia změnily, přičemž jeden z rodičů neví, na jaké univerzitě a v jakém

ročníku jeho dítě studuje. Ze začátku pro ně bylo těžké se k věci vyjadřovat, avšak v průběhu našeho interview celou situaci otevřeně popsaly. Uvedly, že důvod utajení nyní studovaného oboru od jednoho z rodičů je ten, že zvolená fakulta nebo univerzita neodpovídá jeho představám. Jako další důvod uvedly finanční závislost na rodičích, která je v případě zahraničních studentů přítomná, zejména během prvních let studia v cizině. Příčiny svého jednání zdůvodňovaly tím, že rodiče jsou fyzicky daleko, a právě kvůli tomu nemohou správně vyhodnotit současnou situaci. Studentky dále uvedly, že se budou snažit vyřešit tuto situaci tak, aby nedošlo k rodinným konfliktům.

V případě jistého nátlaku ze strany rodičů dochází k různým konfliktům, které mohou poškodit interpersonální vztahy. Dle rodičů některých respondentů je nejdůležitější, aby jejich dítě studovalo na prestižní univerzitě. Studenti se však sami mohou rozhodnout, zda studium na onom oboru zvládnou anebo budou vyhledávat jiné alternativy. Klíčem ke spokojenosti a úspěchu je tolerance názoru a rozhodnutí druhého a samozřejmě schopnost brát v úvahu mínění všech stran, a to dítěte, rodičů, případně příbuzných nebo učitelů. Rozhodnutí ve prospěch prestižní univerzity může souviset s příliš velkými nároky, jejichž zvládnutí nebude v silách zahraničního studenta. Pro každého z nich je nesmírně důležité zvážit své schopnosti a možnosti.

Při výběru oboru se někteří jedinci řídili dále **osobními zájmy**. Respondentka č.1 během dialogu uvedla:

„Napadlo mě, že jsem vždycky chtěla být lékařkou, proto jsem si řekla, že se zbylou půlku roku budu učit na přijímačky na medicínu. Každé ráno jsem vstávala v 6 hodin a učila jsem se do oběda“

Respondent č. 2:

„Ještě v Rusku jsem se chtěl dostat na lékařskou fakultu, ale tehdy jsem měl problémy s chemií. Proto jsem si myslel, že budu mít ještě rok na to, abych se to naučil (studoval jeden rok na jiné fakultě)“

Někteří vycházeli také z toho, nakolik je profese **populární a dobře placená**. Vyjádření

respondenta č. 4:

„Já jsem se rozhodl, že se dostanu na IT. Protože je to populární obor, jsou tam vysoké platy. Tak jsem si to vybral“

Výše popsaná kritéria jsou rozhodující i pro místní studenty. V případě zahraničního studenta se výběr případně komplikuje při nedostačující znalosti českého jazyka. Vliv na úspěšnost měly jak jazykové schopnosti studentů, tak i jejich motivace. Neúspěch přijímacího řízení některých studentů na vybranou fakultu byl důsledkem nedostatečné přípravy. Z analýzy, kterou jsem provedla jsem schopná říci, že klíčový vliv měla především nedostačující příprava na přijímací zkoušky. Vyjádření respondenta č. 2 k přijímacím zkouškám:

„Co se týče přijímaček. V podstatě jsem se na to učil jenom poslední měsíc. Po nostrifikaci jsem měl zvláštní období.. Pak ještě do toho český jazyk. Nakonec jsem měl opravdu velký stres z toho, že jsem nic nestíhal“

Pro případ této situace měl každý zahraniční student takzvanou „záchrannou“ přihlášku. Vzhledem k tomu, že všichni respondenti chtěli i nadále studovat v České republice, podávali přihlášky na fakulty, na které se mohli jednodušeji dostat. K této problematice se vyjádřila respondentka č.1:

„ Nakonec jsem měla poslední šanci - VŠCHT. Tam se dostaneš bez přijímaček, je tam pouze pohovor. Když jsem se tam dostala, tak moje první myšlenka byla: Dobře, že jsem se tam vůbec dostala. Byla to moje poslední šance“

Respondent č. 4:

„ pak jsem ještě podal přihlášku na ČVUT, jaderná fyzika. Byla to moje záchranná varianta. Tam berou bez přijímaček. Podal jsem tam pro svoji jistotu“.

Jestliže se zahraniční student nedostane na vysněný obor, tak na rozdíl od českých studentů si nemůže udělat pauzu a jít pracovat. Dlouhodobé vízum za účelem studia může být

prodlouženo pouze v případě doložení potvrzení z vysoké školy o přijetí či studiu studenta. Pro zahraniční studenty je tedy nezbytné mít dodatečnou „záchrannou“ variantu. V případě, že se nedostane na žádnou vysokou školu, bude muset opustit Českou republiku a ztratí tak celý rok. Někteří z tázaných při rozhovoru uvedli, že se nedostali na vysněný obor a rok studovali obor, který pro ně nebyl tolik zajímavý. Nehledě na vzniklé situace, problémy a nároky se nikdo ze studentů nechtěl vrátit domů již po prvním roce svého studia v České republice. Jak uvedl jeden z respondentů: *„Byl to jenom první rok. Byl jsem rád že jsem se dostal na vysokou školu. To znamená že to byl rok nových objevů. Noví lidé. Nová země a jazyk“*

Výběr tzv. „záchranné“ varianty je tedy nezbytný, jelikož riziko neúspěchu při konání přijímací zkoušky nebo během samotného studia na vysoké škole je u zahraničního studenta větší než u studenta českého. Volba povolání a fakulty musí být pečlivě zvážena a promyšlená. Například studium na méně prestižní univerzitě nebo fakultě může být jednodušší, a při tom velmi zajímavé pro studenta. Moji respondenti se ve většině případů rozhodovali pro velmi prestižní fakulty, jejichž studium je náročné. Vynucený návrat do rodné země hrozí i v případě nezvládnutí studia a povinností s ním spjatými.

Studium na vysoké škole

Studium na vysoké škole je spojeno s určitými nároky a úkoly, které se každý student snaží během svého studentského života úspěšně zvládnout. Komplikace spojené se studiem v cizím jazyce doprovází studenty již od začátku pobytu, a nástup do prvního ročníku ihned po absolvování ročního jazykového kurzu má za následek jisté mezery a potíže. Určité univerzity požadují od zahraničních studentů potvrzení o jazykové způsobilosti, které slouží jako důkaz toho, že znalosti českého jazyka jsou dostačující pro studium na území České republiky. V případě mých tázaných studentů problém s porozuměním jazyku nenastal. Respondenti uvedli, že tématům v průběhu přednášek rozuměli a byli schopni dělat si zápisky a poznámky. Český jazyk nebyl příčinou selhání při zápočtu nebo zkoušce. Respondentka č. 3:

„To byla hodina historie nebo sociologie. V tenhle okamžik jsem byla překvapená tím, že všemu rozumím. To znamená, že jsem mohla psát konspekty. Myslela jsem že neexistuje nic, co bych nezvládla“.

Někteří studenti popisovali těžkosti vzniklé nepochopením systému studia na vysoké škole (kredity, zápočty a zkoušky). Tak respondentka č.5 uvedla:

„Zarazil mě systém kreditů na VŠE. Kvůli tomu jsem tam nešla znovu.“

Pochopení systému studia je významným prvkem úspěšnosti na vysoké škole. Student musí pochopit jakým způsobem získávat kredity, jak probíhají zápočty a zkoušky, co je prerekvizita, atd. Selhání v určité oblasti může vést k dočasnému nebo předčasnému ukončení studia, které následně může vést k vynucenému návratu domů.

6.4.1.3 Bariéry porozumění

Komunikace majority a minoritní společnosti ovlivněná komunikační bariérou je nepřehlédnutelným krokem při adaptaci zahraničního studenta.

Český jazyk – cizí jazyk

Lingvistické potíže jsou převládajícím problémem skupiny zahraničních studentů (Mori, 2000). Studenti popisovali vzniklé potíže během komunikace a následném navazování vztahů s Čechy. Obvykle se lingvistické problémy týkaly expresivní složky jazyka. Studenti se báli mluvit v českém jazyce. Respondent č 2:

„Styděl jsem se svého jazyka. Proto když jsem se začínal bavit s Čechy.. no..snažil jsem se s nimi komunikovat co nejméně. Nevím .. protože .. styděl jsem se.“

Respondent č.4:

„ Nemůžu mluvit o nějakých duševních věcech s Čechem. Špatně mě pochopí když nebudu vědět nějaká slova“

Respondentka č. 3:

„Po pravdě řečeno v komunikaci s Rusy a s Čechy existovaly určité rozdíly. Protože komunikace s ruskými lidmi je pro mě plnohodnotná. Protože necítíš lingvistických potíží. Jazyk pro mě znamená opravdu hodně. V podstatě jsem používala ruský jazyk. Protože cizí

jazyk zůstává pro mě cizím. To je jako bych musela přečíst nějaký text.. a já ten text výborně přečtu. Něco jiného je používání jazyka. To bylo pro mě jako něco nového. Snažila jsem se postupně komunikovat, ale pořád jsem cítila omezení v tom že já říkám jenom to co můžu říct, ne to co doopravdy chci říct. Dneska s tím pořád bojuju. Bohužel. Myslím si, že to jde jak to jde, protože se stejně učíš nová slova. To je otázka času. Tehdy jsem si tak myslela a doposud si takhle myslím“.

Z posledního úryvku vyplývá, že hlavní překážkou se stala omezená slovní zásoba, která má skutečně významný dopad na vyjadřování myšlenek jedince a jeho schopnost komunikace. Nejvýznamnější částí této problematiky vychází z následujícího výroku respondentky: *„Říkám jenom to co můžu říct, ne to co doopravdy chci říct“*. Klíčovým problémem zahraničních studentů je omezená možnost správného vyjádření své myšlenky v průběhu komunikace v českém jazyce. Zmiňované situace v případě některých studentů vedly k uzavřenému a osamělému způsobu života či ke komunikaci přednostně zaměřenou na představitele vlastní národnosti.

Komunikace s minoritou a majoritní společnosti

Od začátku svého studia v České republice se většina respondentů stýkala výhradně s ruskými studenty. Běžně k tomu dochází při studiu na stejné fakultě či oboru. Respondent č. 4 na otázku „S kým jsi nejvíc komunikoval na oboru?“ odpověděl následovně:

„- Jasně, že s Kazachy!

- A co s Čechy?

- Ne. Znovu říkám, že lituji, že jsem se nesnažil se s Čechy sblížit. Když jseš v takové situaci, tak si říkáš: No! Tady jsou Kazaši, tady jsou Rusové.. A hned s nimi navazuješ vztahy. Seznámit se s Čechy.. No, znali jsme se. Ale na úrovni „Ahoj, jak se máš“.

V případě vyskytujících se problémů nebo otázek se můj respondent č. 2 obracel s žádostí o pomoc na ruského spolužáka. Uvádí:

„V mé třídě byl ruský z Moskvy. Bavili jsme se s nim. Navzájem jsem si pomáhali. Například ohledně nějakých otázek během studia. S Čechy.. jenom: Ahoj.. Nějak jsme nekomunikovali. Jenom formálně“.

Z výroku některých studentů prvotní komunikace orientovaná na představitele vlastní kultury měla škodlivý vliv na navazování vztahů s Čechy. Respondenti č. 2, 3 a 4 se přiznali, že nedostatečně častou komunikaci s Čechy označují jako za velkou chybu, kterou dopustili během svého pobytu v Česku. Respondentka č. 3:

„Víš, na oboru bylo hodně ruských studentů. Chápala jsem k čemu to může přivést, ale na druhou stranu jsem nemohla nekomunikovat s Rusy. Děláš to automaticky. Je to cesta nejmenšího odporu“.

Navazování vztahů s majoritní společností je nezbytnou součástí procesu akulturace. Komunikační potíže byly zdrojem stresu a měly velký vliv jak na vnitřní pocity jednotlivců, tak i na jejich sociální vztahy s okolím. Zvládání všech nároků, úkolů a plnění povinností je součástí studentského života, ale v případě mých respondentů se to zhoršuje tím, že nemohli navázat kvalitní vztahy s představiteli majoritní společnosti. Každý člověk potřebuje mít sociální vztahy, v případě zahraničních studentů je to mnohem důležitější: potřebují se integrovat do české společnosti, chtějí předávat svoji vlastní zkušenost a získávat novou. Výše uvedené faktory mají zásadní vliv na proces akulturace zahraničních studentů v cizí zemi. Komunikaci s majoritní společností popíšu v následující analýze.

6.4.1.4 Rizika potenciálně konfliktní situace

Rozdílné názory na svět

Během pobytu u zahraničních studentů mohou vzniknout různé sociokulturní komplikace. Do této skupiny patří jak lingvistické potíže, tak i kulturní odlišnosti (Mori, 2000). Během interkulturního kontaktu s majoritní společností docházelo k určitému nepochopení či dokonce interpersonálním konfliktům. Respondenti zaznamenali určité kulturní rozdíly týkající se chování, oblékání, myšlení a projevů české společnosti. Pro první část jedinců se tato fakta zdála být velkým překvapením. Jiní tyto rozdíly vnímali jako vzor toho, jak se mají v české společnosti chovat. Několik tázaných studentů se svěřilo, že začali napodobovat projevy a způsoby chování majority, například způsob oblékání nebo chování ve společnosti, což je příkladem asimilace. Nicméně se vyskytly případy, kdy došlo ke střetům názorů, což negativním způsobem ovlivnilo vztahy respondenta s okruhem lidí místní společnosti. Zaměřím se na vzniklé konfliktní situace mezi respondentkou č. 3 a

jejími českými spolužáky. V tomto případě se jednalo o odlišné názory na politickou situaci v současném světě. Konkrétně se věc týkala konfliktu mezi Ruskem a Ukrajinou. Rozpory vedly ke vzniku stresových situací během studia. Respondentka se stala kvůli svým názorům terčem pozornosti jak vyučujících, tak i spolužáků. Níže uvedu několik výroků z našeho rozhovoru. Respondentka č.3:

„Věděla jsem že se musím učit, věděla jsem že mám strach z mluvení před ostatními lidmi. Byla to hodina filozofie, 8 ráno. Stres byl natolik velký, že jsem musela odejít z tohoto předmětu, protože bych začala bránit Rusko. Nemůžu jen tak... diplomatickou cestou. Asi jsem ještě měla malou slovní zásobu. Odešla jsem z tohoto předmětu. Moji známí taky začali vůči mě projevovat agresí. Samozřejmě že to byl můj projev slabosti. Mohla bych tam zůstat. Zvládnout tenhle předmět. Ale pochopila jsem že to nechci“.

V průběhu tohoto období projevovala snahu pochopit spornou politickou situaci z různých úhlů pohledu a četla potřebnou literaturu. Pokoušela se dobře orientovat v této problematice. Respondentka však nechtěla dokazovat svoji pravdu ostatním. Považovala za nevhodné vysvětlovat na přednášce své názory a postoje ohledně dané politické situace. Jedním z hlavních důvodů proč se debatám se spolužáky vyhýbala byl fakt, že každý ze studentů může vyhledávat a čerpat informace o konfliktech z různých informačních pramenů, což je častou příčinou nedorozumění. Po vyhodnocení situace považovala za jediné správné řešení, nevstupovat do konfliktní situace se svými kolegy a odejít z předmětu.

Výše uvedený případ je jasným příkladem toho, jak odlišné pohledy na situaci ve světě, vedou ke vzniku interpersonálních konfliktů. Tlak z jedné či druhé strany vede k stresovým situacím, které pak mohou ovlivnit sebepojetí a chování jednotlivce. Řešení a zvládání zátěžových situací je individuální. Možnosti jsou takové: nevstupovat do konfliktní situace a zachránit vztahy s kolektivem. Omezit komunikaci s určitými jedinci nebo korektním způsobem vysvětlit svůj názor a pohled na situaci, což může, ale nemusí, přivést k mírnému řešení konfliktu.

Odlišné zájmy

Moji respondenti se snažili být v kontaktu s majoritní společností, jelikož věděli, že se

jedná o důležitý prvek jejich integrace. Avšak v některých případech kulturní odlišností bránily navazování vztahů mezi českým a zahraničním studentem. Udržení si vzájemných vztahů bývá velmi složité, každopádně pro úspěšnou integraci je nezbytné. Odlišné zájmy majority, v případě respondenta č.4, vedly k méně častým stykům a kontaktům. V průběhu našeho rozhovoru popisoval rozdíly, které zaznamenal během svého života v České republice. Zmínil, že jeho zájmy a názory na způsob trávení volného času jsou zcela odlišné od názorů českých studentů a celkově společnosti.

„Ruský jazyk je pro mě jazykem v jakém sním, v jakém přemýšlím. Asi lidé, kteří mluví rusky jsou mně bliž. Nemůžu se s Čechem bavit o nějakých duševních věcech. Když si Češi chtějí popovídat, tak jdou na pivo..“

Primární překážkou při navazování vztahů je komunikační bariéra, avšak rozdílné pohledy na trávení volného času mají na situaci též zásadní vliv. Méně častá setkání s majoritou nepřispívají k integraci cizinců, což v případě studenta mělo zásadní vliv na počet českých kamarádů. V případě tázaného respondenta šlo o malý počet kontaktů s majoritou. Důsledkem toho je, že se student momentálně cítí osaměle a v budoucnu plánuje návrat domů.

Strach z mluvení v cizím jazyce na veřejnosti je dočasný, avšak díky častým kontaktům postupem času překonatelný. Nicméně odlišnosti podmíněné kulturou nelze radikálně změnit. Některé případy vedou k neschopnosti setrvávání zahraničního studenta v majoritní společnosti. Dle Aktualizované Koncepce integrace cizinců - ve vzájemném respektu a postupu při realizaci aktualizované koncepce integrace cizinců z roku 2016 kulturní odlišnosti tvoří součást subjektivně vnímaných bariér integrace cizinců do české společnosti (str. 9). S pomocí oboustranné snahy jsou však tyto bariéry překonatelné. Úspěchem vzájemného pochopení je uvědomění si každého z nás, že navzdory vyskytujícím se odlišnostem každé kulturní skupiny, existují společné názory a myšlenky.

6.4.1.5 Vývojová specifika období dospívání

Výzvy období dospívání

Všichni moji respondenti odjeli do České republiky hned po absolvování střední školy. Každému z nich bylo v průměru 18-19 let. Dle vývojových psychologů se toto období

označuje jako pozdní adolescence. Jeho charakteristika spočívá v tom, že mladí lidé jsou vnímáni jako dospělí jedinci, přesto že se tak mnohdy necítí. Jak si ukážeme v následujícím odstavci stejné pocity popisoval prakticky každý respondent.

Kritickým obdobím byl první rok studia v cizině. Během tohoto roku se každý student musí vyrovnat s faktem, že začíná žít samostatný život bez rodičů a rovnou v cizině. Podle mých respondentů jedním z prvních a zároveň nejtěžších úkolů je stávání se dospělým člověkem. Studenti opustili svůj domov a svoji zónu komfortu a museli zvládat plnit všechny povinnosti, řešit vznikající problémy, apod. Respondentka č. 5 uvedla:

„Klíčové bylo to, že musíš pochopit, že od teď děláš všechno sama. Po pravdě řečeno to bylo velkým stresem, protože maminka nemůže tobě pomoci: praní, uklízení.. Všechno sama. Tohleto „odvykání si“ od rodičů, porozumění tomu, že jseš dospělým člověkem.. Ale jak můžeš být dospělým člověkem, když přijedeš sem v 17 let.. Dítě... Myslím si, že jsem začala dozrávat po 20 letech. Není to vtip. Do 20 let jsem byla dítětem“

Respondenti si v tomto těžkém období dokonce neuvědomovali, že už jsou dospělí lidé, kteří si potřebují organizovat svůj život v cizině samostatně. Jak již uvedli, rodiče jim finančně pomáhali, nicméně s ostatními úkoly se studenti museli vypořádat sami. Separace od rodičů a samostatné bydlení vede k nutnosti vzniku zodpovědnosti za chod svého života.

Time-management

Mladý dospělý jedinec se musí vyrovnat se skutečností, že od této chvíle přijetí některých významných rozhodnutí závisí jen na něm. Jakým způsobem si student zorganizuje svůj čas a naučí se na zkoušky, záležitosti opět pouze na něm. Velmi náročným úkolem těchto mladých lidí byla správná organizace vlastního času. Přednostně se to týkalo studijních záležitostí, jak uvedl respondent č. 4:

„Tam (na kurzu a na vysoké škole) nejsou domácí úkoly, musíš se sám rozhodnout kolik času máš věnovat různým věcem“.

Respondent č. 2 se nestíhal naučit na přijímací zkoušku, jelikož učení odkládal na potom, a právě kvůli tomu se nedostal na chtěný obor. Několik výroku z našeho dialogu:

„Snažil jsem denně řešit sto otázek. Nakonec vycházelo tak, že jsem jeden den vyřešil 10

otázek a pak jsem si říkal, že je toho dost, že jsem unavený a že zítra udělám 200 otázek. Nakonec jsem měl velký stres z toho, že jsem nic nestíhal..Tak jsem se nenaučil všechny otázky a nedostal jsem se (na vysokou školu)“

Studenti často upozorňovali na to, že velkým překvapením byla naprostá absence vnější kontroly (ze strany rodičů, učitelů na jazykovém kurzu, univerzit). Respondentka č. 3 uvádí:

„Hodně odpovědnosti je kladeno na tvoji schopnost organizovat svůj čas. Přes celý rok neděláš nic a na konci školního roku musíš udělat hodně všeho. Pro mě je principiálně mít předměty za které určitě dostanu kredity. Aby tam byla povinná docházka. To znamená, aby byla vnější kontrola. Nemůžu říct že jsem disciplinovaný člověk. Je to těžký ..“

Překvapením pro mladé vysokoškoláky byl i fakt, že studijní řády univerzit se razantně liší od pravidel středních škol. Na kurzu českého jazyka a na vysoké škole nikdo nekontroluje, kolik času student věnuje studiu během semestru, jak nakládá s vlastním volným časem, atd. To samé se týká rodičů, kteří jsou příliš daleko na to, aby kontrolovali své dítě. Předpokládá se, že student už má dostačující vnitřní motivaci pro plnění všech úkonů samostatně. To, nakolik správně si studenti dokáží zorganizovat svůj čas již na začátku svého samostatného života v cizině, může mít zásadní vliv na jejich produktivitu v následujících etapách. Pokud se nebudou poctivě učit, nedostanou se na vysokou školu a budou se muset předčasně vrátit domů, což většina z mých respondentů nechtěla. Nedostanou-li se na chtěný obor, ztratí celý rok studováním oboru, který pro ně není zajímavý a přínosný. Jestliže obor není pro studenta dostatečně zajímavý, může dojít k tomu, že ztratí snahu o integraci do majoritní společnosti. Důvodem je uvědomování si, že příští rok budou fakultu měnit. V případě, že jedinec nezvládá nároky na „nechtěném oboru“, může mít pocit, že je neschopný a vysokoškolské povinnosti nikdy nezvládne. V některých případech je právě tato situace byla důvodem k myšlenkám o návratu domů.

Z výše popsaného vyplývá, že přijetí roli dospělého člověka a následná organizace vlastního času má opravdu významný vliv na studijní úspěšnost. Tyto prvky života jsou nezbytné pro samostatný pobyt, obzvláště v cizí zemi.

6.4.2 Copingové strategie

Vypjaté životní situace jsou součástí každodenního života člověka. Je prakticky nemožné se vyhnout určitým zdrojům napětí. Bez výjimky každý tázaný student uvedl alespoň jeden příklad zdroje stresu, kterému byl v průběhu studia vystaven. Reakce a zvládání obtížných situací se individuálně liší. V průběhu rozhovoru mne studenti obeznámili o způsobech tj. strategiích zvládání stresu. Obecně tyto strategie lze rozdělit do tří skupin:

1. strategie zaměřená na emoce
2. strategie zaměřená na problém
3. strategie zaměřená na útek

V závislosti na řadě faktorů (temperament jedince, předchozí zkušenost, výchova, atd.) se jedna určitá strategie stává převládající při zvládání zátěžových situací. Nelze říci, že si studenti vybírali pouze jednu copingovou strategii a s její pomocí se snažili vyřešit problémovou životní situaci. Na základě provedeného kvalitativního výzkumu jsem dospěla k závěru, že se zahraniční studenti řídili několika různými copingovými strategiemi zároveň. Nejčastěji se jednalo o kombinaci strategií, a to strategie zaměřené na emoce a útek, nebo strategie zaměřené na emoce a problém.

6.4.2.1 Strategie zaměřená na emoce

Jak již vyplývá z názvu, emocionálně orientovaná strategie se projevuje zaměřením na emocionální stránku jedince. Pro upřesnění se jedná o emocionální projevy, sebeobviňování, pláč, emocionální výbuchy, atd. Zvládání stresu takovýmto způsobem přinášel respondentům pocity úlevy, snížení vzniklého napětí, únik od zátěžové situace. Zaměření se na vlastní pocity vedlo k určitému odstupu od problémů. Komunikace s kamarády nebo s rodinou přispívala ke snaze zbavit se negativních myšlenek. Neméně důležité se ukázalo trávení volného času příjemným a zábavným způsobem. Více v úryvku respondenta č. 2:

„Jak jsem zvládal stres? Radil jsem se s kamarády. Oni to už měli za sebou (nostrifikaci). Protože jsem se strašně bal neudělat chemii, tak jsem se ptal jak oni to zvládali. Určitá podpora od ostatních je taky velmi důležitá. Taky to pomáhalo. Například jsem ještě šel na procházku s někým z kamarádů, oni nějakým způsobem podporovali. No, a pak jseš si v

něčem jistý“.

Výše popsaná ukázková situace je příkladem kombinace strategie zaměřené na emoce a problém. Respondent vyhledával nezbytné informace pro plnění nostrifikace, zároveň však cítil potřebu emocionální podpory od svých přátel. Sdílení svých pocitů je důležitou součástí mezilidských vztahů. Přinášelo to respondentům nepopsatelný pocit jistoty, kdy věděli, že na zvládnutí situace nejsou sami, mají psychologickou oporu a spoleh, že dostanou radu od blízkých lidí. Respondentka č.1 se svěřila s rolí svých spolubydlících v jejím životě, které nyní vnímá jako součást rodiny. Cítí podporu, péči a pocit jistoty:

„Moje sousedky se staly částí moji rodiny. Víím, že přijdu domů a oni mě podpoří..“

Strategie zaměřená na emoce je realizovatelná s pomocí nám blízkých osob. Nejbližší okolí poskytuje jednotlivci sociální podporu, která je nezbytná pro normální fungování každého člověka. Emocionální pohodlí, které vzniká během vykonání těchto úkonů ponořuje člověka do klidného a příjemného stavu, přičemž napomáhá zbavit se pocitu vnitřního napětí. Strategie zaměřená na emoce byla používána nejen pro harmonické vyvážení emocí, nýbrž jako způsob vyhledávání nezbytných informací pro následující řešení problémů. Dalším příkladem slouží trávení volného času, které také svým způsobem pomáhalo překonat stresovou životní situaci. Respondent č. 4 uvedl:

„Pro zvládnutí stresu je potřeba najít nějaký způsob, jakým se můžeš odreagovat.. Já pro to mám knížky, bazén na jaře a v létě jezdím na kole..“

Výše uvedený výrok se vztahuje zároveň i ke kombinaci **strategií zaměřené na emoce a útěk**. Osvobození se od situace, uklidnění se a odreagování od nutkavých myšlenek je dalším způsobem zvládnutí situace výše zmiňované strategie. Dochází-li k úplnému odstoupení od reality, hovoříme tedy o kombinaci se strategií zaměřenou na útěk.

6.4.2.2 Strategie zaměřená na útěk

Strategie zaměřená na útěk je charakteristická odstupem od situace, která vyvolává nepříjemné pocity a vnitřní napětí jednotlivce. Respondenti považovali tento způsob za okamžité odložení řešení vzniklých problémů. Uvědomovali si však, že v průběhu času je vynaložení jakéhokoliv úsilí pro vyřešení stresové situace nemine. Cvičení, plavání, čtení

knih, hra na hudební nástroje a další aktivity, to vše studenti provozovali, aby se co nejvíce nepříjemné situaci vyhnuli. Na základě již zmiňovaného řešení registrujeme jisté přítomné společné rysy se strategií zaměřenou na emoce. Existuje však jeden velmi zásadní rozdíl. V případě používání strategie zaměřené na útek nastává úplný odstup od situace, kdy jedinec absolutně nepřemýšlí o vzniklých problémech. Únik od reality může mít léčivý efekt, tedy pocit, že se znovu „nabije“ a je připravený vypořádat se se zátěží. Respondent č. 2:

„Začal jsem číst. To mně pomáhalo. Prostě jsem četl a zapomínal jsem na své problémy. Psal jsem básně. To mně pomáhalo a teď to taky pomáhá... Rád jsem šel na hlavní nádraží. Tam byl k dispozici klavír. Rád jsem tam hrál. Relaxoval jsem. Doma jsem se díval na nějaký film, seriál, mohl jsem přijít na jiné myšlenky...Co se týče stresu. Například v noci jsem byl příliš unavený, musel jsem ještě dodělat otázky ke zkoušce, tak jsem prostě šel ven na procházku vedle své koleje. Nikdo tam není, vzdychal jsem svěží vzduch, uvolňoval jsem se. Rád chodím na procházky, nemusím ani poslouchat hudbu. Jenom jdu někam a přemýšlím o něčím svém. Je to nějaký způsob relaxace. Protože furt přemýšlíš o té samé věci, například o nějakém předmětu ze školy. Ale tehdy.. prostě jdeš někam a odpočíváš.“

Respondent uvedl, že v těchto popisovaných okamžicích vůbec nepřemýšlel o tom, jak má vyřešit svůj problém. Nazýval to „relaxací“. Tento způsob mu pomáhal se uklidit, přijít na jiné myšlenky, vyrovnat se s problémem. Student upozornil na to, že si plně uvědomuje, že pro zvládnutí stresu potřebuje vynaložit určité úsilí. Jistý časový odstup mu dodává sílu a energii pro vypořádání se situací a její vyřešení. Respondent č. 2:

„Teď se snažím nejenom přemyslet, ale i něco dělat...“

Nadměrně časté využívání vyhýbavé strategie mělo na jedince špatný vliv. Takový způsob nevede k řešení životních problémů, nýbrž k ignorování vzniklé situace. Záležitosti, jako například příprava na přijímací zkoušky nebo na zkoušky na vysoké škole, řešili studenti takzvaně na „poslední chvíli“. Respondent č. 2 níže popisuje situaci:

„No.. například.. s každou zkouškou to tak mám. Histologii jsem neudělal. Chci to udělat, rozumím tomu že když to neudělám, tak to bude průšvih. No a nevím .. Vždycky najdeš nějaké zdůvodnění. Například, že musím odpočinout od minulé zkoušky. Říkáš si: no, dobře, neudělám tuhle zkoušku a nic nebudu dělat. Ale pak: Ne! Nesmím! Musím to udělat. Nakonec tys jakoby něco udělal, ale nestačilo ti pouze trošku času“.

Respondent č. 4:

„Když například vím, že mám nějaký stres, tak začínám hodně přemyslet. Dřív to taky vždycky bylo. Pochopil jsem svůj ustálený způsob. Teď se snažím nejenom přemýšlet, ale i něco dělat. Když jsem měl stres z toho, že jsem ztratil dva roky (změna univerzity a oboru), tak jsem se rozhodl, že nebudu o tom přemýšlet. Je nutné se od toho nějak odstranit. Tak jsem se zapsal do bazénu. Chodil tam třikrát týdně. Relaxoval jsem. Taky když mám stres, tak si můžu za jeden měsíc přečíst čtyři nebo pět knížek. No.. protože v tenhle okamžik rozumíš tomu, že tě trápí přemýšlení o tomto problému. Nic neděláš... Jseš opravdu velmi smutný. Sediš doma a nic neděláš, surfuješ na internetu. Je lepší se nějak odstranit. Najít svůj způsob“.

Z tohoto výroku je očividné, že si respondent uvědomuje nutnost přemýšlení o problému, vybírá si však cestu odstupů od situace. V realitě to vypadá tak, že převládající copingovou strategií respondenta je strategie zaměřená na útěk. Jeho pohled na téma zvládnání stresu je rozporný: ví, že musí přemýšlet a také něco dělat, přesto říká, že je lepší se nějakým způsobem odstoupit. Ze výše rozebraného výroku vyplývá, že v závislosti na vzniklé situaci používá buď strategii zaměřenou na útěk nebo na problém. Respondentka č.3 popisovala vyloženě strategii zaměřenou na útěk:

„U mě funguje mechanismus vytěsnění. Uzavírám se. Dělam odstup. A začínám přemýšlet o něčem jiném... Bylo těžké se připravovat.. (přijímačky na novém oboru), protože deprese byla tak velká. A nevím.. Jsem zastáncem toho, že pokud něco nejde, tak musím počkat, nesmím sebe k něčemu donucovat. Rozhodovat se... Zastavit se a nic nedělat je taky jedna z variant a je taky volbou. To ale nepomáhalo. V nějakém smyslu u mě dochází k prokrastinaci. Do té doby až budu mít málo času. To bylo velmi těžké a nezvládla jsem to.. Musela jsem se začít připravovat dřív. Ale nakonec to dopadlo tak, jak to dopadlo“

Otevřeně popsala svůj způsob zvládnání stresové situace: „Nedělat nic je také volba“. Používání strategii zaměřené na útěk může vest k sebeobviňování a sebetrestání.

6.4.2.3 Strategie zaměřená na problém

Část mých respondentů používala pro zvládnání stresu strategii zaměřenou na problém, která spočívala v plánovitém a promyšleném způsobu řešení problémových situací. Uplatňuje se logické myšlení, popis problematiky, vyhledávání užitečných informací a

zdrojů. Hlavním aspektem bylo zaměření pozornosti na problematice, jak uvádí respondent č. 4, začal hodně přemýšlet o tom, co a jak může udělat pro zvládnutí svého úkolu. Nejprve studenti volili buď strategii zaměřenou na emoce nebo na útěk. S časem docházelo k tomu, že problémové situace už bylo potřeba řešit, tak se postupně přikláněli k strategii zaměřené na problém. Respondent č.4:

„Prostě se sednu a dělám seznam svých úkolů. Tohle mám udělat, tohle.. Vlastně když už nemůžeš tohle ignorovat, tak jseš vynucený to udělat. Máš myšlenky: Proč jsi to neudělal dřív? Vždyť je to jednoduchý“.

Je nutno zdůraznit, že primární volbou respondenta nebyla strategie zaměřená na problém. Zpočátku používal systém strategie zaměřené na útěk, a teprve poté se rozhodl pro strategii zaměřenou na problémovou situaci. Student předpokládá že je to charakteristický rys ruského člověka, který vždy všechno dělá „na poslední chvíli“. Zpozoroval tento fakt na svých známých a řekl, že je to obvyklý způsob chování ve stresové situaci. Tímto se však snažil odůvodnit svoji pasivitu a ignorování situace. Shodná situace se vyskytla u respondenta č.2:

„V nějakém stresu dělám odstup, noo... například když jsem unavený od svých myšlenek. Ale když si odpočinu, tak se stejně snažím vyřešit tento problém. Hledám odpovědi na otázky. Nějak to propracovávám ve své hlavě: Proč se tak stalo? Pak odpovídám na tyto otázky, snažím se pochopit jestli jsem v této situaci jednal správně nebo špatně. Je to nějaké ponaučení. Není to shoda okolností, je to pouze moje chyba“. Dále uvádí, že: *„Hlavně že to nenechávám, nevyhýbám se, pouze vyhýbání není moc dobrá volba, potom se stejně může objevit podobná situace“.*

Jedinec rozumí tomu, že ignorování situace nepřispívá k řešení problému a uvádí, že s časem mohou vznikat podobné situace, ke kterým opět nebude připraven. Za pomocí strategii zaměřené na problém se člověk naučí nové způsoby řešení problémů, které pak může aplikovat během svého života.

Problémy s vízem mohou vyvolat velký stres. Jak již respondentka č.5 označila toto období jako jedno z nejtěžších v jejím životě. Svůj problém řešila postupně. Věděla však že musí najít řešení, proto se obrátila na advokáta, který ji obeznámil poradil a vysvětlil, které

povinnosti má splnit před státem. Během rozhovoru se přiznala, že je mu velmi vděčná za rady a včasnou pomoc. Copingová strategie zaměřená na problém slouží kvalitním prostředkem pro vyhledávání náležitých řešení. Některé jazykové problémy mohou být velkým zdrojem stresu zahraničního studenta. Rozdělení řešení do kroků (například každý den se učít určitý počet českých slov), které pak jedinec musí splnit, přivede k určitým zlepšením v komunikačních schopnostech, což následně ovlivní vztahy s majoritou. Aktuálním problémem některých respondentů bylo donutit sebe začít něco dělat, chyběla jim vnitřní motivace a snaha vyřešit svůj problém co nejdřív.

To jakou strategii si zahraniční student zvolí bude mít zásadní vliv na jeho úspěchy při studiu. Také to ovlivňuje jeho snahu se integrovat do české společnosti. Dle Berryho copingové strategie zvládání stresu úzce souvisejí s akulturačním stresem a procesem akulturace jednotlivce v cizí zemi (Berry, 2011). Proto se v následující kapitole zaměřím svou pozornost na tuto souvislost.

6.4.3 Copingové strategie a akulturace

Různí autoři popisují souvislost mezi strategiemi zvládání stresu a procesem akulturace (Berry, 2011). V mé analýze se zmíněná souvislost také objevila. Na základě svých rozhovorů jsem ke každému respondentovi přiřadila copingové strategie, které používá: zaměřenou na emoce, problém nebo útěk. V některých případech nešlo určit vyloženě jednu, protože se u studentů současně objevilo několik copingových strategií. Například šlo o kombinaci strategií zaměřené na emoce a útěk, a útěk a problém. Na základě výsledků jsem vytvořila tabulku, která ukazuje každého respondenta (první sloupec) a jeho strategie zvládání stresu (druhý sloupec). V případě kombinaci různých strategií jsem psala obě do jednoho sloupce, kde jako první je buď převládající nebo primární používaná strategie zvládání stresu vyskytující u respondenta. Níže představím tabulku:

Respondent č.1	Strategie zaměřená na problém a emoce
Respondent č.2	Strategie zaměřená na útěk a problém
Respondent č.3	Strategie zaměřená na útěk a emoce
Respondent č.4	Strategie zaměřená na útěk a problém
Respondent č.5	Strategie zaměřená na problém a emoce

Z tabulky vyplývá, že se v rozhovorech objevily všechny tři copingové strategie. Vždycky šlo o kombinaci dvou strategií. Nejčastější šlo o následující typy kombinace: strategie zaměřená na útěk a problém (celkem dvakrát), a problém a emoce (celkem dvakrát). Na

základě analýzy mých dat lze říct, že se u respondentů ve většině případů objevují kombinace několika strategií zvládnání stresu.

Respondentka č. 1 používá strategie zaměřené na emoce a problém. Strategie zaměřená na problém je v jejím případě převládající a primárně používaná. Ve stresových okamžicích začínala hodně přemýšlet o tom co musí udělat, aby překonala vzniklé překážky. Často uváděla, že „*se zaprvé musela sednout a začít přemýšlet*“. Popsala svůj přístup následujícím způsobem:

„Moje učitelka češtiny, která je z Ukrajiny, tvrdila že všude a vždycky musí fungovat nějaký systém. Pokud se systém rozpadá, tak všechno přestává fungovat. Dokud je systém všechno bude fungovat. To je velmi důležité a je to pravda. Takový racionální přístup pomáhá. Musíš si poradně promyslet a pak udělat všechno co můžeš. Takhle dělám já. Dělam všechno, opravdu všechno co můžu udělat a pak to nechávám. Adekvátní racionální přístup je to co pomáhá zvládat stres. Jen ty sám všechno můžeš vyřešit.“

Za pomocí tohoto principu řeší své problémy jak ve studiu, tak i celkem v životě. Racionální přístup ke stresovým situacím jí pomáhá najít správné řešení včas. Další strategii, která je u ní spíše dodatečná, je strategie zaměřena na emoce. Během rozhovoru zmínila, že ve stresu hodně jí, snaží se sportovat. Důležitá je pro ní podpora jejích blízkých. Uvedla, že emocionální podpora od jejich rodičů a kamarádů je hlavní pomocí ve stresových okamžicích. V případě této respondentky: sport, jídlo a podpora ze strany přátel jsou dílčí způsoby zvládnání stresu. V klíčových momentech svého života si kladla určitý cíl a snažila se ho všemi způsoby a za každou cenu dosáhnout.

Respondent č.2 primárně používal strategii zaměřenou na útěk. Během svého života tady prožíval různá stresová období, tykající se studia na vysoké škole. Tento respondent se převážně vyhýbá zátěžovým situacím. Má tendenci to odkládat a vymlouvat se na nejrůznější překážky. Odkládá vyřešení situace až do té doby, kdy už to nejde ignorovat a kdy to může přivést k vážným a trvalým následkům. Zmínil ale, že si uvědomuje, že ignorování situace je riskantní, protože se s časem v životě mohou objevit další podobné situace, ke kterým jedinec nebude připraven. Bojuje se svou pasivitou a usiluje o včasné a plánovité řešení stresových situací:

„Stává se, že pořád dělám tu samou chybu: když musím něco udělat, tak to odkládám..Dělám tu samou chybu! Pak si nadávám! Říkám si proč znovu takhle děláš! Ale důležité je asi je, že neignoruju tuto chybu.. Jenom ignorování není moc dobře..Pak se stejně může objevit podobná situace“.

Respondent si uvědomuje, že tato strategie může být škodlivá, proto je velmi sebekritický, přiznává své chyby a postupem času se snaží ve stresu jednat jinak.

Respondentka č. 3 také upřednostňuje způsob zaměřený na útek. Sama se přiznala, že se u ní objevuje, jak sama naznačila „mechanismus vytěsnění“, snaží se od problému odstoupit a přemýšlet o úplně jiných věcech. Je přesvědčená, že je někdy lepší nic nedělat, pro ní je to také určitá volba:

„V nějakém smyslu u mě dochází k prokrastinaci. To znamená, že nic nedělám do té doby až to nemůžu ignorovat. Musela jsem se začít připravovat (na zkoušky) dřív.. Ale nakonec to dopadlo, jak dopadlo..“

Respondentka uvedla, že by neměla odkládat plnění všech povinností na pozdější dobu, avšak neřekla, že se v současnosti snaží změnit tento přístup. V kombinaci s touto strategií používá strategii zaměřenou na emoce:

„Snažila jsem se sportovat, tancovat.. Hudba... Je těžké říct, že by mě něco mohlo v tenhle okamžik uvolnit. Existovalo vnitřní napětí“.

I přes svůj vnitřní nepokoj respondentka neřešila své stresové situace momentálně. Včasné a účinné řešení nějakého problému by mohlo zabránit vzniku vnitřního napětí a sebeobviňování.

Respondent č.4 prvotně používá strategii zaměřenou na útek, kterou pak zaměňuje strategie zaměřená na problém. Na otázky, týkajících se stresu odpovídal, že primárně ve stresu začíná přemýšlet o jiných věcech, neřeší svůj problém hned, dává přednost jiným aktivitám. Zvláště bych chtěla zdůraznit jednu větu z našeho rozhovoru:

„Myslím si že to je rys ruských a Kazachů. Oddalovat všechno na poslední chvíli. Němci

například dělají všechno včas. Říká se, že jenom ruský člověk může všechno udělat na poslední chvíli. Ale se do tohoto okamžiku stydíš, že nic nedělaš“.

Podobná situace se objevila i u respondenta č. 2, který také sebeobviňoval v pasivitě. Respondentka č.3 též uvedla, že odkládání všeho na poslední chvíli přivedlo k nepříznivým důsledkům v jejím životě. Nicméně si respondent č.4 po určitém období sedne a začne psát seznam úkolů, které musí pro překonání stresu udělat:

„Já si prostě sednu a začnu psát seznam úkolů: tohle musím udělat, tohle...“

Respondentka č. 5 používá strategie zaměřené na emoce a problém. Během našeho dialogu mluvila o tom, že se v České republice stala dospělým a zodpovědným člověkem. Hodně musela řešit studijní záležitosti, ale i problémy s vízem. Ve stresových situacích okamžitě to začínala řešit: obrátila se na právníka v otázkách, tykajících se víza, ptala se vyučujících na vysoké škole, jak může zvládnout všechny svoje povinnosti. Upřednostňuje neodkládat to, co může udělat hned. Jejím největším strachem je vrátit se domů, proto se celé své volno věnuje učení:

„Je to jako v Simsech (počítačová hra): největší strach v životě. Mým největším strachem je asi.. vrátit se domu... Jak si představím, že se vrátím.. Bělorusko je pro mě místem kde nejsou žádné možnosti. Proto svůj volný čas trávím tak, že se hodně učím. Já se asi snažím se integrovat. Co se týče známých, tak se nejvíc snažím komunikovat s Čechy“.

Z výše popsaného vyplývá, že obavy, které vznikají z návratu domů, vedou k větší koncentraci na problémech a přispívají k tomu, že se respondentka snaží co nejvíc se integrovat do české společnosti. Vzhledem k tomu, že chce v Česku zůstat, se hodně učí, zlepšuje znalosti českého jazyka, splňuje všechny zkoušky na vysoké škole včas a co nejvíc komunikuje s Čechy. V kombinaci se zmíněnou strategií se u ní také objevuje strategie zaměřena na emoce. Ta spočívala ve vyhledávání příjemných zážitků a emocí.

Jak už jsem předtím naznačila, copingové strategie mohou mít zásadní vliv na prožívání stresu a akulturaci jedince. Po analýze, kterou jsem provedla, jsem přiřadila každého respondenta k určitému typu akulturace dle klasifikace Berryho. V tomto modelu klíčovou

roli hraje komunikace s majoritní společností a s etnickou skupinou do které patří migrant, v mém případě student. Brala jsem v úvahu současné vztahy respondenta s českou majoritou a s minoritními skupinami. Výsledky jsem zahrnula do následující tabulky:

Respondetka č. 1	integrace
Respondetka č. 2	separace + integrace
Respondetka č. 3	separace
Respondetka č. 4	separace
Respondetka č. 5	asimilace + integrace

Předtím než začnu popisovat zvlášť každého studenta, chci zmínit že respondenti zařazují do minoritních skupin všechny studenty, kteří mluví ruský jazyk (ruští, ukrajinští, běloruští a kazašští studenti). Sami sebe vnímají jako jednu komunitu, protože si myslí, že majoritní společnost nevidí mezi nimi žádné rozdíly.

Respondentka č. 1 se snaží být v kontaktu jak s českou společností, tak i s představiteli své komunity. Na začátku svého studia komunikovala pouze s ruskou minoritou, ale s časem začala navazovat dlouhotrvající vztahy s Čechy:

„Na začátku studia jsem se seznámila s ruskými studentkami a potom během semestru i s Čechy. Myslím že se oni s námi balí mluvit. Zlomovým okamžikem bylo, kdy jsme měli cvičení z anglického jazyka. Měly jsme dobrou náladu a říkali jsme různé vtipy. Tehdy oni pochopili, že jsme taky „lidi“ a máme smysl pro humor“.

Táto respondentka se nebála mluvit v českém jazyce a vyjadřovat svoji myšlenky v komunikaci s Čechy. Má Českou republiku velice ráda a nikdy nezaznamenala nedůstojné chování ze strany majoritní společnosti. Domnívá se, že teď žijeme ve světě kdy kontakty s představiteli jiných kultur jsou velmi časté a stály se běžným jevem:

„Jsem přesvědčená, že Češi jsou skvělí, se smyslem pro humor a lidští. Ráda se s nimi bavím, zejména v jejich jazyce, protože tím získáváš větší důvěru a můžeš jim lepe rozumět“.

Udržování vztahů s Čechy považuje za samozřejmost a snaží se co nejvíc s nimi kontaktovat a navzájem si vyměňovat zkušenosti.

Respondent č. 2 popisuje, že je trvalé v kontaktu se svou etnickou skupinou. S časem se snaží co nejvíc integrovat se do české společnosti. Nicméně se na začátku svého studia velice bál komunikovat s Čechy.

„Jednou jsme se rozhodli jít někam oslavit konec zimního semestru. Setkali jsme se v restauraci a začali jsme se dobře bavit. Byl jsem jediný ruský mezi Čechy. Nebyl jsem s tím moc spokojený. Ale oni byli v klidu. Povídal jsem o svém životě, ptal jsem se jich na nějaké otázky.“

S časem došlo ke změnám ve vztazích s českými studenty. Například popisoval svůj víkend s českou rodinou. Na návštěvu ho pozval jeho spolužák z vysoké školy. Během několika dnů žil v české rodině. S nadšením vzpomíná na tuto událost:

„Začal jsem víc komunikovat s jedním Čechem. Jednou mě pozval zahrát biliár. Je velmi otevřený člověk. Nakonec mě dokonce pozval na návštěvu k sobě domů do Zlína. Jel jsem tam a on mě seznámil se svou rodinou! Bydlel jsem tam dva dny. Bylo to super! Pro mě to bylo velkým překvapením. Bylo velmi zajímavé navštívit jiné město“.

Na moji otázku, týkající se plánů do budoucna, odpověděl, že po absolvování vysoké školy chce tady zůstat. Dokonce zmínil, že se jeho rodina údajně chystá přestěhovat do České republiky.

Respondentka č.3 nepopisovala žádné trvalé kontakty s českou majoritou. Uváděla, že ani na vysoké škole nedochází k pravidelnému kontaktu. Jednou z příčin jsou omezené schopnosti říkat v českém jazyce to, co doopravdy chce říct. Český jazyk používá jako „nástroj“ učení na vysoké škole.

„Nepřemýšlím v tomto jazyce. Musím studovat v českém jazyce. Chci tady získat vysokoškolské vzdělání“.

Českou republiku vnímá jako odrazový můstek pro dosažení vysokoškolského titulu, protože se v budoucnu chce vrátit domů. Obdržení diplomu je momentálně jedním z hlavních životních cílů, kterého se chce dosáhnout. Proto se ani nesnaží navazovat dlouhotrvající vztahy s majoritní společností:

„Celkem, jak jsem pochopila, lidi jsou velmi otevření. Ale já jsem nešla na kontakt s Čechy jako první. Omlouvám se, ale teď jsem koncentrovaná na učení“.

Rozhodnutí o návratu domů nepříznivým způsobem ovlivňuje její integraci do české společnosti. Navazování a udržení vztahů s majoritou nepovažuje za důležitý cíl.

Respondent č. 4 se přiznal, že v České republice nemá žádnou blízkou osobu. Samozřejmě že je v kontaktu se studenty ze svého oboru, ale během našeho rozhovoru nezmínil že má blízkého člověka, který by ho tady mohl psychologicky podpořit:

„Mám pocit že jsem tady cizí. V Česku lidi jsou slušní a nikdo neříká, že musím odjet domů. Ale pocit toho že jseš tady cizí... Nevím, prostě nejsem tady sám sebou. Já si myslím, že člověk by měl bydlet ve své vlastní zemi. Ještě k tomu je takový věk, že je těžký s někým navazovat trvalé vztahy. Mnohem těžší to probíhá v cizí zemi“.

Zdůrazňuje velký význam své rodiny, která zůstala v jeho rodné zemi. Stejně jako v případě respondentky č.3 nechce zůstat v České republice. Horší interpersonální vztahy s majoritou argumentuje svým věkem.

Respondentka č. 5 nejvíce se integruje do české společnosti. Jela sem s tím, že chce tady zůstat, protože si nemůže představit, že bude bydlet v rodné krajině. Mluvila o tom, že má ráda Českou republiku, proto se maximálně snaží komunikovat s Čechy. Má trvalý vztah s Čechem a po svém studiu na vysoké škole udělá všechno, aby tady i nadále zůstat:

„Mám trvalý vztah s Čechem po dobu tří let. Díky němu jsem začala mluvit. On mně vždycky pomáhal. Teď jsou pro mě Češi velmi blízké“.

7 Diskuze

V této kapitole bych chtěla shrnout základní výsledky, ke kterým jsem dospěla. Porovnáám je s již existujícími studii, o kterých jsem zmínila v teoretické části. Zároveň bych chtěla upozornit na limity svého výzkumu. Provedená studie má určitá omezení, která mohla vést ke zkreslení při analýze dat. Přesto že jsem se snažila objektivně nahlížet na problematiku, má vlastní zkušenost se studiem na vysoké škole v České republice mohla ovlivnit má

názory a přesvědčení. Veškeré rozhovory a jejich následná analýza byly prováděny v ruském jazyce, což znamená, že během překladu docházelo k záměně některých slov a výrazů. Dalším omezením je malý počet respondentů, který též mohl ovlivnit výsledky výzkumu. Čtyři z pěti respondentů absolvovali stejnou jazykovou školu, kde se učili český jazyk. Stejná zkušenost získaná během prvního roku studia mohla vést ke vzniku podobných emocí a myšlenek. Nicméně získané poznatky lze uplatnit při dalších studiích, zabývajících se pobytem zahraničních studentů v České republice, jelikož některé souvislosti byly prozkoumány zcela poprvé.

Závěry, týkající se prožívání stresu a akulturace, by se mohly stát podnětem pro další studie. Je nezbytné prokázat, zda opravdu strategie zaměřená na útěk vede k větší míře akulturačního stresu. Některé americké studie naopak tvrdí, že tento způsob snižuje úroveň stresu. Jestliže je tato strategie maladaptivní, je třeba na tuto skutečnost zahraniční studenty upozorňovat, a to například během přednášek nebo psychologických seminářů. Zjištěná souvislost mezi integrací a strategií zaměřenou na problém, a separací a strategií zaměřenou na útěk, by měla být prozkoumána na vyšším počtu respondentů. V případě, že by se tento předpoklad potvrdil, existoval by určitý důkaz toho, jak se migrující student má či nemá chovat v novém prostředí. Dalším návrhem je provést studie, kde hlavní pozornost bude věnována majoritní (české) společnosti. Získaná zjištění o akulturačních strategiích majority mohou přispět k hlubšímu porozumění problematice vzájemného soužití s migranty.

V mém výzkumu se objevily čtyři z pěti akulturačních strategií popsaných Berrym (Berry, 2011). Respondenti byli zařazeni do kategorie integrace, adaptace a separace. Nikdo ze studentů nepatřil do skupiny marginalizace, což je dalším důkazem myšlenky dalších autorů, kteří se domnívají, že tato akulturační strategie se v reálném světě nevyskytuje (Bourhis, 1997; Schwartz; Unger, 2010). Všichni studenti si měli zvyknout na nové kulturní a sociální prostředí. Potvrdila se myšlenka Berryho a Kim (Berry; Kim, 2016), že proces akulturace je příčinou specifického druhu stresu, který se označuje akulturační stres. Výsledky studie svědčí také o faktu, že zahraniční studenti z různých důvodů zažívají akulturační stres během svého pobytu na území České republiky.

Joanne Sin Wei Yeh považuje problémy na vysoké škole, jazykové bariéry, akademické psaní, komunikaci, time-management, předešlé vzdělání a kulturní původ, sociální oporu,

interpersonální vztahy se školitelem, fyzické zdraví a psychologický stav za hlavní výzvy mezinárodních studentů (Sin Wei Yeoh, 2013). Většina zmíněných stresorů se objevila i u mnou zkoumané skupiny respondentů. Tyto zdroje stresu bych mohla rozdělit na specifické (do nichž můžeme zařadit proces nostrifikace a prodloužení platnosti víza), akademické (kurz českého jazyka, přijímací zkoušky, studium na vysoké škole), jazykové problémy (komunikace s minoritní a majoritní skupinou), kulturní (odlišné od majority zájmy, interpersonální konflikty) a specifika období dospívání.

Respondenti měli za úkol zvládnout specifické pro zahraniční studenty v ČR překážky jako například proces nostrifikace školského diplomu. Jak uvedl Mori jazykové problémy jsou nejrozšířenějším problémem studentů (Mori, 2000). V případě mých respondentů komunikační bariéry, které se u nich objevovaly, bránily navazování kvalitních vztahů s českou společností. Na rozdíl od názoru Mori, že cizí jazyk je velkou překážkou při studiu, u mých respondentů nedocházelo k výrazným potížím. Studenti poslouchali a rozuměli lekcím, mohli si dělat poznámky, psát testy v češtině, atd. Kulturní odlišnosti objevující se u české společnosti, vedly k nedorozuměním při komunikaci, které byly příčinou vzniku interpersonálních konfliktů. Popsané rozdíly ve vnímání světa následně vedly k tomu, že zahraniční studenti upřednostňovali kontakty s představiteli vlastní etnické skupiny. Ke stejnému názoru se přiklání i Mori, který tvrdí, že kulturní odlišnosti mohou vést ke komunikaci zaměřené vyloženě na etnickou skupinu, ke které zahraniční student patří. Tázání nezmiňovali finanční problémy, o kterých mluvili Akhtar, Kroner-Herwig a Mori, jelikož u každého byla přítomna finanční podpora ze strany rodiny (Mori, 2000; Akhtar; Kroner-Herwig, 2015). Dále se u studentů objevila specifická problematika dospívání. Berry a Kim se domnívají, že přechod z období adolescence do dospělosti je důležitou součástí života zahraničních studentů (Berry; Kim, 2016). Změny, probíhající v tomto období mohou způsobit větší míru akulturačního stresu u vysokoškolských studentů. Nepochybně se objevily problémy se správnou organizací vlastního času (time - managementem), o kterých se zmiňovala Sin Wei Yeoh (Sin Wei Yeoh, 2013). Respondenti nemohli správně určit, kolik času musí věnovat studiu, aby všechny své povinnosti zvládli v řádném termínu. V některých případech to zapříčinilo problémy na vysoké škole a následně s vízem. Odklad řešení uvedených problémů souvisí s rizikem vynuceného a předčasného návratu domů. Čtyři z pěti respondentů měnili obor po prvním roce studia na vysoké škole. Dle Zajíčkové zahraniční studenti mění obory mnohem častěji než studenti čeští obory a studium nedokončí (Zajíčková; Šilhánková, 2015).

Pro zvládnutí stresových situací tázaní používali následující copingové strategie: strategie zaměřené na problém, emoce a útěk. Z analýzy vyplynulo, že se obvykle vyskytovaly kombinace různých strategií (většinou dvou). U mých respondentů se objevily následující kombinace: strategie zaměřené na úkol a emoce, na útěk a emoce, útěk a problém. Nejvíce byla používána vyhýbavá copingová strategie (celkem třikrát). V zahraničních studiích jsou mezinárodní studenti zařazeni pouze do jedné kategorie copingových strategií. Avšak někteří autoři uvádí, že používání strategií záleží na vnějších okolnostech a může se měnit (Sin Wei Yeoh, 2013). Ke stejnému závěru došlo i v tomto výzkumu: studenti vyhledávají a používají různé copingové strategie. V obtížných situacích mají obvykle ustálený primární způsob zvládnutí stresu a až s časem se přiklánějí k užití jiného. Jedinci, kteří používali strategii zaměřenou na úkol vykazovali lepší prožívání náročných situací. Tento způsob je přínosnější pro lepší zvládnutí všech nároků a úkolů během pobytu v cizí zemi. Young-An Ra a Trusty se také domnívají, že strategie zaměřená na úkol snižuje úroveň akulturačního stresu zahraničních studentů (Young-An Ra; Trusty, 2015). Respondentky byly zařazeny do typu integrace, protože na rozdíl od ostatních respondentů, vyhledávaly různé způsoby řešení stresové situace a měly častější kontakty s českou majoritou. Copingová strategie zaměřená na emoce byla spojená s lepším psychologickým stavem respondentů. Všichni se vyjádřili, že používání této strategie vedlo k lepšímu sebeovládání, k prožívání pozitivních emocí a pocitů. K odlišným závěrům přišli Young-An Ra a Trusty, kteří se domnívají, že tato strategie patří do maladaptivních (Young-An Ra; Trusty, 2015). Avšak někteří autoři jsou toho názoru, že tato strategie naopak vede ke snížení zlosti a napětí (Křivohlavý, 2001). Strategie zaměřená na útěk se u respondentů projevovala nejčastěji a vedla ke neustálému odkládání řešení problémové situace. Young-An Ra a Trusty se domnívají, že tato strategie je přínosná, protože vede ke vzniku dočasné úlevy (Young-An Ra; Trusty, 2015). V případě mých respondentů tento způsob naopak souvisel se zhoršením prožívání akulturačního stresu, jelikož docházelo k častému sebeobviňování kvůli pravidelnému odkládání řešení problémů. Tito jednotlivci byli většinou zařazeni do typu separace, protože se nesnažili být v pravidelném kontaktu s Čechy.

Berry a Kim popisují souvislost mezi procesem akulturace a akulturačním stresem, ve které jsou zásadním aspektem copingové strategie používané jednotlivcem (Berry, Kim, 2016). Young-An Ra a Trusty též zdůrazňují, že coping hraje významnou roli ve vztahu akulturace a akulturačního stresu (Young-An Ra; Trusty, 2016). Ve svém modelu, popisujícím akulturační stres a copingové modely akulturace, Berry naznačil že jedinci,

kteří mají větší míru akulturace, lépe zvládají akulturační stres. V mém výzkumu lze sledovat určitou tendenci mezi typem integrace a copingovou strategií zaměřenou na úkol, a typem separace a copingovou strategií zaměřenou na útek. Lze předpokládat, že jedinci kteří používají strategii zaměřenou na problém často kontaktují majoritu, což přispívá k navazování trvalých vztahů. Pokud člověk používá strategii zaměřenou na útek, snaží se odstoupit od situace, vyvolávající stres a tím dochází k určité izolaci od společnosti. Avšak příčinou vzniklých souvislostí mohou být i dílčí faktory, jako je například: temperament jedince, jazykové schopnosti a také přijaté řešení o budoucím návratu domů. Ti studenti, kteří se rozhodli i nadále studovat v České republice, vykazovali větší míru akulturace, byli v pravidelném kontaktu s českými spolužáky a přejímali některé kulturní prvky české společnosti. Na rozdíl od nich respondenti, kteří se rozhodli vrátit se do vlastní země, odmítali navazovat trvalé vztahy s majoritou.

Dle Thomase a Sumathi je sociální podpora ze strany rodičů, organizací a vysokých škol zásadním aspektem života zahraničních studentů v cizí zemi (Thomas; Sumathi, 2016). Moji respondenti též zmiňovali, že psychologická a finanční podpora poskytovaná rodinou je jedním z klíčových faktorů úspěšného zvládnání všech nároků na vysoké škole. Důležitým faktorem je také podpora přátel, kteří mají podobnou zkušenost se studiem v České republice. V rámci vysokých škol by mohli být k dispozici interkulturní pracovníci, na které se zahraniční student může obrátit v případě specifické potřeby. V současnosti na většině univerzit fungují psychologické poradny, které pro své studenty poskytují nezbytné informace a včasnou pomoc. Jen některé se však zaměřují na interkulturní poradenství pro vyjíždějící a přijíždějící studenty. Počet zahraničních studentů v České republice stoupá, což může sloužit jako podnět pro šíření sítě poradenství na vysokých školách. Součástí výuky vysokých škol by mohly být přednášky, interkulturní setkání, během kterých majoritní a etnické skupiny budou v pravidelném kontaktu. Tyto lekce mohou značně přispět k lepšímu navazování vztahů, a tím k psychologické podpoře zahraničních studentů. Zároveň přispívají k utváření lepšího obrazu cizinců v České republice.

8 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit průběh života zahraničních studentů v České republice. Zkoumanou skupinou byli občané třetích zemí. V teoretické části jsem popsala hlavní východiska a teorie, vztahující se k této problematice. Většina použitých zdrojů a výzkumů

byla čerpána z americké literatury, jelikož je nejvíce propracovaná. Popsané teorie akulturace a akulturačního stresu jsem použila při analýze svých dat. Ve výsledcích mého výzkumu se zpravidla všechny myšlenky a názory uvedených autorů potvrdily. Získaná data jsou důkazem toho, že zahraniční studenti v České republice prožívají stresová období. Pro zvládnutí vzniklých překážek je neskonale důležitá správná volba copingové strategie, což může přispět k novým způsobům chování a myšlení, které jsou velmi přínosné pro úspěšné překonání stresových situací v budoucnu. Tyto výsledky mají přínos i pro mě jako studentku vysoké školy a budoucího pracovníka v humanitním oboru. Bakalářská práce by mohla být užitečná i pro sociální a interkulturní pracovníky, pro pedagogy, pracující s etnickými menšinami a pro studenty vysokých škol.

9 Seznam použitých informačních zdrojů:

AKHTAR, Mubeen a Birgit KRÖNER-HERWIG. Acculturative Stress Among International Students in Context of Socio-Demographic Variables and Coping Styles. Springer Science+Business Media New York 2015. 2015.

BALÁŽ, Vladimír. Migrácia študentov v Európe: súťaž o ľudský kapitál1. *Sociológia* [online]. Prognostický ústav SAV, Bratislava, 2010 [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <https://www.sav.sk/journals/uploads/05130907Balaz%20OK.pdf>

BERRY, John W. Cross-cultural psychology: research and applications. 3rd ed. New York: Cambridge University Press, 2011. ISBN 978-0-521-74520-8.

BERRY, J. W a Uichol KIM. Comparative Studies of Acculturative Stress1. Queen's University, 2016.

BHANDARI, Rajika a Peggy BLUMENTHAL. International Students and Global Mobility in Higher Education [online]. 2011 [cit. 2017-07-13]. ISBN 978-1-137-36656-6. Dostupné z: <https://books.google.cz/booksid=PB6GDAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=International+Students+and+Global+Mobility+in+Higher+Education&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwibuZahnobVAhWkuBQKHUEoBXsQ6AEIjAA#v=onepage&q=International%20Students%20and%20Global%20Mobility%20in%20Higher%20Education&f=false>

BOURHIS, Richard Y. Towards an Interactive Acculturation Model: A Social Psychological Approach. International Journal of Psychology. 1997.

CASTLES, Stephen. Age of Migration [online]. 2013 [cit. 2017-07-13]. ISBN 9780230355774. Dostupné z: <https://books.google.cz/booksid=KrwCBQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Castles+The+age+of+migration&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwiJoLa1k4bVAhVHsBQKHc0MA6cQ6AEIjAA#v=onepage&q=Castles%20The%20age%20of%20migration&f=false>

CHAVAJAY, Pablo a Jeffrey SKOWRONEK. Aspects of Acculturation Stress among International Students Attending a University in the USA. 2008.

CHROBÁKOVÁ, Alena. Kulturní kapitál v informačním věku. Filozofická fakulta UK, 2015

CINGÁLEK, Luděk. Význam vzdělání na trhu práce. 2010. Bankovní institut vysoká škola Praha.

ČENĚK, Jiří, Josef SMOLÍK a Zdeňka VYKOUKALOVÁ. Interkulturní psychologie: vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5414-7.

DRBOHLAV, Dušan. Migrace a (i)migranti v Česku: kdo jsme, odkud přicházíme, kam jdeme?. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2010. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-039-1.

ENDLER, Norman S. a James D. A. PARKER. Assessment of Multidimensional Coping: Task, Emotion, and Avoidance Strategies. American Psychological Association, 1994.

HERSKOVITS, J. Akulturace: proces kulturního přenosu*. N° 12, Zprostředkování a prostředníci v kultuře. 1997.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 8071691216.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

LEE, Diane Sookyong a Amado M. PADILLA. Acculturative Stress and Coping:

Gender Differences Among Korean and Korean American University Students. *Journal of College Student Development*. 2014.

LEE, Jee-Sook. Social support buffering of acculturative stress: a study of mental health symptoms among Korean international students. 2004.

MACEK, Petr. Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-x.

MAZZAROL, Tim a Geoffrey N. SOUTAR. "Push-pull" factors influencing international student destination choice. *The International Journal of Educational Management*; 2002.

Marisol Navas, Relative Acculturation Extended Model (RAEM): New contributions with regard to the study of acculturation. 2005

MORI, Sakurako (Chako). Addressing the Mental Health Concerns of. International Students. *Journal of Counseling & Development* . 2000.

NAVAS, Marisol. Relative Acculturation Extended Model (RAEM): New contributions with regard to the study of acculturation. 2005.

PRŮCHA, Jan. Interkulturní psychologie: [sociopsychologické zkoumání kultur, etnik, ras a národů]. 3. vyd. Praha: Portál, 2010. Psychologie (Portál). ISBN 978-80-7367-709-1.

RIVZA, Baiba a Ulrich TEICHLER. The Changing Role of Student Mobility. *Higher Education Policy*. 2007.

RUDMIN, Floyd W. Critical History of the Acculturation Psychology of Assimilation, Separation, Integration, and Marginalization. *Review of General Psychology*. University of Tromsø, 2003.

Sandhu DS a Asrabadi BR. Development of an Acculturative Stress Scale for International Students: preliminary findings. 1994.

SCHWARTZ, Seth J. a Jennifer B. UNGER. Rethinking the Concept of Acculturation

Implications for Theory and Research. American Psychologist. 2010.

SIN WEI YEOH, Joanne. The Challenges of International Research Students Studying in an Australian University Context. University of Tasmania, 2013.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

THOMAS, Feba a G.N SUMATHI. Acculturative Stress and Social Support among the International Students: An Empirical Approach. Research Associate, VIT Business School, VIT University, Vellore-14, India. 2016.

VYMĚTAL, Jan. Průvodce úspěšnou komunikací: efektivní komunikace v praxi. Praha: Grada, 2008. Manažer. ISBN 978-80-247-2614-4.

YOUNG-AN Ra a Jerry TRUSTY. Coping Strategies for Managing Acculturative Stress Among Asian International Students. Springer Science+Business Media New York, 2015.

ZAJÍČKOVÁ, Ľubomíra a Vladimíra ŠILHÁNKOVÁ. MIGRACE STUDENTŮ ZE TŘETÍCH ZEMÍ DO ČR. Vysoká škola regionálního rozvoje, 2015.

Elektronické zdroje:

Centra na podporu integraci cizinců [online]. [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <http://www.integracnicentra.cz/>

Data o studentech, poprvé zapsaných a absolventech vysokých škol [online]. [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/statistika-skolstvi/data-o-studentech-poprve-zapsanych-a-absolventech-vysokych>

Povinnosti studentů mimo EU [online]. [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <http://www.mvcr.cz/clanek/informace-pro-skoly.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>

Psychologické poradenské centrum FF UK v Praze [online]. [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <http://poradna.ff.cuni.cz/>

Stipendijní pobyty v zahraničí – dvoustranné dohody. [online]. [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mezinarodni-vztahy/stipendijni-pobyty-v-zahranici-mezivladni>

dohody

The power of international education [online]. [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <https://www.iie.org/>

Uznávání zahraničního vzdělání v ČR <http://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/nostrifikace>

9 of the best places to study abroad in Europe [online]. [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <https://www.topuniversities.com/blog/9-best-places-study-abroad-europe>

Dokumenty:

Aktualizovaná Koncepce integrace cizinců – Ve vzájemném respektu a Postup při realizaci aktualizované Koncepce integrace cizinců v roce 2016.

10 Seznam příloh

Příloha 1 – Část rozhovoru s respondentkou č. 1

„- Мне дико нравилось все что я учила. Я когда поступила, я поняла, что я так удачно поступила! Я поняла что не хочу быть врачом, а то что я делаю это мое! Я сидела первый семестр и я понимала что сейчас приду домой, я буду читать эти книги! Мне это нравится и тебе не жалко потратить на все это весь свой вечер. Я училась всю неделю. Выходные ничего не значили. Я не выходила из дома, потому что я учила. Мне повезло с хорошими соседками, которые помогают с едой и по дому. Мне вообще везет, встречаю всегда хороших людей. Я возвращаюсь домой как в семью. Ты можешь расслабиться, соседка мне как сестра, поэтому наверное я не чувствую такой жуткой тоски по дому, потому что я знаю, что я приду домой, меня там ждут девчонки, и у нас всегда будет весело, мы будем заниматься йогой и тд. И когда ты сидишь и думаешь, что ты глупый, что ничего не знаешь, поддержка очень важна. “

- С кем ты больше общаешься (с чехами или русскими)?

„- В основном там одни девочки. Половина русскоговорящих. В начале познакомилась с русскими, в течении года уже и с чехами. “

Příloha 2 – Část rozhovoru s respondentem č. 2

- Что ты делал в таких сложных моментах?

„- Ну мне нравилось идти на главни надражи (недалеко был курс чешского), там стояло пианино, мне нравилось там играть. Просто расслаблялся. Дома я смотрел фильм, сериал, абстрагировался тем самым. Ну или если глаза болели, то какую то разминку для глаз делал. Что касается стресса, просто допустим в час ночи, я был уставший, мне надо было еще вопросы доделать, я просто вышел и погулял возле общаги, вообще никого нет, воздухом дышу, расслаблялся, я люблю просто гулять, даже не слушать музыку, просто выходить и о чем то своем думать. Ну и разрядка просто такая. Постоянно думаешь об одном и том же, например о каком то предмете, раз выходишь и как то отдыхаешь.“

- В те моменты ты не думаешь о тех сложностях?

„- Я просто стараюсь, если мне сложно, настраиваться на конечный результат. Говорю себе- ну немножко поучу и уже потом не надо будет мучиться..Ну еще зависит от того нравится ли тебе то что ты делаешь. Ну вот нострификация мне была интересна. Ну вот на другом языке и узнал то что хотел. Сдал сам нострификацию, без переводчика. Сразу с учебника учил и сразу по чешскому. Потом я готовился к приимачкам. Мне оставалось пару месяцев всего. Перед этим можно сказать что почти не готовился. Большие нострификации уделял времени. Мне было главное ее сдать.“

Příloha 3 – Část rozhovoru s respondentem č. 4

- Какое чувство? Чувство что ты хочешь домой?

„- Чувство что ты чужой. В Чехии тоже такое есть - люди вежливые никто не говорит вади домой ты тут никому не нужен, но все равно чувствуешь себя чужим.

- Пренебрежительного отношения не было?

„- Нет. Не было. Врать не буду. Мне никогда не давали понять что ты тут чужой. Че ты тут делаешь“

- А почему у тебя такое внутри чувство, что ты чужой?

„- Не знаю. Просто не чувствую себя здесь своим. Я все таки думаю что где родился там и пригодился. Тем более сейчас такой возраст - что труднее с кем то сближаться. И труднее с кем то сближаться в чужой стране. Только Казахстан. И более менее в России пожить поработать.“

Příloha 4 – Část rozhovoru s respondentkou č. 5

- Как прошла нострификация?

„- Мне попались география, химия и биология. При то ни один из этих предметов я не любила. Я до последнего надеялась что мне дадут математику или что то из этой сферы. Географию я кое как сдала. Вот биология и химия это был просто ужас.“

- Тебе нравилось изучение языка?

„- Да, тут я бы сказала да. Наверное в тот момент я наверное подсознательно соперничала с сестрой, она была лучшая в группе, я отстаю , как это неприятно. Спасибо сестре. Если бы я за ней вот так вот не тянулась, я может быть так и не выучила. Знаешь вот понимание что тебе на этом языке нужно будет учиться и жить с ним теперь, вот это наверное заставляло учиться дальше.“

- Как был спланирован твой день? График?

„Под вечер садилась за домашнее задание, или сразу после учебы, а вечером ездили город смотрели, пытались там каким то образом посмотреть как это общество живет. Потому что ты приезжаешь и для тебя все новое.“