

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Diplomová práce

České Budějovice 2010

Petra Vacková

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

Psychologické aspekty studia v zahraničí
Diplomová práce

České Budějovice 2010

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Zuzana Bílková

Vypracovala:
Petra Vacková

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Zuzaně Bílkové, vedoucí mé diplomové práce, za odborné vedení, důležité připomínky a účinnou pomoc. Dále děkuji všem, kteří se podíleli na mém výzkumu, ochotně vyplnili dotazníky a byli svolní sdílet své zkušenosti s pobytem v zahraničí.

.....

podpis

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

23. 4. 2010

.....

podpis

Anotace:

Tématem diplomové práce jsou studijní pobyty v zahraničí. Teoretická část přináší poznatky o adaptačním procesu na novou zemi, zabývá se akulturačními a copingovými strategiemi, kulturním šokem a jeho determinanty a také zpětným kulturním šokem, který se odehrává po návratu ze zahraničí. Dále přibližuje věkovou skupinu účastníků pobytů v zahraničí (21 – 26 let) z hlediska vývojové psychologie, popisuje zjištěné korelační vztahy mezi rysy osobnosti a některými aspekty dlouhodobého pobytu v zahraničí a nastiňuje osobnostní profil ideálního adepta na dlouhodobý pobyt v zahraničí. Výzkumná část informuje o poznatcích zjištěných ze 3 výzkumných dotazníků, které studenti vyplňovali před, během a po zkušenosti se studijním pobytem, a také z osobních rozhovorů. Hlavními zkoumanými oblastmi jsou: osobnostní profil jedince, změny vybraných charakteristik vlivem pobytu v zahraničí, motivace, očekávání a jejich splnění či nesplnění, průběh kulturního šoku a zpětného kulturního šoku.

Klíčová slova: studijní pobyty v zahraničí, kulturní šok, zpětný kulturní šok, copingové strategie, akulturační strategie, mladá dospělost, adaptace, Erasmus,

Bibliografický záznam práce:

VACKOVÁ, Petra. *Psychologické aspekty studia v zahraničí*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, 2010. 115 s. Vedoucí diplomové práce Mgr. Zuzana Bílková

Annotation

The topic of this thesis is study abroad. The theoretical part presents knowledge about the process of adaptation in a new country and its culture; then it deals with acculturative and coping strategies, culture shock and its determinants and also reverse culture shock, which takes place after arrival home from a foreign country. It also introduces the age group of participants on study abroad (21 – 26 years old) from the developmental psychology point of view. Then it describes the already known correlation relationships between personality characteristics and some aspects of long term stays abroad. Finally, it outlines a personality profile of the ideal person for a long term study abroad. The research part informs the reader about knowledge we have found out from 3 research questionnaires that were completed by students before, during and after the experience of study abroad, and also knowledge we have gained thanks to interviews with the students. The main research areas are the following: the personality profile, changes of chosen characteristics that have taken place due to the experience of the study abroad, motivation, expectations and their fulfillment, process of culture shock and reverse culture shock.

Key words: study abroad, culture shock, reverse culture shock, coping strategies, acculturative strategies, early adult age, adaptation, Erasmus

Obsah:

Obsah:.....	7
Úvod	10
Teoretická část.....	11
Kapitola 1 Adaptační procesy na nové prostředí	11
Úvod	11
Seznámení se s hlavními pojmy	11
Vyrovnávání se s novým prostředím.....	14
Akulturační strategie	15
Vliv stresorů	17
Copingové strategie.....	18
Kulturní šok.....	19
Symptomy kulturního šoku	20
Průběh jednotlivých fází kulturního šoku	21
Determinanty kulturního šoku.....	23
Zpětný kulturní šok	26
Symptomy zpětného kulturního šoku.....	27
Průběh jednotlivých fází zpětného kulturního šoku.....	29
Shrnutí	30
Kapitola 2 Psychologická charakteristika věkové skupiny 21 – 26 let v kontextu studijních pobytů v zahraničí	31
Zařazení věkové skupiny.....	31
Specifika vysokoškolských studentů.....	32
Kritéria dospělosti	33
Hodnocení mladé dospělosti	35
Kognitivní funkce.....	36
Emocionalita.....	37
Socializace.....	38
Shrnutí	39
Kapitola 3 Korelační vztahy mezi rysy osobnosti a některými aspekty dlouhodobého pobytu v zahraničí	41
O Eysenckově faktorové typologii.....	41
Big Five	43

Osobnostní rysy a v závislosti na nich volené akulturační strategie	43
Osobnostní profil vhodného adepta na zahraniční pobyt	45
Výzkumná část	46
Metoda výzkumu	46
Technika sběru dat	46
Pasportizační údaje	46
Kapitola 4 Výzkum osobnostních rysů založený na sebevnímání účastníků studijních pobytů v zahraničí	53
Použité výzkumné metody	53
Vývoj subjektivního vnímání jednotlivých vlastností od předodjezdové fáze až po návrat	55
Vlastnosti vysoce ceněné s ohledem na bezproblémový průběh adaptačního procesu	56
Vlastnosti spíše nevýhodné s ohledem na bezproblémový průběh adaptačního procesu	61
Shrnutí	63
Osobnostní profil založený na sebehodnocení studentů	65
Komentář získaných výsledků	66
Shrnutí	68
Kapitola 5 Okolnosti a průběh pobytu v zahraničí	69
Předodjezdová fáze	69
Rozhodnutí	69
Motivace k pobytu v zahraničí	70
Výběr země pobytu	71
Srovnání očekávání se skutečností a retrospektiva po návratu	73
Očekávání	73
Přínosy pobytu	75
Retrospektiva po návratu	77
Shrnutí	78
Kulturní šok	79
První zahraniční zkušenost?	79
Samostatná účast na studijním pobytu, nebo s kamarádem?	79
Očekávaný průběh adaptace na nové prostředí	81
Adaptace na nové prostředí	82

Symptomy kulturního šoku	84
Setkání s šokovými situacemi	85
Shrnutí	86
Zpětný kulturní šok	86
Očekávání zpětného kulturního šoku v předodjezdové fázi.....	86
Očekávání zpětného kulturního šoku v období během pobytu v zahraničí.	87
Průběh zpětného kulturního šoku po návratu domů.....	88
Symptomy zpětného kulturního šoku.....	90
Shrnutí	92
Souhrn výzkumných zjištění	93
Závěr.....	95
Summary	96
Seznam použité literatury	97
Knižní publikace:	97
WWW.....	98
Seznam příloh.....	100

Úvod

V této diplomové práci se budeme zabývat tématem zahraničních studijních pobytů. Mnoho studentů vysokých škol se v současné době účastní studijních pobytů v zahraničí. V evropském prostředí vyjíždí nejčastěji v rámci programu Erasmus do zemí EU. Protože každým rokem zahraničních studentů přibývá, pojem „Erasmus student“ začíná být v celoevropském univerzitním prostředí již běžný. Během období jednoho či dvou semestrů tak mladí lidé v rámci svých studií získávají další hodnotou zkušenost. Cílem této diplomové práce je blíže nahlédnout a zpracovat z psychologického úhlu pohledu aspekty, se kterými se účastníci těchto pobytů setkávají. Práce je rozdělena do dvou hlavních částí, tedy přináší teoretickou část a výzkumnou část.

Teoretická část v první kapitole informuje o adaptačním procesu na novou zemi a zmiňuje i problematiku návratu domů. V druhé kapitole následuje bližší pohled na jedince účastníci se pobytů v zahraničí z hlediska vývojové psychologie. Poznání aktuálních problémů jejich věku nám dovolí blíže pochopit souvislosti prožívání celé zkušenosti. Třetí kapitola přináší poznatky o korelačních vztazích mezi rysy osobnosti a některými aspekty pobytu v zahraničí a také se pokouší o vytvoření profilu jedince ideálního pro účast na studijním pobytu v zahraničí založeného na dosavadních poznatcích.

Výzkumná část, jejíž poznatky jsou založené na datech získaných ze tří sad dotazníků a také z osobních rozhovorů, uvádí ve čtvrté kapitole výsledky výzkumu osobnostních rysů účastníků pobytů v zahraničí založených na sebereflexi. V této části se zabýváme jednak vývojem a změnami vybraných vlastností v závislosti na pobytu v zahraničí a jednak se pokoušíme vytvořit vlastní psychologický profil účastníků studijních pobytů v zahraničí. Pátá kapitola informuje o průběhu pobytu v zahraničí od fáze rozhodnutí jet na studijní pobyt po fázi návratu domů. Díky monitorování studentů ve třech obdobích sleduje např. očekávání studentů, hlavní motivační faktory, stupeň naplnění očekávání, přínosy, průběh adaptace na novou zemi, sílu prožívání kulturního šoku a po návratu průběh adaptace na zemi domácí.

Teoretická část

Kapitola 1 Adaptace na nové prostředí

Úvod

Život v cizí zemi, setkání se s novými lidmi a novým kulturním prostředím je zkušenost, jejíž význam je obecně vysoce ceněn. Často slyšíme názory, že se jedná o „dobrou zkušenost“, „školu života“ atd. V této kapitole se pokusíme zmíněná obecná pojmenování blíže specifikovat a co nejpřesněji vystihnout to, co jedinec účastnící se studijního pobytu v zahraničí prožívá, s čím se musí vyrovnávat a jak se s danými situacemi obvykle vypořádává. V první polovině se budeme věnovat především adaptaci na nové prostředí, v části druhé pak představíme i méně známý, pro mnohé nečekaný problém, tzv. zpětný kulturní šok, týkající se návratu jedince zpět do vlastní země.

Jelikož studijní či jiné dlouhodobé pobyty v zahraničí nejsou pro Českou republiku vzhledem k její pohnuté minulosti tradiční, je zde jen málo autorů podrobně se zabývajících tímto tématem a dostupné je opravdu malé množství literatury takto tematicky zaměřené. Hlavními zdroji pro vznik této kapitoly jsou především studie amerických autorů, jejichž prostředí má dlouhou tradici jednak ve vysílání vlastních studentů do zahraničí, ale také bohaté interkulturní zkušenosti z vlastního, jak známo multikulturního prostředí. Americké studie jsou pak doplněny i materiály od českých autorů, kteří však také většinou čerpají z materiálů amerických, případně jiných zahraničních.

Seznámení se s hlavními pojmy

Úvodem této kapitoly považujeme za vhodné seznámit se nejprve s terminologií. S níže představenými pojmy se setkáme v tematicky podobně zaměřených odborných textech. Poměrně často však narážíme na synonymii různých pojmů či terminologické odlišnosti u různých autorů.

Pojem *ADAPTACE* zahrnuje *přizpůsobení se chování, vnímání, myšlení, postojů*. V oblasti sociologie a sociální psychologie se jedná o *proces postupného přizpůsobování se člověka sociálním podmínkám*. Výsledkem tohoto procesu je *posun*,

k němuž dochází v sociálních, psychologických či „kulturních“ rysech jedince po přechodu do nového prostředí¹. Pojem adaptace má tedy dvojí užití. Za prvé se jedná o **proces** – „adaptování“, za druhé o **výsledek** tohoto **procesu**, tedy „adaptovanost“. Adaptace jako proces nastupuje tehdy, když si jedinec a prostředí, ve kterém se ocitá, nejsou vzájemně přiměřené. *Tato situace implikuje řadu činností, jejichž cílem je dosažení nové „přiměřenosti“ tím, že se některé faktory modifikují tak, aby byly přiměřené nové situaci.* Výsledkem adaptačního procesu je adaptovanost, tj. přiměřenost nové situaci, vztahům atp. Může být pozitivní, nebo negativní. V negativním případě užíváme termínu **MALADAPTACE**. Nastává však i situace, kdy k adaptovanosti vůbec nedojde, v takových situacích bývá důsledkem dlouhodobý stres².

³Geistův Psychologický slovník uvádí, že v sociálních vědách je termín *adaptace* často používán synonymně s výrazy: akomodace, adjustment, tolerance, konformita, coping, fusion, asimilace. *Asimilaci* a *akomodaci* je možno chápat jako dílčí procesy *adaptace*. Viz níže.

Dalším pojmem je **ASIMILACE**. Ze sociologického hlediska se jedná o ⁴*proces postupného splývání rozdílných etnických, sociálních či kulturních skupin, přičemž jedna přejímá rysy skupiny druhé.* Podrobněji se jí budeme zabývat především v kapitole Akulturační strategie.

AKOMODACE je komplementárním procesem *asimilace*. Jedná se o ⁵*činnost, jíž se organizmus přizpůsobuje požadavkům vnějšího prostředí.* Ze sociologického hlediska jde o *přizpůsobení se skupiny nebo i národa.*

ADJUSTACE je označována za specifický případ adaptace užívaný v psychologii. Jedná se o ¹*proces vpravování se do nových životních situací. Jde*

¹ HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X. Str. 16

² GEIST, Bohumil. *Psychologický slovník*. 2. Vydání. Praha: Vodnář, 2000. 425 s. ISBN 80-86226-07-7. Str. 9

³ GEIST, Bohumil. *Psychologický slovník*. 2. Vydání. Praha: Vodnář, 2000. 425 s. ISBN 80-86226-07-7. Str. 8

⁴ HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X. Str. 56

⁵ HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X. Str. 26

především o přizpůsobení se novým sociálním podmínkám při vstupu do práce, učení aj. Může jít též o přizpůsobení se novému prostředí cizí země, jejímu akademickému a sociálnímu prostředí, novým životním podmínkám, tedy situaci, ve které se ocitají námi zkoumaní jedinci. V takových případech rozhoduje aktivita jedince, kterou vynaloží, aby překonal předchozí formy chování. **MALADJUSTACE** je termín znamenající ²*selhání při řešení problémů, které s sebou přináší vpravení se do nových sociálních situací a nového sociálního prostředí, případně do nových činností.*

V americké literatuře interkulturní psychologie, např. u ³Berryho, se setkáváme se dvěma pojmy, a to *akulturace* a *psychologická akulturace / adaptace*.

⁴Pojem **AKULTURACE** vyjadřuje kulturní změny plynoucí z kontaktu dvou kulturně odlišných skupin lidí. Jedná se o fenomén, který prožívají jedinci či skupiny lidí vystavené konfrontaci odlišných kulturních prostředí. Pojem zahrnuje jak adaptační procesy, tak i samotnou adaptaci jako výsledek procesu. Obsahuje psychologické, sociální a kulturní aspekty. Proces i výsledky *akulturace* mohou být popsány různými adaptačními strategiemi. Viz níže.

⁵Brouček uvádí následující definici: *Akulturace je sociální proces, v němž dochází ke kulturním změnám trvalým stykem dvou nebo více kultur. Akulturace zahrnuje jak přebírání jedněch prvků z jiné kultury, tak vylučování jiných nebo jejich přetváření.* V českém kontextu je tedy pojem zaměřen především na kulturní změny.

Druhým pojmem je **PSYCHOLOGICKÁ AKULTURACE** vyjadřující především psychologické změny a výsledky těchto změn, které se objevují v důsledku prožívání *akulturace* jedincem. Častým synonymem je v tomto případě výše popsaná *adaptace*.

¹ HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X. Str. 17.

² HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X. Str. 300

³ BERRY, John W. *Lead Article. Immigration, Acculturation, and Adaptation*. Queen's University, Ontario, Canada. [online] [cit. 21. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.ucd.ie/mcri/resources/Dermot%20Ryan%20Reading.pdf>

⁴ ADLER, Leonore Loeb, GIELEN, Uwe P. *Cross-Cultural Topics in Psychology, 2nd Edition*, Westport, Connecticut: Praeger, 2001. 355 s. ISBN 0-275-96972-X; Kap. 15 *Psychological Aspects of Immigration*

⁵ BROUČEK, S. *Základní pojmy etnické teorie*. Český lid, 1991, č. 4, s. 239 – 240.

Dále se setkáváme se synonymním užitím termínů *akulturační / adaptační strategie*. I v této práci jsou tyto dva termíny užívány synonymicky.

Pro shrnutí tedy opakujeme, že *adaptace* či *psychologická akulturace* se zbývá především změnami psychologickými, *akulturace* změnami kulturními. Všechny uvedené pojmy spolu velmi úzce souvisí a není vyloučeno ani synonymické užití všech tří pojmů.

Vyrovňávání se s novým prostředím

Vyrovňávání se s novým prostředím představuje pro člověka velké změny a s nimi spojenou psychickou zátěž. Jak tvrdí ¹Diamant, člověk si do určité míry své prostředí přizpůsobuje a přetváří, ale i samo prostředí působí na člověka a spoluutváří jeho osobnost. Vztah člověka k prostředí, ve kterém žije, se buduje již od dětství a neustále se upevňuje. Čím jsme starší, tím obtížněji se přizpůsobujeme prostředí novému.

Co přesně tvoří výše zmíněný pojem prostředí? Jedná se především o prostředí sociální, tzn. tvořené různými sociálními skupinami: od nejmenších, kterými jsou rodina, příbuzní, přátelé, přes středně velké – spolužáci, spolupracovníci, až po velké sociální skupiny, jejichž příkladem je národ. Tento pojem zahrnuje též kulturu, tradice, zvyky, ale i předsudky, jimiž je člověk ve svém životě obkloповán. ²*Kulturu lze v tomto případě chápat jako komplexní model reality, který ovlivňuje vnímání, myšlení, cítění a chování lidí. Při setkání dvou kultur dochází ke střetu dvou pojetí reality. Výsledkem může být vzájemné obohacení, ale může také dojít k následkům negativním.* V neposlední řadě sem patří i životní prostředí, příroda, krajina a klima, jež nás obklopuje.

Příchodem do prostředí nového začíná pro člověka proces přizpůsobování, adaptace. Jedinec si volí některou z adaptačních / akulturačních strategií. Tempo a průběh tohoto procesu je velmi individuální. Velkou roli hraje motivace, osobnost

¹ DIAMANT, Jiří. *Psychologické problémy emigrace*. Olomouc: Matice cyrilometodějská s. r. o., 1995, 208 s. Str. 17

² KOLMAN, Luděk. *Komunikace mezi kulturami. Psychologie interkulturních rozdílů*. ČZU PEF Praha. Praha: CREDIT, 2001, 200 s. ISBN 80-213-0735-8. Str. 24

člověka, ale i další faktory. Mladí lidé se zpravidla přizpůsobují novému prostředí mnohem snáze a rychleji.

Akulturační strategie

Každý jedinec má svůj individuální akulturační styl. Jedná se o kombinaci různých faktorů, které jsou na sobě navzájem závislé a vzájemně propojené.

¹Berryho model akulturace zkoumá tuto problematiku ve dvou rozměrech. Prvním je „**udržování si vlastní kultury**“ (*cultural maintenance*), zabývající se otázkami udržení si vlastní kulturní identity a zvyků. Druhým je „**kontakt a interakce**“ (*contact and interaction*), zkoumající hodnotu a smysl udržování pozitivních vztahů mezi členy různých kulturních skupin. Polemikou kladných a záporných stanovisek k oběma rozměrům nám vyjdou čtyři hlavní kombinace, které definují různé akulturační strategie.

Kladný přístup k oběma rozměrům přináší akulturační strategii *integrace*. Poznání a přijetí kultury hostitelské země je pro člověka důležité, avšak současně si chce udržet i svou vlastní kulturu. Takoví lidé mají pak dvojí kulturu. Jednak svou původní a jednak nově získanou. Zmíněná situace nastává zejména pokud se člověk cítí v novém prostředí dobře, nedělá mu problém orientovat se v různých situacích a necítí se být mimo společnost, spíše se začíná považovat za její součást. Tato strategie se jeví být nejefektivnější.

Záporný přístup k „udržování si vlastní kultury“ a kladný přístup ke „kontaktní a interakční“ s novou kulturou přináší akulturační strategii *asimilace*. Člověk v tomto případě usiluje o co největší splynutí s obyvatelstvem hostitelské země. Vlastní kultura je pro jeho život v novém prostředí nedůležitá. Předpokladem je zde častý kontakt s příslušníky hostitelské země. Velkou roli hraje osvojování si cizího jazyka, norem, zvyků a hodnot.

¹ BERRY, John W. *Conceptual Approaches to Acculturation*. 2003. [online] [cit. 8. února 2010] Dostupný z WWW: [http://student.ucr.edu/~qhuyn002/Berry%20\(2003\)%20conceptual%20approaches%20to%20acc.pdf](http://student.ucr.edu/~qhuyn002/Berry%20(2003)%20conceptual%20approaches%20to%20acc.pdf).

¹ „...*Imigranti většinou uplatňují při své adaptaci v hostitelské zemi strategii integrace (tj. zachování vlastní kultury a určité přejímání kultury hostitelské země), kdežto příslušníci dominantní populace v hostitelské zemi preferují u imigrantů strategii asimilace (tj. opuštění vlastní kultury imigrantů a přijetí kultury hostitelské země)...*“

Kladný přístup k „udržování si vlastní kultury“ a záporný přístup ke „kontaktu a integraci“ vedou ke dvěma akulturačním strategiím, a to k *separaci*, nebo k *segregaci*. **Separace** je případ, kdy člověk nepovažuje kontakt s novou kulturou a jejími příslušníky za důležitý a sám setrvává v dobrovolné izolaci. **Segregace** nastává naopak tehdy, pokud se člověk dostává do izolace nedobrovolně díky tomu, že jej dominantní kulturní skupina z nějakého důvodu nepřijímá. Obě strategie nastávají často v takových případech, kdy se hodnotový systém konfrontovaných zemí jeví jako velmi odlišný.

Čtvrtou strategií je **marginalizace**, jež vzniká záporným přístupem k oběma rozměrům. Jedná se o strategii člověka, který necítí potřebu kontaktu se svojí vlastní ani s jinou kulturou. Často bývá jen dočasným jevem, ale v případech, kde k ní dochází dlouhodobě, přivádí jedince do velmi nebezpečné a dlouhodobě neúnosné situace. Bývá považována za vůbec nejhorší akulturační strategii.

Každá z těchto strategií může být jedincem vnímána jako více či méně stresující. Jejich cílem je úspěšná adaptace na nové kulturní prostředí. Důležitými faktory pro úspěšnou adaptaci je mimo jiné i podpora ze strany hostitelské i vlastní sociální skupiny. Pokud k této podpoře nedochází, zůstává jedinec pod dlouhodobým stresem a mohou u něho nastat různé psychosomatické obtíže.

²Diamant zmiňuje tři způsoby *integrace*. Za první *hyperintegrace* – setkáme se s ní u lidí, kteří velmi chtějí patřit do nové sociální skupiny a být jejím rovnoprávným členem za každou cenu. Často se stydí za svůj původ, jazyk a kulturu. Za druhé *hypointegrace* – případ, kdy se jedinec cítí být nadřazen, považuje svou kulturu za lepší, nerespektuje kulturní odlišnosti domorodců. Za třetí *normální integrace*, kterou chápe ve smyslu, ve kterém jsme o ní mluvili výše - tzn. snaha sžít se s novou společností, ale

¹ PRŮCHA, Jan. *Interkulturní psychologie*. Praha: Portál, 2007. 220 s. ISBN 978-80-7367-280-5. Str. 107

² DIAMANT, Jiří. *Psychologické problémy emigrace*. Olomouc: Matice cyrilometodějská s. r. o., 1995, 208 s.; str. 116

zachovat si i svou individualitu, zvyky, kulturu. Jak vidno, jedná se v podstatě o zjednodušený přístup k výše zmíněnému Berryho akulturačnímu modelu.

Vliv stresorů

¹Výsledky mnohých výzkumů ukazují, že snaha jedince dosáhnout adaptace na nové prostředí může být vnímána jako stresující životní událost. Lidé jsou v takové situaci konfrontováni s množstvím různorodých problémů, zvláště pak s problematikou udržení si vlastní identity či její změnou. Vypořádávají především s rozpory v rozdílnosti hodnotového systému, přesvědčení a způsobů chování, ale i se zdánlivě menšími problémy týkajícími se každodenní rutiny, záležitostí ohledně bydlení, stravování, denního režimu, práce, studia atp.

Množství stresu, bezprostřední reakce na stres a dlouhodobé výsledky, kterými bývají adaptace či maladaptace, se u jednotlivých jedinců značně liší. Některé výzkumy ukazují, že akulturační proces nemusí nevyhnutelně vést jen ke stresu v jeho negativním smyslu a k sociálním a psychickým problémům, tzn. k *distresu*. Často se objevují zjištění, která např. uvádí i ²Bochner, že akulturační snahy vedou ke stresu pozitivně motivujícímu a stimulujícímu k činnosti, tzn. k *eustresu*, a přináší účastníkům akulturačního procesu řadu pozitivních přínosů. Též ³Berry tvrdí, že pokud jedinec k této nové zkušenosti přistupuje pozitivně, ve smyslu nové příležitosti, výzvy, průběh přizpůsobování se je pro něj mnohem snazší.

Jak moc je pro jedince záležitost stresová, a s kolika problémy se musí vyrovnávat, obvykle závisí na množství změn v jeho chování, které se od něho očekává. Může se jednat o minimální změny chování, učení se nové kultuře, osvojování si

¹ ADLER, Leonore Loeb, GIELEN, Uwe P. *Cross-Cultural Topics in Psychology, 2nd Edition*, Westport, Connecticut: Praeger, 2001. 355 s. ISBN 0-275-96972-X

² Bochner, S. (2003). *Culture shock due to contact with unfamiliar cultures*. In W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes, & D. N. Sattler (Eds.), *Online Readings in Psychology and Culture* Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA. [online] [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.ac.wvu.edu/~culture/Bochner.htm>

³ BERRY, John W., *Lead Article. Immigration, Acculturation, and Adaptation*. Queen's University, Ontario, Canada. [online] [cit. 8. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.ucd.ie/mcri/resources/Dermot%20Ryan%20Reading.pdf> Str. 18

nových sociálních dovedností, ale i o změny rozsáhlejší, např. změny centrálního hodnotového systému.

Copingové strategie

Pro jedince dlouhodobě vystaveného cizímu kulturnímu prostředí je z hlediska jeho zdraví a psychické pohody nezbytně nutné vypořádat se se stresem, který mu tato situace přináší. Volí tedy určité copingové strategie neboli strategie zvládnání stresových situací. Jejich volba je podmíněna především osobností jedince, ale souvisí i s akulturačními strategiemi a jejich výběr je navzájem úzce propojen.

¹Schmitz přináší pozoruhodný výzkum, ve kterém ukazuje, že integrace, asimilace a segregace jsou zjevně spojeny se škálou Endlerova CISS (Coping Inventory for Stressful Situations), jež představuje tři hlavní copingové styly. Jsou jimi *orientace na problém (task orientation)*, *orientace na únik, obranné mechanismy (avoidance orientation)* a *coping zaměřený na emoce (emotion orientation)*.

Orientace na problém je bezesporu nejvýhodnější copingová strategie. ²Člověk se zaměří na určitý problém anebo situaci, která nastala, a zkouší najít způsob, jak ji změnit nebo jak se jí v budoucnu vyhnout.

Orientace na únik, obranné mechanismy, se vyznačuje především popíráním existence problému v případě nepříjemné vnější reality. Obranné mechanismy modifikují či popírají skutečnou podstatu problému a snaží se jej vytěsnit. Nejedná se o efektivní způsob copingu, avšak v určitých případech je dočasné popírání objektivní skutečnosti výhodnější. Např. v těžké krizi může poskytnout čas na vyrovnání se se skutečností.

Coping zaměřený na emoce je druh copingu často používaný k zabránění ovládnutí negativními emocemi, které by jinak bránily provést určité kroky k vyřešení problému. Člověk se zaměřuje na zmírnění negativních emocí spojených se stresovou

¹ SCHMITZ, Paul G. Acculturation styles and health. In S. Iwawaki, Y. Kashima, & K. S. Lejny (Eds.), *Innovations in cross-cultural psychology* (str. 360-370). Amsterdam: Swets & Zeitlinger

² ATKINSON, Rita a kol. *Psychologie*. Praha: Portál 2003 ISBN: 80-7178-640-3. 752 s.

situací i za předpokladu, že ke změně samotné situace dojít nemusí. Bývá používán též tehdy, pokud je aktuální problém neovlivnitelný.

Dle Schmitze se akulturační strategie integrace spojuje s orientací na problém, segregace s orientací na emoce a s orientací na únik. Obě mohou být považovány za přínosné ve specifických situacích, ale pouze z krátkodobého hlediska. Jsou méně efektivní, protože v žádném případě neřeší problémy z dlouhodobého hlediska. Tato skutečnost jen potvrzuje domněnku, že ve většině případů nemůže být segregace považována za efektivní akulturační strategii. Problém zůstává nevyřešen a dlouhodobý stres může vést k psychosomatickým obtížím.

Kulturní šok

To, co většina lidí v různé míře prožívá během pobytu v zahraničí, se často nazývá **kulturní šok** (pojem použil poprvé Oberg, 1960) či **akulturační stres** (termín zavádí Berry, 1987). Jedná se o ¹„označení problémů, se kterými se lidé při přizpůsobování nezvyklému prostředí setkávají“. ²Další definice říká, že kulturní šok je *psychický i sociální otřes způsobený konfrontací jednotlivce nebo sociální skupiny s cizí neznámou a dosud neinteriorizovanou kulturou*. Je prokázáno, že ovlivňuje lidi po stránce intelektuální, emocionální, behaviorální i fyzické.

Kulturní šok není rychlý, jednorázový zvrát, jak by se z názvu samotného mohlo zdát. Jedná se spíše o proces trvající týdny až měsíce. ³Bochner říká, že termín *kulturní šok* svým názvem příliš zdůrazňuje především negativní okolnosti setkávání jedince s cizí kulturou a zcela opomíjí jeho pozitivní stránku. Tento termín považuje za nevhodně užívaný jak pro potřeby kulturní psychologie, tak v laickém užití. Zároveň dodává, že tento fenomén není nevyhnutelný.

¹ KOLMAN, Luděk. *Komunikace mezi kulturami. Psychologie interkulturních rozdílů*. ČZU PEF Praha. Praha: CREDIT, 2001, 200 s. ISBN 80-213-0735-8; Str. 139

² SOUKUP, Václav. *Přehled antropologických teorií kultury*. Portál, Praha 2000. 232 s., ISBN 80-7178-328-5

³ Bochner, S. (2003). *Culture shock due to contact with unfamiliar cultures*. In W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes, & D. N. Sattler (Eds.), *Online Readings in Psychology and Culture*. Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA. [online] [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.ac.wvu.edu/~culture/Bochner.htm>

Symptomy kulturního šoku

Symptomy kulturního šoku jsou popisovány často jako: ¹obtížné přizpůsobování se, potíže při vytváření nových návyků, pocity ztráty a zmatku a též pocity úzkosti, frustrace, kterou člověku působí jemné kulturní odlišnosti a nesnáze ve společenském styku, dále také pocity deprese.

²Další zdroje uvádějí, že lidé v takové situaci často pociťují nedostatek kontroly nad situací, pocity bezmoci, bezradnosti a zmatení.

³Oberg ve své publikaci popisuje šest klíčových aspektů kulturního šoku: (1) Napětí z vynaloženého úsilí, které vyžaduje adaptace na neznámé situace. (2) Deprivace z vědomí ztráty přátel, společenského postavení, profese a majetku. (3) Pocit vydědění v nové kulturní společnosti. (4) Zmatek z nejistoty role, jenž člověk hraje v novém prostředí, nejistota vlastních hodnot, pocitů a identity. (5) Překvapení, úzkost a dokonce znechucení a rozhořčení z uvědomění si kulturních rozdílů. (6) Pocity vlastní neschopnosti kvůli skutečnosti, že nejsme schopni vypořádat se s neznámou situací.

⁴Bochner ve svém článku kritizuje přístup Oberg a jeho ryze negativní přístup ke kulturnímu šoku. Na druhou stranu uznává, že Oberg měl patrně namysli pouze situace, kdy je člověk nenadále vykořeněn ze svého prostředí a vystaven prostředí kompletně cizímu. To však nic nemění na skutečnosti, že Obergův přístup se stal naprostým fenoménem ovlivňujícím mnoho dalších výzkumníků této problematiky, kteří se nadále zabývali především negativními aspekty kulturního šoku. I dnes, při podrobném zkoumání literatury na toto téma, většina autorů představuje především negativní aspekty kulturního šoku. Naproti tomu si trůfáme tvrdit, že u laické

¹ Bochner, S. (2003). *Culture shock due to contact with unfamiliar cultures*. In W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes, & D. N. Sattler (Eds.), *Online Readings in Psychology and Culture*. Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA. [online] [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.ac.wvu.edu/~culture/Bochner.htm>

² Wikipedia. [online] [cit. 1. října 2009] Dostupný z WWW: http://en.wikipedia.org/wiki/Culture_shock

³ OBERG, Kalervo. *Culture shock: adjustment to new cultural environments*. Practical Anthropology, 7, 1960. Str. 77-182.

⁴ Bochner, S. (2003). *Culture shock due to contact with unfamiliar cultures*. In W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes, & D. N. Sattler (Eds.), *Online Readings in Psychology and Culture*. Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA. [online] [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.ac.wvu.edu/~culture/Bochner.htm>

veřejnosti převládá domněnka především o pozitivním dopadu interkulturního kontaktu na jedince.

¹Furnham a Bochner uvádějí další, již konkrétnější seznam symptomů kulturního šoku. Právě tento seznam jsme použili v našem dotazníku pro výzkum výskytu kulturního šoku u studentů studujících v zahraničí. Jedná se o následující symptomy: nadměrné mytí rukou; nepřiměřená starost o kvalitu vody a jídla; nepřiměřená starost o čistotu během vaření a jídla; nepříjemný pocit ze spaní v „cizí“ posteli a z povlečení; strach z fyzického kontaktu s lidmi pracujícími na nižších postech; nepřítomný pohled; pocity bezmoci; záchvaty zuřivosti kvůli nedochvilnosti a dalším maličkostem; odpor k učení se jazyka hostitelské země; nadměrný strach z podvedení, okradení nebo napadení; nepřiměřená obava z malých bolestí nebo vyrážky; stesk po známých lidech i místech.

Průběh jednotlivých fází kulturního šoku

Vývoj kulturního šoku se obvykle dělí do čtyř nebo pěti období. Délka celého procesu se individuálně liší. Některé zdroje uvádějí, že akulturační proces trvá přibližně jeden rok. Průběh přizpůsobení se podmínkám v hostitelské zemi bývá často znázorňován křivkou ve tvaru písmene U či dvojitého UU, pokud křivka zachycuje i návrat do domovské země a s ním spojený tzv. *zpětný kulturní šok*. O něm se však zmíníme až později.

²První období bývá nazýváno *období zamilovanosti (honeymoon stage)* či jednoduše *kontakt (contact)*. Tato fáze je fází seznamovací, nastává krátce po příjezdu do hostitelské země. Obvykle se nejedná o nijak zvlášť problematickou dobu. Jedinec shledává vše nové zajímavým, nezvyklým, někdy též podivným. Láká jej vše co nejdříve poznat, prozkoumat, okusit atd. Zpravidla se odehrává zatím jen minimální či žádná komunikace s cizím prostředím a jedinec má stále v živé paměti prostředí domácí.

Druhým obdobím je *fáze desintegrace (disintegration stage)*. V této fázi nastávají výše zmíněné symptomy kulturního šoku. Jedinec začíná postupně

¹ FURNHAM, A., BOCHNER, S. *Culture shock: psychological reactions to unfamiliar environments*. London: Methuen and Co., 1986.

² Tuto terminologii používá Adler. Zdroj: ADLER, PS. *The transitional experience; an alternative view of culture shock*. J. Humanist Psychol 1975; 15: 13-23.

komunikovat s kulturou hostitelské země, a právě díky tomu přichází pocit „vystřízlivění“. Srovnáváním skutečností může nastat různě veliký pocit zklamání, který bývá provázen steskem po domově, pocity deprese, frustrace a dalšími negativními symptomy kulturního šoku.

Třetí je *fáze opětovné integrace (reintegration stage)*. Jedinec si pomalu uvědomuje skutečnou podstatu věcí, smiřuje se s kulturními rozdíly a snaží se je akceptovat. Stále se však objevují pocity naštvaní a frustrace, které však začínají pomalu ustupovat. Jedinec směřuje přibližně do středu obou extrémních, výše zmíněných fází kulturního šoku.

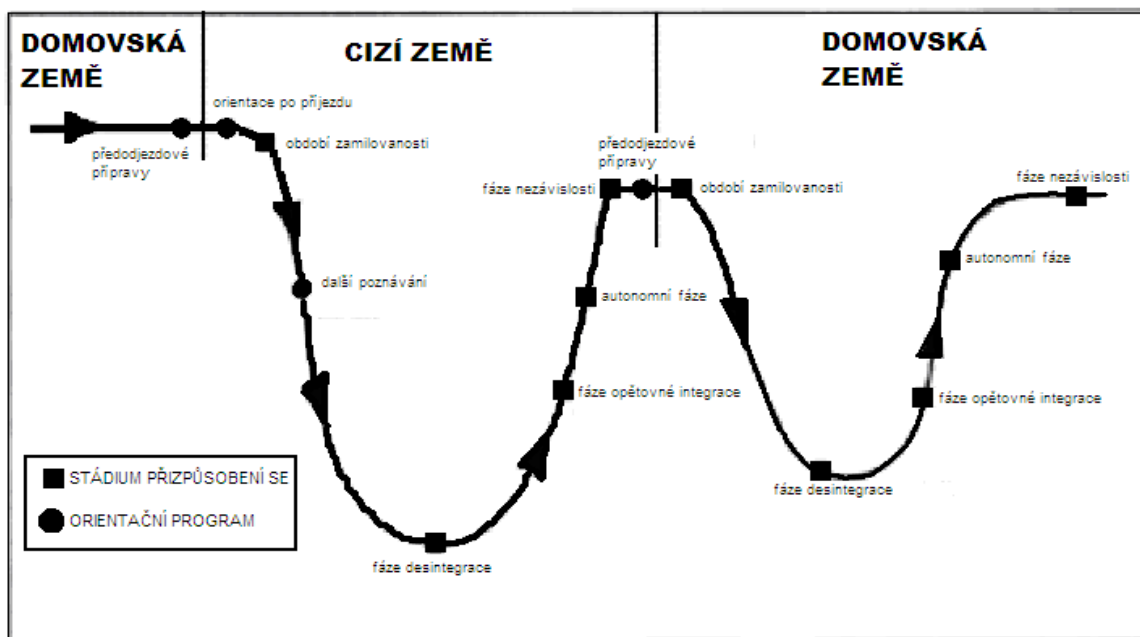
Čtvrtá je *autonomní fáze (autonomy stage)*. Rozdíly a podobnosti obou kultur jsou již plně akceptovány. Jedinec se začíná cítit v hostitelské zemi sebejistě, navrácí se sebevědomí, již se neobjevují depresivní stavy, a naopak přichází dobrý pocit ze zvládnutí situace a kontroly nad ní.

Jako pátá přichází *fáze nezávislosti (independence stage)*. Jedinec oceňuje získání povědomí o rozdílech a podobnostech obou kultur. Díky nabytým zkušenostem je nyní schopen vybírat si z obou kultur pro něho nejvýhodnější postupy. Cítí se mít svou situaci plně pod kontrolou, což také samozřejmě dále posiluje jeho sebevědomí. Jak tvrdí ¹Kolman, konečná fáze kulturního šoku však nutně neznamená, že výsledkem je vždy pozitivní postoj k hostitelské zemi.

Níže uvedený ²graf znázorňuje jednotlivé fáze kulturního šoku. Je zde zohledněn i tzv. *zpětný kulturní šok*, který přichází po návratu ze zahraničí domů.

¹ KOLMAN, Luděk. *Komunikace mezi kulturami. Psychologie interkulturních rozdílů*. ČZU PEF Praha. Praha: CREDIT, 2001, 200 s. ISBN 80-213-0735-8; Str. 140

² Graf byl upraven v programu Malování. Základem byl graf z webové stránky: http://www.britishgermanassociation.org/custimages/diagram_CultureShock.gif; [cit. 1. září 2009]



Determinanty kulturního šoku

- 1) **Délka odloučení a vzdálenost od domovské země.** Je prokázáno, že čím blíže a kratší období jsme odděleni od naší země, tím slabší bývají projevy kulturního šoku. Ale neplatí to vždy. I člověk, který opustí zemi jen na několik dní a tráví nějaký čas v sousední zemi, se často cítí osamocený, nechápe lidi kolem sebe, je frustrovaný z jiné mentality, jazyka, jiného přístupu, zvyků, svého vyčlenění ze společnosti atd.

I pocit malé, či naopak velké vzdálenosti od domova psychicky ovlivňuje jedince. Pocit relativní blízkosti domova a možnost snadno se navrátit je mnohem méně stresující, než když jedince dělí od domova několikatisícová, ne tak snadno překonatelná, vzdálenost.

- 2) **Velikost kulturních rozdílů.** ¹Kolman tvrdí, že záleží především na velikosti kulturních rozdílů mezi jednotlivými zeměmi. To samé říká i

¹ KOLMAN, Luděk. *Komunikace mezi kulturami. Psychologie interkulturních rozdílů.* ČZU PEF Praha. Praha: CREDIT, 2001, 200 s. ISBN 80-213-0735-8; Str. 139

¹Berry. Zmiňuje především rozdílnosti jazykové, náboženské a hodnotové.

- 3) **Rozdíly v hodnotovém systému.** ²Zde existuje několik studií (např. studie Holanďana Geete Hofstedeho), které zkoumají především následující hodnoty: vztah k autoritě; sebepojetí jedince (vztah jedince a společnosti, individuální chápání mužskosti a ženskosti); způsob zacházení s konflikty, včetně zvládnání agrese a vyjadřování citů; dlouhodobá - krátkodobá orientace.
- 4) **Jazykové rozdíly.** Je zřejmé, že pokud člověk jede do země, kde se mluví jeho mateřským jazykem či jazykem jemu velmi blízkým, je situace nejsnazší. V případě pobytu v zemi, kde se hovoří cizím jazykem, hraje úroveň jazykové vybavenosti obrovskou roli.
- 5) **Účel cesty.** ³Kolman též říká, že velmi záleží na tom, jaké má jedinec v dané zemi poslání a povinnosti. Situace je zřejmě jiná v případech, kdy člověk jede do zahraničí na dovolenou, než když jede za pracovními povinnostmi.
- 6) **Status návštěvníka** v cizí zemi.
- 7) **Osobnost návštěvníka.** Tato velmi podstatná determinanta je rozebírána v samostatné kapitole.
- 8) ⁴ **Stupeň kontroly nad situací.** Je zjevné, že bohatý turista bydlící v luxusním hotelu s veškerým komfortem má téměř stoprocentní kontrolu nad situací díky tomu, že se téměř nemusí setkat s kulturními rozdíly. Personál obvykle mluví více světovými jazyky, nabídka restaurace bývá široká a mezinárodní, platba kreditní kartou

¹ BERRY, John W. *Lead Article. Immigration, Acculturation, and Adaptation.* Queen's University, Ontario, Canada. [online] [cit. 21. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.ucd.ie/mcri/resources/Dermot%20Ryan%20Reading.pdf>

² PRŮCHA, Jan. *Interkulturní psychologie.* Praha: Portál, 2007. 220 s. ISBN 978-80-7367-280-5, Str. 80 - 81

³ KOLMAN, Luděk. *Komunikace mezi kulturami. Psychologie interkulturních rozdílů.* ČZU PEF Praha. Praha: CREDIT, 2001, 200 s. ISBN 80-213-0735-8; Str. 139

⁴ Faktory 8 – 11 uvádí: FURNHAM, A; BOCHNER, S. *Culture shock: psychological reactions to unfamiliar environments.* London: Methuen and Co., 1986.

nevyžaduje znalost místní měny, v případě nemoci si může dovolit nejlepšího, světovým jazykem hovořícího lékaře atd. Na opačné straně škály kontroly nad situací se nachází uprchlíci, kteří jsou v tísnivé situaci.

- 9) **Intrapersonální faktory.** Mezi tyto faktory se řadí např. věk, zkušenosti s pobytem v zahraničí, jazykové dovednosti, nezávislost, tolerance a také vzhled.
- 10) **Organicko-biologické faktory** zahrnují fyzickou kondici a zdraví jedince, stupeň tolerance ke změně vlastního biorytmu, schopnost vyrovnat se se změnami klimatu, rozdílnou nadmořskou výškou atp.
- 11) **Geopolitické faktory.** V tomto bodě zohledňujeme především riskantní záležitosti spojené s pobytem v zemi, která je buď politicky nestabilní (hrozí např. polické nepokoje, převrat) a nebo je zde větší riziko přírodních katastrof, jakou je např. zemětřesení, výbuch sopky atp. I tyto skutečnosti mají samozřejmě nemalý dopad na psychiku člověka.

¹Berry rozděluje proměnné ovlivňující průběh akulturace do dvou skupin. První jsou *moderační faktory (moderating factors)* předcházející akulturaci, druhou *moderační faktory* během akulturace.

První skupina faktorů zahrnuje věk (viz výše), pohlaví (²literatura uvádí, že ženy prožívají více akulturačního stresu a více kulturních konfliktů než muži), vzdělání, preakulturaci (tzn. předešlé zkušenosti s pobytem v cizím kulturním prostředí, případně předchozí kontakt s imigranty, s cílovou zemí), sociální status, motivaci pro život v hostitelské zemi (osobní motivace vs. donucení), očekávání, kulturní vzdálenost

¹ BERRY, John W. *Lead Article. Immigration, Acculturation, and Adaptation.* Queen's University, Ontario, Canada. [online] [cit. 21. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.ucd.ie/mcri/resources/Dermot%20Ryan%20Reading.pdf>

² ADLER, Leonore Loeb, GIELEN, Uwe P. *Cross-Cultural Topics in Psychology, 2nd Edition,* Westport, Connecticut: Praeger, 2001. 355 s. ISBN 0-275-96972-X; Str. 234

(jazyk, náboženství), hodnotový systém, osobnost člověka (sebekontrola, vlastní identita, flexibilita).

Druhá skupina faktorů zohledňuje akulturační fázi (fázi kulturního šoku), ve které se jedinec právě nachází, zvolené akulturační strategie, copingové strategie, sociální podporu ze strany příslušníků hostitelské země a také ze strany „svých“ lidí. Tyto faktory jsme již probrali výše. Dále zmiňuje sociální postoje (předsudky, diskriminace) a osobnostní charakteristiky. Dle Berryho se všechny zmíněné proměnné navzájem ovlivňují.

Na všech výše zmíněných faktorech závisí míra a způsob prožívání kulturního šoku v cizí zemi.

Zpětný kulturní šok

Jak jsme již naznačili výše zobrazeným grafem, po dlouhodobém pobytu v zahraničí a následném návratu domů nastává opět období znovupřizpůsobování se domovské zemi, které může být též stresující. Toto období bývá označeno jako *zpětný kulturní šok*, v anglicky psané literatuře jako *re-entry*, *reverse culture shock*. Termín označuje proces reakulturace, tedy opětovné přizpůsobení se vlastní kultuře po delším pobytu mimo ni. Odborníci uvádějí, že ve většině případů již nebývá jeho průběh tak náročný jako průběh kulturního šoku v cizí zemi, přesto není radno toto období podceňovat. Mnoho univerzit, především ve Spojených státech, kde je tradice studijních pobytů v zahraničí dlouhá, si je tohoto fenoménu dobře vědomo. Právě na jejich webových stránkách najdeme mnoho informací týkajících se zpětného kulturního šoku a praktických rad, jak se s ním co nejlépe vypořádat, včetně nabídek psychologické pomoci univerzitních psychologických center a tipů, jak zahraniční zkušenost co nejlépe využít v budoucnosti¹. Některé dokonce přidávají brožury s radami a doporučeními pro rodiny a přátele studentů².

¹ Jedna z nejkomplexnějších brožur je k dispozici např. na webové stránce: http://www.studyabroad.colostate.edu/pdf/alumni_handbook.pdf [18. března 2010]

² Bruce LaBrack, Margaret D. Pusch: http://www.du.edu/intl/abroad/pdf_docs/twelvetips_parents.pdf [18. března 2010]

Symptomy zpětného kulturního šoku

¹Studenti vracející se z dlouhodobého zahraničního pobytu se obvykle setkávají především s následujícími symptomy: depresivní stavy, pocity osamělosti, méněcennosti, izolace od ostatních, odcizení, úzkostné stavy, stydlivost, problémy ve vztahu, sexuální problémy, řešení osobních, etických dilemat; problémy se studijními výsledky, nespavost.

Bezprostřední problémy, se kterými se studenti setkávají v prvních týdnech po návratu, mohou být následující²:

1. Pocity odlišnosti, nenáležitosti ke kolektivu, osamělosti.
2. Pocity znučenosti z vlastní země.
3. Neschopnost vysvětlit ostatním své pocity a zážitky z pobytu v cizí zemi. Kdo nemá podobnou zkušenost, nemůže zcela porozumět. Pro jedince může být tento fakt velmi frustrující.
4. Zjištění, že nikdo z blízkých vlastně není schopen sdílet zážitky z pobytu v zahraničí a po delší době již nemá zájem o konverzaci na toto téma.
5. Různě silné pocity stesku po lidech a místech v cizí zemi.
6. Změny ve vztazích mezi rodinou, přáteli, případně v partnerských vztazích.
7. Nedorozumění v komunikaci, např. změna stylu humoru, která nemusí být pochopena, může vyvolat nevoli.
8. Pocity zklamání z toho, že nově získané znalosti a dovednosti doma stejně nelze plně uplatnit. Zároveň obavy z jejich ztráty právě z důvodu jejich nevyužívání.
9. Změna vnímání lidí, které jedinec dříve znal. Může se jednat i o blízké přátele. Po získání většího rozhledu se někomu mohou najednou zdát lidé, kteří ho dříve obklopovali, jednodušší, omezení.

Většina zmíněných problémů nastává díky tomu, že jedinec mající za sebou zkušenost se zahraničním pobytem se obvykle cítí být jiný, mnohem zkušenější,

¹ Consortium for International Education & Multicultural Studies. GAW, Kevin. *Reverse Culture Shock in Students Returning from Overseas*. [online] [cit. 1. února 2010] Dostupný z WWW: http://www.worldwide.edu/travel_planner/culture_reentry.html

² University of Denver [online] [cit. 1. února 2010] Dostupný z WWW: http://www.du.edu/intl/abroad/pdf_docs/challenges_returnees.pdf

vyzrálejší, moudřejší, sebejistější. Ve většině případů tomu tak skutečně je. Avšak jeho okolí, nemající a nechápající tuto zkušenost, jej očekává přesně takového, jaký byl při opuštění domova a mnohdy není schopno pochopit jeho osobnostní posun. Právě tato skutečnost často vyvolává nedorozumění a konflikty.

¹Gullahorn a Gullahorn uvádějí, že problémy spojené se zpětným kulturním šokem nepřichází těsně po návratu, ale až po nějaké době pobytu v domácí zemi. Tedy přesně tak, jak je naznačeno křivkou ve tvaru písmene U. Dále představují dva hlavní důvody problémů spojených s návratem domů. Za prvé se jedná o změny týkající se člověka se zkušeností se zahraničním pobytem. U něho proběhly především změny jazykové, změny ve zvycích a návycích, ve stylu oblékání a změny celkového náhledu na svět. Za druhé změny proběhnuvší v domácím kulturním prostředí. Gullahorn a Gullahorn uvádí jako příklady změny lingvistické, sociální, náboženské, rodinné a změny v technologickém vývoji. Samozřejmě ke změnám tak zásadním, aby z nich plynuly obtížněji překonatelné problémy, dochází v delším časovém horizontu. Nepředpokládáme tedy, že by se takto velké změny mohly týkat studentů účastnících se studijních pobytů v zahraničí. Přesto nevylučujeme výskyt některých z nich. Důležité je uvědomit si, že změny probíhají na obou stranách, tedy jak v domácím kulturním prostředí, tak u jedince vystaveného zkušenosti cizího kulturního prostředí. Tento fakt bývá hlavním důvodem obtížného návratu a znovupřizpůsobení se. Nesmíme zapomenout ani na skutečnost, že navrátilivší se vyskytuje v minoritní skupině, což je realita, která adaptační proces též velmi ovlivňuje.

Důležitou proměnnou, kterou je třeba zvážit ve výzkumu zpětného kulturního šoku, je kontakt s domácí kulturou během pobytu v zahraničí. Obzvláště v dnešní době, době internetu a mobilních komunikací, je situace o mnoho rozdílná, než tomu bylo ještě třeba před deseti, patnácti lety. Jedinec pobývajících v zahraničí má díky technickému pokroku možnost být v každodenním kontaktu s domácí kulturou. Prostřednictvím internetu může mít denně zprávy z domácího prostředí, být v kontaktu

¹ GULLAHORN, J. T., & GULLAHORN, J. E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19, 33-47. [online] [cit. 1. února 2010] Dostupný z WWW: https://www4.infotrieve.com/neworders/Order_Cart.asp

se svými blízkými. Tento pro všechny cestovatele pozitivní fakt nepochybně napomáhá zmírnit průběh zpětné adaptace na domácí prostředí.

Průběh jednotlivých fází zpětného kulturního šoku

Průběh adaptace je velmi podobný průběhu klasického kulturního šoku. Pro naše potřeby zůstaneme tedy u výše naznačeného dělení do pěti stádií. ¹Některé zdroje uvádějí dělení do 4 stádií, průběh se však v zásadě neliší.

Výše zmíněný „hladší“ průběh zpětného kulturního šoku je naznačen i křivkou v uvedeném grafu. Doba jeho průběhu je i kratší. Důvodem je především předešlá adaptační zkušenost a porozumění prožívání jednotlivých stádií. Na druhou stranu může být o to nebezpečnější, právě z důvodu jeho neočekávanosti neinformovaným jedincem. Člověk, který opouští vlastní zemi kvůli dlouhodobému pobytu v zahraničí, obvykle očekává, že přizpůsobování se novému kulturnímu prostředí může přinášet určité obtíže. Málokdo však očekává problémy při návratu do domovské země. Stejný náhled na problematiku zpětného kulturního šoku má např. ²Martin.

Nyní si tedy znovu představíme pětifázový model adaptace, tentokrát adaptace na domácí prostředí.

První fáze, *období zamilovanosti*, přichází těsně po návratu. Jedinec se obvykle velmi těší domů na setkání s rodinou a přáteli. Přijíždí plný zážitků a má potřebu je s ostatními sdílet. Stejnou euforii z příjezdu svého blízkého mívá i rodina a přátelé dotyčného. V prvních dnech po příjezdu je pro jedince opět vše nové a zajímavé. Je středem pozornosti a cítí se dobře. Po krátké době ovšem přichází „vystřízlivění“.

Druhé období, *fáze desintegrace*, přináší negativní aspekty návratu. Jsou jimi výše zmíněné symptomy zpětného kulturního šoku. Jak můžeme pozorovat v grafu,

¹ Např. [online] [cit. 18. března 2010] Dostupný z WWW:
<http://www.worldlearning.org/13901.htm>

² MARTIN, J. N. (1986). Communication in the intercultural reentry: Student sojourners' perceptions of change in reentry relationships. *International Journal of Intercultural Relations*, 8, 115-134.

jedinec opět padá na samé dno, ze kterého se bude muset pomocí zvolených copingových strategií opět dostat.

Třetí období, *fáze opětovné integrace*, přináší značná zlepšení. Začíná přicházet pozvolná znouadaptace na domácí prostředí a smíření se s realitou. Ubývá depresivních stavů a stesku po cizí zemi.

Čtvrté období, tedy *autonomní fáze*, přináší již přizpůsobení se domácímu prostředí a téměř plnohodnotný návrat do každodenního života.

Páté období, *fáze nezávislosti*, vystihuje jedince plně adaptovaného na domácího prostředí, vědomého si užitečnosti cenné zahraniční zkušenosti pro svůj současný i budoucí život.

Shrnutí

Dlouhodobý pobyt v zahraničí, ať už se jedná o pobyt za účelem studia či jiným, je spojen s větší či menší psychickou zátěží. Množství psychické zátěže a způsob jejího zvládání se odvíjí od několika aspektů. Jsou jimi především zvolené akulturační a copingové strategie, které mohou průběh usnadnit či naopak ztížit. V úvahu musíme vzít též vzdálenost kultury, na kterou je třeba se adaptovat a další aspekty.

Úspěšná adaptace na odlišné kulturní prostředí je dlouhodobý proces skládající se z několika fází. Úvodní nekritický a nadšený pohled je brzy vystřídán negativními pocity, často až depresivními stavy. Cílem je co nejdříve se s těmito stavy vypořádat. K vyrovnání se s realitou pomáhají v první řadě správně zvolené copingové strategie. Přichází postupná adaptace, navrací se pocity pohody a přijetí cizího kulturního prostředí i s jeho negativními aspekty. V případě studentů účastnících se studijního pobytu v zahraničí právě v této době obvykle nastává návrat do domovské země.

Návrat domů je opět, možná překvapivě, avšak nevyhnutelně, obdobím zvýšené psychické zátěže. Jeho průběh se stejně jako adaptace na cizí zemi skládá z několika fází a je velmi podobný. Po úvodním nadšení z návratu přichází zklamání, pocity odcizení, stesk po zemi pobytu, která se stala již součástí života jedince. Opět dochází k volbě copingových strategií a po určité době nastává opětovná adaptace. Teprve úspěšnou adaptací na domácí prostředí se uzavírá kruh, který byl započat odjezdem do zahraničí a student je schopen v plné výši docenit hodnotu této zkušenosti.

Kapitola 2 Psychologická charakteristika věkové skupiny 21 – 26 let v kontextu studijních pobytů v zahraničí

V této kapitole se seznámíme se specifiky typickými pro věkovou skupinu lidí účastnících se studijních pobytů v zahraničí. Dle názvu kapitoly je zjevné, že zkoumáme vývoj jedince v období 21 – 26 let. Její zařazení považujeme za vhodné z důvodu pochopení především výhodnosti právě tohoto věku k účasti na studijním pobytu v zahraničí. Chceme poukázat i na skutečnost, že velké množství potřeb charakteristických pro tento věk se setkává s výzvami, které studijní pobyt v zahraničí obnáší.

Zařazení věkové skupiny

Dle námi prováděného výzkumu, stejně tak jako dle výzkumu prováděného organizací ¹*Erasmus Student Network*, se studijních pobytů v zahraničí nejčastěji účastní mladí lidé ve věku 21 – 26 let. Věkový průměr účastníků je 23 let. V této kapitole se budeme zabývat charakteristikou právě zmíněné věkové skupiny.

Různé učebnice vývojové psychologie nazývají dané období různými termíny. Často se též vyskytují odlišnosti ve věkovém rozmezí zkoumaných skupin. Máme zde např. označení ²*mladá dospělost* a věkové rozmezí od 20 do 40 let v případě Vágnerové a stejné označení, ale užší věkové rozmezí, tedy 20 – 30 let v případě ³Říčana. Objevuje se i označení ⁴*raná dospělost* či *preakmé*, jejíž rozmezí věku je od 20 do 30 let pro muže, od 17 do 27 pro ženy, v případě Trpišovské. ⁵Langmeier a Krejčířová přicházejí s označením *časná dospělost*, které vymezují věkem 20 – 25 (30) let. Američanka

¹ KRZAKLEWSKA, Ewa; KRUPNIK, Seweryn. *The experience of studying abroad for exchange students in Europe: Erasmus Student Network Survey 2005*. [online] [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.europe-education-formation.fr/docs/ERASMUS/rapport-Petrus.pdf>

² VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5, s. 11

³ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7178-829-5. Str. 230

⁴ TRPIŠOVSKÁ, Dobromila, HEŘMANOVÁ, Vladislava. *Vývojová psychologie*. PF Ústí n. Labem, 1990.

⁵ LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. Aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9. Str. 167

¹Sheehyová přináší označení *prozatímní dospělost* s věkovým rozmezím 18 až 30 let. My se pokusíme zaměřit co nejužěji na rozmezí věku 21 – 26 let.

Specifika vysokoškolských studentů

Zkoumané období věku navazuje na pozdní adolescenci, proto se na jeho počátku, a to zejména u vysokoškoláků, prolínají rysy jak pozdní adolescence, tak rané dospělosti. Období konce adolescence je ohraničeno dovršením přípravného profesního období, po kterém následuje nástup do zaměstnání. Výjimku tvoří vysokoškoláci. Pomyslnou hranicí je zde ekonomická samostatnost, které dosahují vysokoškoláci nejpozději. ²Vágnerová dokonce tvrdí: *Vzhledem k ekonomické závislosti, dané prodloužením období profesní přípravy, nejsou považováni dospělými za zcela rovnocenné. Zde se opět objevuje rozpor mezi statusem a rolí: Role vysokoškoláka nemá jednoznačně status dospělého.* Stejný náhled na rozporuplnost role a statusu vysokoškoláků má i ³Langmeier a Krejčířová. ⁴Říčan však považuje za znak dospělosti i „*soustavnou přípravu na velmi náročné pracovní uplatnění (vysoká škola)*“.

Pojďme si nyní alespoň nastínit, co výše zmíněné pojmy *status* a *role* znamenají a v čem je jejich rozporuplnost u námi zkoumané věkové skupiny. Pro definici obou pojmů jsme použili ⁵Hartlův Psychologický slovník.

Status vyjadřuje postavení jedince v sociálním systému, ve společenské hierarchii. Jeho postavení je vždy relační a vztahuje se k ostatním statusům téhož systému. Ze statusu vyplývají určitá práva, ale též povinnosti. Do statusu jedince se promítá např. původ, vzdělání, povolání, majetek, členství v klubech, biologické znaky atp. Během života jedinec disponuje jednak *statusy vrozenými* (přidělenými), které jsou dány jeho pohlavím, rasou, místem narození, rodiči atp., a jednak *statusy získanými*, které získává vlastním úsilím.

¹ SHEEHYOVÁ, Gail. *Průvodce dospělostí*. Praha: Portál, 1999. 456 s. ISBN 80-7178-185-1

² VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0, s.

³ LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9. Str. 164, 165

⁴ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7178-829-5. Str. 230

⁵ HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X

Role jedince představuje chování, které je pro člověka v určitém postavení vhodné a žádoucí. Okolí předpokládá, že jedinec jistého postavení se v určité sociální situaci bude chovat určitým, od něho očekávaným způsobem. Tato očekávání jsou dána společenskými normami. Člověk hraje v životě mnoho rolí. Jejich počet je dán počtem sociálních skupin, ke kterým náleží (např. role dcery, studentky, přítelkyně atp.).

Status a *role* spolu obvykle nějakým způsobem korespondují. Mohou být v souladu, ale často se vyskytuje i větší či menší rozpor. Vraťme se tedy zpět k rozporu mezi rolí a statusem u vysokoškoláků. Student díky náležitosti k sociální skupině vysokoškoláků získává roli vysokoškoláka, kterou reprezentuje určitým způsobem chování. Status studentů s sebou může nést určitou prestiž (danou např. atraktivitou studovaného oboru). Na druhou stranu ekonomická nesamostatnost většiny studentů jejich status ve srovnání s jedinci stejného věku majícími stálé zaměstnání a finanční příjem posunuje o mnoho níže. Ekonomická samostatnost je jedním z klíčových kritérií dospělosti, jak se dovíme níže. Dalším kritériem, které vysokoškolák rovněž nesplňuje, je například samostatné bydlení. Věkem tedy patří do období dospělosti, avšak nesplňuje určitou část jejích kritérií. Status „plně dospělého“ u vysokoškoláka se může jevit jako sporný.

Kritéria dospělosti

Pro dosažení stadia dospělosti bývá jako klíčové označováno dosažení určitého stupně zralosti. Lze hovořit o fyzické zralosti a s ní spojené proměně významu sexuality. Toto téma začíná být aktuální především až s příchodem potřeby mít dítě a naší zkoumané skupiny se tedy obvykle ještě netýká. Druhým zkoumaným aspektem dospělosti je psychosociální vymezení dospělosti. V tomto okruhu autoři učebnic vývojové psychologie vymezují řadu kritérií, která jsou podmínkou pro dosažení dospělosti. Za základní kritéria se obecně považuje osobní a občanská odpovědnost, ekonomická soběstačnost, přispívání k rozmnožování obecných statků, rozvoj osobních zájmů, navázání plnohodnotného citového vztahu k partnerovi. Znamé je Freudovo zjednodušené, avšak výstižné kritérium dospělosti, a to, že dospělý člověk má umět

„milovat a pracovat“. ¹Říčan dodává například schopnost trávit čas samostatně, stýkat se bez větších zábran s příslušníky druhého pohlaví, bydlet samostatně, jednat vyspěle s autoritami. Je však zjevné, že pro dosažení dospělosti není nezbytně nutné, a často to není ani možné, aby člověk splňoval všechna zmíněná kritéria. Obvykle lidé dosahují těchto kritérií, a tedy i různého stupně zralosti, různým tempem a postupně. Právě pro naši věkovou skupinu je typické, že většinu kritérií zralosti ještě nespĺňuje.

Novější výzkumy ve vývojové psychologii² též poukazují na skutečnost, že fáze „nejmladší“ dospělosti se v současné době prodlužuje. ³Sheehyová dokonce hovoří o změně celého životního cyklu, který se dle její úvahy posunul o celých deset let. Říká: „*Lidé dnes sice opouštějí dětství dříve, ale déle dospívají a mnohem později umírají. ... Adolescence trvá u středních vrstev až do třicítky a u dělnických povolání do pětadvaceti, neboť více mladých zůstává déle doma u rodičů. Opravdová dospělost začíná až ve třicítce.*“

Důvodem je především stále větší množství studentů vysokých škol a z toho plynoucí později splnitelné kritérium ekonomické nezávislosti. Stále častěji se objevuje i kombinace studia a práce, přinášející jedinci možnost stát se částečně, či plně ekonomicky nezávislým. ⁴Sheehyová popisuje tuto skutečnost v americkém prostředí před cca. patnácti lety: „...*dnes, za nepřítomnosti jakýchkoli jasných ukazatelů životní cesty, pod ekonomickým tlakem a s hrůzou z neomezeného výběru mají mnozí členové* ⁵*ohrožené generace nový cíl: Studuj co nejdéle. Dvacítka se protáhla do dlouhé prozatímní dospělosti. Většina mladých lidí vytáhne kořeny až po pětadvacítce a skoro do třiceti zůstávají v provizorní dospělosti. Posunují tak všechna ostatní období až o deset let.*“ Řekněme, že tento popis je poměrně výstižný i pro současnou generaci českých dvacátníků.

¹ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7178-829-5. Str. 230 - 231

² LANGMEIER, Josef, KREJČÍROVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9; Str. 170; SHEEHYOVÁ, Gail. *Průvodce dospělostí*. Praha: Portál, 1999. 456 s. ISBN 80-7178-185-1

³ SHEEHYOVÁ, Gail. *Průvodce dospělostí*. Praha: Portál, 1999. 456 s. ISBN 80-7178-185-1. Str. 22

⁴ SHEEHYOVÁ, Gail. *Průvodce dospělostí*. Praha: Portál, 1999. 456 s. ISBN 80-7178-185-1. Str. 61

⁵ termínem *ohrožená generace* označuje generaci narozenou v letech 1966 - 1980

Dále též neustále se posunující věková hranice vstupu do manželství a založení rodiny. V současnosti je tolerance k tomuto trendu v západním světě mnohem větší, než tomu bývalo ještě před několika málo lety. I tento vývoj studenty jen podporuje a přivádí je k rozhodnutí, aby se v rámci studia zúčastnili studijního pobytu v zahraničí. Ve své podstatě se jedná také o určité prodloužení fáze předělu adolescence a mladé dospělosti, kdy člověk často není ekonomicky nezávislý a často bývá po ekonomické stránce podporován rodinou, ale díky pobytu mimo svou zemi získává velmi hmatatelný druh svobody a nezávislosti.

Hodnocení mladé dospělosti

¹Vágnerová hodnotí období mladé dospělosti především jako období optimistické, kdy mladí získávají množství nových zážitků a zkušeností, ale také jako období nerozvážené, pro něž bývá typické impulzivní a zkratkové reagování ovlivněné nezkušeností. Říká, že: „*Mladá dospělost je dobou nadějí, otevřených možností a jejich postupného naplňování, ... V tomto věku je možné většinu plánů uskutečnit nebo se o to alespoň pokusit.*“. Lidé ve zkoumaném období mají především potřeby svobody, nezávislosti, touhy vyzkoušet si nové role, získat nové zážitky a zkušenosti. Tuto fázi života prožívají většinou jako velmi šťastné období. Stejně tak ²Říčan, označující kapitolu týkající se dané věkové skupiny přímo „zlatá dvacátá léta“, hovoří o tomto období velmi pozitivně: „*Jde o dobu velkých nadějí, optimistického budování a energického až nadšeného životního rozběhu. Člověk věří ve své schopnosti a ve své štěstí,...*“ ³Langmeier a Krejčířová uvádějí, že úkolem časné dospělosti je najít si dlouhodobé, konkrétní cíle a začít žít samostatný život. K plnění cílů obvykle dochází až v následujícím životním období.

V následujících odstavcích bude období mladé dospělosti charakterizováno z hlediska kvality psychických procesů.

¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5. Str. 13

² ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7178-829-5. Str. 231

³ LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie. 2. Aktualizované vydání*. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9. Str. 172

Kognitivní funkce

Jak píše ¹Vágnerová, v tomto období dochází především k dalšímu rozvoji kognitivních kompetencí. Předpokladem přijatelného rozvoje je učení, tj. získávání zkušeností. Zkušenost ovlivní všechny složky psychiky: kognitivní kompetence, emoční projevy, osobnostní vlastnosti i celkové sebepojetí. Zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí není výjimkou, ba naopak, jedná se o jednu z mnoha významných zkušeností, které může mladý člověk získat.

Zkušenost tedy ovlivňuje rozvoj myšlení mladých lidí. Lidé v tomto věku mají již dobře osvojené základní způsoby uvažování, a tak je díky získávání zkušeností z různých situací mohou dále rozvíjet. V závislosti na rostoucí zkušenosti dochází k přehodnocování významu získaných informací, člověk zvažuje a vybírá různé alternativy výkladu a řešení problémů. Řičan říká: „*Dvacátník už nemyslí tak stroze abstraktně (nezkušeně) jako adolescent a neposuzuje svět kolem sebe černobíle, ...*“

V období mladé dospělosti se kognitivní schopnosti a způsoby jejich užívání dostávají do fáze tzv. *postformálního myšlení*. Zjednodušeně lze říci, že jedinec má v tomto věku ²*schopnost reálně, kontextuálně a komplexně definovat problémy a předvídat možné varianty jejich řešení*. Součástí postformálního myšlení je i posun k uvědomění si, že názor jedince je jen jeden z mnoha možných platných a že může existovat souběžně i s názory, které mohou být odlišné, ale též platné. Další součástí je schopnost kompromisu, jenž není vnímán jako prohra, podřízení se druhému či rezignace na vlastní názor. Projevuje se zde dovednost komplexně uvažovat a hledat řešení přijatelná z více hledisek, pro více jedinců. Ruku v ruce přichází i vyšší sebekritičnost a vědomí možnosti existence protikladů v rámci jedné situace a umění s nimi pracovat.

¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5. Str. 12

² Slovník cizích slov. [online] [cit. 21. února 2010] Dostupný z WWW: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/postformalni-mysleni>

Myšlení člověka v tomto věku se stává více pragmatickým. ¹Říčan označuje dvacátníka za „pragmaticky střízlivého“. Řeší reálně existující problémy, myslí do budoucnosti a orientuje se k dosažení konkrétních cílů, např. profesních nebo partnerských. Znalosti a kompetence se stávají prostředkem k dosažení těchto cílů. Významně se rozvíjí *praktická inteligence* (souvisí se zkušeností z každodenního života, vede k úspěšnému zvládnání každodenních problémů) a *emoční inteligence* (viz. níže).

²Vágnerová potvrzuje, že: „*Mnohé životní události mohou změnit způsob uvažování a tak přispět ke kognitivnímu rozvoji.*“ Znovu si připomeňme kontext zkušenosti studijního pobytu v zahraničí. Dále říká, že: „*Míra úspěšnosti v dalších oblastech (kromě školy, s níž má jedinec dlouhodobou zkušenost) může postupně korigovat sebepojetí mladého člověka.*“ Také dodává, že: „*Způsob života selektivně rozvíjí některé kompetence, často jiné, než které se uplatňují v profesní činnosti, ale míra jejich uspokojivosti rovněž ovlivňuje celkové sebehodnocení.*“

Emocionalita

V období mladé dospělosti dochází ke stabilizaci emočního prožívání a k posunu v oblasti sebepojetí. Vágnerová říká: ³*Mladý dospělý se dostává do mnoha nových sociálních situací, jejichž požadavky musí zvládnout.* V této části si vysvětlíme, že vstupování do nových sociálních situací je pro mladého člověka velmi přínosné právě z důvodu jeho emočního rozvoje.

Teorie socioemocionální selektivity, též nazývaná teorie sociální směny, přináší pohled na měnící se funkci sociálních vztahů v průběhu života. Lidé strategicky přizpůsobují své sociální sítě tak, aby dosáhli co největších sociálních a emocionálních zisků. ⁴Hayesová uvádí: „*Podle teorie sociální směny si vybíráme, do kterých vztahů vstoupit a z kterých vystoupit, podle poměru zisků a ztrát, které tento vztah přináší.*“ Jak

¹ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7178-829-5. Str. 231

² VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5. Str. 22

³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5. Str. 12

⁴ HEYESOVÁ, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Vydání 3. Praha: Portál 2003. 165 s. ISBN: 80-7178-763-9. Str. 88

známo, mladí lidé jsou hnáni potřebou poznání nových podnětů. Otevřenost nové zkušenosti (nesmírně důležitá proměnná v tomto kontextu) je v tomto věku největší. Právě v tomto věku dochází tedy k častým změnám a proměnám v sociálních vztazích. Důležitý je rozvoj sociální složky emočního prožívání. Potřeba získat nové informace a dosáhnout poznání různých emočních projevů vede k úspěšnější sociální orientaci i adaptaci.

V tomto období dochází k poměrně snadnému navazování množství různých vztahů. Mladí lidé mívají mnoho přátel, jsou komunikativní a otevření, což napomáhá snadnému vstupování do velkého množství vztahů. I tato skutečnost je důsledkem snahy po získání nových znalostí a zkušeností. Může se jednat o vztahy povrchní a rychle se měnící, stejně tak vztahy ne vždy příjemné a uspokojivé, ve kterých jedinec může riskovat zklamání. Důležité je především získávání zkušeností v nových a nových situacích, čímž je zaručen rozvoj emoční regulace a poznání specifík vlastních emocí.

Díky získaným zkušenostem lidé rozvíjejí svou *emoční inteligenci*. Dříve spíše podceňovaný, dnes vysoce hodnocený druh inteligence se projevuje především empatií, vnímavostí k pocitům druhých, schopností navazovat a udržovat dobré mezilidské vztahy. Jde o schopnost emoce vnímat, vybírat a navozovat si je přiměřeně k situaci, porozumět jim a regulovat je. Rozvoj emoční inteligence závisí na získaných zkušenostech a osobních dispozicích člověka.

Socializace

¹Jak jsme naznačili již výše, jedinec se v tomto období věku často vyznačuje nestálostí a omezeným množstvím trvalých sociálních vazeb. Dochází k časté změně jeho prostředí. Může se jednat o změny prostředí v důsledku stěhování, změny školy, zaměstnání, přátel, partnera atd. Jde o zcela přirozený vývoj a ke konci období mladé dospělosti se jeho život v tomto směru postupně stabilizuje. Zmíněný vývoj souvisí s posilováním sociálního statusu. Na začátku mladé dospělosti jedinec získává svobodu

¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5. Str. 28 - 34

od autority v podobě rodičů, učitelů na střední škole, případně dalších dospělých a získává možnost rozhodovat sám za sebe. Jak jsme již řekli výše, zvláště pokud je studentem vysoké školy, není společností považován za plnohodnotného dospělého (rozpor mezi rolí a statusem). V průběhu mladé dospělosti se snaží svůj sociální status dospělého posilovat postupným přijímáním norem světa dospělých.

Se snahou získat status dospělého se spojuje i individualizace jedince. Osvobozuje se od závislosti na své vrstevnické skupině a stává se individuální osobností schopnou samostatně rozhodovat a být za svá rozhodnutí zodpovědný. Nárůst individuality souvisí též s potřebou prosazení se ve společnosti a získání osobní prestiže.

Sociální život mladého dospělého se odehrává v mnoha sociálních skupinách, ve kterých získává různé role. Rodina, která byla v předchozích životních obdobích pro jedince klíčová, již nehraje nejvýznamnější sociální roli. Důležitým zdrojem sociální zkušenosti jsou v této době partnerské vztahy. Získávání zkušeností v této oblasti je nezbytně nutné pro budoucí možnost utvoření pevného partnerského vztahu a založení rodiny. Dalšími významnými sociálními skupinami jsou přátelé a spolužáci, případně spolupracovníci. V těchto skupinách se odehrávají různé sociální kontakty a právě v rámci nich se často vytváří hlubší sociální vztahy. Všechny typy vztahů působí na utváření osobnosti jedince.

Shrnutí

Z hlediska vývoje jedince je věk mezi 21 a 26 lety naprosto ideální dobou k účastnění se studijního pobytu v zahraničí. Existuje pro to hned několik pádných důvodů, které si v tomto krátkém shrnutí představíme.

- 1) Současná podpora a tolerance ze strany společnosti k prodlužování si fáze mladé dospělosti. Nejsou zde tlaky na vstupování do vážného partnerského vztahu, případně do manželského svazku a založení rodiny. Jedinec rozhoduje o těchto věcech jednak samostatně, a jednak bez nátlaku společnosti, který zde ještě před nedávnem existoval.
- 2) Optimistické smýšlení a sebedůvěra tohoto období napomáhá k úspěšnému zvládnutí adaptace na nové kulturní prostředí.
- 3) Získávání nových zkušeností je přirozenou součástí vývoje. V tomto období je člověk otevřen nové zkušenosti více, než v jakémkoliv jiném

životním období. Zahraniční zkušenost jde ruku v ruce s uspokojením potřeb svobody, nezávislosti, touhy vyzkoušet si nové role, získat nové zážitky a zkušenosti.

- 4) Pro mladého člověka je naprosto přirozené navazovat velké množství sociálních vztahů, což usnadňuje socializaci v novém prostředí.
- 5) Množství nových sociálních kontaktů pozitivně přispívá k rozvoji emoční inteligence.
- 6) Díky novým kontextům, do kterých člověk v novém prostředí vstupuje, a je tak nucen každodenně řešit věci, kterými se doma zabývat nemusel, se nepochybně vyvíjí praktická inteligence.
Oba výše zmíněné druhy inteligence se ve zkoumaném období života přirozeně vyvíjejí a jedinec má právě v tomto věku nejpříznivější předpoklady k jejich rozvoji. Pobyt v cizí zemi přináší zkušenosti, které by jedinec jinak pravděpodobně nezískal, a tak napomáhá k hlubšímu a rychlejšímu rozvoji.
- 7) Adaptace na nové prostředí je v tomto věku nejsnazší. Změna prostředí v tomto období života je přirozenou součástí vývoje jedince.
- 8) Individualizace a oproštění se od své vrstevnické skupiny přichází právě na počátku mladé dospělosti. Účast na studijním pobytu tomuto vývoji jen napomáhá. Stejně nápomocný je i fakt, že rodina již není nejvýznamnější sociální skupinou, takže odpoutání se od ní na nějakou dobu nepřináší jedinci takové strasti, jaké by zcela jistě přineslo v předchozím období života.

Kapitola 3 Korelační vztahy mezi rysy osobnosti a některými aspekty dlouhodobého pobytu v zahraničí

Výzkumy prokazují, že existují korelační vztahy mezi rysy osobnosti, kognitivní strukturou a copingovými strategiemi. V kapitole o adaptaci na cizí prostředí jsme se zabývali vztahy mezi copingovými a akulturačními strategiemi. Nyní se zaměříme na vztahy mezi osobnostními rysy a stresovými reakcemi na pobyt v cizím prostředí a jejich zvládnání (druhy copingových strategií), dále pak na vztahy mezi osobnostními rysy a volenými akulturačními strategiemi. Nakonec se pokusíme o vytvoření osobnostního profilu ideálního adepta na studijní pobyt v zahraničí, založeného na představených poznatcích.

¹Schmitz přináší srovnání dat shromážděných výzkumem migrantů a imigrantů žijících méně než jeden rok v Německu. Jeho poznatky jsou založeny na výzkumech srovnávajících rysy osobnosti, které jsou zkoumány za pomoci několika psychologických dotazníků (například Eysenckově faktorové analýze, OCEAN / Big Five, CISS /Enderl a Parker/ a dalších), se stupněm prožívání stresových reakcí na pobyt mimo vlastní zemi. Zkoumanými stresovými reakcemi jsou stesk po domově, deprese a psychopatické chování. Tato srovnání přinášejí poměrně očekávatelné, ne příliš překvapivé výsledky.

O Eysenckově faktorové typologii

²Nejdříve se zaměříme na Eysenckovu faktorovou analýzu, která, jak známo, vychází z existence tří na sobě nezávislých temperamentových dimenzí. Jedná se tedy o bipolární *introvertovanost – extravertovanost*, *neuroticismus* a *psychoticismus*.

¹ SCHMITZ, Paul G. *Individual Differences in Acculturative Stress Reactions: Determinants of Homesickness and Psychosocial Maladjustment*. [online] [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: <http://spitswww.uvt.nl/web/fsw/psychologie/emotions2003/1/word-h7.Schmitz.pdf>

² SCHMITZ, Paul G. *Individual Differences in Acculturative Stress Reactions: Determinants of Homesickness and Psychosocial Maladjustment*. [online] [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: <http://spitswww.uvt.nl/web/fsw/psychologie/emotions2003/1/word-h7.Schmitz.pdf>

¹*Introvertní* jedinec je spíše uzavřený a má sklony k introspekci. Ve vztahu k lidem je více zdrženlivý, nevyhledává tolik jejich společnost a obvykle má jen několik blízkých přátel. Je spolehlivý a stálý, upřednostňuje spořádaný a klidný způsob života. Své aktivity má rád předem naplánované. Jeho přístup k životu je spíše pesimistický.

Jedinec *extrovertní* se vyznačuje bezstarostností, otevřeností a družností. Neustále potřebuje společnost dalších lidí. Má hodně přátel, často se však jedná o přátelství spíše povrchní. Je činorodý, komunikativní, optimistický a někdy lehkomyšlný. Nesnáší jednotvárné činnosti a vztahy, má rád změnu. Vyznačuje se též pohotovostí, bezprostředností a menší spolehlivostí.

Neuroticismus je třeba chápat jako kontinuální škálu, jejíž póly jsou na jedné straně emociální *stabilita*, na straně druhé emocionální *labilita*. Emociální *stabilita* znamená dobrou psychickou odolnost, houževnatost, vytrvalost a citovou stálost. Emocionální *labilita* se vyznačuje především citovou nestálostí, přecitlivělostí, nedostatkem sebedůvěry, pocitu méněcennosti, psychosomatickými obtížemi, prožitky úzkosti a starostlivosti.

Psychoticismus je opět tvořen škálou, která měří „²*nakolik, v jaké míře a kvalitě, vystupuje v projevech daného jedince „narušení normality“ jako symptom narušení osobnosti psychotické povahy.*“ Lze tedy říci, že měří úroveň psychopatologie osobnosti. Nepřekvapivě vystupuje především u jedinců se sklony k emocionální labilitě. Schmitz uvádí příklady psychopatologického chování vyskytujícího se jako reakce na akulturační stres, jimiž jsou především agresivita, násilí, užívání drog a alkoholu.

Ze Schmitzova výzkumu vyplývá, že stesk po domově a depresivní prožívání se spojuje s vyšším stupněm neuroticismu ve smyslu emocionální lability. V části zabývající se OCEAN / Big Five analýzou rysů osobnosti se dále dozvíme, že někteří neurotičtí jedinci prožívají stesk a někteří depresi. Psychopatické jednání, jako reakce na akulturační stres, se dle očekávání spojuje s vyšším stupněm psychoticismu.

¹ MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007, 273 s. ISBN 978-246-1304-8. Str. 44

² MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007, 273 s. ISBN 978-246-1304-8. Str. 45

Big Five

Pětifaktorový model základních rysů osobnosti, tzv. Big Five, přináší pět dimenzí formujících lidskou osobnost. Druhý zmíněný název, OCEAN, je pouze mnemotechnickou pomůckou pro oněch pět dimenzí osobnosti. Jsou jimi: *Openness to Experience* - otevřenost vůči zkušenosti, *Conscientiousness* - svědomitost, *Extraversion* - živost, extraverte, *Agreeableness* - přívětivost a *Neuroticism* - emocionální labilita. Všechny tyto dimenze je samozřejmě třeba vnímat bipolárně.

Dle ¹Schmitzových výzkumů se negativní prožívání akulturačního stresu, stavy deprese, pojí s emocionální nestabilitou. Schmitz přináší myšlenku, že lidé se s úzkostnými stavy často vypořádává nízkou otevřeností vůči zkušenosti. S tím souvisí i výběr copingové strategie, kterým v těchto případech bývá spíše než orientace na problém coping zaměřený na emoce a na únik. Stesk po domově se obvykle nespojuje s otevřeností vůči zkušenosti. Depresivita však nemá na otevřenost vůči zkušenosti signifikantní vliv. Právě otevřenost vůči zkušenosti se jeví jako z nejdůležitějších faktorů v kontextu zahraničních pobytů. Lidé otevření novým zkušenostem hledají v pobytu v zahraničí zdroj nových zkušeností a zážitků, téměř netrpí steskem, upřednostňují dobrodružství a určitý stupeň napětí.

Osobnostní rysy a v závislosti na nich volené akulturační strategie

Těž zvolené akulturační strategie jsou úzce propojené s osobnostními rysy jedince. Na toto téma bylo provedeno několik empirických výzkumů, ale badatelé bohužel zatím nedošli k žádné zásadní shodě. Jednotlivé akulturační strategie se ve výzkumech spojovaly s velkým množstvím různorodých osobnostních rysů, tudíž nelze hovořit o prokazatelně jednoznačných datech². Přesto si nyní představíme některé

¹ SCHMITZ, Paul G. *Individual Differences in Acculturative Stress Reactions: Determinants of Homesickness and Psychosocial Maladjustment*. [online] [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: <http://spitswww.uvt.nl/web/fsw/psychologie/emotions2003/1/word-h7.Schmitz.pdf>

² ADLER, Leonore Loeb, GIELEN, Uwe P. *Cross-Cultural Topics in Psychology, 2nd Edition*, Westport, Connecticut: Praeger, 2001. 355 s. ISBN 0-275-96972-X. Str. 240

Schmitzovi závěry v této oblasti zkoumání. ¹Schmitz přichází s výsledky, které ukazují na souvislosti jednotlivých akulturačních strategií s uvedenými osobnostními charakteristikami. Některé charakteristiky se naopak v souvislosti s danou akulturační strategií nevyskytují.

Integrace se dle zjištění nespojuje s vysokým stupněm neuroticismu a s neurotickými úzkostmi ani s psychoticismem a kognitivním stylem „závislost na poli“ (*field-dependent*) (viz níže). Naopak pro integraci je typické spojení s extroverzí, aktivitou a otevřeností vůči nové zkušenosti.

Asimilace se obvykle spojuje s neuroticismem, úzkostnými stavy, malou otevřeností vůči nové zkušenosti a kognitivním stylem „závislost na poli“ (*field-dependent*) (viz níže).

Výše zmíněný kognitivní styl „závislost na poli“ (*field-dependent*) byl představen americkým psychologem, specialistou na kognitivní psychologii a psychologii učení, Hermanem Witkinem. Pro jedince užívajícího tohoto kognitivního stylu platí následující charakteristiky: je „²osobně orientovaný, tj. spoléhá se na vnější referenční rámec při procesu zpracování informací; vnímá pole jako celek; jednotlivé části pole splývají s pozadím. Člověk je „závislý, tj. jeho self je odvozeno od ostatních lidí a ne tak sociálně zdatný, tj. je méně obratný v sociálních/ mezilidských vztazích.“

Segregace se spojuje s psychoticismem, neuroticismem, impulzivním chováním s tendencí k vyhledávání prožitku (vztahuje se především k impulzivnímu a asociálnímu chování), a také s agresivním a nepřátelským chováním. V případě segregace se nevyskytuje vyšší stupeň extroverze, což přináší jedincům menší šance na vytvoření nových sociálních kontaktů. Vyšší stupeň agresivity lze ve většině případů interpretovat jako agresi obrannou.

Z výše uvedených Schmitzových výzkumů lze tedy usoudit, že osoby preferující integraci, nejvýhodnější akulturační strategii, jsou osoby flexibilní, otevřené novým zkušenostem. Vyznačují se schopností překonat existující formy chování a integrovat do

¹ ADLER, Leonore Loeb, GIELEN, Uwe P. *Cross-Cultural Topics in Psychology*, 2nd Edition, Westport, Connecticut: Praeger, 2001. 355 s. ISBN 0-275-96972-X. Str. 240, 241

² BEK, Vojtěch. *Optimistický postoj k životu jako kognitivní styl: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta filozofická, 2007. Vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Mojmír Tyrlík, Ph.D.

svého chování elementy typické pro novou kulturu. Emocionální stabilita a nízký stupeň úzkostlivosti tento proces velmi usnadňují. Naopak osoby volící za svou akulturační strategii asimilaci či segregaci nevykazují otevřenost vůči novým zkušenostem ani flexibilitu a nejsou schopné či ochotné vytvořit si systém chování, který by přijal nové způsoby za své.

Osobnostní profil vhodného adepta na zahraniční pobyt

Z předchozích poznatků můžeme nyní vytvořit obecný profil jedince, který by byl ideálním adeptem pro dlouhodobý zahraniční pobyt z hlediska předpokladu nejméně náročného procesu adaptace na nové podmínky. Naším předpokladem je, že integrace je nejvýhodnější akulturační styl a orientace na problém je nejvýhodnější copingový styl.

Jedinec by měl mít především následující kvality:

- 1) Vysoká otevřenost vůči nové zkušenosti.
- 2) Nízký stupeň neuroticismu a psychoticismu.
- 3) Vyšší stupeň extroverze (usnadní vytvoření nových sociálních kontaktů).
- 4) Flexibilita (usnadní přijetí nových vzorů chování)

Nyní si uvedeme přesný výčet vlastností, které se vztahují k jedinci splňující výše uvedené charakteristiky. Ideální jedinec by měl být: aktivní, asertivní, bezstarostný, dominantní, temperamentní, hledající vzrušení, sociabilní, operativní, odvážný. (Jedná se o rysy definující extraverci¹). Dále vůdcovský, živý, odpovědný, hovorný, družný (rysy osobnosti kombinující dimenze stability a extroverze²).

V praktické části této práce se budeme hlouběji zabývat osobnostní charakteristikou studentů účastnících se studijních pobytů v zahraničí a pokusíme se výše zmíněné premisy potvrdit či vyvrátit, případně doplnit.

¹ MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007, 273 s. ISBN 978-246-1304-8. Str. 46

² MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007, 273 s. ISBN 978-246-1304-8. Str. 46

Výzkumná část

Metoda výzkumu

Metodou výzkumu je výzkumný dotazník, který byl zvolen především s ohledem na možnosti oslovit respondenty pomocí elektronické pošty v období pobytu v zahraničí. Tato metoda byla asi u poloviny respondentů doplněna navíc osobním rozhovorem.

Výzkumný dotazník se skládá ze tří částí, které studenti vyplňovali před odjezdem na studijní pobyt, dále v průběhu pobytu v zahraničí a po návratu domů. Většina otázek je ve všech třech dotaznících koncipována tak, aby bylo možno porovnat vývoj zkoumaných aspektů v průběhu všech třech období.

Pro vyhodnocení dotazníků bylo využito programu Microsoft Office Excel 2003. Získaná data byla zpracována numericky a následně převedena do grafů. Grafické výstupy spolu se slovními odpověďmi k některým otázkám slouží pro vyhodnocení dotazníkového šetření a následně jsou použity pro interpretaci a analýzu výsledků.

Technika sběru dat

S ohledem na skutečnost, že výzkum je zaměřen na velmi úzkou skupinu lidí, tedy jedná se pouze o studenty účastníky se studijního pobytu v zahraničí, navíc další omezení přináší úzké časové rozmezí, ve kterém má být výzkum proveden – před pobytem, během pobytu a po návratu, sběr dat byl poměrně obtížný. Velké množství respondentů je z řad osobních přátel a spolužáků, případně jejich dalších přátel, dále z řad studentů Jihočeské univerzity, které se povedlo oslovit prostřednictvím e-mailu rozeslaného z Oddělení pro zahraniční vztahy Jihočeské univerzity.

Pasportizační údaje

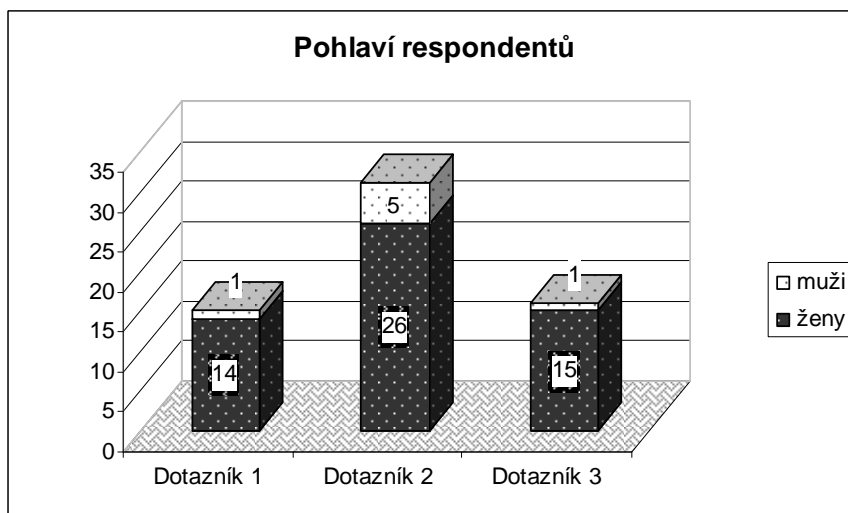
K představení výzkumného vzorku jsme se rozhodli využít grafického zobrazení doplněného o komentáře k jednotlivým položkám.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 37 respondentů, od nichž jsme získali 62 vyplněných dotazníků. Naším cílem bylo získat co nejvíce respondentů, kteří by se

zúčastnili výzkumu ve všech třech částech, to se podařilo ve 12 případech. Níže uvedená data pracují s počtem získaných dotazníků, nikoliv s počtem respondentů.

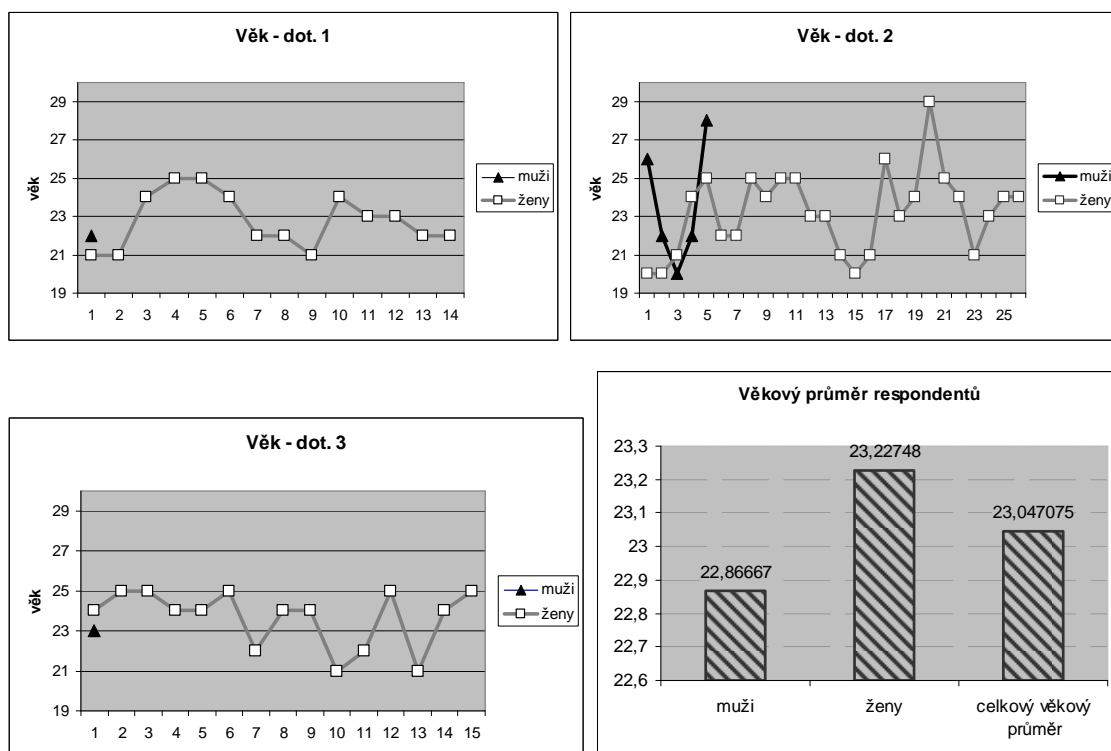
POHLAVÍ

89% respondentů jsou ženy. Tento stav nám samozřejmě nedovoluje ve výzkumu zohlednit genderové hledisko.



VĚK

Průměrný věk respondentů je 23 let. Více detailů o věkovém rozmezí respondentů je možno číst v zobrazených grafech níže.



ZEMĚ PŮVODU

Našeho výzkumu se účastnili respondenti nejen z České republiky. Díky tomu, že dotazníky byly přeloženy i do anglického jazyka a s většinou cizojazyčných respondentů probíhal výzkum formou osobního setkání, nenarazili jsme na žádné problémy plynoucí z této skutečnosti.



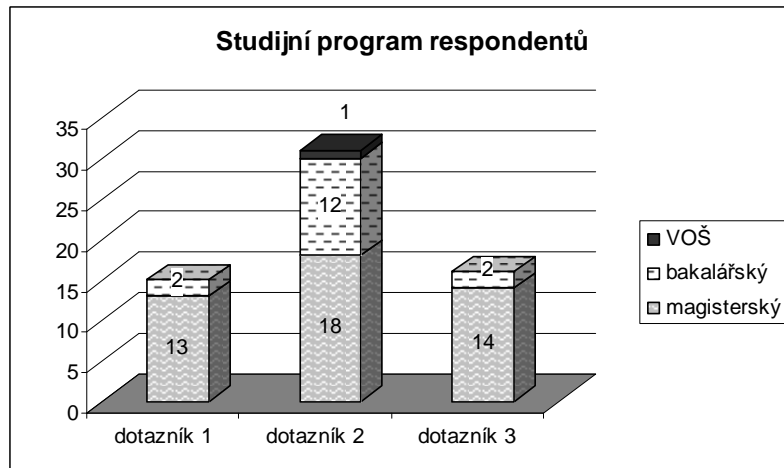
POŘADÍ SOUROZENCŮ

V našem zkoumání jsme se zaměřili i na otázku počtu a pořadí sourozenců respondentů. V grafu níže jsme získaná data zjednodušili na 3 kategorie, tj. nejstarší, kam počítáme i jedináčky, kteří se ve výzkumu objevili dva, dále prostřední, s tím, že tato varianta platí pokud je respondent druhý ze tří či druhý nebo třetí ze čtyř sourozenců, a nejmladší. Jak je možno pozorovat, nejvíce respondentů je z kategorie nejstarší.



STUDIJNÍ PROGRAM

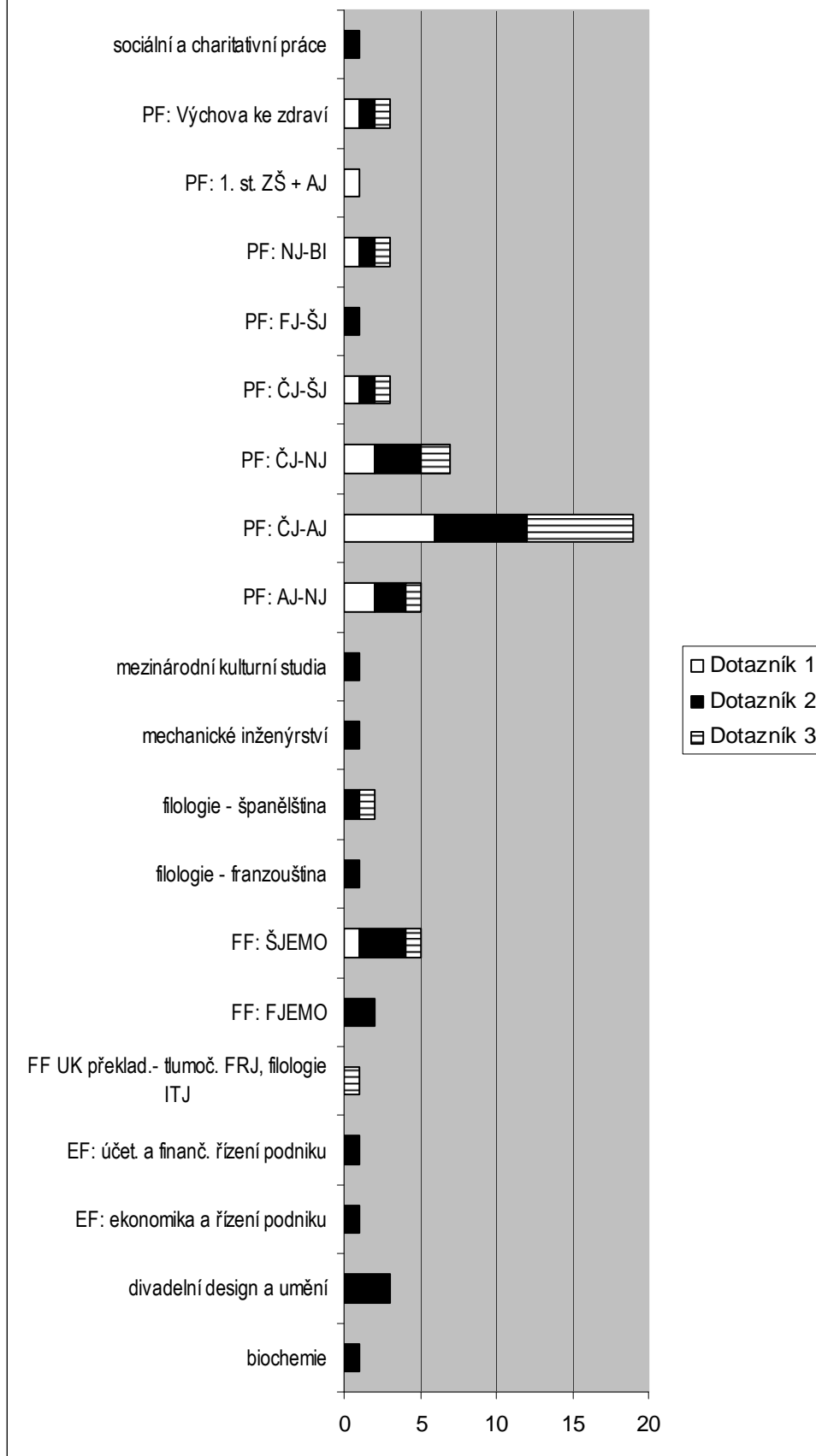
Našeho výzkumu se účastnili respondenti programů magisterských i bakalářských, pouze jeden respondent studoval vyšší odbornou školu v Německu.



STUDIJNÍ OBOR

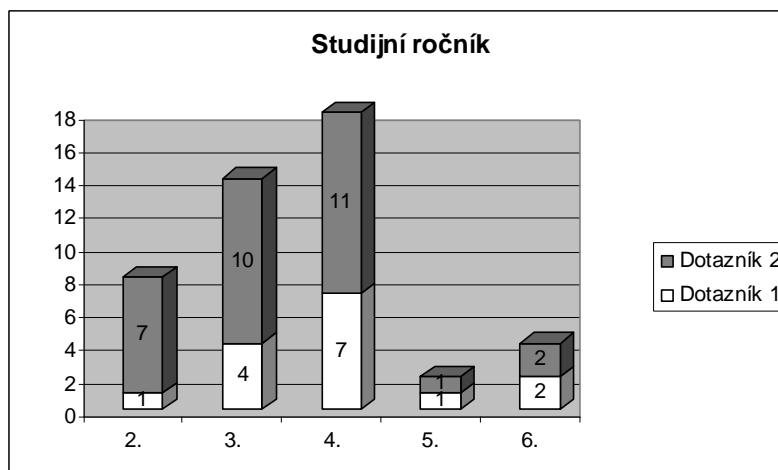
Výzkumu se účastnili respondenti různých studijních oborů, většina jich ovšem je z Pedagogické fakulty v Českých Budějovicích. Jak již graf napovídá, jedná se zejména o studenty, kteří mají v aprobaci alespoň jeden cizí jazyk.

Studijní obory respondentů



ROČNÍK

Pobytů v zahraničí se dle získaných dat nejčastěji účastní studenti čtvrtého ročníku, ovšem v případě magisterských studijních programů. U programů bakalářských se jedná o druhý ročník. V prvním ročníku není možno účastnit se studijních pobytů v zahraničí v rámci programu Erasmus.



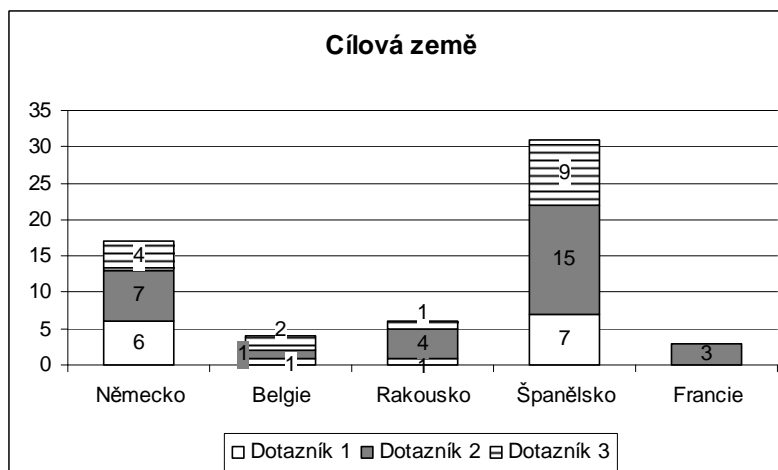
DOBA OD PŘÍJEZDU

V případě třetího dotazníku bylo vzhledem ke správné interpretaci dat nutno zjistit dobu od příjezdu ze studijního pobytu v zahraničí. V níže uvedeném grafu vidíme, že většina respondentů odpovídala v období do půl roku od návratu, což nám umožnilo zachytit skutečně aktuální data.



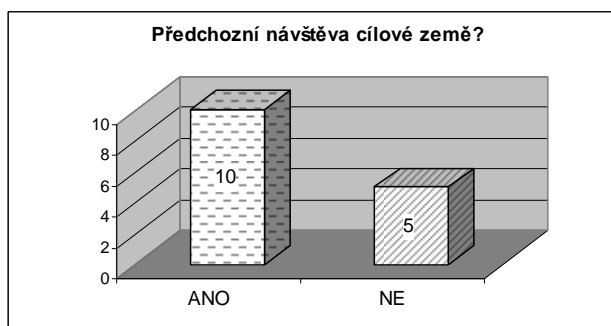
CÍLOVÁ ZEMĚ

Nejčastěji vybranou cílovou zemí respondentů bylo Španělsko. Nutno dodat, že respondenti z pedagogické fakulty měli často omezený výběr, a tak například studenti anglistiky nemohli vybírat ze zemí, ve kterých je angličtina úředním jazykem, pokud chtěli vyjet do zahraničí pod záštitou programu Erasmus.



PŘEDCHOZÍ NÁVŠTĚVA CÍLOVÉ ZEMĚ

V prvním dotazníku jsme chtěli zjistit, zda studenti vybranou cílovou zemi již dříve navštívili, což by byl jistě faktor usnadňující jejich akulturační proces.



O PROGRAMU ERASMUS

Většina respondentů našeho výzkumu se zúčastnila studijního pobytu v zahraničí díky programu Erasmus. (Pouze jedna respondenta vyjela do zahraničí v rámci programu Free Mover) Jedná se o program, který funguje v Evropě již od roku 1987. V České republice je zaveden již více jak 10 let. Prvním rokem, kdy studenti vyjeli do zahraničí, byl akademický rok 1998/1999. Každým rokem vyjíždí do zahraničí cca 5 tisíc studentů českých vysokých a vyšších odborných škol zapojených do tohoto programu.¹ Studenti obvykle vyjíždí na 1 či 2 semestry.

¹ NAEP [online] [cit. 22. říjen 2008] Dostupný z WWW:
http://www.naep.cz/index.php?a=view-project-folder&project_folder_id=301&

Kapitola 4 Výzkum osobnostních rysů založený na sebevnímání účastníků studijních pobytů v zahraničí

Použité výzkumné metody

Jednou z částí výzkumu v této diplomové práci je výzkum osobnostních charakteristik a vlastností účastníků studijních pobytů v zahraničí z hlediska jejich vlastního sebehodnocení. Tuto část výzkumu jsme prováděli pomocí „tabulky vlastností“. Tabulku naprosto stejného formátu a obsahu jsme zařadili do všech tří částí výzkumného dotazníku. Jejím úkolem bylo sledovat změny a vývojové tendence uvedených vlastností a charakteristik z hlediska sebehodnocení účastníků od počátku jejich zkušenosti, tj. rozhodnutí účastnit se studijního pobytu, přes období během pobytu v zahraničí, až po období návratu domů. Její zařazení nám též dovoluje vytvořit přibližný osobnostní profil studenta účastnícího se studijního pobytu v zahraničí, opět však pouze ze sebeposuzujícího hlediska.

Zadání pro studenty bylo následující:

“Na stupnici od jedné do pěti urči, jak moc tě charakterizují dané vlastnosti. Pět je nejvyšší míra vlastnosti.

<i>sebevědomý/-á</i>		<i>samostatný/-á</i>		<i>spolehlivý/-á</i>	
<i>rozhodný/-á</i>		<i>přátelský/-á</i>		<i>tolerantní</i>	
<i>vůdčí typ</i>		<i>vyrovnaný/-á</i>		<i>přizpůsobivý/á</i>	
<i>citlivý/-á</i>		<i>stydlivý/-á</i>		<i>introvertní</i>	
<i>veselý/-á</i>		<i>společenský/-á</i>		<i>dobrodružný/-á</i>	
<i>vypočítavý/-á</i>		<i>pasivní</i>		<i>pesimistický/-á</i>	
<i>troufalý/-á</i>		<i>líný/-á</i>		<i>realistický/-á</i>	

K vyhodnocení získaných výsledků jsme použili jednoduché matematické operace a převodu jednotlivých hodnot na procenta.

Nejprve jsme vynásobili maximální hodnotu vlastnosti počtem respondentů ($5 \cdot 12 = 60$), abychom získali vyjádření nejvyšší numerické hodnoty vlastnosti, tedy 60. Poté jsme zjišťovali nejnižší možnou hodnotu vlastnosti. Minimální míru vlastnosti 1

jsme vynásobili počtem respondentů ($1 \cdot 12 = 12$) Výsledná hodnota je tedy 12. Nyní pracujeme se škálou od 60 do 12 bodů. 60 bodů = 100%, 12 bodů = 20%.

Abychom mohli pracovat se škálou od 0% do 100% bylo třeba od bodového součtu od všech respondentů odečíst hodnotu 12 ($60 - 12 = 48$) a dále pracovat s hodnotou 48 bodů = 100%, avšak samozřejmě za podmínky, že skutečné hodnoty kategorie jsme snížili taktéž o 12 bodů.

Pro lepší srozumitelnost výpočtu uvedeme příklad. Bodová hodnota „sebevědomí“ dělala ve fázi „před“ v součtu 35 bodů. Snížíme-li ji o 12, dostáváme hodnotu 23. Následuje převod na procenta: $23 \cdot 100 / 48 = 47,92\%$. V tabulce níže můžeme sledovat první řádek – skutečné hodnoty, druhý řádek – hodnoty po úpravě, třetí řádek – procentuální vyjádření založené na hodnotách z druhého řádku.

Maximum	Hodnota	Minimum
60 b.	35 b.	12 b.
48 b.	23 b.	0 b.
100%	47,92%	0%

Procentuální vyjádření nám zřetelně ukazuje preference jednotlivých vlastností, jak si vedli v průměru u všech dvanácti respondentů. Výsledky samozřejmě uvádíme ve všech třech stádiích zkušenosti.

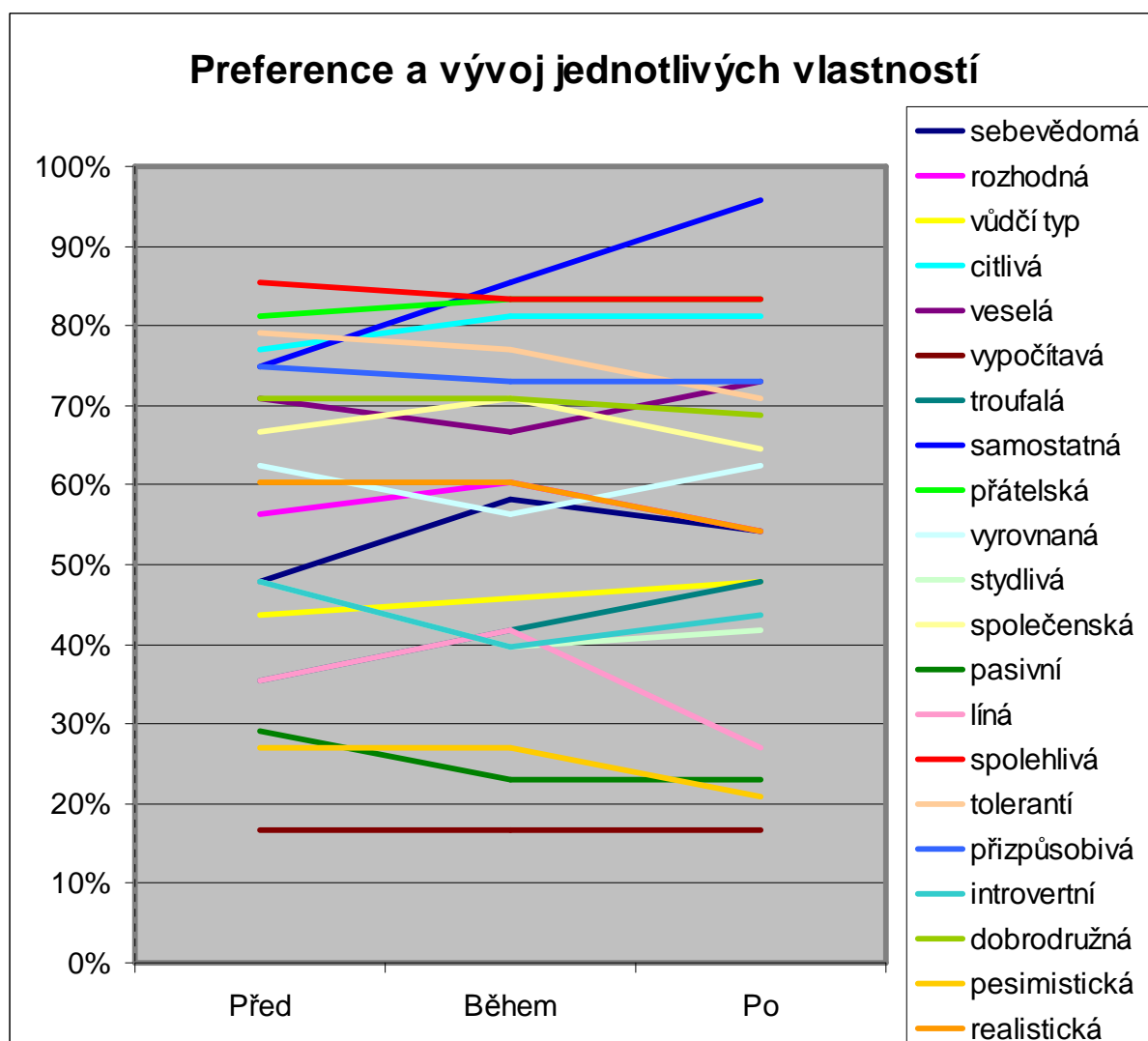
Výběr jednotlivých vlastností byl proveden s ohledem na jejich předpokládanou výhodnost či nevýhodnost v kontextu zkušenosti zahraničního studijního pobytu. Vycházeli jsme především z poznatků prezentovaných v teoretické části této práce a jednotlivé vlastnosti jsme poté rozřadili do dvou hlavních skupin, tedy spíše vhodné a spíše nevhodné pro osoby účastnící se studijních pobytů v zahraničí. V první části, kde se věnujeme srovnávání vnímání daných vlastností studenty jsou vybrány pouze vlastnosti zařazené do zmíněných skupin. V části druhé, zabývající se osobnostním profilem studentů, přidáváme i další vlastnosti.

Jednotlivé vlastnosti byly studentům předloženy bez jakéhokoliv dalšího komentáře, tudíž u některých méně jednoznačných je jejich interpretace individuální. Opět dodáváme, že výsledky jsou založeny čistě na vlastních názorech studentů na sebe samé.

Vývoj subjektivního vnímání jednotlivých vlastností od předodjezdové fáze až po návrat

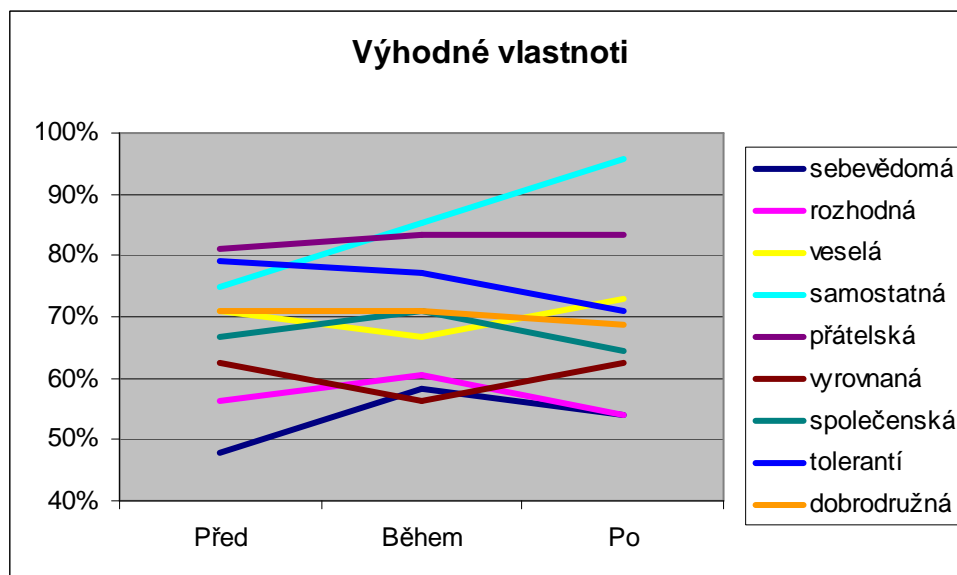
Nejprve se budeme věnovat srovnávací rovině výzkumu. Naším cílem bylo zjistit, zda-li se jedinec díky pobytu v zahraničí jinak prožívá a pociťuje sám na sobě určité změny. Tabulka vlastností nám umožnila zachytit a snadno vyčíslit změny, které proběhly mezi jednotlivými obdobími zkušenosti.

V níže uvedeném grafu představujeme procentuálně vyčíslené výsledky jednotlivých vlastností v průběhu celé zkušenosti. Procentuální vyjádření nám sděluje, z kolika procent je pro účastníka daná vlastnost charakteristická z jeho vlastního pohledu. Vývojové tendence jednotlivých vlastností jsou v grafu dobře čitelné. Pro absolutně nezkreslené výsledky je však třeba číst komentáře k jednotlivým vlastnostem, které uvádíme níže. Výsledné hodnoty ze všech dotazníků je možno získat z tabulek v přílohách č. 4 a 5.



Vlastnosti vysoce ceněné s ohledem na bezproblémový průběh adaptačního procesu

Mezi vlastnosti, jejichž nárůst je obvykle očekáván v průběhu studijního pobytu v zahraničí patří především samostatnost a sebevědomí. Výhodné vlastnosti z hlediska úspěšné a bezproblémové adaptace na nové prostředí jsou přátelskost, dobrodružnost, společenskost, vyrovnanost, veselost, rozhodnost, tolerance. Všechny zmíněné vlastnosti se pohybovaly nad padesátiprocentní hranicí. Výjimku tvoří pouze sebevědomí, které se v první fázi dostalo lehce pod tuto hranici. Všechny výše zmíněné vlastnosti můžeme porovnat v grafu níže a zároveň doporučujeme sledovat podrobný komentář, který je postaven na získaných datech, nejen na procentuálním vyjádření.



SAMOSTATNOST

Nejmarkantnější změny ze všech zkoumaných vlastností nastaly právě u samostatnosti jedinců. Jedná se o naprosto logický vývoj vzhledem ke kontextu, ve kterém se samostatnost vyvinula.

Z hodnoty 75% na počátku zkušenosti, přes 85,42% v průběhu pobytu, až na hodnotu 95,83%. Pouze u jednoho ze zkoumaných studentů měla tato vlastnost opačnou, klesající tendenci, ale rozdíl byl pouze jednobodový mezi částmi „před“ a „během“. U pěti zkoumaných studentů se hodnoty neměnily. U ostatních šesti studentů můžeme sledovat pouze vzestupnou tendenci jejich vnímání vlastní samostatnosti.

Lze tedy shrnout, že náš výzkum prokazuje, že studijní pobyty v zahraničí skutečně napomáhají účastníkům k získání pocitu větší samostatnosti.

SEBEVĚDOMÍ

Jedením z výsledků, který jsme očekávali s velkým zájmem byla křivka vývoje sebevědomí studentů. Dle našich předpokladů, došlo k jeho celkovému nárůstu.

Zároveň musíme však uvést, že poměrně prudký nárůst mezi fázemi „před“ a „během“, procentuálně vyjádřeno – 47,92% „před“, 58,33% „během“, byl záhy vystřídán mírnějším poklesem na hodnotu 54,17% ve fázi „po“. Pouze u tří studentů zůstává během celé zkušenosti výše sebevědomí ve všech třech fázích neměnná. U pěti je tendence pouze stoupající. U jedné stoupavě klesavá (nejvyšší hodnota sebevědomí v průběhu pobytu). U dvou studentů nastává pokles sebevědomí mezi fázemi „během“ a „po“. V jednom případě dochází k poklesu sebevědomí mezi fázemi „před“ a „během“. Rozdíly mezi jednotlivými fázemi jsou obvykle jednobodové, pouze ve dvou případech dvoubodové.

Shrňme nyní naše poznatky. V průběhu studijního pobytu dochází k nárůstu sebevědomí, avšak v některých případech přichází po návratu domů naopak jeho mírný pokles. Tento pokles může být v některých případech zapříčiněn probíhajícím zpětným kulturním šokem, zpětnou adaptací na domácí prostředí, která ještě nedošla závěrečné fáze, tedy plné opětovné adaptace na domácí prostředí. Jedná se o období zmatení a nejistoty, které může dočasně přinést i snížení sebevědomí.

PŘÁTELSKOST

Přátelskost je ve výzkumu třetí, nejvýše se pohybující vlastnost. V průběhu zkušenosti pozorujeme lehký vzestup její křivky.

V sedmi případech se tato vlastnost v průběhu pobytu nemění vůbec. Ve dvou případech sledujeme v druhé fázi jednobodový vzestup, který je zachován i po návratu domů. V jednom případě dochází v druhé fázi k jednobodovému navýšení, které se ovšem po návratu opět ztrácí. Ve dvou případech pozorujeme naopak jednobodový pokles v průběhu pobytu, který se po návratu opět vrací na původní hodnotu.

Závěrem lze jen konstatovat, že náš výzkum nepotvrdil, že by studijní pobyt v zahraničí měl velký vliv na změny vnímání vlastní přátelskosti u jeho účastníků.

DOBRODRUŽNOST

Dobrodružnost, vlastnost pohybující se v našem výzkumu okolo 70%, ve všech třech fázích graficky neprokazuje výraznější změny v průběhu celé zkušenosti.

Absolutně neměnná zůstává však pouze v pěti případech. Ve třech případech dochází k jednobodovému poklesu v druhé fázi, přičemž vývoj ve třetí fázi je u každého z respondentů jiný. Ve třech případech sledujeme naopak vzestup dobrodružnosti v

druhé fázi, přičemž po návratu se její stupeň vrací na úroveň před odjezdem. V jednom případě dochází k jednobodové změně až mezi druhou a třetí fází.

Závěrem lze říci, že námi prováděný výzkum vykazuje velmi nejednotná data, která neukazují jasné vývojové tendence. Vývoj vnímání vlastní dobrodružnosti vzhledem ke zkušenosti se zahraničním pobytem je tedy spíše individuálního charakteru. Pravděpodobně to souvisí také s faktem, který jsme měli vzít v potaz při výběru vlastností, tedy že pod pojmem dobrodružnost si lze představit mnoho různých věcí. Naším cílem bylo určitým způsobem zjistit míru otevřenosti vůči nové zkušenosti, což je proměnná, která je v kontextu zahraničních studijních pobytů velmi důležitá (viz teoretická část).

SPOLEČENSKOST

Vývoj vnímání této vlastnosti respondenty je poměrně zajímavý. Její křivka má stoupavě klesavý charakter s nejvyšší mírou vlastnosti ve fázi během pobytu. Jedná se o vlastnost, která by měla být, a jak vidno skutečně je, rozvíjena, pokud se účastník studijního pobytu chce úspěšně adaptovat na nové prostředí.

Neměnná zůstává u pěti respondentů. K jejímu vzestupu v druhé fázi dochází však pouze ve dvou případech. V pěti případech je vývoj vůči druhé fázi neměnný, z toho ve čtyřech případech dochází ve třetí fázi k poklesu, pouze v jednom k vzestupu v závěrečné fázi zkušenosti.

I v tomto případě musíme bohužel konstatovat, že se nepovedlo zjistit jednoznačné vývojové tendence vnímání vlastnosti společenskost.

VYROVNANOST

Další poměrně očekávatelný výsledek zaznamenává křivka psychické vyrovnanosti studentů. Z graficky zobrazených výsledků vyplývá, že během pobytu v zahraničí vyrovnanost mírně klesá (z hodnoty 62,5% na hodnotu 56,25%). Po návratu domů se však vrací zpět na tu samou hodnotu, jakou měla před odjezdem.

Ve skutečnosti však dochází k vývoji této proměnné pouze u čtyř zkoumaných studentů. U ostatních zůstává neměnná. Pouze u dvou respondentů došlo k poklesu vnímání vlastní vyrovnanosti během pobytu v zahraničí. V jednom případě k jednobodovému, v druhém dokonce dvoubodovému. Vysvětlením může být právě probíhající nejobtížnější fáze kulturního šoku. V prvním případě byla studentka dotazována 1,5 měsíce po příjezdu do zahraničí, v případě druhém 2,5 měsíce po příjezdu do zahraničí. Pravděpodobnost správnosti naší interpretace je tedy značná. U jednoho respondenta došlo k jednobodovému poklesu mezi fázemi „během“ a „po“.

Tato studentka byla však cca 2 týdny po návratu domů, takže vysvětlení může být podobné, tedy probíhající druhá fáze zpětného kulturního šoku. V jednom případě došlo naopak k jednobodovému nárůstu ve finální fázi zkušenosti. Zmíněná studentka byla 1 měsíc po návratu domů, nevykazovala žádné známky zpětného kulturního šoku a ani vyšší stupeň připoutání k zemi pobytu. Navíc udržovala partnerský vztah v zemi svého původu.

Z našich výzkumů nevyplývá skutečnost, že by pobyt v cizí zemi způsoboval nějak závratné snížení psychické vyrovnanosti. To se však může vyskytnout v průběhu nejobtížnější fáze kulturního šoku. Pro průkaznější výsledky by bylo třeba pracovat s větším vzorkem respondentů. Vždy nepochybně záleží na okolnostech a stupni adaptovanosti.

VESELOST

K podobnému vývoji, jaký má křivka hodnot vyrovnanosti, dochází v případě křivky zobrazující vlastní vnímání veselosti. Liší se pouze procentuálním ohodnocením, které je v tomto případě vyšší. Ze 70,83% se křivka dostává na hodnotu 66,67%, po návratu opět stoupá na hodnotu 72,92%.

U šesti respondentů nenacházíme v průběhu zkušenosti změny žádné. V jednom případě dochází k zvýšení proměnné v průběhu pobytu. Ve dvou případech pozorujeme nárůst ve finální fázi zkušenosti. Nutno však uvést, že jedna ze studentek je pouhý 1 den po návratu domů, tedy na začátku svého znovupřizpůsobovacího procesu, v jeho nejpříznivější fázi. Druhá ze studentek je 2 týdny po návratu, navíc ve šťastném partnerském vztahu. Ve dvou případech dochází k poklesu ve fázi „během“. Vysvětlení se nabízí záhy. Jedná se o ty samé studentky, které vykazovaly pokles v této fázi v proměnné „vyrovnanost“. Tento vývoj si tedy vysvětlujeme probíhající nejobtížnější fázi kulturního šoku. V jednom případě jsme svědky poklesu proměnné ve finální fázi zkušenosti. V tomto případě se však zpětný kulturní šok nenabízí jako vysvětlení, protože studentka je již 10 měsíců po návratu.

Pro finální stanovisko nám tedy vychází závěr, že pokud se student nenachází v nejtěžší fázi kulturního šoku, nemá zkušenost se studijním pobytem signifikantní vliv na pokles vnímání vlastní veselosti.

ROZHODNOST

Rozhodnost, schopnost dělat rozhodnutí, ideálně dobrá a rychlá je jedna z vysoce ceněných vlastností. Naším výzkumem jsme chtěli zjistit, zda má zkušenost se zahraničním studijním pobytem vliv na subjektivní pocity zlepšení rozhodnosti.

Bohužel tuto skutečnost nemůžeme potvrdit. Jak již naznačuje křivka, nedochází k jejímu signifikantnímu posunu. V průběhu pobytu stoupá, ale po návratu do domácího prostředí se navrací zpět, a dokonce se dostává mírně pod úroveň, kterou vykazovala v období před odjezdem.

Primární data vykazují neměnný stav u sedmi respondentů. Vzestup v druhé fázi nastává u tří respondentů, ale u všech z nich dochází po návratu k opětovnému poklesu. U jednoho z respondentů má křivka naprosto opačnou tendenci, tedy nižší stupeň subjektivního vnímání rozhodnosti v období pobytu v zahraničí. V jednom případě nastává vzestup až mezi druhou a třetí fází.

Z výsledků našeho výzkumu tedy vyplývá, že vliv zahraničního pobytu na vnímání vlastní rozhodnosti je nevelký. V některých případech může dojít k dočasnému navýšení hodnoty této vlastnosti v průběhu pobytu, často se však nejedná o změny trvalé.

TOLERANCE

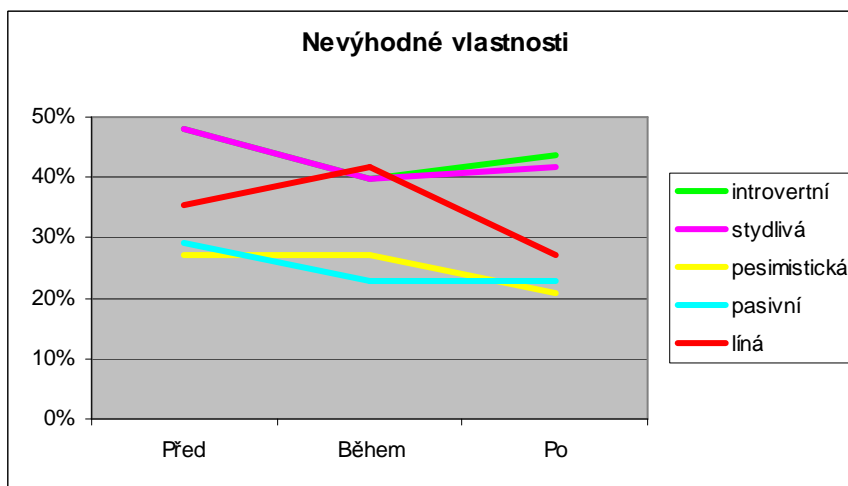
Křivka tolerance, jak je možno pozorovat z grafu, má klesavý charakter. Možná se jedná o trochu nepředpokládaný vývoj této vlastnosti. Pojďme se však podívat podrobněji na získaná data.

U sedmi respondentů zůstává stav absolutně neměnný. Ve čtyřech případech zůstala situace neměnná mezi první a druhou fází zkušenosti. Ve třech z těchto případů došlo po návratu k poklesu tolerance, v jednom naopak k vzestupu. Jeden respondent vykazuje pokles u vnímání vlastní tolerance v druhé fázi zkušenosti.

Studijní pobyt v zahraničí je velkou zkouškou tolerance. Tolerance vůči nové kultuře, zvykům, lidem odlišné národnosti a jejich způsobům. Nepřerušovaný kontakt přináší každodenní zkoušky. Jedinec, který se dříve nevyskytoval delší dobu v cizím prostředí teprve nyní získává v tomto ohledu vyšší stupeň sebepoznání. Na počátku zkušenosti se cítí být více tolerantní, než tomu možná ve skutečnosti je. Toto vysvětlení lze aplikovat na případ dvou studentek, které tento pokles vykázaly. V jejich případě se jednalo o první dlouhodobý pobyt v zahraničí. U jedné ze studentek, jejíž pocit vlastní tolerance taktéž klesl je nepochybně původcem špatná zkušenost se spolubydlící a celkové nepřijetí způsobu života v zemi pobytu. Čtvrtá studentka vykazovala také spíše zklamání z rozdílů mezi očekávaným a objektivní skutečností v zemi pobytu.

Vlastnosti spíše nevýhodné s ohledem na bezproblémový průběh adaptačního procesu

Zajímavý je též vývoj subjektivního vnímání vlastností pro účastníky studijního pobytu v zahraničí spíše nevhodných. Jedná se o introverzi, stydlivost, lenost, pesimismus a pasivitu. Všechny tyto vlastnosti zůstávají pod padesátiprocentní hodnotou. Jejich vývoj lze sledovat v níže uvedeném grafu.



INTROVERZE

Nejvýše se mezi zkoumanými vlastnostmi v této podkapitole dostává introverze. Její tendence je v průběh zkušenosti celkově klesavá, avšak je zde opět markantní rozdíl mezi fázemi „před“ a „během“ a též mezi fázemi „během“ a „po“, ale jen malý rozdíl mezi fázemi „před“ a „po“. Z počátečních 47,92% klesá na hodnotu 39,58% a opět stoupá na hodnotu 43,75%.

U čtyř respondentů se její vývoj nemění. U tří respondentů dochází k celkovému poklesu. U tří ve fázi „během“ klesá, poté opět stoupá. V jednom případě naopak ve fázi „během“ stoupá. V jednom případě je zjištěn vzestup mezi fázemi „během“ a „po“.

Interpretace zjištěných dat je poměrně obtížná. Naším výzkumem nebyly zjištěny jednoznačné tendence ve vývoji vnímání této charakteristiky. Jediné, co můžeme s jistotou tvrdit je, že v průběhu pobytu v zahraničí dochází spíše k poklesu hodnocení sebe sama jako introvertního jedince, ale po návratu se tento pokles u některých jedinců vrací opět na původní hodnotu. Jedná se o vývoj poměrně logický. Introverzi je třeba v období pobytu v zahraničí potlačit, aby došlo k snazší integraci do kolektivu.

STYDLIVOST

Křivka stydlivosti má téměř totožný vývoj jako křivka introverze, s tím rozdílem, že v závěrečné fázi je ještě o něco níže, tedy na hodnotě 41,67%. Interpretace dat je též velmi podobná.

Pouze u tří respondentů nedošlo v této proměnné k žádnému vývoji. Pět respondentů vykazovalo mezi první a druhou fází zkušenosti pokles. U dvou z nich však pozorujeme opětovné zvýšení po návratu domů. U dvou respondentů došlo v průběhu pobytu naopak k vzestupu subjektivního pocitu stydlivosti. U jednoho z respondentů nastává vzestup v závěrečné fázi zkušenosti. Tato studentka je po návratu teprve 1 den, důvodem tedy může být nezvyklá pozornost, která je jí po návratu věnována. V jednom případě dochází k jednobodovému vzestupu, který trvá i po návratu domů.

Tuto část lze shrnout tvrzením, že zkušenost se zahraničním studijním pobytem přináší spíše pokles pocitu vlastní stydlivosti, avšak někdy může po návratu nastat opětovné navýšení. Pouze v menšině případů pozorujeme zvýšení subjektivního pocitu stydlivosti účastníků studijních pobytů v zahraničí.

LENOST

Zajímavý je vývoj vlastnosti „lenost“, který je stoupavě klesavý. Z hodnoty 35,42% stoupá na hodnotu 41,67% a po návratu opět klesá až na hodnotu 27,08%.

U tří respondentů byla zjištěna neměnná tendence. Pokles jsme vypočetovali u dvou respondentů. U pěti byla zjištěna nejvyšší hodnota lenosti ve fázi „během“ a naopak nejnižší hodnota v této fázi se vyskytla jen jednou. U jednoho respondenta byla nejvyšší hodnota lenosti ve fázi „po“.

Lze tedy říci, že pocit vlastní lenosti v průběhu studia v zahraničí stoupá. Jsme přesvědčeni, že jedním z důvodů může být nižší náročnost studia v zahraničí, která se často zmiňuje v souvislosti s Erasmus pobyty. Studenti si obvykle zapisují méně předmětů než na domácí univerzitě a mnoho času věnují studiu jazyka dané země, což obvykle neberou jako zvlášť náročnou činnost, ale jako zábavu, koníček a prostředek ke zlepšování kvality života v cizí zemi. Někdy se ozývají i hlasy, že na Erasmus studenty nejsou kladeny tak přísné požadavky ze strany vyučujících na univerzitě, v našem výzkumu jsme se však setkali i s naprosto opačným tvrzením. Dalším důvodem může být i fakt, že student získává v průběhu pobytu v zahraničí větší svobodu (především od rodičů). Najednou může nakládat se svým časem dle svého svobodného uvážení. Není zde nikdo, kdo by ho kontroloval či mu zadával úkoly, což může také vést ke zvyšování pocitu vlastní lenosti.

PESIMISMUS

Pesimismus, pesimistický přístup k životu, stejně jako předchozí vlastnosti velmi ztěžuje úspěšnou adaptaci na nové prostředí. Jak vidno z grafu, naši respondenti se hodnotí poměrně nízkou mírou této vlastnosti a v závěrečné fázi zkušenosti dochází ještě k dalšímu poklesu, což se jeví mimořádně pozitivně.

V první a druhé fázi zkušenosti procentuelně neměnná křivka pesimismu skrývá neměnný stav u devíti respondentů. U dvou pozorujeme tendenci jednobodově stoupavou (jedna ze studentek byla již u předchozích proměnných interpretována jako prožívající nejobtížnější fázi kulturního šoku), v jednom případě je tendence dvoubodově klesavá. Pokles nastává mezi fázemi „během“ a „po“ - 27,08% na 20,83%. Získaná data však vykazují pokles pouze ve třech případech. V devíti případech je vývoj mezi těmito dvěma fázemi neměnný.

Závěrem lze konstatovat, že zkušenost zahraničního studijního pobytu může u některých jedinců vyvolat pocit snížení vlastního pesimismu. K jeho vzestupu dochází výjimečně.

PASIVITA

Co se týče vnímání vlastní pasivity, i zde, podobně jako u pesimismu, pozorujeme tendenci celkově klesavou. K překonání obtížného období adaptace je nutno pasivitu překonat a vyvinout naopak zvýšenou aktivitu.

U celé poloviny respondentů nedochází v tomto aspektu k žádnému vývoji během celé zkušenosti. Ve čtyřech případech zaznamenáváme reálný pokles. Ve dvou případech přichází mezi fázemi „během“ a „po“ jednobodový vzestup.

Vykázaná data tedy říkají, že v žádném případě nedochází k nárůstu pocitu vlastní pasivity pod aktuálním vlivem studijního pobytu v zahraničí. V některých případech dochází naopak v průběhu pobytu ke snížení vnímání se jako osoba pasivní.

Shrnutí

Ze zjištěných dat nám vyplývá několik závěrů. Zkušenost se studijním pobytem v zahraničí měla u zkoumaných studentů nepochybně vliv na:

- 1) Zvýšení vlastního pocitu samostatnosti. Tento výsledek je nesporný.
- 2) Zvýšení sebevědomí, i když zde není situace tak jednoznačná, jako v případě samostatnosti. Problémem je skutečnost, že po návratu v některých

případech nastává pokles. V úvahu je však třeba brát též zpětný kulturní šok, který u mnohých studentů v době výzkumu stále mohl probíhat.

- 3) V mnohých případech zvýšení pocitu vlastní lenosti v průběhu pobytu.

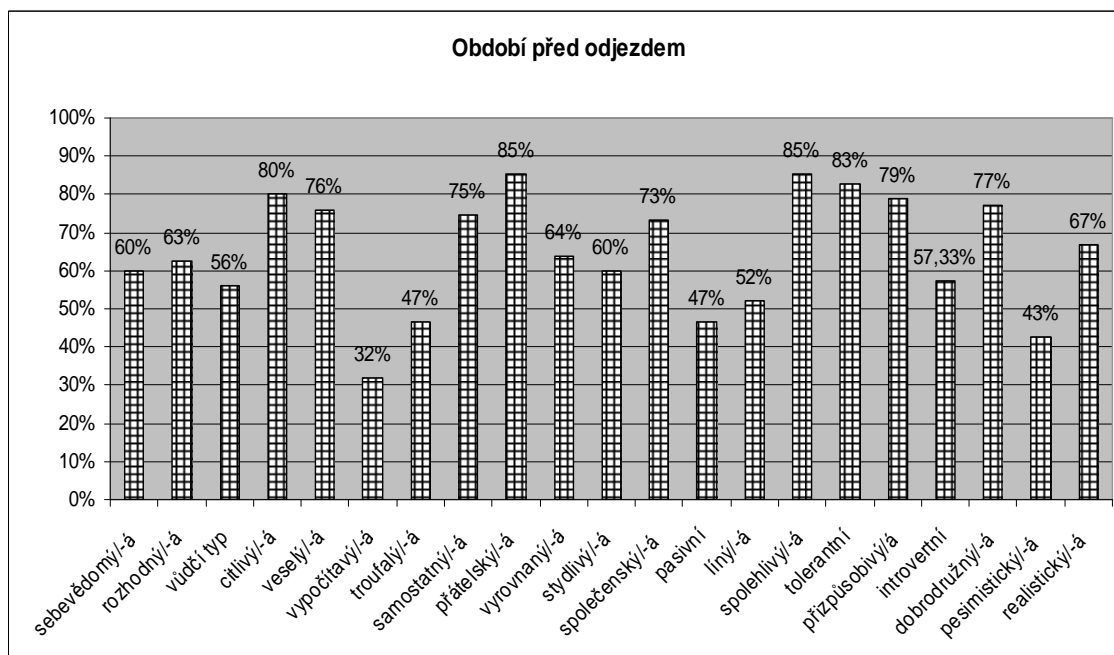
Dále můžeme konstatovat, že:

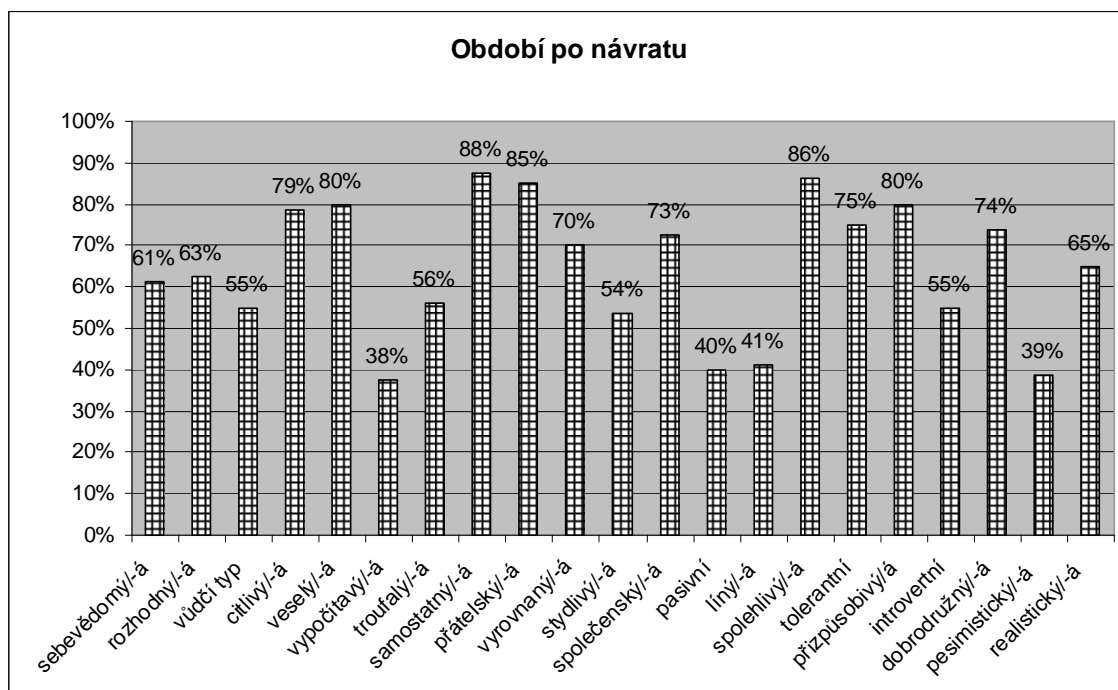
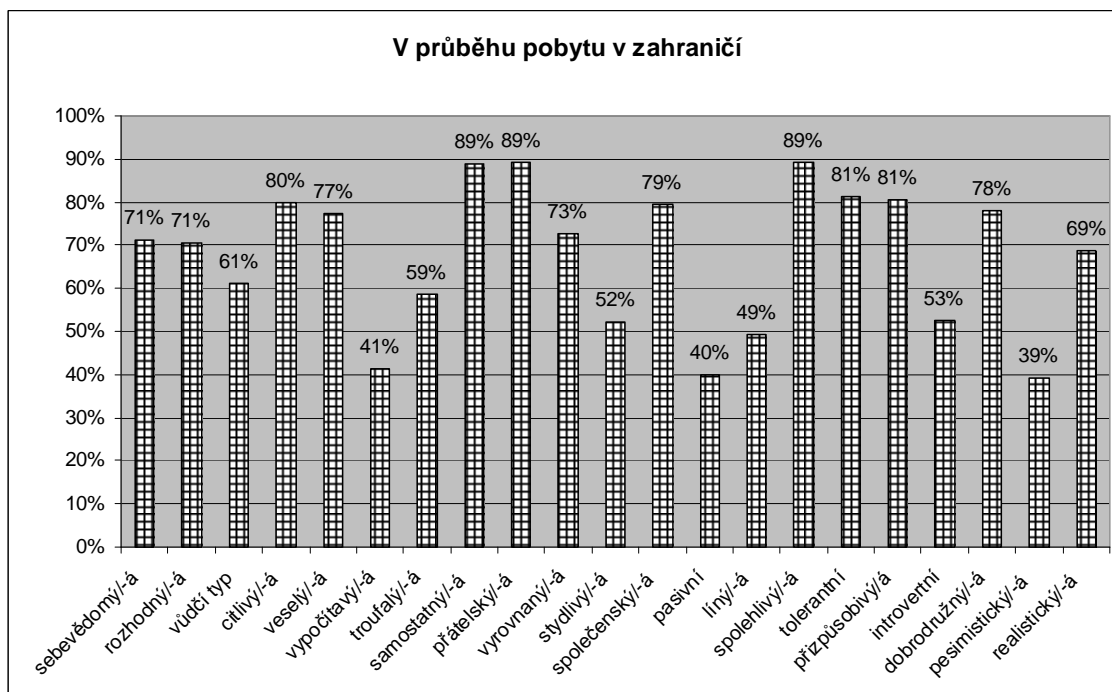
- 4) Vlastnosti, které jsme označili jako negativní v kontextu studijních pobytů v zahraničí, jmenovitě: pesimismus, introverze, pasivita, stydlivost (s výjimkou lenosti), se jeho vlivem neposilují, naopak v mnohých případech dochází k jejich oslabení.
- 5) Pobyt v zahraničí u studentů jednoznačně neprokázal snížení pocitu vlastní vyrovnanosti. Tam, kde byly známky jeho snížení, byla vysoká pravděpodobnost průběhu nejnáročnější fáze kulturního šoku.

Osobnostní profil založený na sebehodnocení studentů

V našem výzkumném dotazníku jsme za pomoci „tabulky vlastností“ zkoumali osobnostní profil účastníků, který je založen čistě jen na sebereflexi. Metody výzkumu i zadání jsou naprosto totožné s metodami uvedenými výše. Rozdíl je ve zkoumaném vzorku, protože do této části jsme zahrnuli všechny získané dotazníky.

Celkem se jedná o 15 respondentů k prvnímu dotazníku, 30 respondentů k druhému dotazníku (jeden z respondentů neohodnotil všechny požadované vlastnosti, proto jsme jej nezahrnuli) a 16 respondentů ke třetímu dotazníku. V níže uvedených grafech je možno sledovat procentuální vyjádření jednotlivých vlastností tak, jak je studenti sami na sobě hodnotili v jednotlivých obdobích zkušenosti.





Komentář získaných výsledků

Pro utřídění jednotlivých vlastností zůstaneme u našeho již výše užitého dělení na vlastnosti spíše výhodné pro dlouhodobý zahraniční pobyt a spíše nevýhodné. Dále přidáváme skupinu ostatních vlastností z výzkumného dotazníku.

I. Vlastnosti výhodné: samostatnost, sebevědomí, přátelskost, dobrodružnost, společenskost, vyrovnanost, veselost, rozhodnost a tolerance.

Jak možno pozorovat v grafech a též v tabulce znázorňující zároveň i pořadí níže, tyto vlastnosti si ve všech třech obdobích stojí poměrně vysoko.

přátelský/-á	85,33%	89,33%	85%
samostatný/-á	74,67%	88,67%	87,50%
tolerantní	82,67%	81,33%	75%
veselý/-á	76%	77,33%	80%
dobrodružný/-á	77,33%	78%	74%
společenský/-á	73,33%	79,33%	72,50%
vyrovnaný/-á	64%	72,67%	70%
rozhodný/-á	62,67%	70,67%	62,50%
sebevědomý/-á	60%	71,33%	61,25%

II. Vlastnosti nevýhodné a negativní: introverze, stydlivost, lenost, pesimismus, pasivita, vypočítavost. Žádná z nich nevystoupá v žádném období zkušenosti nad padesátiprocentní hodnotu. Tabulka níže opět znázorňuje pořadí jednotlivých vlastností tak, jak je u sebe hodnotili respondenti.

introvertní	47,92%	39,58%	43,75%
stydlivý/-á	47,92%	39,58%	41,67%
líný/-á	35,42%	41,67%	27,08%
pasivní	29,17%	22,92%	22,92%
pesimistický/-á	27,08%	27,08%	20,83%
vypočítavý/-á	16,67%	16,67%	16,67%

III. Ostatní vlastnosti: citlivost, přizpůsobivost, vůdcovství, troufalost, realističnost, spolehlivost. V tabulce níže uvádíme opět procentuální ohodnocení a pořadí jednotlivých vlastností.

spolehlivý/-á	85,42%	83,33%	83,33%
citlivý/-á	77,08%	81,25%	81,25%
přizpůsobivý/-á	75%	72,92%	72,92%
realistický/-á	60,42%	60,42%	54,17%
vůdčí typ	43,75%	45,83%	47,92%
troufalý/-á	35,42%	41,67%	47,92%

Zkoumáním vlastního vnímání vůdcovství, troufalosti, citlivosti a přizpůsobivosti u studentů jsme se chtěli dotknout problematiky dominance účastníků studijních pobytů v zahraničí. Zajímalo nás, zda-li se pobytů účastní spíše dominantní typy studentů, či nikoliv. Za dominantní vlastnosti označujeme vůdcovství a troufalost, kdežto citlivost a přizpůsobivost považujeme za vlastnosti spíše opačného charakteru.

Po prostudování výsledků musíme konstatovat, že zkoumaná skupina jedinců se vnímá spíše jako méně dominantní.

Překvapivé mohou být hodnoty získané u vlastnosti realistický/-á. Pravdou je, že vnímání této vlastnosti se může možná subjektivně lišit, i přesto konstatujeme, že z výsledků vyplývá nižší míra zkoumané vlastnosti. Ovšem zvážíme-li o jaké věkové skupině zde hovoříme, výsledky nemusí být nijak alarmující.

Poslední zkoumaná vlastnost, spolehlivost, taktéž patří mezi vlastnosti s širším polem interpretovatelnosti, přesto nám jednoznačně říká, že skupina našich respondentů se cítí být velmi spolehlivá.

Shrnutí

Námi zjištěný profil studenta účastnícího se pobytu v zahraničí, založený na vnímání sebe sama, je následující: Jedná se o osobu vnímající se jako vysoce přátelská, samostatná, tolerantní, veselá, dobrodružná a společenská. Dobrodružnost ukazuje na otevřenost vůči nové zkušenosti, ostatní zmíněné na jedince psychicky stabilního, vyrovnaného, což je z hlediska bezproblémového procesu adaptace velice pozitivní. Samotné vnímání vlastní vyrovnanosti se objevuje ihned v závěsu za zmíněnými vlastnostmi, což tuto skutečnost jen potvrzuje.

Námi zkoumaná skupina své sebevědomí nehodnotila příliš vysoko, avšak měli přinejmenším jeho zdravou dávku, která je zcela nezbytná pro úspěšné zvládnání nových a neznámých situací v cizím prostředí. K tomuto napomáhá i výše rozhodnosti, která zde opět nebyla stavěna až tak vysoko, avšak pohybovala se přibližně na stejné úrovni jako sebevědomí. U jedinců jsme očekávali taktéž vyšší míru pocitu dominance, ta se ovšem nepotvrdila. Je ale pravděpodobné, že na základě objektivních testů by si respondenti vedli v těchto vlastnostech lépe.

Vlastnosti, které by ukazovaly na introvertního, psychicky nestabilního jedince, tedy přímo zmíněná introverze, pesimismus a stydlivost, byly pro námi zkoumanou skupinu z jejich pohledu spíše méně typické. Z hlediska akulturačního a adaptačního procesu je tento stav ideální, stejně tak výhodná je i nízká úroveň pasivity, kterou u sebe respondenti pozorovali.

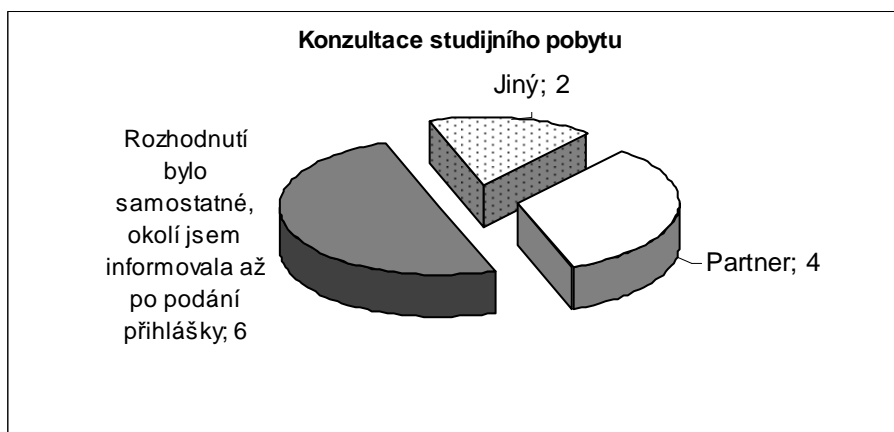
Kapitola 5 Okolnosti a průběh pobytu v zahraničí

Předodjezdová fáze

Rozhodnutí

Zkoumaným aspektem je zde úroveň vyspělosti a schopnost dělat důležitá rozhodnutí. Zajímalo nás, zda a s kým respondenti konzultovali výjezd do zahraničí. Jde o velmi zásadní rozhodnutí, na druhou stranu jedinec je již dostatečně vyspělý na to, aby jej byl schopen udělat nezávisle na dalších osobách. Tato skutečnost se nám potvrdila.

V dotazníku jsme položili následující otázku: *S kým jsi v první řadě konzultoval/-a možnost studovat v zahraničí?* Na výběr jsme dali následující možnosti: *s rodiči; s přáteli; s partnerem/ partnerkou; se širokým okolím; rozhodl/-a jsem se sám/ sama, okolí jsem informoval/-a až po podání přihlášky; rozhodl/-a jsem se sám/ sama, okolí jsem informoval/-a až po obdržení rozhodnutí o přijetí do programu; jiný.* Po vyhodnocení se ukázalo, že studenti zvolili pouze tři z nabízených kategorií, které je možno sledovat v níže uvedeném grafu.



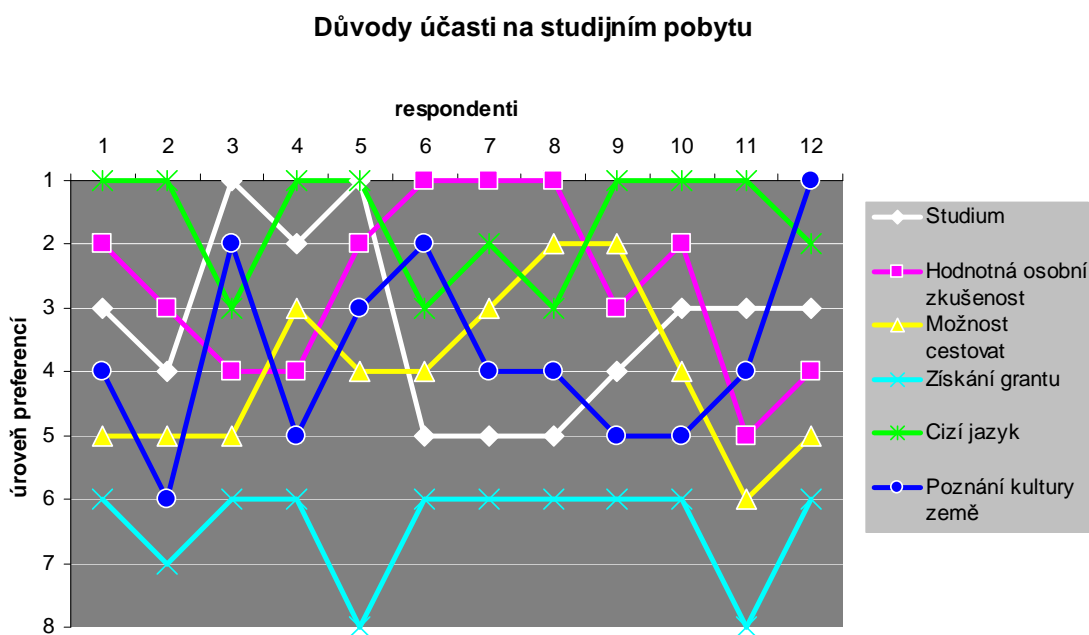
Polovina studentů udělala rozhodnutí samostatně, čtyři studentky konzultovaly své rozhodnutí s partnerem, což hodnotíme jako přirozené. Dvě studentky odpověděly na otázku následovně: „Konzultovala jsem to s přáteli (včetně studentů, kteří tam byli v předchozích letech), ale rozhodla jsem se sama a ostatní jsem informovala až po podání přihlášky, popř. po obdržení rozhodnutí.“ Druhá odpověď zněla: „Mluvily jsme o tom se spolužačkou, že chceme určitě jet kamkoliv až to bude možné, takže jsem to plánovaly cca od 1. ročníku, bylo to ovšem tak rozšířeno, že nás nakonec jede z ročníku víc, než je nutné.“

Z odpovědí je patrné, že důležité rozhodnutí bylo provedeno samostatně, případně po konzultaci s partnerem, což hodnotíme jako signál vyspělosti jednání respondentů.

Motivace k pobytu v zahraničí

V této části jsme se zaměřili na zkoumání důvodů účasti na studijním pobytu. Otázku v dotazníku jsme položili následovně: *Proč jsi se rozhodl/-a jet na studijní pobyt? Stanov pořadí od nejpodstatnějšího k méně podstatnému.* Na výběr jsme dali z následujících důvodů: *kvůli studiu; kvůli hodnotné osobní zkušenosti; kvůli možnosti cestovat; kvůli získání grantu; kvůli získání, rozšíření znalosti cizího jazyka; kvůli poznání kultury dané země; jiný.*

Níže uvedený graf, který hovoří o preferencích jednotlivých možností u jednotlivých respondentů, byl vygenerován následovně: studenti očíslovali uvedené možnosti od jedné do šesti, případně do sedmi, pokud se rozhodli využít možnost označit i položku *jiný*. Kvůli tomu, že pro některé respondenty bylo nepřijatelné označit některou z možností jako důvod účasti na studijním pobytu (jednalo se o možnost *získání grantu*), zvolili jsme pro tuto situaci číslo 8. Z grafu jsou velmi dobře patrné preference jednotlivých studentů, jakož i postavení jednotlivých možností v celkovém úhrnu. V horních pozicích se nacházejí nejpodstatnější důvody pobytu.



Pro lepší přehlednost uvádíme ještě tabulku pořadí jednotlivých možností, jak si vedly v průměru u všech respondentů.

1. Cizí jazyk
2. Hodnotná osobní zkušenost
3. Studium
4. Poznání kultury země
5. Možnost cestovat
6. Získání grantu

Suverénně nejpodstatnějším důvodem se stává potřeba studovat cizí jazyk. Naopak získání grantu se jeví být jako absolutně nedůležité. Studium jako takové skončilo až na třetím místě. Důvodem může být fakt, že studenti nemají možnost dostat se na prestižní školy v zahraničí, protože naše školy s nimi nemají uzavřeny partnerské smlouvy. Na prvním místě bylo studium uvedeno u studentek mřícíích do Německa, jejichž jedním z aprobačních oborů byla němčina.

Jako další možnosti respondenti uvedli: *„Poznat nové lidi a zjistit, jak se vyučuje na cizí univerzitě, jaká je tam úroveň vyučování a přístupu ke studentům.“* Studentka tuto možnost kladla na druhé místo, hned za jazykové důvody. Jiná studentka šestého ročníku uvedla: *„Chci efektivně strávit semestr před poslední státní zkouškou, je to asi poslední možnost studijního pobytu v zahraničí.“* Další studentka uvádí následující důvod, jemuž přikládá druhou pozici důležitosti: *„Odjet na chvíli z města, kde mě to už štvalo.“*

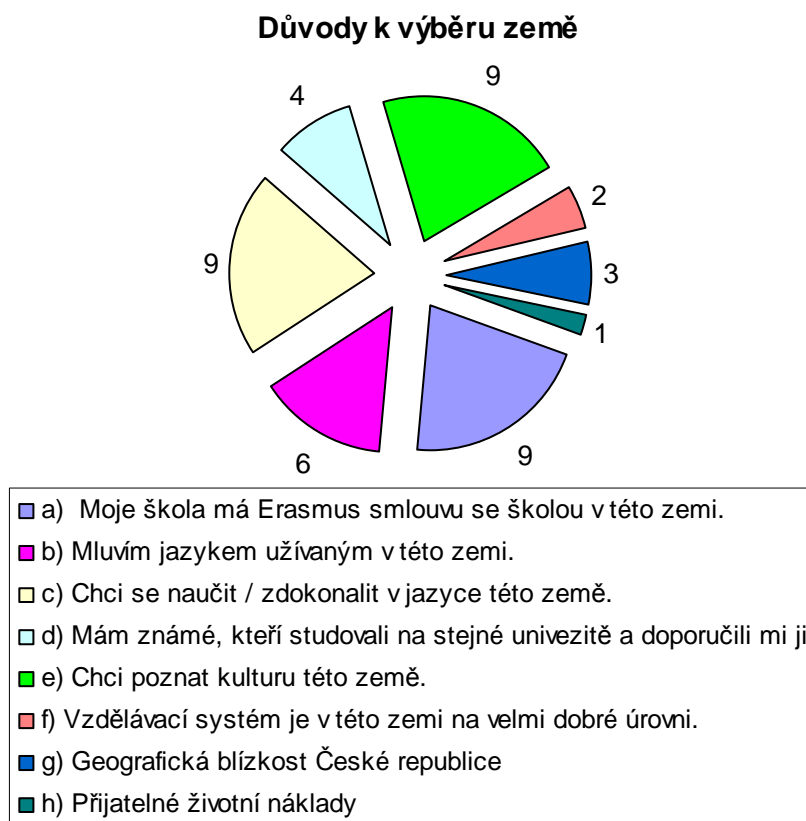
Jedna ze studentek v jiné části dotazníku uvádí poznámku odpovídající nyní zkoumané otázce: *„Erasmus stipendia využívám hlavně ke zdokonalení jazykových dovedností. Dalším důvodem je poznání nových lidí, život v cizím prostředí a také ověření vlastní schopnosti aklimatizovat se v tomto cizím prostředí a něco si z něj odnést.“*

Ze všech dotazníků a též z osobních rozhovorů vyplývá, že všechny nabízené možnosti, s výjimkou získání grantu, jsou pro studenty důležité. Nejčastěji však studenti vyjždějí z důvodu zlepšení svých jazykových kompetencí. Tato skutečnost se nám potvrdila i po vyhodnocení otázek, které představíme níže.

Výběr země pobytu

V předodjezdové fázi nás zajímalo, jaké jsou důvody vedoucí k výběru země pobytu. Do prvního výzkumného dotazníku jsme tedy po dotazu na vybranou zemi zařadili následující otázku: *Jaké důvody tě vedou k výběru právě této země?* K ní jsme přiřadili 8 možností na výběr a také možnost uvést další důvody vedoucí k výběru dané

země. Studenti měli za úkol označit všechny důvody, které je vedly k jejich volbě. V níže uvedeném grafu je možno sledovat jednotlivé důvody a jejich preference.



Kromě skutečnosti, že značně rozhodujícím a zároveň limitujícím faktorem byl fakt, že každá škola má v rámci programu Erasmus určité množství partnerských smluv se školami v zahraničí, a tudíž nabízí omezené množství jak míst, tak zemí pobytu, rozhodnutí ovlivnila především touha poznat kulturu dané země a naučit se její jazyk či se v něm zdokonalit. Dále následovaly důvody: schopnost komunikovat úředním jazykem dané země, doporučení univerzity v dané zemi od známých, geografická blízkost České republiky, dobrá úroveň vzdělávacího systému a přijatelná výše životních nákladů.

Jako další důvody studenti uváděli: „*Moci studovat angličtinu na lepší úrovni než v ČR (pobyty do anglicky mluvících zemí fakulta neposkytuje).*“ Studentka si vybrala Německo. „*Ráda bych navštívila co nejvíce měst a míst, které jsou pro mě zajímavé. Plánuji vyrazit i do Alp na lyže.*“ I v tomto případě bylo zvoleno Německo. „*Potřeba zdokonalit se v jazyce, blízkost města.*“ Rakousko – Salzburg. „*V nabídce katedry mě jiná země než Španělsko nezaujala.*“ Tato odpověď figuruje třikrát, jedná se o katedru anglistiky, kde v době provádění výzkumu měli studenti vybírat z

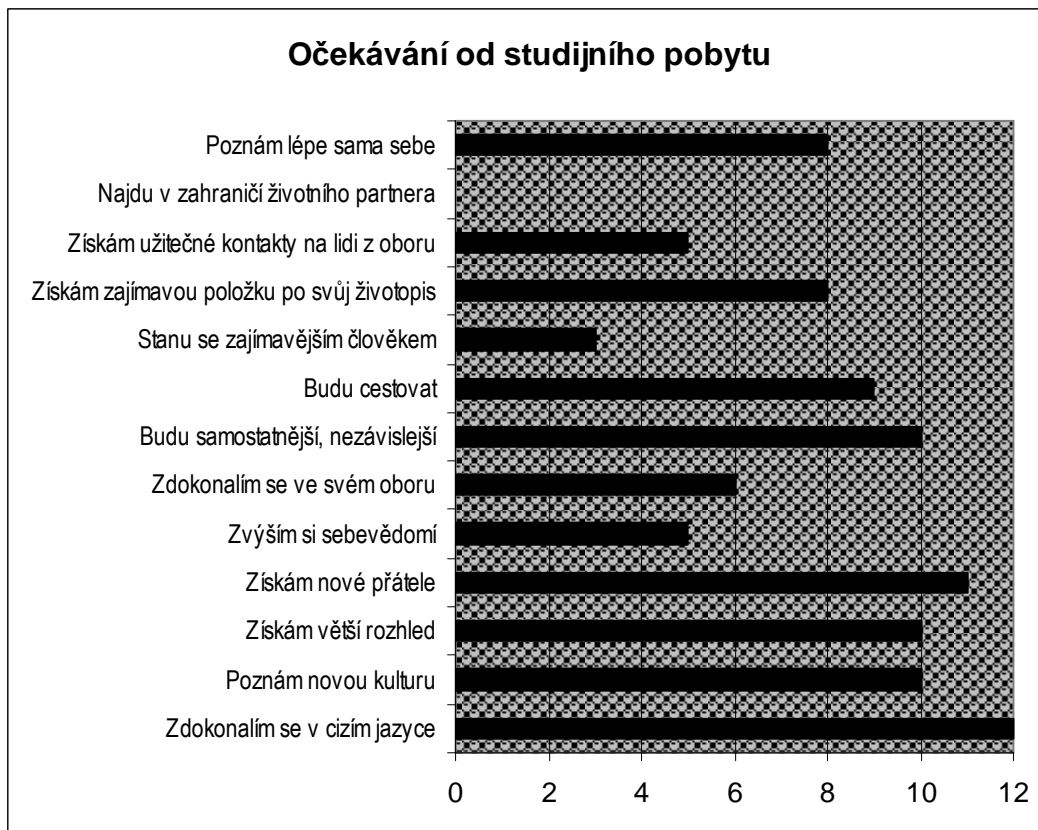
následujících zemí: Německo, Španělsko, Maďarsko. „*Příležitost se mi naskytla poté, co jedna ze studentek nemohla z rodinných důvodů odjet, takže jsem si zemi sama nevybrala, ale jsem s ní spokojená.*“ Někteří respondenti ve svých odpovědích ještě dále zdůraznili, že výběr byl ovlivněn především jejich záměrem zlepšit jazykovou vybavenost.

Srovnání očekávání se skutečností a retrospektiva po návratu

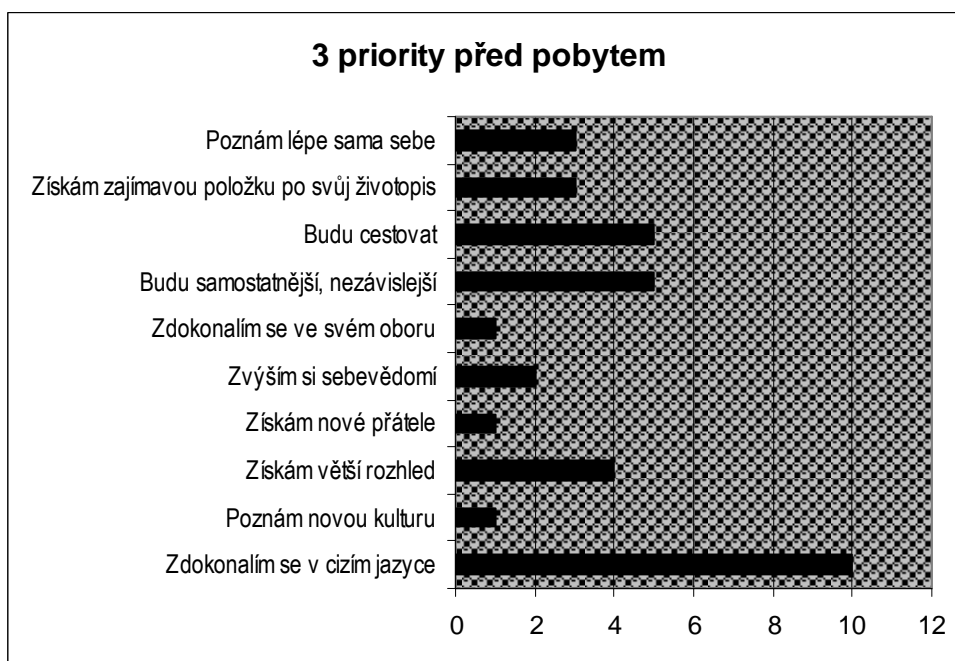
V této části se dostáváme ke srovnávací složce našeho výzkumu. Jako první budeme zkoumat očekávání před odjezdem, v průběhu pobytu se zaměříme na zjištění, zda se daná očekávání naplnila a po návratu domů se k daným tématům vrátíme, abychom s časovým odstupem zhodnotili přínosy pobytu.

Očekávání

V prvním dotazníku byla položena následující otázka: *Jaká jsou tvá očekávání od studijního pobytu v zahraničí? Označ všechna která očekáváš, případně přidej další, a podtrhni 3, která jsou pro tebe nejdůležitější.* Studenti vybírali z nabízených možností zobrazených v grafu níže a mohli též doplnit vlastní. Graf zachycuje preference jednotlivých možností.



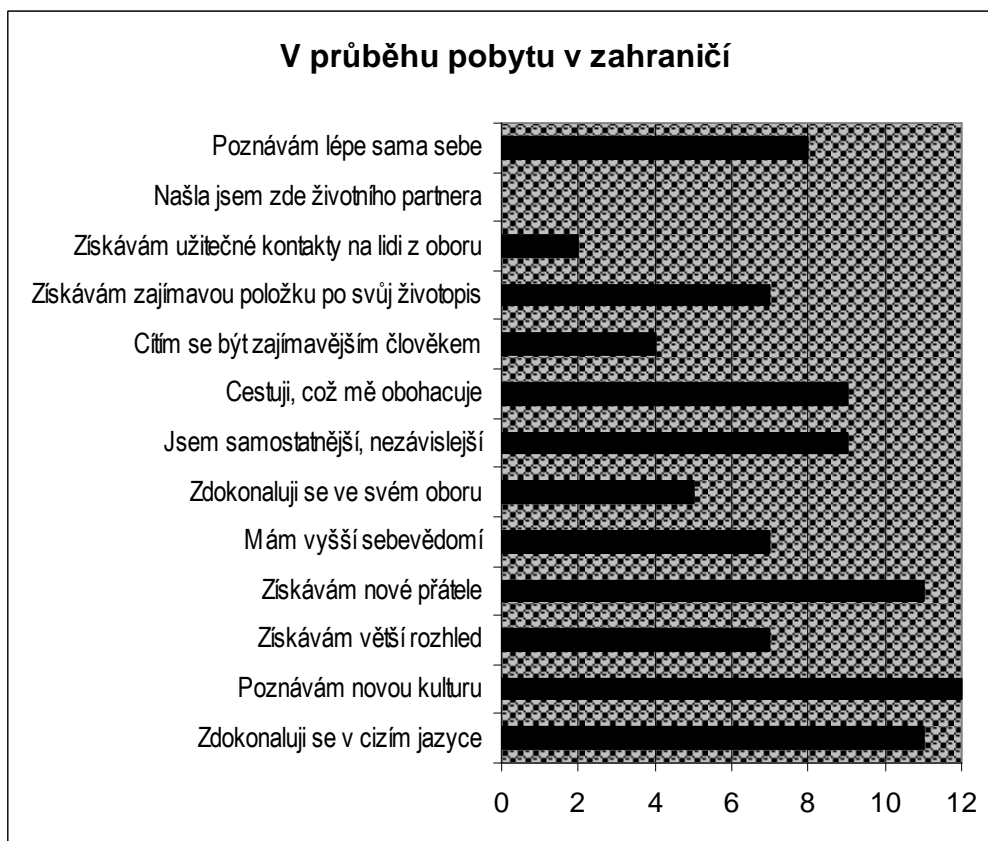
Jak je dobře vidět, studenti označovali kromě očekávání najít si v zahraničí životního partnera poměrně velké množství možností. Abychom zjistili, které mají největší váhu, koncipovali jsme otázku tak, aby bylo možno zachytit tři nejdůležitější očekávání pro každého respondenta. Graf níže zobrazuje preference jen těch možností, které byly respondenty zařazeny mezi tři nejdůležitější.



Zde se nám opět jednoznačně ukazuje záměr studentů vyjet do zahraničí především kvůli zdokonalení se v cizím jazyce. Dále studenti očekávali především osamostatnění se, cestování a získání většího rozhledu. Ve třetí řadě můžeme hovořit o očekáváních lepšího sebepoznání a získání výhody uplatnit možnost vylepšení životopisu položkou se zkušeností se zahraničním pobytem.

Přínosy pobytu

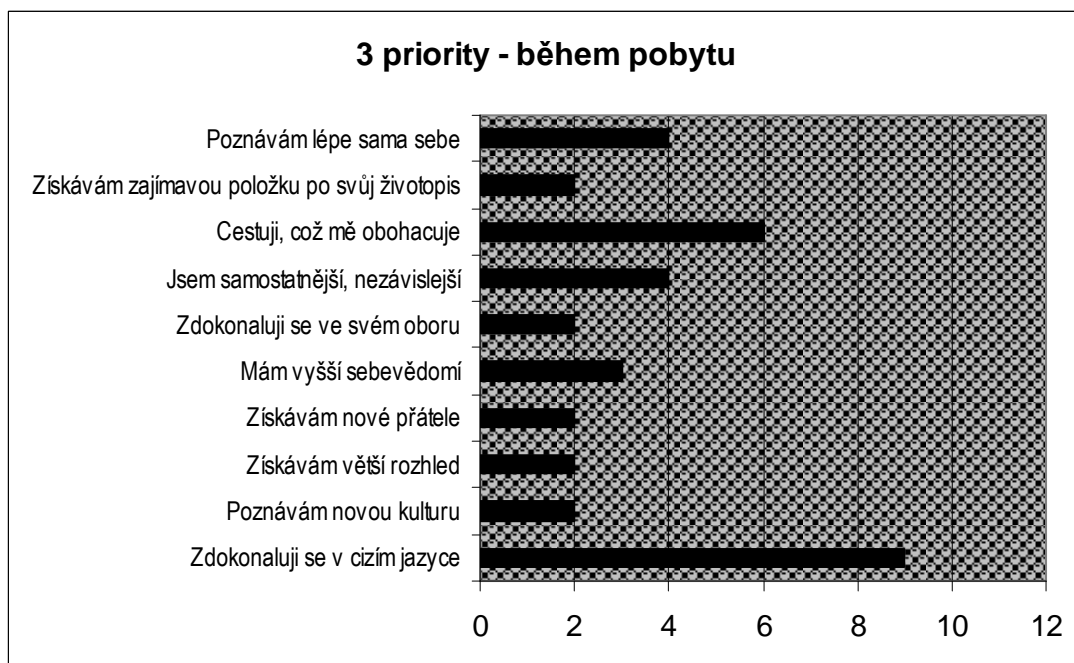
Druhý dotazník přichází s podobně položenou otázkou: *Čím je podle tebe přínosný tvůj pobyt v zahraničí? Zaškrtni všechny přínosy a zároveň podtrhni 3, které jsou pro tebe nejdůležitější.* Možnosti, ze kterých měli studenti na výběr, lze spolu s jejich preferencemi sledovat v níže zobrazeném grafu.



Všichni respondenti se shodli, že poznávají novou kulturu, téměř všichni respondenti získávali nové přátele a zdokonalovali se v cizím jazyce.

Tři čtvrtiny respondentů oceňují možnosti cestovat, a pocit získané samostatnosti a nezávislosti. Více než polovina respondentů si též cení většího sebepoznání, získání užitečné položky pro životopis, vyššího sebevědomí a všeobecného rozhledu.

Nyní přinášíme opět graf s možnostmi, které studenti zařadili do tří, pro ně nejdůležitějších, přínosů pobytu v zahraničí.



Zde je dobře patrné, že mezi priority studentů patří opět především zdokonalení se v cizím jazyce. Pro polovinu respondentů je důležité cestování. Třetina si cení sebepoznání a získání větší nezávislosti a samostatnosti. Čtvrtina respondentů oceňuje zvýšení sebevědomí.

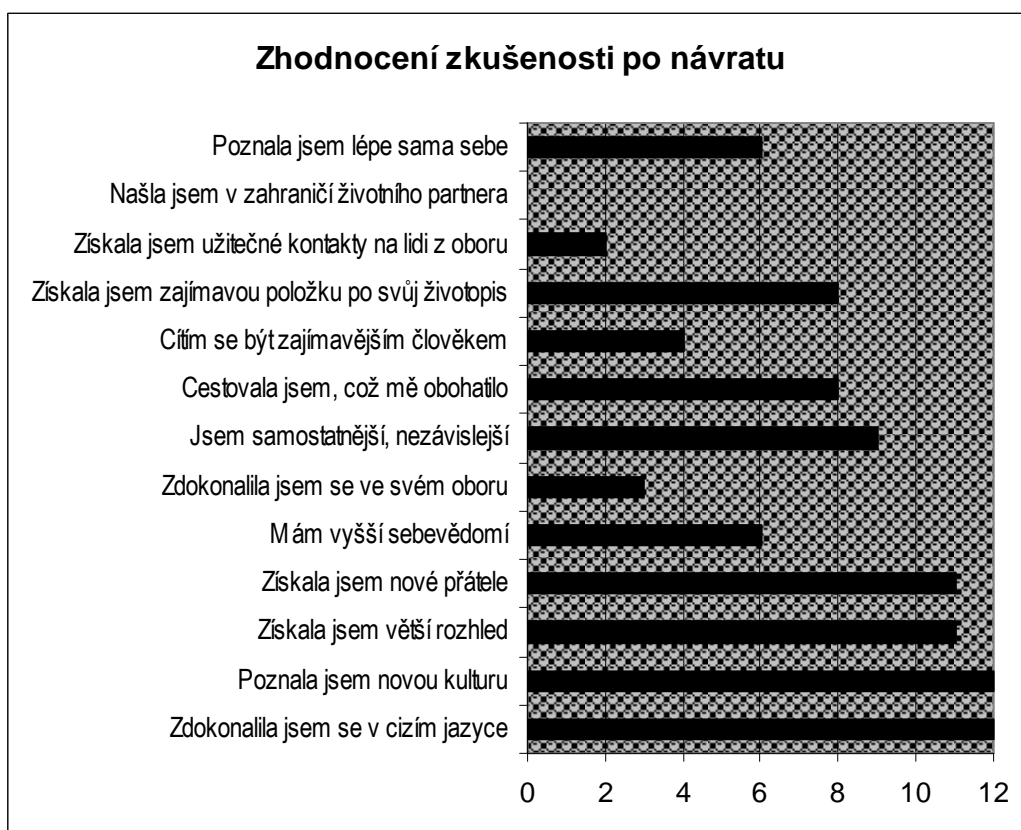
Komentář k vývoji mezi fázemi před odjezdem a v průběhu pobytu u jednotlivých studentů

Mezi první a druhou fází zkušenosti došlo k menším rozdílům mezi očekáváním a skutečností, jak ji studenti vnímali při pobytu, u poloviny respondentů. Jednalo se zejména o změny týkající se plánů ohledně cestování. Dvě studentky, označující cestování jako jednu ze tří nejdůležitějších položek, ji v druhém dotazníku neoznačily jako až tak důležitou. Naopak u dvou studentek došlo k opačnému vývoji, tedy cestování se u nich dostalo mezi tři nejdůležitější položky, i když mezi nimi v prvním dotazníku nebylo. Ostatní změny jsou různorodého charakteru a nepozorujeme u nich žádné jednotné tendence.

Retrospektiva po návratu

Je jisté, že po návratu studenti vidí svou zkušenost trochu jiným pohledem. Ve třetím dotazníku jsme položili otázku následovně: *V čem vidíš hlavní přínosy tvého studijního pobytu v zahraničí? Zaškrtni všechny přínosy a zároveň podtrhni 3, které jsou pro tebe nejdůležitější.*

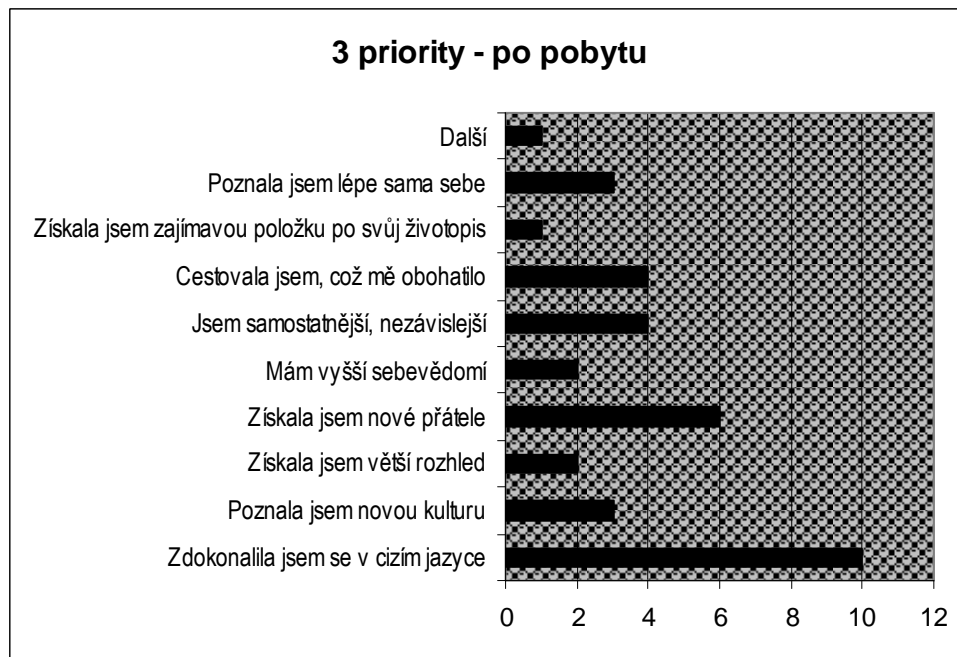
Pojďme se tedy seznámit s výsledky. Níže uvedené grafy, stejně jako v předchozí části, zobrazují v prvním grafu celkové preference, v druhém preference možností zahrnutých mezi tři nejdůležitější.



Jak je patrné, všichni studenti se shodli, že přínosem pobytu je zdokonalení se v cizím jazyce a poznání nové kultury. Téměř všichni označili i získání většího rozhledu a nových přátel.

Dále velmi frekventované přínosy pobytů v zahraničí jsou: pocit vlastní samostatnosti, nezávislosti, možnosti cestovat a získání zajímavé položky pro životopis.

Polovina respondentů souhlasí, že jim pobyt přinesl vyšší stupeň sebepoznání a také jim zvýšil sebevědomí. Data týkající se sebevědomí jsou též rozebírána v části „Výzkum osobnostních rysů založený na sebevnímání účastníků studijních pobytů v zahraničí“.



Opět se nám potvrzuje, že zdokonalení jazykových schopností je na prvním místě. Po návratu si polovina respondentů velmi cenila získání nových přátel. Třetina respondentů oceňovala možnosti cestovat a osamostatnění se. Čtvrtina zahrnuje sebezpoznání a poznání nové kultury do tří nejdůležitějších položek, které jim pobyt přinesl.

Komentář k vývoji mezi fázemi během pobytu a po návratu u jednotlivých studentů

Menší rozdíly mezi druhou a třetí fází zkušenosti se vyskytly u tří čtvrtin respondentů. Ve třech případech došlo k zařazení poznání nové kultury mezi tři nejdůležitější položky, i když v předchozí fázi se mezi nimi nevyskytovalo. Ve dvou případech došlo ke stejné situaci u možností: zdokonalení se v cizím jazyce, získání většího rozhledu a získání nových přátel. Ostatní změny se týkaly pouze jednotlivců.

Shrnutí

Očekávání studentů od studijních pobytů v zahraničí jsou dle našich zjištění, zachycených pozorováním celkového vývoje zkušenosti, víceméně správná a od reality, kterou zažívají při pobytu, se zásadně neliší. V období po návratu si více studentů cení získaného většího rozhledu, než tomu bylo v průběhu pobytu. Jiné zásadní odlišnosti jsme nezaznamenali.

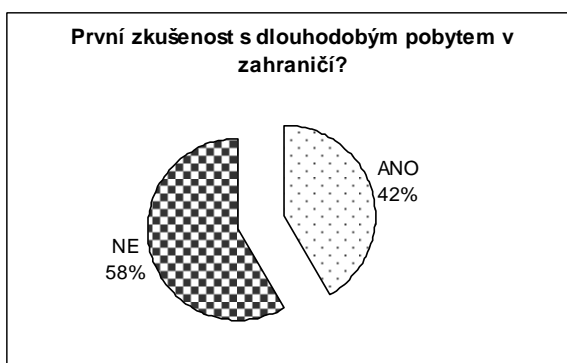
Co se týče priorit, které studenti mají, hlavním cílem pobytu je především zdokonalení se v cizím jazyce, které studenti po zkušenosti jednoznačně potvrzují. Drtivá většina respondentů uvádí, že díky pobytu došlo též k poznání nové kultury, získání většího rozhledu a získání nových přátel. I v této části výzkumu se nám ukazuje získaná větší samostatnost, která je dále zkoumána v části „Výzkum osobnostních rysů založený na sebevnímání účastníků studijních pobytů v zahraničí“, kde vykazuje též jednoznačný vzestup.

Kulturní šok

První zahraniční zkušenost?

S ohledem na zkoumání prožívání kulturního šoku nás zajímalo, zda se u studentů jedná o první zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí.

Z níže zobrazeného grafu je patrné, že výsledky jsou téměř vyrovnané. Jen o několik málo studentů více již dříve delší čas pobývalo v zahraničí. Z osobních rozhovorů víme, že se jednalo především o letní pracovní pobyty v pozicích delegát cestovní kanceláře, au-pair či práce v hotelech a restauracích. U těchto respondentů je mnohem menší šance, že by při adaptačním procesu prožívali těžké depresivní stavy či silný stesk po domově.

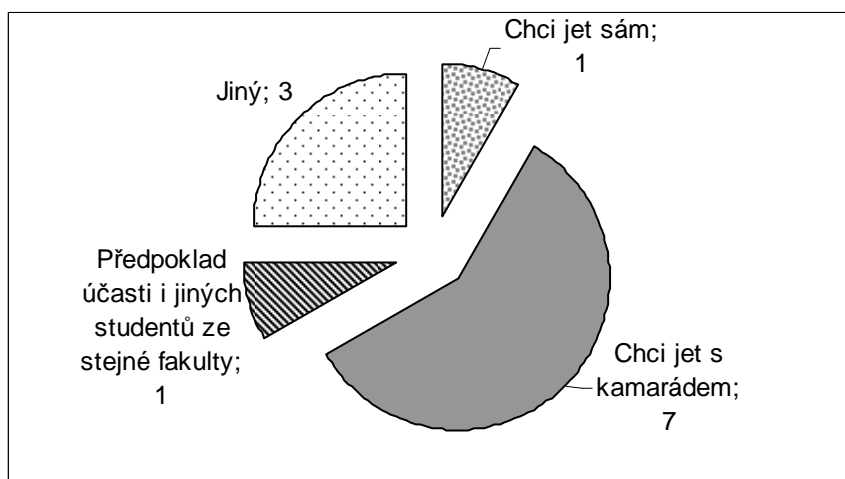


Samostatná účast na studijním pobytu, nebo s kamarádem?

Dalším zjišťovaným faktorem bylo, zda je pro studenty důležité účastnit se pobytu v zahraničí s kamarádem nebo alespoň s osobou ze stejné školy, případně země.

Přítomnost osoby, kterou student zná a může s ní komunikovat v mateřském jazyce, na jednu stranu často usnadní překonávání akulturačního stresu díky nastolení

pocitu psychické pohody a větší jistoty v přítomnosti někoho, s kým je možno pohovořit v mateřském jazyce, kdo zná kulturu a hodnoty domovské země, ale na druhou stranu může vést k pomalejšímu tempu integrace do místní komunity a s tím spojenému pomalejšímu poznávání nové kultury. Taktéž o něco zbrzdí tempo osvojování cizího jazyka.



Z grafu zobrazeného výše je patrné, že převažují jedinci, kteří preferují výjezd s kamarádem. Ti, kteří uváděli jinou možnost, si až na jedinou výjimku vybrali jednu ze sousedních zemí, takže geografická a též kulturní blízkost možná dávala těmto studentům větší pocit jistoty a sebedůvěry. Pro tři respondenty se navíc nejednalo o jejich první dlouhodobý pobyt mimo jejich zemi.

Možnost *chci jet sám/ sama* zvolila studentka mířící na studijní pobyt do Rakouska. V jejím případě se jednalo o první zkušenost s dlouhodobým pobytem mimo vlastní zemi. Svou odpověď však doplnila poznámkou o očekávání, že se v zahraničí setká i s jinými studenty z České republiky.

Jedna ze studentek předpokládala účast i jiných studentů ze stejné fakulty, ale zatím je nepoznala.

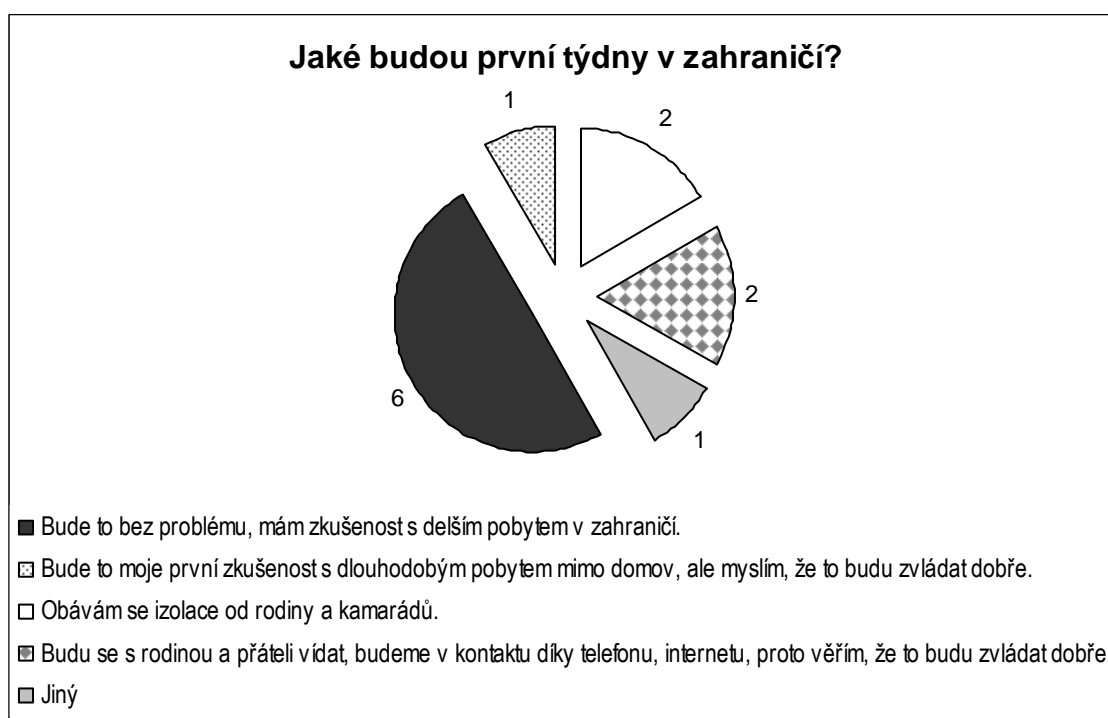
Jako další varianty v kategorii *jiný* se objevily následující odpovědi: „*Chtěla jsem jet sama, ale už v době podání přihlášky jsem věděla, že o toto místo je veliký zájem a že sama tudíž rozhodně nepojedu.*“ Další odpověď zněla: „*Už teď vím, že pojede i několik dalších studentek, několik z nich znám i velmi dobře.*“ Obě studentky se rozhodly pro studijní pobyt v Německu, na univerzitě, kde studuje velké množství českých studentů jak z Jihočeské univerzity, tak i z dalších českých vysokých škol. Třetí respondent uvádí: „*Kamarád nebo kamarádka pro mě nejsou podmínkou – myslím, že bych to zvládla i sama. Ale předpokládám, že tam stejně jako v minulých letech*

univerzita vyšle dva studenty, takže pojedeme ve dvou. To, že je dotyčná osoba i kamarádka, je výhoda.“ V tomto případě se jedná o studentku mající za sebou zkušenost s dlouhodobým pobytem, mířící do Belgie.

Jak jsme tedy již zmínili dříve, pobyt s kamarádem nebo alespoň osobou pocházející ze stejné země je pro studenty jistě méně stresující. Na druhou stranu se mezi studenty vyskytují i tací, kteří by především z důvodů uvedených výše (jazyk, poznání kultury) upřednostňovali vyjet na studijní pobyt sami, avšak z výběru zemí a univerzit nabízených katedrami není často možné zvolit takovou, ve které by byla nízká pravděpodobnost setkání se studenty z domácí země.

Očekávaný průběh adaptace na nové prostředí

Z hlediska předzvěstí kulturního šoku nás zajímalo, jaký průběh adaptace na nové prostředí studenti očekávají. V prvním dotazníku jsme se tedy zeptali: *Jak myslíš, že si budeš zvykat první týdny pobytu v cizí zemi?* Možnosti odpovědí spolu s výsledky jsou čitelné v grafu níže.



Celá polovina respondentů nevyjádřila žádné obavy díky předchozím zkušenostem s dlouhodobým pobytem v zahraničí. Stejně optimistická byla i jedna studentka bez předchozích zkušeností s pobytem v zahraničí. Dvě studentky, mířící do

Německa, počítají s osobním kontaktem s rodinou. Jedna studentka, jedoucí do Španělska, přiznala obavy z izolace od rodiny a kamarádů.

Studentka, která si vybrala Rakousko a jede na studijní pobyt sama, své obavy ještě dále popsala: „*Myslím, že to bude dost krušný a že mi bude smutno po všem, na co jsem byla zvyklá a možná budu mít pocit, že mě nikdo nemá rád.*„

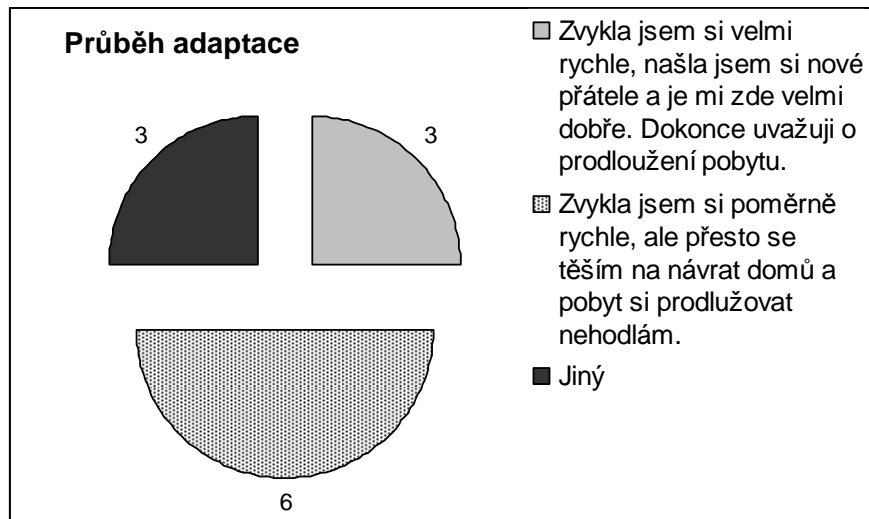
V kategorii *jiný* se vyskytla následující odpověď: „*To jsem sama taky zvědavá. Nebude to sice první delší pobyt v zahraničí, ale obávám se, že kvůli jazyku to bude těžší než předchozí pobyt, kde jsem navíc několik prvních měsíců bydlela u známých.*“

Tři čtvrtiny dotázaných tedy nevyjádřily obavy z pobytu v zahraničí. Dle našich zjištění jim je oporou minimálně jedna z následujících možností: skutečnost, že mají zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí, na pobyt jedou s někým, koho znají, jsou zdatnými uživateli jazyka dané země, v případě sousedních zemí též geografická blízkost domovu. Respondenti, kteří vyjádřili určité obavy, jeli na pobyt sami nebo nebyli zdatnými uživateli jazyka cílové země (tato skutečnost platí ve dvou případech) anebo se jednalo o zemi geograficky poměrně vzdálenou (Španělsko, Belgie u dvou respondentů).

Adaptace na nové prostředí

Ve druhém dotazníku jsme zjišťovali, jak si respondenti vedou v adaptaci na nové prostředí. Položili jsme proto následující otázku: *Jaké pro tebe byly první týdny v zahraničí?* Na výběr jsme dali z uvedených možností: *a) Velmi jsem postrádal/-a svou rodinu, přátele. Trvalo mi dlouho, než jsem si našel/-la nové přátele. Cítil/-a jsem se velmi osamělý/-á, ale nyní je to již v pořádku a jsem zde spokojený/-á.; b) Velmi těžké. I nyní se mi velmi stýská a necítím se zde jako doma.; c) Zvyknul/-a jsem si velmi rychle, našel/-la jsem si nové přátele a je mi zde velmi dobře. Dokonce uvažuji o prodloužení pobytu.; d) Zvyknul/-a jsem si poměrně rychle, ale přesto se těším na návrat domů a pobyt si prodlužovat nehodlám.; e) Jiný*

Výsledky našich respondentů jsou čitelné v níže uvedeném grafu.



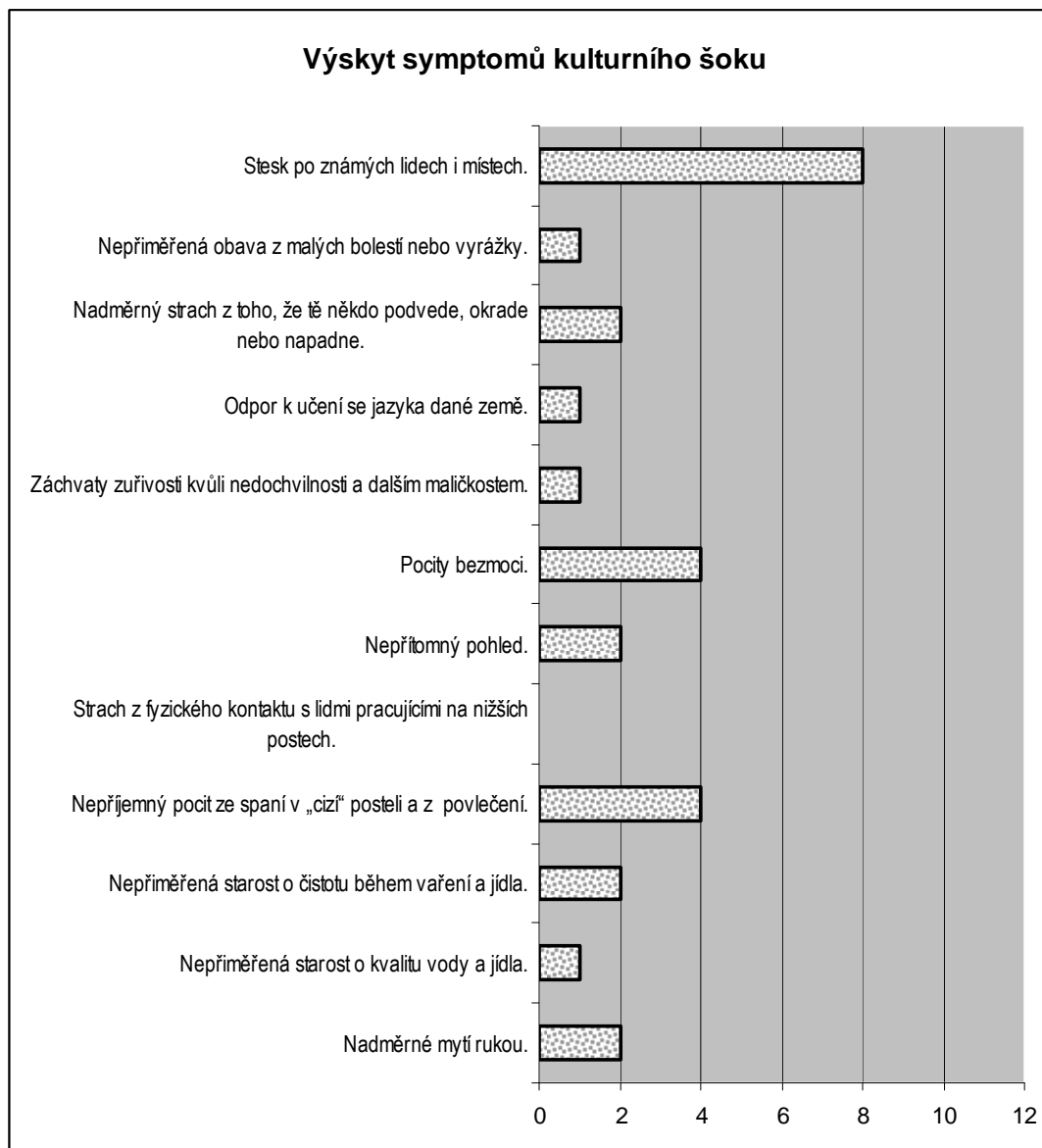
Z grafu je patrné, že u zkoumaných studentů se nevyskytly žádné zásadní adaptační problémy.

V možnosti *jiný* se objevily následující odpovědi: „Zvykla jsem si hodně rychle a určitě si pobyt prodloužím.“ (jedná se o studentku s první zkušeností s dlouhodobým pobytem v zahraničí, studující ve Španělsku, která již od začátku věřila v bezproblémovou adaptaci); „Zvykla jsem si velice rychle, líbí se mi tady, ale prodloužit si pobyt bohužel nemůžu. Na návštěvu za rodinou se také těším.“ (studentka na pobytu ve Španělsku, s předchozí zkušeností s dlouhodobým pobytem v té samé zemi); „Nebyly tak těžké, ale zvyknout si tu trvalo déle, než jsem předpokládala. Několik prvních týdnů ve škole pro mě bylo v roli zahraničního studenta dezorganizovaných a zmatených. Pak jsem se „zajela“ a zlepšilo se to. Pobyt jsem si tu prodloužila i na další semestr.“ (studentka na pobytu v Belgii, s předchozí zkušeností s dlouhodobým pobytem).

Z výsledného grafu, též z odpovědí v kategorii *jiný* a také z osobních rozhovorů můžeme konstatovat, že námi zkoumaná skupina studentů nepocítila větší obtíže při svém adaptačním procesu v zahraničí. Nápomocných pro ně bylo bezesporu hned několik faktorů - většina studentů se účastnila pobytu s někým, koho již dříve znala, jednalo o skupinu vykazující, dle vlastního hodnocení, velké množství vlastností vhodných pro pobyt v zahraničí a nízkou úroveň vlastností nevhodných (viz část Osobnostní profil studentů).

Symptomy kulturního šoku

Další otázkou v druhém dotazníku jsme se zaměřili na výzkum výskytu některých symptomů kulturního šoku. Znění otázky bylo následující: *Zažil/-a jsi některé z následujících projevů během tvého pobytu v zahraničí? Prosím zakroužkuj všechny projevy, které jsi zažil/-a.* Nabízené možnosti spolu s výsledky preferencí jsou čitelné v grafu níže.



U všech respondentů se vyskytl alespoň jeden symptom kulturního šoku. Největší množství vyskytujících se symptomů bylo pět, průměrně se vyskytovaly dva až tři symptomy. Již z grafu je patrné, že nejčastěji se objevil stesk. Jedna třetina respondentů zažila pocity bezmoci a nepříjemný pocit ze spaní v cizí posteli.

Můžeme skutečně potvrdit, že symptomy kulturního šoku se u našich respondentů vyskytují, ale ne v nijak závratné míře.

Setkání s šokovými situacemi

Jako finální část týkající se kulturních a jiných šoků z pobytu v zahraničí jsme se rozhodli prezentovat zjištěná data z následující otázky objevující se v druhém dotazníku: *Zažil/-a jsi pocity šoku, zaskočení ze zcela nové situace, kterou jsi neočekával/-a?* Osm respondentů nám přiblížilo čeho se jimi prožité situace týkaly a my se je nyní pokusíme sumarizovat.

Studentky účastnicí se pobytu ve Španělsku uvedly:

- nepořádek v restauracích, domácnostech
- noční způsob života
- nedodržování pravidel silničního provozu
- nečekaně vysoké nároky na studenty, velké množství času nutné věnovat domácí přípravě
- nemožnost domluvit se anglicky
- obdržení neúplných informací ze strany školy
- nemožnost sdílet pokoj na koleji s kamarádkou
- kurz španělštiny pro začátečníky veden lektorem, který téměř nehovořil anglicky
- nepořádnost spolubydlící
- šok z problému, který nastal částečně díky vlastní chybě, ale také částečně díky neposkytnutí úplných informací domácí univerzitou. Jednalo se o uzavření smlouvy, na základě které mělo dojít k vyplacení grantu na účet. Bohužel o existenci této smlouvy se studentka dozvěděla až po příjezdu do zahraničí, takže nastala situace, kdy se celý akt obdržení finanční podpory značně prodloužil.

Studentky účastnicí se pobytu v Německu uvedly:

- byrokracie, po příjezdu nutnost vyřizování velkého množství formalit (stejný názor se objevuje u dvou respondentů)
- zklamání z chování vlastních spolužaček, které spíše než by pomohly, projevíly se nepřátelským chováním. Studentka uvádí přímo: *„házení klacků pod nohy od vlastních spolužaček“*.
- špatná informovanost pro studenty ze strany domácí univerzity

Studentka účastnicí se pobytu v Belgii uvedla:

- problémy s druhou vyslanou studentkou ze stejné fakulty. Uvádí, že došlo k *„rozkmotření“*, které nečekala a byla z něho velmi zklamaná.

Zde můžeme pozorovat, že nastalé problémy, šokové situace, vychází jednak z odlišnosti kultur, též se objevují problémy na osobní úrovni mezi spolužačkami z domácí fakulty a také se vyskytují problémy díky špatné komunikaci mezi studenty a domácí univerzitou.

Shrnutí

Kulturní šok zažívala zkoumaná skupina studentů v menší míře. Studenti brali celou zkušenost spíše jako výzvu, a tak docházelo víceméně k pozitivnímu náhledu na celou situaci, což velmi usnadnilo adaptační proces. Pokud se vrátíme k teoretické části práce a znovu si připomeneme jednak determinanty kulturního šoku a jednak část o psychologické charakteristice zkoumané věkové skupiny, již předem je nám jasné, že u studentů by nemělo docházet k obtížnému prožívání kulturního šoku.

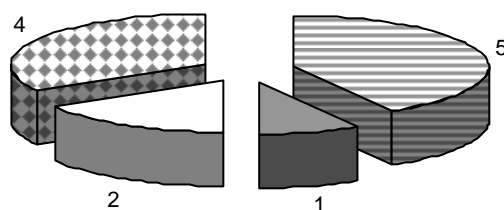
Na začátku zkušenosti, před odjezdem, se v několika málo případech, vyskytly určité obavy, ale průběh pobytu byl bez negativních a silně stresujících aspektů, které by vedly vyloženě k depresivním stavům. To však neznamená, že studenti nezažívali kulturní šok vůbec. U všech se vyskytly některé ze symptomů kulturního šoku a mnozí zažili i situace, které jim celý pobyt více či méně znepříjemnily. Pro některé to byly paradoxně nepříjemné záležitosti s jejich spolužáky z domácí univerzity, které jsme ve fázi před odjezdem chápali spíše jako podpurný prvek v psychice studenta účastnícího se pobytu v zahraničí. Problémy vyloženě interkulturního charakteru se vyskytovaly více v zemích geograficky vzdálenějších, kulturně více odlišných.

Zpětný kulturní šok

Očekávání zpětného kulturního šoku v předodjezdové fázi

Již od začátku zkušenosti nás zajímaly předzvěsti adaptačních problémů při návratu domů. V prvním dotazníku jsme se tedy zeptali: *Co očekáváš, že se pro tebe změní po návratu domů?* Graf níže zobrazuje odpovědi respondentů.

Co se změní po návratu domů?



- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Asi se nic nezmění, naváží na život, který jsem vedla před odjezdem. |
| <input type="checkbox"/> Doma se již nebudu cítit stejně jako před odjezdem. Budu postrádat místa a lidi ze zahraničí. |
| <input type="checkbox"/> Návrat bude nepříjemný, zvyknu si na nový způsob života a nebude se mi chtít vracet zpět. |
| <input type="checkbox"/> Jiný |

Odpovědi v kategorii *jiný* byly následující: 1) „Těžko říct. Ze začátku bude asi složitější si opět zvykat na předchozí způsob života, ale myslím, že se opět „zajedu“ a „vrátím do starých kolejí“.“; 2) „Doufám, že mi pobyt pomůže zdokonalit se co nejvíce v mém oboru, že poznám spoustu nových přátel, že budou mít mí přátelé tímto také možnost poznat alespoň město mého pobytu, tím, že mě navštíví. Je možné, že mi Regensburg a lidi, které tam poznám, po návratu domů budou chybět, ale to neznamená, že s nimi musím ztratit kontakt úplně, ba naopak můžu mít motivaci se tam zase někdy vrátit. Stejně tak mi bude chybět rodina a přátelé doma, takže návrat zpátky domů je pro mě také důležitý.“; 3) „Asi se nic nezmění, ale navazovat na život před odjezdem nechci (např. vracet se do původní práce atd.)“ Všechny tři uvedené studentky již mají za sebou dlouhodobý pobyt v zahraničí. Odpověď čtvrté studentky zněla: „Očekávám, že přijedu plná dojmů z nové zkušenosti, kterou doporučím dál, zároveň doufám, že mi to rozšíří obzory, co chci v životě skutečně dělat.“ V tomto případě se jedná o studentku, která se účastní prvního dlouhodobého pobytu v zahraničí.

Tři studentky, které se účastní dlouhodobého pobytu mimo svou zemi poprvé, neočekávají po návratu žádná negativa. To může vypovídat o jejich nulovém povědomí o zpětném kulturním šoku. Jejich názorový vývoj budeme sledovat i nadále.

Respondenti, u kterých se nejedná o první zkušenost tohoto typu, ve čtyřech případech očekávají i některé negativní aspekty návratu, minimálně stesk po lidech a místech ze zahraničí.

Očekávání zpětného kulturního šoku v období během pobytu v zahraničí

V druhém dotazníku jsme opět uvedli otázku zkoumající očekávání zpětného kulturního šoku, která zněla: *Co očekáváš, že se pro tebe změní po návratu domů?* Graf

v tomto případě uvádět nebudeme, protože přináší téměř totožné výsledky s grafem v první části zkušenosti.

Zásadní rozdíl se objevil pouze u jedné studentky, která v předodjezdové fázi neočekávala po návratu žádné změny, ve fázi během pobytu však uvedla očekávání, že se doma již nebude cítit tak jako před odjezdem a pravděpodobně bude postrádat místa a lidi, které poznala v zahraničí. Důvodem je zde z jejího pohledu po všech stránkách úspěšný pobyt.

Tři studentky, pro něž se jedná o první dlouhodobý pobyt v zahraničí a v první části neočekávaly žádné negativní aspekty návratu, se drží svého názoru i ve fázi během pobytu v zahraničí. Jedna z nich navíc uvádí: „*Budu mít snad lepší pocit sama ze sebe a snad se nebudu cítit jako nula a budu moc ráda, že aspoň trochu umím nějaký světový jazyk.*“ V části „po návratu“ se ukáže, zda jejich očekávání byla správná.

Průběh zpětného kulturního šoku po návratu domů

Ve finálním dotazníku jsme samozřejmě zjišťovali skutečný průběh zpětného kulturního šoku. Námi prezentované výsledky jsou vzhledem k aktuálnosti doby dotazování (viz část „pasportizační údaje, doba po příjezdu“) poměrně objektivní.

První otázku jsme položili následovně: *Nastaly pro tebe nějaké změny po návratu domů? Označ všechny možnosti, které jsou pro tebe pravdivé.* Respondenti vybírali z možností uvedených v tabulce níže, kde můžeme stejně tak pozorovat označované odpovědi u jednotlivých respondentů.

Bez problému jsem navázala na život, který jsem vedla před odjezdem.	x		x		x	x	x						
První týdny jsem byla středem pozornosti přátel, kterým jsem vyprávěla zážitky ze zahraničí. Návrat byl pro mě příjemným zážitkem.	x				x	x							
Lidé z mého okolí mě více uznávají díky mé zkušenosti ze zahraničí.	x												
Doma se již necítím tak dobře jako před odjezdem. Postrádám místa a lidi, které jsem poznala v zahraničí.		x							x				
Za tu dobu jsem se změnila jak já, tak moji blízcí, takže zpočátku nebylo vůbec lehké navázat na dřívější sociální vztahy. Po čase jsem si však zvykla.		x							x		x		
Za tu dobu jsem se změnila jak já, tak moji blízcí, takže bylo nemožné navázat na dřívější sociální vztahy. Stále jsem si ještě nezvykla. Jsem z toho nešťastná.													
Zvykla jsem si na jiný život, nové přátele a vůbec se mi nechtělo vracet do starého života, který jsem vedla předtím. První týdny byly velmi těžké.		x		x								x	x
Plánuji se vrátit a žít v zahraničí.													
Jiný	x								x		x		x

Nejprve si pro úplnost představíme odpovědi v kategorii *jiný*: 1) „*Těžké bylo zvyknout si na školní prostředí, které v zahraničí bylo lepší, také v přístupu učitelů. Jinak doma s rodinou jsem se cítila hned jako dřív, jako bych ani neodjela.*“ (studentka se zkušeností s pobytem v Rakousku, mající dlouhodobý vztah v Čechách); 2) „*Po návratu jsem se nevrátila do práce, kde jsem před pobytem přes dva roky pracovala (nechtěla jsem), a navazovat na život před jsem vlastně právě vůbec nechtěla, odjela jsem proto, abych se dostala z Budějovic a míst, která jsem navštěvovala, s přáteli se vídám i po návratu.*“ (studentka mající za sebou pobyt v Německu, udržující dlouhodobý vztah v Čechách); 3) „*Po návratu jsem doma strávila necelý týden. Pak jsem se na celé prázdniny přestěhovala na místo, kde jsem v létě pracovala. Domů jsem přijela jen občas. V září jsem se učila na zkoušky. Poté jsem se vrátila do školy a zajela se do starých kolejí jako předtím.*“ (studentka se zkušeností z Belgie, nebyla ve vztahu); 4) studentka, která uvádí, že první týdny po návratu byly těžké dále doplňuje: „*...přesto jsem se těšila na staré přátele doma, i když se mi odjet nechtělo, do Německa se mohu kdykoli vracet.*“ (studentka je v dlouhodobém, uspokojivém vztahu).

U sedmi respondentů tedy nepozorujeme žádné výraznější problémy při zpětné adaptaci, u pěti respondentů se vyskytly určité problémy při zpětné adaptaci.

Ze sedmi studentek, které byly během pobytu v dlouhodobém vztahu, šesti jejich vztah vydržel a v pěti případech to velmi napomohlo při návratu v tom smyslu, že neprožívaly obtížné období zpětné adaptace.

U respondentů vykazujících obtížnější průběh zpětné adaptace je možno pozorovat úspěšnou integraci a hlubší připoutání k zemi pobytu a ne tak silné vazby či dokonce výskyt určitých osobních problémů v domácí zemi.

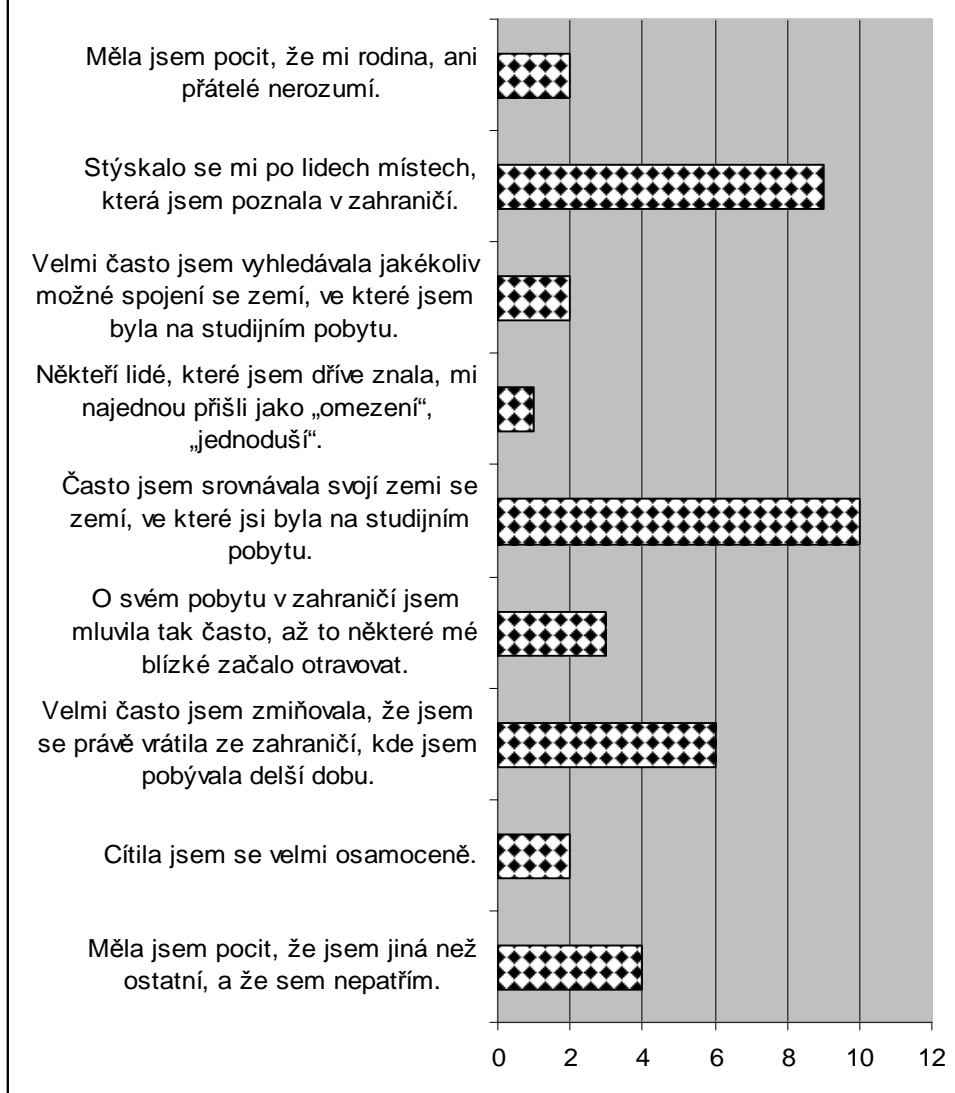
Jedna ze tří studentek, na které jsme se zaměřili v předchozích částech, potvrdila, že po návratu došlo k nečekanému zpětnému kulturnímu šoku. Další studentka, mající již zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí, byla též velmi zaskočena intenzitou prožívání zpětného kulturního šoku. Důvodem bylo opět silné připoutání k zemi pobytu a její situaci též jistě ovlivnila skutečnost, že vlivem dlouhodobého odloučení došlo k ukončení dlouhodobého partnerského vztahu a taktéž se u ní vyskytly rodinné problémy.

Symptomy zpětného kulturního šoku

Druhou otázkou, zaměřující se na výzkum zpětného kulturního šoku, byla otázka následující: *Vzpomeň si, zažil/-a jsi některé z následujících projevů během prvních týdnů po návratu domů? Prosím označ všechny projevy, které jsi zažil/-a.* V grafu níže můžeme sledovat přehled jednotlivých symptomů zpětného kulturního šoku spolu se získanými preferencemi.

Kromě jedné studentky, která uvedla, že žádné z uvedených symptomů nezažila, se vyskytly průměrně tři až čtyři symptomy u každého z respondentů. U zmíněné studentky evidentně nedošlo k žádnému připoutání k zemi pobytu a navíc udržuje dlouhodobý vztah v Čechách, což nepochybně vedlo k této situaci.

Výskyt symptomů zpětného kulturního šoku



Jak můžeme pozorovat v grafu, většina respondentů uvedla možnosti - stesk po lidech a zemi pobytu a též časté srovnávání obou zemí. Polovina respondentů též uvedla časté zmiňování svého pobytu v zahraničí. Třetina respondentů zažila pocity odlišnosti a nenáležitosti ke kolektivu v domácí zemi a čtvrtina se přiznala, že měla potřebu o svém pobytu v zahraničí hovořit možná až příliš často.

I v této části výzkumu zpětného kulturního šoku můžeme potvrdit, že méně úspěšný pobyt a nižší stupeň připoutání k cizí zemi se pojí se slabšími, v některých případech i žádnými, projevy zpětného kulturního šoku. Naopak, pokud má student za sebou velmi úspěšný a uspokojující pobyt v zahraničí a ne tak silné vazby na domácí zemi, vyskytují se projevy silnější.

Shrnutí

Zpětný kulturní šok se u námi zkoumané skupiny studentů projevil v různé míře. Z provedeného šetření vyplývá, že nejtěžší průběh zpětného kulturního šoku se vyskytl u jedinců, kteří měli za sebou po všech stránkách úspěšný studijní pobyt, a k zemi původu nebyli těsněji připoutáni např. partnerským vztahem. V jednom případě studentka navíc žádné projevy zpětného kulturního šoku neočekávala, což je další faktor, který nepochybně prohloubil obtížnost celé situace. Naopak studenti mající za sebou pobyt, během kterého nedošlo k vytvoření silnějších pout ať už na zemi pobytu a její kulturu nebo v mezilidských vztazích, obvykle vykazují slabší projevy zpětného kulturního šoku. Pokud je tato situace doplněna navíc těsnými pouty na zemi domácí, může nastat i situace, kdy se nevyskytnou žádné nebo jen minimální symptomy zpětného kulturního šoku.

Souhrn výzkumných zjištění

V teoretické části práce jsme představili obvyklý průběh i možné způsoby adaptace na novou zemi a její kulturu a některé problémy, se kterými se účastníci pobytů v zahraničí často setkávají. Taktéž jsme zmínili problematiku fáze návratu domů ze zahraničí. Pro správné pochopení souvislostí bylo zapotřebí představit věkovou skupinu, které se celý tento výzkum týká, a pro ni typické a aktuální záležitosti z hlediska vývojové psychologie. Nakonec jsme blíže nahlédli do osobnostních charakteristik a přibližně naznačili rysy jedince vhodného pro účast na studijním pobytu v zahraničí.

Cílem výzkumné části práce bylo potvrdit či vyvrátit premisy zmíněné v teoretické části, ale také blíže představit okolnosti studijních pobytů. Jmenovitě jsme se tedy zabývali: zjišťováním osobnostních charakteristik jedinců a jejich posunů v závislosti na jednotlivých fázích zkušenosti z hlediska sebereflexe studentů, dále nás zajímal především průběh adaptace na novou zemi a okolnosti kulturního šoku a zpětného kulturního šoku po návratu domů a taktéž jsme zkoumali i moment rozhodnutí, očekávání od výjezdu na studijní pobyt, motivace pro studijní pobyt a celkové naplnění či nenaplnění očekávání od této zkušenosti.

Náš výzkum přináší tato hlavní stanoviska:

1) Adaptace, kulturní šok

U zkoumané skupiny studentů se potvrdil výskyt některých symptomů kulturního šoku, u mnohých nastaly nepříjemné situace plynoucí z kontaktu odlišných kultur (především v zemích více kulturně odlišných, jako např. Španělsko) a další nepříjemné situace vyplývající z dlouhodobého pobytu v zahraničí, avšak v žádném ze zkoumaných případů nedošlo k těžkému prožívání kulturního šoku s příznaky deprese. Studenti byli schopni se dobře vypořádat s nastalými negativními situacemi a překonat je. Z výpovědí je možno sledovat především kladné dojmy z jejich pobytu.

2) Zpětný kulturní šok

Taktéž můžeme potvrdit i výskyt zpětného kulturního šoku, u kterého byly zjištěny zajímavé souvislosti mezi intenzitou jeho prožívání a stupněm připoutání k zemi pobytu a domovské zemi. Nejobtížnější prožívání zpětného kulturního šoku se objevuje u jedinců, kteří svůj pobyt považují za velmi úspěšný a došlo u nich k vytvoření silnějšího pouta na zemi pobytu. Naopak v případech, kde nedošlo

k získání hlubšího vztahu k zemi pobytu, kde navíc existují silné vazby na domácí zemi (např. v podobě partnerského vztahu), se objevuje mírné, někdy žádné, prožívání zpětného kulturního šoku.

3) Osobnostní profil

Zkoumaná skupina jedinců vykazovala, dle vlastního sebehodnocení, vcelku dobré předpoklady pro úspěšný studijní pobyt již v první fázi zkoumání. Pozorovali jsme u nich poměrně vysokou otevřenost vůči nové zkušenosti (úroveň preferencí vlastnosti dobrodružnost, též patrné z osobních rozhovorů), psychickou vyrovnanost, vysoký stupeň přátelskosti, tolerance, společenskosti. K naprosto ideálnímu stavu jim chyběla větší dávka sebevědomí a dominance a u některých i více extroverze. I přesto si v adaptačním procesu vedli dobře, bez větších obtíží.

V průběhu pobytu došlo k výraznějším změnám u následujících vlastností: zvýšení samostatnosti, sebevědomí, ale i lenosti. Naopak u následujících vlastností spíše nevýhodných - pesimismus, introverze, pasivita, stydlivost – často docházelo v průběhu pobytu k oslabení.

4) Očekávání a motivace pro zahraniční studijní pobyt

Jednoznačně nejsilnějším impulzem pro rozhodnutí účastnit se studijního pobytu v zahraničí bylo pro naši skupinu zdokonalení se v cizím jazyce. Tato skutečnost se nám potvrdila několikrát. V závěrečném dotazníku jsme zjistili, že u všech zkoumaných jedinců v tomto ohledu skutečně došlo k naplnění jejich očekávání.

Dalšími důvody výjezdu do zahraničí jsou především: poznání kultury cizí země, získání většího rozhledu a nových přátel, sebepoznání, cestování, zvýšení samostatnosti, sebevědomí, zdokonalení se v oboru studia (většina respondentů studovala cizí jazyky), získání zajímavé položky pro životopis. Téměř u všech těchto proměnných došlo po zpětném zhodnocení zkušenosti k naplnění.

Nutno dodat, že i u studentů, kteří nezískali hlubší vztah k zemi pobytu a setkali se s větším množstvím negativních symptomů kulturního šoku, se objevilo vysoké hodnocení této zkušenosti a žádný ze studentů nelitoval své účasti na zahraničním pobytu. Mnozí by ji taktéž doporučili svým přátelům a spolužákům.

Závěr

Cílem této diplomové práce bylo po psychologické stránce zmapovat okolnosti studijních pobytů v zahraničí. Chtěli jsme zjistit s jakými problémy se studenti obvykle potýkají, jaké jsou hlavní přínosy a zda-li dochází k naplnění očekávání, která studenti od pobytu mají. Taktéž jsme se pokusili vypořádat k jakým změnám v osobnosti mladých lidí vlivem této zkušenosti dochází.

V teoretické části jsme díky prostudování dostupné literatury blíže představili především proces adaptace a s ním spojené záležitosti, jako např. kulturní šok, akulturační strategie, zpětný kulturní šok. Informovali jsme o aktuálních problémech věku účastníků pobytů v zahraničí z hlediska vývojové psychologie, což nám potvrdilo výhodnost tohoto období života k účasti na dlouhodobém pobytu v zahraničí. Také jsme se z dostupných zdrojů pokusili nastínit osobnostní profil jedince ideálního pro účast na studijním pobytu v zahraničí.

Praktická část byla zaměřena především na výzkum aspektů zmíněných v teoretické části (osobnostní profil jedinců, intenzita prožívání kulturního šoku a zpětného kulturního šoku), dále nás zajímaly záležitosti ohledně očekávání studentů od pobytu a jejich splnění či nesplnění, motivační faktory, hlavní přínosy pobytu, vývoj a změny vybraných vlastností a charakteristik. Zajímavé výsledky se nám podařilo zachytit zejména v oblasti výzkumu motivace, kulturního šoku i zpětného kulturního šoku a vývoje některých vlastností. Dovolujeme si říci, že došlo k potvrzení myšlenky, že studijní pobyty v zahraničí mají svůj význam a jsou pro účastníky velmi přínosné. Množství z těchto přínosů se nám v této práci podařilo pojmenovat.

Volbou otázek v našem dotazníku jsme zamýšleli prozkoumat i další aspekty, jako např. vývoj mezilidských vztahů, interkulturní rozdíly, ale vzhledem k požadovanému rozsahu práce bylo nemožné zařadit vše. U některých výzkumných otázek jsme narazili na velmi malou výpovědní hodnotu z důvodu nízkého počtu respondentů či nejednoznačné interpretace nabízených možností, což se pro nás stalo poučením pro případné další výzkumy.

Věříme, že námi přinesené poznatky mohou být užitečné pro studenty zvažující účast na studijním pobytu v zahraničí a taktéž by se mohly stát impulsem pro další zkoumání v této oblasti, protože zejména v českém prostředí zůstává toto aktuální a velmi zajímavé téma neprobádané.

Summary

This diploma thesis called Psychological Aspects of Studying Abroad tries to focus and describe some matters of studying abroad from psychology point of view. It is a highly interesting topic which has not been much explored in the Czech surroundings yet and so we try to bring some new information which has been done mainly by studying American and German texts and doing a research work within students taking part in studying abroad.

One of the main contribution we bring is the research of motivation and expectations of study abroad. Number one motivation is acquiring foreign languages, then learning new culture, meeting new people, travelling, getting to know own reactions in unfamiliar situations, improving of independence and self-confidence, brightening general views, learning new information in the field of study and gaining a useful item for the CV. The outcomes of the research say that most of the expectations students have before leaving their home country really fulfill.

We can confirm that students experience culture shock and some negative aspects of it but not in a big extension. Some of them also experience reverse culture shock after their arrival. The extension of it usually depends on attachment to the host and home country. When there are strong ties between the host country and the student the arrival is more difficult.

As for the personal profile of the students, we have found out some changes in their feelings about some of their characteristics. The biggest change happened in the perception of own independence, self-confidence and laziness which had the rising tendency. On the other hand, the falling tendency has been found out at the following characteristics: introversion, passivity, shyness and pessimism.

To sum up, we hope we have brought some interesting information for students planning to go study abroad and may be some ideas for psychology specialist for and interesting research topic.

Seznam použité literatury

Knižní publikace:

ADLER, Leonore Loeb, GIELEN, Uwe P. *Cross-Cultural Topics in Psychology, 2nd Edition*, Westport, Connecticut: Praeger, 2001. 355 s. ISBN 0-275-96972-X

ADLER, PS. *The transitional experience; an alternative view of culture shock*. J. Humanist Psychol 1975; 15: 13-23

ATKINSON, Rita; a kol. *Psychologie*. Praha: Portál 2003 ISBN: 80-7178-640-3. 752 s.

BEK, Vojtěch. *Optimistický postoj k životu jako kognitivní styl: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta filozofická, 2007. Vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Mojmír Tyrlík, Ph.D.

BROUČEK, S. *Základní pojmy etnické teorie*. Český lid, 1991, č. 4, s. 239 – 240.

DIAMANT, Jiří. *Psychologické problémy emigrace*. Olomouc: Matice cyrilometodějská s. r. o., 1995, 208 s.

FURNHAM, A., BOCHNER, S. *Culture shock: psychological reactions to unfamiliar environments*. London: Methuen and Co., 1986.

GEIST, Bohumil. *Psychologický slovník*. 2. Vydání. Praha: Vodnář, 2000. 425 s. ISBN 80-86226-07-7

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X

HEYESOVÁ, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Vydání 3. Praha: Portál, 2003. 165 s. ISBN: 80-7178-763-9

KOLMAN, Luděk. *Komunikace mezi kulturami. Psychologie interkulturních rozdílů*. ČZU PEF Praha. Praha: CREDIT, 2001, 200 s. ISBN 80-213-0735-8

LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007, 273 s. ISBN 978-246-1304-8

OBERG, Kalervo. *Culture shock: adjustment to new cultural environments*. Practical Anthropology, 7, 1960. Str. 77-182.

PRŮCHA, Jan. *Interkulturní psychologie*. Praha: Portál, 2007. 220 s. ISBN 978-80-7367-280-5

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7178-829-5

SHEEHYOVÁ, Gail. *Průvodce dospělostí*. Praha: Portál, 1999. 456 s. ISBN 80-7178-185-1

SCHMITZ, Paul G. Acculturation and adaptation process among immigrants in Germany. In A. M. Bouvy, F. J. R. van de Vijver, & P. G. Schmitz (Eds.), *Journeys into cross-cultural psychology* (str. 142-157). Amsterdam: Swets & Zeitlinger, 1994.

SCHMITZ, Paul G. Acculturation styles and health. In S. Iwawaki, Y. Kashima, & K. S. Lejny (Eds.), *Innovations in cross-cultural psychology* (str. 360-370). Amsterdam: Swets & Zeitlinger

SOUKUP, Václav. *Přehled antropologických teorií kultury*. Portál, Praha 2000. 232 s., ISBN 80-7178-328-5

TRPIŠOVSKÁ, Dobromila, HEŘMANOVÁ, Vladislava. *Vývojová psychologie*. PF Ústí n. Labem, 1990. 88 s. ISBN 80-7044-017-1

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0

WWW

BERRY, John W. *Conceptual Approaches to Acculturation*. 2003. [online] [cit. 8. února 2010] Dostupný z WWW: [http://student.ucr.edu/~qhuyn002/Berry%20\(2003\)%20conceptual%20approaches%20to%20acc.pdf](http://student.ucr.edu/~qhuyn002/Berry%20(2003)%20conceptual%20approaches%20to%20acc.pdf).

BERRY, John W. *Lead Article. Immigration, Acculturation, and Adaptation*. Queen's University, Ontario, Canada. [online] [cit. 21. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.ucd.ie/mcri/resources/Dermot%20Ryan%20Reading.pdf>

BOCHNER, S. (2003). *Culture shock due to contact with unfamiliar cultures*. In W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes, & D. N. Sattler (Eds.), *Online Readings in Psychology and Culture* (Unit 8, Chapter 7), Center for Cross-Cultural Research,

Western Washington University, Bellingham, Washington USA. [online] [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.ac.wvu.edu/~culture/Bochner.htm>

Consortium for International Education & Multicultural Studies GAW, Kevin. *Reverse Culture Shock in Students Returning from Overseas*. [online] [cit. 1. února 2010] Dostupný z WWW: http://www.worldwide.edu/travel_planner/culture_reentry.html

GULLAHORN, J. T., & GULLAHORN, J. E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19, 33-47. [online] [cit. 1. února 2010] Dostupný z WWW: https://www4.infotrieve.com/neworders/Order_Cart.asp

KRZAKLEWSKA, Ewa; KRUPNIK, Seweryn. *The experience of studying abroad for exchange students in Europe: Erasmus Student Network Survey 2005*. [online] [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: <http://www.europe-education-formation.fr/docs/ERASMUS/rapport-Petrus.pdf>

MARTIN, J. N. (1986). Communication in the intercultural reentry: Student sojourners. [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6V7R-469PKB5-47&_user=10&_coverDate=12%2F31%2F1986&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_searchStrId=1295700838&_rerunOrigin=scholar.google&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=4b12b577a298e7b523c5a99d1a5a3eea

Národní agentura pro evropské vzdělávací programy [online] [cit. 22. říjen 2008] Dostupný z WWW: http://www.naep.cz/index.php?a=view-project-folder&project_folder_id=301&

SCHMITZ, Paul G. *Individual Differences in Acculturative Stress Reactions: Determinants of Homesickness and Psychosocial Maladjustment*. [online] [cit. 14. února 2010] Dostupný z WWW: <http://spitswww.uvt.nl/web/fsw/psychologie/emotions2003/1/word-h7.Schmitz.pdf>

Slovník cizích slov. [online] [cit. 21. února 2010] Dostupný z WWW: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/postformalni-mysleni>

University of Denver [online] [cit. 1. února 2010] Dostupný z WWW: http://www.du.edu/intl/abroad/pdf_docs/challenges_returnees.pdf

Wikipedia. [online] [cit. 1. října 2009] Dostupný z WWW: http://en.wikipedia.org/wiki/Culture_shock

Seznam příloh

PŘÍLOHA 1 DOTAZNÍK 1	101
PŘÍLOHA 2 DOTAZNÍK 2	104
PŘÍLOHA 3 DOTAZNÍK 3	109
PŘÍLOHA 4 TABULKA 1	114
PŘÍLOHA 5 TABULKA 2	115

příloha 1

Dotazník pro studenty, kteří jsou před odjezdem na zahraniční studijní pobyt

1. Jsem a) žena
b) muž
2. Je mi.....let.
3. Mám sourozenců, z nichž jsem: a) nejstarší
b) nejmladší
c) prostřední
d) druhý nejmladší / druhý nejstarší
e) jiný.....
4. Doma studuji program: a) magisterský
b) bakalářský
c) vyšší odborná škola
d) střední škola
e) jiný.....
5. Studuji obor.....
6. Nyní jsem v..... ročníku.
7. V jaké zemi bys chtěl/-a / budeš studovat?
8. Jak vnímáš tuto zemi?
Navštívil/-a jsi ji předtím? Pokud ano, na jak dlouho?
.....
.....
.....
9. Jaké důvody tě vedou k výběru právě této země?
 - a) moje fakulta / škola má Erasmus (jinou) smlouvu s univerzitou v této zemi
 - b) mluvím jazykem užívaným v této zemi
 - c) chci se naučit / zdokonalit v jazyce této země
 - d) mám známé, kteří studovali na stejné univerzitě a doporučili mi ji
 - e) chci poznat kulturu této země
 - f) vzdělávací systém je v této zemi na velmi dobré úrovni
 - g) tato země je blízko České republiky, takže budu moci jezdit často domů
 - h) životní náklady a náklady na studium jsou v této zemi přijatelnéUved' prosím ještě další důvody:
.....
.....
.....
10. Bude to tvoje první zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí? a) ano
b) ne
11. Na daný studijní pobyt a) chci jet sám/sama
b) chci jet s kamarádem / kamarádkou
c) předpokládám, že pojedou i jiní studenti z naší fakulty /
školy, ale zatím je neznám
d) předpokládám, že pojedou i jiní studenti z České
republiky, takže se určitě seznámím
e) jiná varianta.....

12. S kým jsi v první řadě konzultoval/-a možnost studovat v zahraničí?
- a) s rodiči
 - b) s přáteli
 - c) s partnerem / partnerkou
 - d) se širokým okolím
 - d) rozhodl/-a jsem se sám/sama, okolí jsem informoval/-a až po podání přihlášky
 - e) rozhodl/-a jsem se sám/sama, okolí jsem informoval/-a až po obdržení rozhodnutí o přijetí do programu.
 - f) jiný.....

13. Proč jsi se rozhodl/-a jet na studijní pobyt? Stanov pořadí od nejpodstatnějšího k méně podstatnému.
- a) především kvůli studiu
 - b) především kvůli hodnotné osobní zkušenosti
 - c) především kvůli možnosti cestovat
 - d) především kvůli získání grantu
 - e) především kvůli získání / rozšíření znalosti cizího jazyka
 - f) především kvůli poznání kultury dané země
 - e) jiný.....

14. Na stupnici od jedné do pěti urči jak moc tě charakterizují dané vlastnosti. Pět je nejvyšší míra vlastnosti. Do prázdných rámečků doplň další, pro tebe charakteristické vlastnosti a oznámkuj.

sebevědomý/-á	samostatný/-á	spolehlivý/-á	
rozhodný/-á	přátelský/-á	tolerantní	
vůdčí typ	vyrovnaný/-á	přizpůsobivý/á	
citlivý/-á	stydlivý/-á	introvertní	
veselý/-á	společenský/-á	dobrodružný/-á	
vypočítavý/-á	pasivní	pesimistický/-á	
troufalý/-á	líný/-á	realistický/-á	

15. Jaká jsou tvá očekávání od studijního pobytu v zahraničí? Označ všechna která očekáváš, případně přidej další, a podtrhni 3, která jsou pro tebe nejdůležitější.
- a) zdokonalím se v cizím jazyce
 - b) poznám novou kulturu
 - c) získám větší rozhled
 - d) získám nové přátele
 - e) zvýším si sebevědomí
 - f) zdokonalím se ve svém oboru, získám cenné zkušenosti a poznatky z oboru
 - g) budu samostatnější, nezávislejší
 - h) budu cestovat
 - i) stanu se zajímavějším člověkem pro ostatní
 - j) získám další zajímavou položku pro svůj životopis, a tak lepší šanci na dobré uplatnění na pracovním trhu
 - k) získám kontakty na lidi z oboru, které by mohly být v budoucnu užitečné
 - l) najdu v zahraničí životního partnera / partnerku
 - m) poznám lépe sám/sama sebe – své schopnosti, možnosti, reakce na nové situace atd.
 - n) další.....
 - o) další.....
 - p) další.....

16. Jak myslíš, že si budeš zvykat první týdny pobytu v cizí zemi?

a) Již mám zkušenosti z delšího pobytu v zahraničí, takže si myslím, že to bude bez problémů.

b) Bude to sice moje první zkušenost s pobytem mimo domov, ale myslím, že to budu zvládat dobře.

c) Trochu se obávám izolace od rodiny, kamarádů.

d) Počítám s tím, že se budu s rodinou a přáteli během pobytu vídat a budeme neustále v kontaktu přes telefon, e-mail apod. Díky tomu věřím, že to budu zvládat dobře.

e) Jiný.....

17. Jsi právě v dlouhodobém partnerském vztahu, který chceš aby trval i po tvém odjezdu a posléze návratu ze zahraničí? a) ano

b) ne

18. Pokud ano, jak myslíš že ovlivní tvůj pobyt v zahraničí tento vztah?

a) Bude to těžké pro oba, ale zároveň to budeme brát jako určitou zkoušku pevnosti vztahu.

b) Jsem si jist/-á že náš vztah vydrží i toto dlouhodobé odvázení a hodlám pro to udělat vše.

c) Obávám se, že náš vztah není dostatečně pevný, aby vydržel dlouhodobé odvázení, ale na pobyt hodlám jet i za tuto cenu.

d) Jiný.....

19. Co očekáváš, že se pro tebe změní po návratu domů?

a) Asi se nic nezmění. Naváži na život, který jsem vedl/-a před odjezdem.

b) Očekávám, že budu alespoň první týdny středem pozornosti všech mých přátel, kterým budu vyprávět mé zážitky ze zahraničí.

c) Očekávám, že mě lidé z mého okolí budou více uznávat díky mé zkušenosti.

d) Očekávám, že se doma již nebudu cítit tak jako před odjezdem.

Pravděpodobně budu postrádat místa a lidi, které poznám v zahraničí.

e) Očekávám, že se za tu dobu změním jak já, tak moji blízcí, takže nebude lehké navazovat na dřívější sociální vztahy.

f) Očekávám, že návrat domů bude nepříjemný. V zahraničí si zvyknu na nový způsob života, a poté se mi nebude chtít vracet se zpět.

g) Očekávám, že se domů již nevrátím a zůstanu v zahraničí.

h) Jiný.....

Chceš ještě něco dodat?

.....
.....
.....
.....

Děkuji za vyplnění dotazníku, který použiji pro svou diplomovou práci na téma Psychologické aspekty studia v zahraničí.

příloha 2

Dotazník pro studenty, kteří se účastní studijního pobytu v zahraničí

1. Jsem a) žena
b) muž
2. Je mi.....let.
3. Mám sourozenců, z nichž jsem: a) nejstarší
b) nejmladší
c) prostřední
d) druhý nejmladší / druhý nejstarší
e) doplň.....
4. Doma studuji program: a) magisterský
b) bakalářský
c) vyšší odborná škola
d) střední škola
e) jiný.....
5. Studuji obor.....
6. Jsem v..... ročníku.
7. Nyní jsem na studijním pobytu v / ve, jsem zde již.....měsíc/-e/-ů.
8. Na studijní pobyt do této země jsem se dostal/-a díky:
a) Programu Erasmus
b) Jinému programu, který mi poskytl grant. Uveď prosím jméno.....
c) Jinému programu, avšak bez obdržení grantu. Uveď prosím jméno.....
d) Všechny záležitosti ohledně pobytu jsem si vyřizoval/-a sama přímo se zahraniční univerzitou.
e) jiným způsobem.....
9. Změnil se tvůj názor na tuto zemi během pobytu? V čem splnila tvá očekávání a v čem naopak ne?
.....
.....
.....
.....
10. Studijního pobytu se účastním:
a) spolu se svým kamarádem / kamarádkou ze stejné domácí univerzity
b) jako jediný/-á z mojí domácí univerzity, ale mám zde spolužáky z jiných univerzit z mojí země.
c) jako jediný/-á z mojí země
d) jiný.....
11. Na stupnici od jedné do pěti urči jak moc tě charakterizují dané vlastnosti. Pět je nejvyšší míra vlastnosti. Do prázdných rámečků doplň další pro tebe charakteristické vlastnosti a oznámkuj.

sebevědomý/-á	samostatný/-á	spolehlivý/-á	
rozhodný/-á	přátelský/-á	tolerantní	
vůdčí typ	vyrovnaný/-á	přizpůsobivý/á	
citlivý/-á	stydlivý/-á	introvertní	
veselý/-á	společenský/-á	dobrodružný/-á	
vypočítavý/-á	pasivní	pesimistický/-á	
troufalý/-á	líný/-á	realistický/-á	

12. Čím je podle tebe přínosný tvůj pobyt v zahraničí? Zaškrtni všechny přínosy a zároveň podtrhni 3, které jsou pro tebe nejdůležitější.

- a) zdokonaluji se v cizím jazyce
- b) poznávám novou kulturu
- c) získávám větší rozhled
- d) získávám nové přátele
- e) věřím si více než dříve
- f) zdokonaluji se ve svém oboru, získávám cenné zkušenosti a poznatky z oboru
- g) jsem samostatnější, nezávislejší
- h) cestuji, což mě obohacuje
- i) cítím se být zajímavějším člověkem pro ostatní
- j) získávám další zajímavou položku pro svůj životopis, a tak lepší šanci na dobré uplatnění na pracovním trhu
- k) získávám kontakty na lidi z oboru, které by mohly být v budoucnu užitečné
- l) našel/-la jsem si v zahraničí životního partnera
- m) poznal/-a jsem lépe sám/sama sebe – své schopnosti, možnosti, reakce na nové situace atd.
- n) další.....
- o) další.....
- p) další.....

13. Jaké pro tebe byly první týdny v zahraničí?

- a) Velmi jsem postrádal/-a svou rodinu, přátele. Trvalo mi dlouho, než jsem si našel/-la nové přátele. Cítil/-a jsem se velmi osamělý/-á. Ale nyní je to již v pořádku a jsem zde spokojený/-á.
- b) Velmi těžké. I nyní se mi velmi stýská a necítím se zde jako doma.
- c) Zvyknul/-a jsem si velmi rychle, našel/-la jsem si nové přátele a je mi zde velmi dobře. Dokonce uvažuji o prodloužení pobytu.
- d) Zvyknul/-a jsem si poměrně rychle, ale přesto se těším na návrat domů a pobyt si prodlužovat nehodlám.
- e) Jiný.....

14. Zažil/-a jsi pocity šoku, zaskočení ze zcela nové situace, kterou jsi neočekával/-a?

- a) ne
- b) ano, zažil/-a jsem určité zaskočení z následujících situací:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakým způsobem jsi se s tím vyrovnal/-a?

.....

.....

.....

.....

15. Stalo se, že jsi očekával/-a určitou krizovou situaci, do které jsi se naopak nedostal/-a nebo jsi ji zvládl/-a neočekávaně dobře?

a) ne

b) ano, jednalo se o následující

situace:.....
.....
.....
.....

16. Co pro tebe bylo největším překvapením?

.....
.....
.....
.....

17. Máš pocit, že studijní pobyt odpovídá tvým očekáváním, která jsi měl/-a před odjezdem do zahraničí?

a) ano, na 100 %

b) s menšími výhradami ano. Uveď prosím hlavní

výhrady:.....
.....
.....

c) studijní pobyt předčil má očekávání. Uveď prosím hlavní body, ve kterých předčil tvá očekávání:

.....
.....
.....

d) ze studijního pobytu jsem převážně zklamaný/-á. Má očekávání nesplňuje především v následujících bodech:

.....
.....
.....

e) jiný.....

.....
.....
.....

18. Kdybys se mohl/-a rozhodnout znovu, zda jet či nejjet na tento studijní pobyt, jel/-a bys?

a) ano, určitě bych jel/-a,

protože.....
.....
.....

b) ne, určitě bych nejel/-a, protože

.....

.....
.....
c) jiný
.....
.....

19. Pokud jsi před odjezdem rozhodl/-a udržovat partnerský vztah na dálku, jak se tento vztah vyvíjí?

a) Náš vztah bohužel nevydržel.

b) Jsme téměř každý den ve spojení a věřím, že náš vztah vydrží.

c) O budoucnosti vztahu nejsem zcela přesvědčen/-á. V kontaktu nejsme příliš často a mám pocit, že náš vztah postupně vyhasíná. Jak já, tak moje partnerka / můj partner neděláme příliš pro záchranu vztahu.

d) V našem vztahu se objevily překážky jako nedůvěra a jiné, které pramení ze vztahu na dálku. Ve vztahu chci setrvat, ale můj partner / moje partnerka nemůže přijmout skutečnost, že jsem nyní v zahraničí.

e) Vztah velmi ochladl z mé strany.

f)

Jiný.....

20. Co očekáváš, že se pro tebe změní po návratu domů?

a) Asi se nic nezmění. Naváží na život, který jsem vedl/-a před odjezdem.

b) Očekávám, že budu alespoň první týdny středem pozornosti všech mých přátel, kterým budu vyprávět své zážitky ze zahraničí.

c) Očekávám, že mě lidé z mého okolí budou více uznávat díky mé zkušenosti.

d) Očekávám, že se doma již nebudu cítit tak jako před odjezdem.

Pravděpodobně budu postrádat místa a lidi, které jsem poznala v zahraničí.

e) Myslím, že jsem se za tu dobu změnil/-a jak já, tak moji blízcí, takže nebude lehké navázat na dřívější sociální vztahy.

f) Návratu domů se velmi obávám. Zvykl/-a jsem si na jiný život, nové přátele a nyní se mi nechce vracet do starého života, který jsem vedl/-a předtím. Myslím, že první týdny budou velmi těžké.

g) Vrátit se domů se nehodlám. Zůstanu v zahraničí.

h)

Jiný.....

21. Během pobytu se jistě setkáváš s lidmi různých národností. Máš pocit, že tě tato setkání nějakým způsobem obohacují? Bojí se tím určité národní stereotypy, které vůči jednotlivým národnostem každý člověk má?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

22. Jakých kulturních rozdílů jsi si všiml/-a mezi tvou kulturou a kulturou země, ve které právě studuješ? Pokus se prosím o komentář k jednotlivým rozdílům. (Jak se ti podařilo adaptovat se na tyto rozdíly, která situace ti lépe vyhovuje atp.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

23. Zažil/-a jsi některé z následujících projevů během tvého pobytu v zahraničí? Prosím zakroužkuj všechny projevy, které jsi zažil/-a.

- a) Nadměrné mytí rukou.
- b) Nepřiměřená starost o kvalitu vody a jídla.
- c) Nepřiměřená starost o čistotu během vaření a jídla.
- d) Nepříjemný pocit ze spaní v „cizí“ posteli a z povlečení.
- e) Strach z fyzického kontaktu s lidmi pracujícími na nižších postech.
- f) Nepřítomný pohled.
- g) Pocity bezmoci.
- h) Záchvaty zuřivosti kvůli nedochvilnosti a dalším maličkostem.
- i) Odpor k učení se jazyka dané země.
- j) Nadměrný strach z toho, že tě někdo podvede, okrade nebo napadne.
- k) Nepřiměřená obava z malých bolestí nebo vyrážky.
- l) Stesk po známých lidech i místech.

24. Tvůj e-mail:.....

25. Chceš dodat nějaký komentář?

Děkuji za vyplnění dotazníku, který použiji pro svou diplomovou práci na téma Psychologické aspekty studia v zahraničí.

příloha 3

Dotazník pro studenty, kteří se vrátili ze studijního pobytu v zahraničí.

1. Jsem a) žena
b) muž
2. Je mi.....let.
3. Mám sourozenců, z nichž jsem: a) nejstarší
b) nejmladší
c) prostřední
d) druhý nejmladší / druhý nejstarší
e) jiný.....
4. Doma studuji / jsem studoval/-a program: a) magisterský
b) bakalářský
c) vyšší odborná škola
d) střední škola
e) jiný.....
5. Studuji / studoval/-a jsem obor.....
6. V jaké zemi jsi studoval/-a?
7. Jak dlouho jsi tam studoval/-a?
8. Na studijní pobyt do této země jsem se dostal/-a díky:
a) Programu Erasmus
b) Jinému programu, který mi poskytl grant. Uveď prosím jméno.....
c) Jinému programu, avšak bez obdržení grantu. Uveď prosím jméno.....
d) Všechny záležitosti ohledně pobytu jsem si vyřizoval/-a sama přímo se zahraniční univerzitou.
e) jiným způsobem.....
9. Jak dlouho jsi po návratu ze studijního pobytu?měsíců
10. Jak vnímáš tuto zemi po návratu? Změnil se tvůj názor na tuto zemi? V čem přesně?
.....
.....
.....
.....
11. Byla to tvoje první zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí? a) ano
b) ne
12. Pokud jsi jel/-a na studijní pobyt s někým koho jsi znal/-a již předtím, pokus se popsat, jak se váš vztah vyvíjel. Označ všechny pro tebe pravdivé možnosti, případně doplň.
a) již před odjezdem jsme se dobře znali
b) před odjezdem jsme se moc dobře neznali, během pobytu jsme se poznali blíže
c) během celého pobytu jsme nebyli moc v kontaktu
d) během celého pobytu jsme byly téměř v každodenním kontaktu
e) před odjezdem jsem myslel/-a, že se známe poměrně dobře, ale během pobytu se ukázal pravý opak. Bohužel se ukázala negativní stránka osobnosti toho druhého.
f) před odjezdem jsem myslel/-a, že se známe poměrně dobře, ale během pobytu se ukázalo, že jsme si mnohem bližší. Naše přátelství se prohloubilo.
g) během pobytu nedošlo k žádnému vývoji našeho vzájemného vztahu
h) i po návratu udržujeme pravidelný osobní kontakt a naše přátelství trvá

i) po návratu udržujeme kontakt pouze pomocí e-mailu, sms, elektronické konverzace přes internet apod.

j) po návratu se vídáme / komunikujeme jen zřídka

k) po návratu se již nevídáme

l) rozešli jsme se ve zlém

Doplňující informace:

.....
.....
.....
.....

13. V čem vidíš hlavní přínos studijního pobytu v zahraničí? Zaškrtni všechny přínosy a zároveň podtrhni 3, které jsou pro tebe nejdůležitější.

a) zdokonalil/-a jsem se v cizím jazyce

b) poznal/-a jsem novou kulturu

c) získal/-a jsem větší rozhled

d) získal/-a jsem nové přátele

e) zvedlo mi to sebevědomí

f) zdokonalil/-a jsem se a získal/-a cenné zkušenosti a poznatky ve svém oboru

g) jsem samostatnější, nezávislejší

h) hodně jsem cestoval/-a, což mě obohatilo

i) cítím se být zajímavějším člověkem pro ostatní

j) získal/-a jsem další zajímavou položku pro svůj životopis, a tak lepší šanci na dobré uplatnění na pracovním trhu

k) získal/-a jsem kontakty na lidi z oboru, které mi byly a/nebo budou užitečné

l) našel/-a jsem v zahraničí životního partnera

m) poznal/-a jsem lépe sám/sama sebe – své schopnosti, možnosti, reakce na nové situace atd.

n) inspirovalo mě to k dalším cestám do zahraničí

o) zjistil/-a jsem, že chci žít v zahraničí

p) zjistil/-a jsem, že chci žít jen ve své zemi

q) další:.....

14. Na stupnici od jedné do pěti urči jak moc tě charakterizují dané vlastnosti. Pět je nejvyšší míra vlastnosti. Do prázdných rámečků doplň další, pro tebe charakteristické vlastnosti a oznámkuj.

sebevědomý/-á	samostatný/-á	spolehlivý/-á	
rozhodný/-á	přátelský/-á	tolerantní	
vůdčí typ	vyrovnaný/-á	přizpůsobivý/á	
citlivý/-á	stydlivý/-á	introvertní	
veselý/-á	společenský/-á	dobrodružný/-á	
vypočítavý/-á	pasivní	pesimistický/-á	
troufalý/-á	líný/-á	realistický/-á	

15. Máš pocit, že studijní pobyt naplnil tvá očekávání, která jsi měl/-a před odjezdem?

a) ano, na 100 %

b) s menšími výhradami ano. Uveď prosím hlavní

výhrady:.....

.....

.....

c) studijní pobyt předčil má očekávání. Uveď prosím hlavní body, ve kterých předčil tvá očekávání:

.....

.....

.....

d) ze studijního pobytu jsem převážně zklamáný/-á. Má očekávání nesplnil především v následujících bodech:.....

.....

.....

.....

e)jiný.....

.....

.....

16. Kdybys se mohl/-a rozhodnout znovu, zda jet či nejít na tento studijní pobyt, jel/-a bys?

a) ano, určitě bych jel/-a,

protože.....

.....

b) ne, určitě bych nejel/-a, protože

.....

.....

c)

jiný.....

.....

17. Pokud jsi během pobytu udržovat partnerský vztah na dálku, jak se tento vztah vyvinul?

a) Náš vztah bohužel nevydržel. Důvodem bylo především:

.....

.....

b) Náš vztah vydržel i dlouhé odloučení. Navázali jsme zhruba tam, kde jsme se odloučili.

c) I přesto, že jsme nebyli v kontaktu příliš často a měli pocit, že náš vztah postupně vyhasíná, jsme se po mém návratu dali opět dohromady. Nyní sem ve vztahu spokojen /-a. d) V našem vztahu se objevily překážky jako nedůvěra a jiné, které pramení ze vztahu na dálku. I přesto jsme vztah nakonec ustáli a nyní jsme spolu.

e) Vztah skončil po mém návratu domů. Důvodem bylo především:

.....

f) Jiný

.....

18. Pokud váš vztah vydržel, jmenuj prosím alespoň 5 faktorů, které tomu napomohly.

.....
.....
.....
.....
.....

19. Nastaly pro tebe nějaké změny po návratu domů? Označ všechny možnosti, které jsou pro tebe pravdivé.

a) Bez problému jsem navázal/-a na život, který jsem vedl/-a před odjezdem.

b) První týdny jsem byla středem pozornosti přátel, kterým jsem vyprávěla zážitky ze zahraničí. Návrat byl pro mě příjemným zážitkem.

c) Lidé z mého okolí mě více uznávají díky mé zkušenosti ze zahraničí.

d) Doma se již necítím tak dobře jako před odjezdem. Postrádám místa a lidi, které jsem poznal/-a v zahraničí.

e) Za tu dobu jsem se změnil/-a jak já, tak moji blízcí, takže zpočátku nebylo vůbec lehké navázat na dřívější sociální vztahy. Po čase jsem si však zvykl/-a.

f) Za tu dobu jsem se změnil/-a jak já, tak moji blízcí, takže bylo nemožné navázat na dřívější sociální vztahy. Stále jsem si ještě nezvykl/-a. Jsem z toho nešťastný/-á.

g) Zvykl/-a jsem si na jiný život, nové přátele a vůbec se mi nechtělo vracet do starého života, který jsem vedl/-a předtím. První týdny byly velmi těžké.

h) Plánuji se vrátit a žít v zahraničí.

i) Jiný.....

20. Máš pocit, že setkání s lidmi jiných národností během pobytu v zahraničí tě nějakým způsobem obohatila? Ceníš si této zkušenosti? Proč?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

21. Vzpomeň si, zažil/-a jsi některé z následujících projevů během prvních týdnů po návratu domů? Prosím označ všechny projevy, které jsi zažil/-a.

a) Měl/-a jsem pocit, že jsem jiná než ostatní, a že sem nepatřím.

b) Cítil/-a jsem se velmi osamoceně.

c) Velmi často jsem zmiňoval/-a, že jsem se právě vrátil/-a ze zahraničí, kde jsem pobýval/-a delší dobu.

- d) O svém pobytu v zahraničí jsem mluvil/-a tak často, až to některé mé blízké začalo otravovat. (Věty typu: „Když jsem byl/-a v Německu...“)
- e) Často jsem srovnával/-a svojí zemi se zemí, ve které jsi byl/-a na studijním pobytu. (Věty typu: „To ve Španělsku, tam to je *tak a tak*“)
- f) Někteří lidé, které jsem dříve znal/-a, mi najednou přišli jako „omezení“, „jednoduší“.
- g) Velmi často jsem vyhledával/-a jakékoliv možné spojení se zemí, ve které jsem byl/-a na studijním pobytu. Např. nákup knih, sledování filmů a čtení zpráv na internetu ze země, ve které jsem pobýval/-a; návštěva akcí zaměřených na kulturu dané země atp.
- h) Stýskalo se mi po lidech místech, která jsem poznal/-a v zahraničí.
- i) Měl/-a jsem pocit, že mi rodina, ani přátelé nerozumí.
- j) Další

.....

22. Za jak dlouho většina z výše zmíněných projevů pominula?

- a) do 4 týdnů
- b) do 8 týdnů
- c) do 12 týdnů
- d) do 16 týdnů
- e) více jak 16 týdnů

23. Které z výše zmíněných projevů nepominuly? Vypiš prosím písmena jednotlivých možností.

.....

24. Jaký byl tvůj pobyt v zahraničí? Vymysli prosím co nejvíc adjektiv, která by ho co nejlépe charakterizovala.

.....

25. Jaký byl tvůj návrat domů? Vymysli prosím co nejvíc adjektiv, která by ho co nejlépe charakterizovala.

.....

26. Tvůj e-mail:.....

Děkuji za vyplnění dotazníku, který použiji pro svou diplomovou práci na téma Psychologické aspekty studia v zahraničí.

příloha 4

	Před	Během	Po	Před	Během	Po	Před	Během	Po	Před	Během	Po	Před	Během	Po	Před	Během	Po	Před	Během	Po
sebevědomý/-á	3	3	3	3	3	4	2	2	3	5	5	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3
rozhodný/-á	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	3	2	3	4	2	4	3	4
vůdčí typ	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3
citlivý/-á	5	5	5	5	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	3	3	3	4	5	4	4
veselý/-á	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3
vypočítavý/-á	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	3	1	3	1	2	1	2
troufalý/-á	2	3	2	2	3	3	1	2	4	4	4	3	3	3	4	3	2	5	2	2	2
samostatný/-á	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4
přátelský/-á	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
vyrovnaný/-á	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	3	4	4	4
stydlivý/-á	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	3	1	3	2	3	3
společenský/-á	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3
pasivní	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3	1	1	1	2	1	1	3	2	2
líný/-á	2	2	1	3	2	1	2	1	2	4	4	4	3	4	3	2	3	1	3	3	3
spolehlivý/-á	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
tolerantní	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4
přizpůsobivý/á	5	4	4	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4
introvertní	4	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	1	2	2	3	2
dobrodružný/-á	4	4	4	4	3	2	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	3
pesimistický/-á	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	1	1	1
realistický/-á	4	3	5	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2

příloha 5

	Před	Během	Po	Před	Během	Po	Před	Během	Po	Před	Během	Po	Před	Během	Po	celkem bodů
sebevědomý/-á	2	2	2	5	5	4	2	3	3	2	3	3	3	5	4	65
rozhodný/-á	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	69
vůdčí typ	1	1	2	5	5	4	2	2	3	2	3	3	3	4	4	58
citlivý/-á	4	4	4	5	5	3	5	5	5	4	5	4	3	4	4	84
veselý/-á	5	3	4	5	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	76
vypočítavý/-á	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	36
troufalý/-á	4	3	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	59
samostatný/-á	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	5	5	88
přátelský/-á	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	5	5	85
vyrovnaný/-á	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	71
stydlivý/-á	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	1	2	57
společenský/-á	4	4	4	5	5	4	3	3	3	3	3	3	4	5	5	75
pasivní	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	44
líný/-á	3	4	3	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	53
spolehlivý/-á	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	90
tolerantní	3	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	82
přizpůsobivý/á	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	2	3	4	4	4	83
introvertní	4	4	3	1	1	1	3	2	4	4	4	4	3	2	3	56
dobrodružný/-á	5	5	5	4	3	5	2	2	2	3	3	3	4	5	4	82
pesimistický/-á	2	2	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	1	1	1	44
realistický/-á	4	5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	72