

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

HOMESICKNESS A ZPŮSOBY
VYROVNÁVÁNÍ SE S JEHO PROŽÍVÁNÍM
U EXPATRIANTŮ ŽIJÍCÍCH V ČESKÉ
REPUBLICCE

HOMESICKNESS AND WAYS OF COPING WITH ITS EXPERIENCE
AMONG EXPATRIATES LIVING IN THE CZECH REPUBLIC



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Mgr. Klára Onallah**

Vedoucí práce: **PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.**

Olomouc

2024

Poděkování

Ráda bych poděkovala panu PhDr. Janu Šmahajovi, Ph.D., za odborné vedení práce, cenné rady a podporu při psaní práce. Velké poděkování patří samozřejmě všem participantům, kteří byli ochotni věnovat svůj čas a sdílet svůj příběh. Velice si vážím jejich důvěry. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině za podporu nejen při psaní práce, ale během celého studia.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „*Homesickness a způsoby vyrovnávání se s jeho prožíváním u expatriantů žijících v České republice*“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 Expatrianti	7
2 Homesickness.....	10
2.1 Kulturní šok vs. homesickness	13
2.2 Teoretické modely	14
3 Náročné životní situace	18
3.1 Zvládání náročných životních situací	19
3.2 Strategie zvládání homesickness	22
4 Vlivy na prožívání homesickness	24
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	27
5 Výzkumný problém.....	28
5.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	29
6 Typ výzkumu a použité metody	30
7 Výzkumný soubor	33
7.1 Kritéria výběru výzkumného souboru	33
7.2 Screeningový dotazník	34
7.3 Metody výběru výzkumného souboru	34
7.4 Etické hledisko a ochrana soukromí.....	35
8 Metoda zpracování a analýzy dat	37
9 Sebereflexe výzkumníka	39
10 Výsledky výzkumu	40
10.1 Respondent 1 (R1).....	40
10.2 Respondent 2 (R2).....	42
10.3 Respondent 3 (R3).....	44
10.4 Respondent 4 (R4).....	45
10.5 Výsledná analýza všech případů	48
10.6 Odpovědi na výzkumné otázky	52

11	Diskuze	55
12	Závěr.....	60
13	Souhrn	62
	LITERATURA.....	65
	PŘÍLOHY.....	71

ÚVOD

Homesickness neboli stesk po domově je v anglickém jazyce relativně běžně užívaný termín. Avšak v českém prostředí už nemusí být zcela jasný. Obvykle je spojován se steskem po domově u jedinců, co žijí krátkodobě či dlouhodobě v jiné zemi nebo i v cizím městě. Může se zdát, že se homesickness týká především dětí odloučených od svých rodičů, ale pravdou je, že může postihnout i dospělé jedince, kteří opustili svou domovinu.

Odstěhování se do cizí země je velkou životní změnou. A kromě poznávání nové kultury, země a adaptace se k tomu všemu může přidat i homesickness. Ten se týká především psychiky jedince, ale může se odrážet i v somatických projevech. Následně může komplikovat celkovou adaptaci a mít dopady na každodenní fungování např. ve studiu či zaměstnání.

Toto téma bylo vybráno prvotně kvůli osobní zkušenosti s prožitkem homesickness. V interakci s lidmi, kteří nikdy v zahraničí nežili, postupně docházelo k uvědomění, že to je specifický fenomén, který je třeba v mnoha těchto setkáních přibližovat a osvětlovat. Vzhledem k této zkušenosti a zároveň dnešní propojenosti světa a nepřeborným migračním příležitostem je důležité o homesickness šířit povědomí i zde v České republice.

O stesku po domově v zahraničí vznikají studie již mnoho let. Téma je sice pokryto, ale zároveň se stále vyvíjí. V souvislosti s tím se mohou vynořovat nová témata, která jsou i v zahraničních studiích zatím ve svých počátcích a jsou probádána jen minimálně. V českých výzkumech je počet studií zaměřujících se na homesickness nízký, což byla další motivace pro výběr tohoto tématu.

Hlavním cílem práce je popsat, jakým způsobem expatrianti zde v České republice prožívají homesickness a jaké strategie obvykle volí pro vyrovnávání se s ním. Teoretická část práce definuje, kdo to jsou expatrianti, a osvětluje, co je homesickness, a také představuje několik vzniklých teoretických modelů. Dále se zabývá náročnými životními situacemi, strategiemi jejich zvládnání a konkrétně i strategiemi u homesickness. V neposlední řadě poukazuje na možné spojitosti homesickness s osobnostními rysy a jinými faktory. Ve výzkumné části jsou představeny příběhy jednotlivých respondentů, hlavní témata a spojitosti a vztahy mezi nimi. Zajímá nás, jak se stesk po domově projevuje, co ho ovlivňuje či v jakých situacích se nejčastěji objevuje. Dále se budeme zabývat zmírňováním homesickness a strategiemi, které jsou nejefektivnější, nebo naopak méně efektivní.

TEORETICKÁ ČÁST

1 EXPATRIANTI

V současnosti je svět velice propojený a existuje mnoho cestovních možností. Nejen ale pro krátkodobé účely, ale samozřejmě i pro dlouhodobé. Důvodů pro emigraci do jiné země může být mnoho. Pro někoho to může být studium či rodina/partner. Dalším z mnoha důvodů mohou být pracovní příležitosti. Specifickou skupinou migrantů, kteří se rozhodnou přestěhovat do jiné země za prací, jsou tzv. expatrianti.

Slova „expatriace“ a „expatriant“ pocházejí z latiny. Pojmy jsou složeny z předpony ex-, která znamená „mimo“, a kořenu slova patria, tedy „země“. Expatrianti jsou tedy jedinci pracující v zahraničí, konkrétně zaměstnaní v pobočkách nadnárodních firem. Mohou být vysláni dceřinými firmami za účelem konkrétního úkolu či tzv. mise. Proto se délka pobytu nestanovuje pouze vymezením času, ale řídí se také podle dosahování vytyčených cílů (Štrach, 2009). Expatriant je tedy jedinec, který je profesionál nebo kvalifikovaný pracovník ve své profesi. Za expatrianta je možné označit i zaměstnance, který pracuje mimo svou domovinu na základě jeho vlastního nezávislého rozhodnutí, kdy se sám rozhodl ucházet o danou pozici v zahraniční (často nadnárodní) firmě a byl úspěšně přijat (Kagan, 2023).

Expatrianty lze dělit do několika skupin podle účelu a délky jejich pobytu. Briscoe (1995, in Briscoe et al., 2012) je dělí na několik základních skupin. První jsou tzv. tradiční expatrianti, což jsou zkušenější a starší zaměstnanci. Ti jsou do zahraničí vysíláni především pro své manažerské nebo odborné dovednosti a znalosti, obvykle na dobu 1–5 let. Další jsou mladí expatrianti – jsou mimo svou domovinu obvykle na dobu od 6 měsíců po 5 let. Cílem jejich pobytu je získání zkušeností. Dočasní expatrianti jsou vysíláni na dobu kratší než jeden rok. Specifickou skupinou jsou tzv. expatriant trainee, kteří odjíždí do ciziny kvůli seznámení se a začlenění do mezinárodní firmy a především za účelem získání potřebného tréninku.

Expatriace bývá motivací pro kariérní růst, a proto se čím dál více manažerů nebo výkonných pracovníků setká s touto zkušeností během své pracovní dráhy. Nejčastější motivací pro práci mimo svou domovinu je tedy kariérní vývoj a také finanční ohodnocení pozic. Dalšími důvody pro expatriaci je osobní zájem a možnosti získávání nových zkušeností, které jsou vnímány jako obohacení životního stylu. Důvody k migraci za prací výrazně ovlivňuje rodinný stav jedince. Mezi priority svobodných patří plat, po něm

následuje ubytování, cizí jazyk a pozice. U vdaných/ženatých, ale bezdětných se na první příčce umísťuje především cizí jazyk, následně pozice, plat a rodina. Pro vdané/ženaté s dětmi je nejdůležitější kariérní vyhlídka, plat, vzdělání a návrat do své domoviny. Určité rozdíly v motivaci k práci v zahraničí lze také vnímat u zaměstnanců, kteří jsou „přinuceni“ odejít do cizí pobočky, a mezi těmi, kteří jsou tzv. „self – selected“, tedy ti, kteří se stali expatrianty na základě svého vlastního rozhodnutí. Je však nutné zmínit, že u jakéhokoliv případu tato zkušenost nemusí vždy končit úspěšně. Hlavními důvody může být tlak na efektivnost a také překonávání rozdílů a změn (Cejthamr & Dědina, 2010).

Samotná expatriace je proces, který má své určité fáze. První je před vysláním, kdy společnost vybírá vhodného kandidáta a následně by se ho měla snažit připravit na tuto velkou změnu. Druhá fáze se odehrává již v zahraničí, kdy jedinec již vykonává svou práci v jiné zemi, a třetí se odehrává po návratu zpět do domoviny (Sparrow et al., 2004).

Samotný výběr expatriantů je vzhledem k náročnosti pozice a procesu stěžejní. Podle Baumgartena (1992, in Štrach, 2009) mezinárodní společnosti v osobnostech kandidátů často hledají kulturní empatii, flexibilitu, adaptabilitu, jazykovou vybavenost, manažerské dovednosti nebo určitou osobnostní vyzrálou. Štrach (2009) tvrdí, že kandidát ucházející se o práci v zahraničí by měl být extravertní a otevřený novému kulturnímu prostředí. Mendenhall a Oddou (1988) uvádí tři důležité dovednosti expatriantů – personální, mezilidské a smyslové dovednosti. Díky personálním dovednostem tak může překonávat mentální a emocionální obtíže. Mezilidské schopnosti jsou užitečné při překonávání překážek prostřednictvím komunikace a díky nim také dokáže navázat vztahy v novém prostředí. V neposlední řadě smyslové dovednosti dokážou přispět k pochopení odlišných kultur. Leblanc (2001, in Armstong & Stephen, 2009) mezi stěžejní schopnosti expatriantů řadí např. chápat odlišnosti cizí země a přijímat je, dokázat vést lokální aktivity a zaměstnance nebo vnímat a brát v potaz odlišnosti jiného prostředí v rámci vyjednávání o partnerství a smlouvách.

Součástí fáze před odjezdem je mimo jiné i trénink, zaškolení a příprava vybraného kandidáta na novou zemi a pozici. Podle Štracha (2009) je trénink expatrianta zásadním bodem v přípravě na výjezd do zahraničí. Obvykle následuje po výběrovém řízení, ale měl by probíhat po celou dobu procesu. Takový trénink je považován za zásadní především pro úspěšnost celé expatriace. Jeho úkolem je připravit jedince na potenciální překážky spojené s odlišnou kulturou a pracovištěm, na kterém bude zaměstnanec působit. Školení mohou pojímat národopisná fakta – informace o zemi, geografii historii atd. Přínosnou formou

tréninku jsou tzv. kulturní asimilátory – specializované workshopy, během kterých si expatriant prochází interaktivními situacemi, při nichž je potřeba reagovat způsobem, který je pro danou kulturu vhodný a přijatelný. Dále může být zahrnuta i výuka jazyka dané země nebo psychologický trénink, který má manažerům pomoci zvládat nadměrnou stresovou situaci.

Po příjezdu do nové země je potřeba na procesu expatriace stále pracovat. V této fázi je zásadní adaptace, kterou společnost může svému novému zaměstnanci zjednodušit již zmíněnou přípravou. Lee (2005, in Cejthamr & Dědina, 2010) popsal u expatriantů čtyři fáze, kterými si v rámci procesu adaptace procházejí:

1. **Honeymoon** („svatební cesta“) – jedinec je nadšený z nového prostředí. Typická je euforie a přesvědčení o schopnosti v dané zemi žít a pracovat.
2. **Kulturní šok** – zde přichází deziluze a jedinec si začíná více uvědomovat i těžkosti reality života. Nastává netečný a tvrdý postoj k nové zemi a kultuře. Může se objevit apatie a pocit nedostatečné vnější pomoci.
3. **Přizpůsobení** – v této fázi expatriant začíná poznávat, rozumět a přijímat nové kulturní hodnoty a normy, což má dopad na i okolí, které ho více akceptuje.
4. **Zvládnutí** – v této fázi již převládá pozitivní smýšlení a pocity vůči cizí zemi, zároveň se zlepšuje kvalita života i práce, stabilizuje se produktivita a efektivita.

U expatriantů se dá odlišovat pět faktorů, které souvisí s kulturním šokem: „*úroveň tréninku, demografické charakteristiky, dispozice a osobnost, úroveň podnikové podpory a úroveň technické schopnosti*“ (Cejthamr & Dědina, 2010, s. 283).

Poslední fáze procesu expatriace nastává s návratem zaměstnance zpět do své země a domovské pobočky. Toto období může být také nazýváno repatriace a je bohužel velice často podceňováno. Společnosti by od takových zaměstnanců mohly čerpat jejich bohaté zkušenosti, kterých nabyli během svého pobytu v zahraničí. Avšak velice často se stává, že firmy nemají s dostatečným předstihem připravenou vhodnou pozici pro expatrianta, který se vrací do původní pobočky. Nakonec jsou jim předělovány pracovní pozice, které neodpovídají zkušenostem, a zaměstnanci to mohou vnímat jako krok zpět v jejich kariéře. Cítí se tak nedocenění a proto okolo 25 % po roce od návratu společnost opustí.

2 HOMESICKNESS

V současnosti máme v rámci cestování a migrace mnoho možností a v některých případech to je dnes velice snadný proces. Důvody k relokaci mohou být různé – lepší životní podmínky, pracovní nabídka nebo studium na vysoké škole. Ovšem v některých případech je rozhodnutí opustit svůj domov nedobrovolné a nutné pro zajištění vlastního bezpečí či dokonce záchranu života. Ať je již emigrace dobrovolná či ne, tak nejspíš většinu lidí, kteří procházejí touto změnou, čeká náročné období. Velice často je s těmito začátky zmiňováno tzv. adaptační období. Jedinec bude potřebovat čas na to, aby si na vše zvykl, zajistil potřebné dokumenty, porozuměl systému dané země, naučil se místní jazyk a navázal nové vztahy. Avšak v průběhu pobytu, v raných začátcích či po několika měsících, v cizí zemi může jedinec také prožívat stesk po domově, tzv. homesickness, který má dopad nejen na psychiku jedince, ale může mít dokonce i somatické projevy.

V dnešní multikulturní společnosti je důležité na téma homesickness upozorňovat a zkoumat jeho průběh, dopady a možnosti práce s tímto fenoménem. I přesto, že v porovnání s jinými zeměmi v České republice žije méně cizinců, tak je přínosné téma zkoumat nejen pro porozumění prožitkům migrantů a uprchlíků přicházejícím do České republiky, ale také Čechů žijících v zahraničí. Vingerhoets (2005) považuje téma homesickness za důležité z několika důvodů. Jedním z nich je spojitost s integrací, adaptací a reintegrací do původní země. Vingerhoets je přesvědčen, že pokud budeme vědět, jak pracovat s migranty prožívající homesickness a budeme vědět, jakou zvolit „intervenční strategii“, pak je možné jim zvýšit kvalitu jejich života. V neposlední řadě také věří, že studium homesickness dokáže přispět k porozumění stresu a jeho psychosomatickým projevům.

V zahraničí začaly vznikat studie na téma stesku po domově již před mnoha lety. V 90. letech minulého století van Tilburg, Vingerhoets a van Heck (1996) homesickness definovali jako „běžně prožívaný stav distresu u těch, kteří opustili svůj domov a ocitli se v novém a neznámém prostředí“. Poyrazli a Lopez (2007, str. 263) ji definovali jako „psychickou reakci na absenci blízké osoby a známého prostředí“. U homesickness lze nacházet souvislost s poruchou přizpůsobení kombinovanou s úzkostmi a depresivním laděním, která je podle Americké psychiatrické asociace maladaptivní reakce na

identifikovatelný psychosociální stresor nebo více stresorů (American Psychiatric Association, 2013). Ze studií vyplývá, že se první příznaky mohou dostavit během prvních tří týdnů po příjezdu nebo po třech až šesti měsících. Je ale také možné, že se u některých dostaví dokonce až rok poté, co se do dané země odstěhují. V méně častých případech se rovněž může stát, že jedinec pocítuje projevy stesku po domově před samotným odjezdem, i když je stále ve své domovině (Hack-Polay, 2012; Saravanan et al., 2019). Nejčastěji se ale projevuje v průběhu prvních tří měsíců a odeznívá do šesti měsíců. Důležitým stresorem je předpokládaná aktuální separace od domova (Thurber et al., 2007).

Stesk po domově samozřejmě nemusíme prožívat pouze v případě, že se přestěhujeme do jiné země. Může být také pocítován, když opustíme rodné město, ke kterému nás váže pevné pouto. V rámci studií homesickness se odborníci v mnoha případech zaměřují na zkoumání prožívání stesku u studentů vysokých škol, a to nejen těch, kteří se za studiem odstěhují do zahraničí, ale změni svou lokaci v rámci stejné země (Biasi et al., 2018; Ting et al., 2020).

Homesickness je stav, jenž může mít závažné dopady na psychiku jedince. Na základě review provedené Stroebe et al. (2015), kteří analyzovali 55 studií, se ukázalo, že homesickness může způsobovat výrazný distress, který doprovází vyšší riziko psychických i fyzických zdravotních komplikací. Můžeme rozlišovat kognitivní, somatické, behaviorální a emoční symptomy (Hack-Polay, 2012; van Tilburg, 2005). Některé kognitivní symptomy homesickness identifikovala Fisher (1989). Ten zaznamenal, že se mohou objevovat obsesivní myšlenky na domov a zároveň negativní pohled na novou zemi a město, kam se jedinec přistěhoval. S tím je spojeno idealizování domova a úplné pomíjení negativ a problémů, s nimiž se ve své domovině potýkal. K behaviorálním symptomům patří apatie, nízká iniciativa a malý zájem o nové prostředí. Cizinci mohou též pocítovat časté změny nálad, a někdy dokonce u sebe zaznamenávají i agresivní chování. Někteří zmiňují, že u sebe v prvních dnech vnímali „znepokojivé pocity“, jež přisuzují úzkostem. Pokud se jedinec stěhuje do zahraničí za práci, je možné, že náhle ztratí nadšení pro novou pracovní pozici, za kterou se stěhoval. Během prožívání stesku po domově se mohou měnit i chutě k jídlu, respektive může dojít až k odmítání jeho konzumace. Po několika týdnech takového stavu je samozřejmě důsledkem úbytek váhy (Hack-Polay & Mahmouda, 2021).

Výše zmíněné projevy mohou s vysokou pravděpodobností vést k postrádání pocitu bezpečí, nedostatku kontroly a samoty (Hack-Polay, 2012). Dostáváme se i k emoční oblasti homesickness, která se může vyznačovat depresivními náladami, smutkem a prožíváním

stresu. Jedinci mohou zároveň zažívat i konstantní pocit nervozity (van Tilburga et al., 1996; Poyrazli & Lopez, 2007). Další autoři (Baier & Welch, 1992; Fisher, 1989), kteří se zabývali tímto fenoménem, popsali somatické projevy, jimiž jsou nespavost, žaludeční a střevní potíže nebo únava. Van Tilburg (2005) jako nejčastější somatické projevy taktéž zmiňuje různé bolesti, např. břicha, hlavy, dále nespavost nebo již zmíněnou ztrátu chuti k jídlu. U žen se jako nejčastější projev stesku ukázal pláč, který podle van Tilburg v předchozích studiích nebyl nikdy zmiňován. Kromě těchto symptomů se mohou objevovat i závažnější projevy, jako je záchvatové přejídání, pocity stísněnosti na hrudníku, srdeční potíže nebo dokonce pokusy o sebevraždu.

V rámci studia symptomů homesickness můžeme nacházet podobnosti s dalšími poruchami či duševními nemocemi. Jednou z nich je separační úzkost, která s homesickness sdílí rys „nadměrné úzkosti z odloučení z domova“. Důležitým rozdílem je, že homesickness se nemusí vždy projevovat během prožívání separační úzkosti. Zároveň se separační úzkost může objevovat i v situacích, kdy je jedinec doma, ale opustí ho osoba, ke které má vytvořené silné pouto. Homesickness a separační úzkost mají tedy určité společné rysy, ale současně je důležité tyto dva pojmy nezaměňovat (American Psychiatric Association, 2013; Stroebe et al., 2015). Rozlišení separační úzkosti od homesickness a určení vztahu a důsledků může být v mnoha případech náročné. Baier a Welch (1992) se tedy pokusili stanovit jasnější hranici pro stanovování diagnózy. Podle těchto autorů je separační úzkost mnohem závažnější než homesickness. Dále homesickness může doprovázet jakékoliv kritérium stanovené v DSM-III-R pod „A sekci“. Navíc ale pro stanovení diagnózy separační úzkosti je potřeba splňovat další tři kritéria.

Zátěžová situace, jako je migrace a následné prožívání stesku po domově, může mít samozřejmě i určité důsledky. Dopady mohou být viditelné v zaměstnání nebo na studijních výsledcích. U expatriantů se může objevovat např. nízká motivace, nedostatečné zapojování se do týmu a kolektivních úkolů nebo celkové slabé pracovní výsledky (Deresky, 2010). Na dopady homesickness se ve svém výzkumu zaměřil i van Vliet (2001), který však nedošel k závěru, že by homesickness nějakým způsobem negativně ovlivňoval studijní výsledky. Podle studie Thurbera a Waltona (2012) se u vysokoškolských studentů nemusí jednat pouze o zhoršení výsledků. Thurber a Walton totiž upozorňují, že u těch, kteří trpí homesickness, je dokonce třikrát vyšší pravděpodobnost, že nedokončí své studium. Dále za jeden z důsledků prožívání stesku po domově by nejspíš mohla být považována i špatná adaptace a potíže s přizpůsobením (Fisher, 1989; van Vliet, 2001). Jako neobvyklý a překvapivý

důsledek může být zmíněna neúspěšná reintegrace zpět do domoviny. K ní může dojít především ve chvíli, kdy si jedinec v zahraničí idealizuje domov a po návratu dochází ke zklamání (Vingerhoets, 2005).

Homesickness je tedy podle více definic spojen s prožíváním distresu, odloučením od blízkých a zároveň reakce na nové a neznámé prostředí. To může být způsobeno nižší schopností přizpůsobivosti a zároveň zvýšenou úzkostí. Z toho důvodu nacházíme určité podobnosti mezi homesickness a separační úzkostí. Avšak separační úzkost nemusí být vždy doprovázena homesickness a zároveň stesk je více spjat i opuštěním domova. Na základě studií vidíme, že i když téma homesickness může být nepříliš rozšířené a někdy i podceňované, tak jeho průběh může být velice náročný, s mnoha odlišnými symptomy, které mohou být i psychosomatické. Z toho důvodu může mít dopad na každodenní život, zaměstnání nebo dokonce i na celý proces integrace do nové společnosti.

2.1 Kulturní šok vs. homesickness

Obvykle je v rámci tematiky migrace známější pojem kulturní šok, pod kterým si spíš více dokážeme představit, čím si jedinec prochází, než když se mluví o homesickness. Tyto dva pojmy se mohou někdy zaměňovat, a proto je důležité v rámci této práce vymezit odlišnosti, které se mezi nimi vyskytují.

Jako první termín kulturní šok použil antropolog Kalervo Oberg (Furnham, 2005). Podle Oberga (1960, str. 177) je kulturní šok „vyvolán úzkostí ze ztráty všech známých znaků a symbolů společenské interakce“. Pro nás známé každodenní kulturní a společenské normy, jako je např. podání ruky, pravidla pro přijetí či odmítnutí pozvání nebo mimika, nám pomáhají se pohybovat a orientovat ve společnosti. V případě přestěhování se do nové kultury všechny tyto naučené opory jedinec ztrácí. Po seznámení se s novou kulturou obvykle dochází k adaptaci a přizpůsobení se novým zvykům.

Kulturní šok je považován za dočasnou stresovou reakci na pocit nejistoty a dezorientace v nové společnosti. Jedinec tak může cítit úzkost, zmatení nebo apatii do chvíle, kdy porozumí nové kultuře a osvojí si nové jednání (Furnham, 2005). Přestože je kulturní šok ve většině případů považován za negativní prožitek, tak Adler (1975) na ni nahlíží z jiného úhlu pohledu. Kulturní šok je podle Adlera určitý způsob odcizení se, ale zároveň se jedinec učí porozumět a integrovat do nové kultury. Takovou zkušenost považuje

za „přechodovou“, o kterou může být jedinec obohacen, a získá tak např. nové hodnoty. Proto věří, že kulturní šok přispívá k růstu a rozvoji osobnosti.

Homesickness a kulturní šok jsou fenomény, které se do určité míry překrývají a mohou mít obdobné prožitky. Je zřejmé, že pro zažívání homesickness není nutné se stěhovat do jiné země. Kulturní šok se tedy objevuje ve chvíli, kdy se jedinec vyskytne ve zcela odlišné kultuře. Ten, kdo prožívá kulturní šok, může a nemusí mít nutně zkušenost s homesickness. Kulturní šok je, na rozdíl od homesickness, ve většině případů neočekávaný. Homesickness je téměř vždy považován za negativní zkušenost, naopak kulturní šok může být i obohacující. Podle Furnhama (2005) je kulturní šok mnohem náročnější a komplexnější prožitek než homesickness. Hack-Polay (2012) má ale opačný názor. Homesickness vnímá jako vážnou nemoc a tvrdí, že kulturní šok nemusí vždy dosahovat takové relevantnosti. Hack-Polay také nachází další odlišnost v délce trvání prožitků. Kulturní šok bývá ohraničen kratším časovým úsekem. Stesk po domově může být pravidelně opakující se fází nebo i zdlouhavý nepřetržitý prožitek. Homesickness se také může dostavit v různém čase po příjezdu do nové země – může ho jedinec pociťovat ihned, po několika týdnech či měsících.

Mezi těmito dvěma pojmy jsou tedy určité podobnosti a mohou se překrývat. Existují ale určité odlišnosti, které se týkají podmínek migrace nebo načasování a délky výskytu daného prožitku. Odborníci se tedy shodují, že jsou tyto dva fenomény odlišné a nelze je zaměňovat. Avšak není zcela jednoznačné, která z těchto dvou zkušeností je odborně brána za intenzivnější či závažnější.

2.2 Teoretické modely

Přestože díky mnoha studiím již víme, že průběh homesickness může být vážný a mít své důsledky, tak nám stále chybí ujasnění a vytyčení vědecké definice stesku po domově. Zároveň není ani stanovený teoretický rámec, ze kterého by se dalo vycházet. Z této pozice je proto zatím složité vyhodnocovat diagnostické kategorie nebo vytvořit teoretický rámec pro prevenci a léčebný program. Nejspíš z těchto důvodů i přes závažné reakce a důsledky není homesickness obvykle v klinické oblasti věnováno příliš pozornosti a není oficiálně definováno jako diagnóza a duševní porucha v DSM-IV či DSM-V (Stroebe et al., 2016). V průběhu let, kdy se tímto tématem odborníci zabývají, vznikalo i mnoho teorií a modelů,

kteře se snaží o vysvětlení konceptu homesickness. V rámci této kapitoly si představíme několik teorií a modelů.

Jako první zmíníme model, který byl vytvořen Fisher (1989). Tato teorie se nazývá multikauzální model. Jak již název může napovídat, tak Fisher se pokusila zapojit mnoho elementů, ke kterým v důsledku stesku po domově dochází. V rámci tohoto modelu se Fisher zaměřila jak na procesy vyrovnávání se s prožíváním separace od domova, tak zároveň na čerstvou zkušenost v novém prostředí. Teorie předpokládá, že ztráta blízkých a životní změna vede k narušení psychiky a následně k ruminaci. Zároveň také nové prostředí, nad kterým nemáme žádnou kontrolu, vede k potřebě domova a opakovanému přemýšlení nad ním. Model obsahuje celkem pět konceptů, které mají určité dopady. První z nich je již zmíněná ztráta, která vede k úzkostem. Druhý důležitý pojem je také zmíněná ztráta kontroly, kvůli které se jedinec cítí bezmocně. Dalšími důležitými prvky jsou přerušování starého životního stylu a změna rolí, které mohou způsobovat úzkosti. V neposlední řadě do svého modelu Fisher zařadila konflikt, ke kterému dochází ve chvílích, kdy si jedinec přeje být zároveň v novém i starém prostředí. Multikauzální model ale nikdy nebyl empiricky ověřený. Navíc jeho jednotlivé elementy by mohly být zahrnuty pod teorii stresu nebo attachmentu. Fisher s tím ale nesouhlasí a tvrdí, že attachment plně nevysvětluje příčiny ruminace a stesku po domově. Zároveň podle ní změna lokace neznamená ztrátu blízkých a svého okolí, protože ty stále existují (van Vliet, 2001). Vingerhoets (2005) tento model také kritizuje a domnívá se, že nenabízí vysvětlení a hlubší pochopení toho, proč dochází k silnému připoutání k okolí a jak některé osobnostní rysy mohou ovlivnit proces odloučení.

Podle van Vlietema (2001) jsou na homesickness nejvhodněji aplikovatelné dvě již existující teorie. První je tzv. kognitivně stresová teorie vytvořená Lazarusem a Folkmanem. Tato teorie je založena na transakční pozici a předpokládá, že výsledky prožitků jsou zprostředkované kognitivními procesy. Je velice důležité, jak každý jedinec situaci v novém prostředí vyhodnotí. Ve chvíli, kdy je vyhodnocena jako nebezpečná, tak dochází k prožitku stresu, který může mít negativní psychosomatické dopady. Nestačí tedy pouhé vystavení náročné situaci, ale je klíčové, jakým způsobem je posouzena a jakým způsobem se s ní vyrovnává. Druhou aplikovatelnou teorií je teorie attachmentu od Bowlbyho. Podle této teorie by se homesickness mohlo definovat jako forma separační úzkosti a distresu, který je způsobený „ztrátou“ lidí, ke kterým má jedinec vytvořený silný vztah. Na spojitosti teorie attachmentu se steskem po domově se shodlo více autorů, např. Brewin et al. (1989), Porritt a Taylor (1981) nebo Thurber a Walton (2012).

Následující model, který si představíme, byl vytvořen Stroebe et al. (2016). Nazývá se „model duálního procesu“ a v rámci něho došlo ke stanovení nové definice homesickness. Stesk po domově je podle Stroebe „malý zármutek“, doprovázející negativní emoční stav způsobený separací od domova a blízkých osob. Pro tento zármutek je charakteristická touha po domově a velice často je spojena s obtížnou adaptací na nové prostředí. Model duálního procesu má čtyři základní pilíře, které ho zároveň odlišují od ostatních teorií. První z nich je rozlišování mezi dvěma odlišnými stresory, kterými jsou odloučení od domova a vypořádání se s novým prostředím. V tomto modelu je za příčinu homesickness považováno pouze odloučení od domova. Druhým důležitým bodem je zaměření se na regulační a adaptivní copingové procesy. Tento model dále dává důraz na odlišování mezi komplikacemi spojenými s homesickness nebo pouze s adaptací na nové prostředí. Obtíže spojené s relokací mohou zahrnovat např. truchlení, touhu po domově, tendence se uzavírat nebo vyhýbání se přizpůsobení se. To vše může způsobovat separační úzkost. Avšak mezi obtíže spojené s novým prostředím patří např. přizpůsobení se životní změně, zvládnání nových výzev nebo vypořádání se s novými rolami. Tyto jednotlivé problémy se mohou jako celek projevit jako poruchy přizpůsobení. Posledním důležitým bodem, který model duálního procesu neopomíná, je kombinace spouštěčů spojených jak s odloučením od domova, tak se současným prostředím. Podle Stroebe et al. je možné, že překážky nebo problémy, které se objevují v novém prostředí, přispějí ke zhoršení stesku po domově. Zároveň je důležité zdůraznit, že komplikace spojené s překážkami s přizpůsobením nemusí mít vždy spojitost se steskem po domově a mohou se objevovat i bez prožívání homesickness.

Tyto tři odlišné modely a teorie nám ukazují, jak je možné odlišně nahlížet na homesickness. Různé koncepty a modely se samozřejmě také vyvíjely v čase, rozvíjely se a dávaly hlubší náhled na prožívání stesku po domově. Tedy jeden z prvních modelů vytvořený Fisher (1989) poukazuje pouze na projevy a dopady na psychiku jedince. I přesto, že je tento model kritizován právě za to, že upozorňuje pouze na tyto elementy a nevysvětluje jejich příčiny, to byl velice důležitý krok pro poukázání na to, že homesickness může mít psychosomatické projevy. Někteří autoři se postupem času začali více zajímat o příčiny homesickness a snažili se vysvětlit, proč ho někteří prožívají, ať už v silnější či mírnější intenzitě, a jiní ne. Pro taková vysvětlení se můžeme opírat o již existující koncepty, jako je např. teorie attachmentu. V neposlední řadě zde máme i nové teorie, které se snaží odlišovat homesickness od jiných faktorů, a tvořit tak větší přehled v již vzniklých studiích a teoriích.

Samozřejmě v rámci mnoha let zkoumání stesku po domově vzniklo více teorií a modelů¹ a je možné na něj nahlížet z více úhlů pohledu. Avšak v rámci této kapitoly jsme si představili pouze několik nejznámějších příkladů.

¹ Např. teorie sounáležitosti od Watta a Badgercho (2009), společný teoretický přístup od Brewina et al. (1989) nebo dvoufázový rizikový model (Fisher et al., 1989; van Tilburg et al., 1996; Eurelings-Bontekoe, 2005)

3 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE

V průběhu života se každý dostane do určitých náročnějších situací. Některé jsou samozřejmě náročnější než jiné a zároveň je velice individuální, jakým způsobem jedinec jednotlivé situace vyhodnotí. Některé změny v životě jsou nečekané a jiné si volíme vědomě a můžeme se na ně v některých případech i připravit. Jednou z životních změn je i migrační zkušenost, a proto je důležité si v této kapitole vymezit, co jsou náročné životní situace a jakým způsobem je možné se s nimi vypořádávat.

Náročné situace také obvykle doprovází stres, který je s tímto tématem velice úzce spojen. Zároveň ale stále mezi odborníky neexistuje jednotná definice těchto dvou pojmů a někdy mohou být zaměňovány či brány jako synonyma. Hanzlíček (1977–1984, in Baštecká et al., 2015) životní události definoval jako skutečnosti, které mohou do života vstoupit nezávisle na vůli jedince a zároveň tím dovedou výrazně ovlivnit fungování a životní styl. Změny v jejich důsledku mohou být chtěné či nechtěné. V obou případech ale vždy vyžadují jejich zvládnutí či adaptaci.

Paulík (2017) považuje pojem zátěžová situace jako obecnější a nadřazenější stresu. Stres chápe jako již specifický případ náročné situace. Zátěžovou situaci je možné definovat jako stav, kdy je požadováno menší nebo větší vynaložení energie na vypořádání se s danými požadavky a adaptační proces. Paulík zátěžové situace dělí na základě různých hledisek. První z nich je podle délky působení (krátkodobá a dlouhodobá), druhé dělení je založeno na emoční odezvě – příjemná či nepříjemná a v neposlední řadě záleží také na intenzitě – minimální, mírná, střední a těžká.

Pojem stres byl poprvé použit Hansem Selyem, který tento stav charakterizoval jako typický fyziologickými projevy, jimiž organismus reaguje na různé zátěže (Schettler et al., 1993, s. 610, in Vágnerová, 2008). Podle Vágnerové (2008) lze stres z psychologického hlediska považovat za stav přílišného zatížení nebo ohrožení. Paulík (2017) definoval stres jako stav, kdy míra zátěže překročí únosnou hranici z hlediska adaptačních možností organismu. Hladký et al. (1993) věří, že tato stanovená hranice je ovlivněna podílem expozičních (vnější požadavky) a dispozičních (osobnostní předpoklady) faktorů. Stresové situace jsou ty, během kterých dochází k nesouladu mezi těmito dvěma faktory.

V životě může dojít k mnoha odlišným zátěžovým situacím a každý je nejspíš vyhodnotí jejich závažnost a náročnost odlišně. I přesto, že je takové hodnocení velice subjektivní, tak v průběhu let byly snahy o vytvoření objektivních škál, které by dokázaly seřadit životní události podle závažnosti. Nejznámější je Stupnice sociálního přizpůsobení se životním změnám, jejímiž autory jsou Thomas Holmes a Richard Rahe (1967). Výsledkem této škály bylo sestavení 43 položek seřazených podle závažnosti. Mezi nejnáročnější zátěže patří např. smrt partnera, rozvod nebo trest odnětí svobody. Na tento seznam se dostala i událost spojená se změnou bydliště. Tato škála je kritizována např. za její nedostatečný rozsah nebo zjednodušující metodologii, kde není možné rozeznat, kdy je např. nemoc zátěží, důsledkem náročné situace nebo její příčinou (Baštecká et al., 2015).

V souvislosti se zátěžovými situacemi a relokací je důležité zmínit pojem, kterým je tzv. akulturační stres. Je to stav, kdy dochází k psychickému i fyzickému diskomfortu v důsledku adaptování se na nové kulturní prostředí. V rámci této zkušenosti jedinci mohou pociťovat frustraci, dezorientaci a potřebu návratu do své domoviny (Hannigan, 2005). Je důležité si jasně určit, jaký je vztah mezi akulturačním stresem a homesickness. Stesk po domově je jednou z mnoha reakcí na akulturační stres, což nás vede k tomu, že se homesickness nemusí vždy projevit (Schmitz, 2005). Jako příklad si můžeme uvést pocit izolovanosti, což může do určité míry souviset s homesickness. Zároveň ale dochází k situacím, kdy se podaří navázat nové vztahy, ale současně prožívat stesk po domově (Hannigan, 2005).

Po uvedení do problematiky zátěžových a stresových situací víme, že jsou převážně spojené se změnou a nutností se jí přizpůsobit. Takové události jsou náročné i proto, že jsou velice často doprovázeny stresem, a proto je podstatné se v rámci této práce zabývat také způsoby vypořádávání se s náročnými situacemi. V rámci následující podkapitoly si představíme možnosti zvládnání zátěže obecně a zároveň i konkrétně u homesickness.

3.1 Zvládnání náročných životních situací

Ve chvílích, kdy jedinec čelí zátěži a je pod větší mírou stresu, tak je potřeba se s takovou situací vypořádat. Takové způsoby vyrovnávání se s určitým nátlakem na psychiku a tělo je důležité právě proto, že by fungování pod zvýšeným nátlakem bylo dlouhodobě velice náročné. Existuje mnoho způsobů, jak by bylo možné se s takovými

životními situace vypořádat. Každému zajisté pomáhají jiné prostředky a v průběhu let vzniklo mnoho teorií o způsobech a strategiích vypořádávání se s náročnými životními situacemi.

Podle Paulíka (2017) zvládání náročných životních situací může být založeno na odstranění stresorů, což může obnášet i jejich popírání nebo vyhýbání se jim. Dále to může obnášet zpřístupnění, mobilizaci nebo získávání vnějších zdrojů. Je možné ale také aktivně čerpat ze svých vnitřních zdrojů. Pro tento aktivní přístup vypořádání se se zátěží a stresem se ustálil pojem coping. Tento termín se používá pro situace, kdy je zátěž vůči odolnosti osobnosti nadlimitní nebo naopak podlimitní. V důsledku tohoto nevyrovnaného stavu je potřeba vynaložit vyšší úsilí pro jeho vyrovnání. Lazarus a Folkman (1984, s. 1941) coping definovali jako „neustále měnící se kognitivní a behaviorální úsilí za účelem řízení specifických externích a/nebo interních požadavků, které jsou hodnocené jako zdanitelné nebo přesahující zdroje dané osoby.“ Copingové strategie lze definovat také jako ucelený systém procesů, které umožňují zmírňovat dopady zátěžových situací na emocionální, fyzické a sociální fungování (Billings & Moos, 1981).

V průběhu let se objevovaly snahy vytvářet modely a systematizovat znalosti, které byly o copingových strategiích již zjištěné. Jedním z nich byl i Lazarus (1993), který se domnívá, že coping dokáže ovlivňovat následné stresové reakce dvěma odlišnými způsoby. Podle jejich působení také vytvořil dva typy strategií. První z nich je coping zaměřený na problém (*problem-focused coping*), který spočívá ve snaze danou situaci změnit k lepšímu, což by mělo zmírnit stresovou zátěž. Druhý typ je coping zaměřený na emoce (*emotion-focused coping*), který se zaměřuje na změnu vnímání nebo interpretování situace. Technikami využívanými v rámci tohoto typu copingu mohou být popření a distancování se. Jako příklad můžeme uvést situaci, kdy jedinec řekne ponižující komentář, ale daná osoba se rozhodne jeho slova interpretovat jako důsledek náročného pracovního dne. Ať už se jedná o vnitřní či vnější změnu, tak vyhodnocení je považováno za mediátora ovlivňujícího stresovou zátěž. Folkman a Lazarus (1985) k těmto dvěma strategiím přidali třetí, kterou je vyhledávání sociální opory.

Na tento model navázala Folkman (1997), která ho rozšířila o jednu složku, kterou je tzv. coping založený na smyslu (*meaning-based coping*). Její součástí jsou čtyři strategie: 1) pozitivní přehodnocení – kognitivní strategie, díky které lze přerátovat situaci a nahlížet na ni z pozitivního úhlu pohledu; 2) zaměření se na cíle – spočívá v angažovanosti při dosahování (pro jedince) smysluplných cílů; 3) duchovní víra a praxe – jedinci mohou najít

útěchu ve spiritualitě a náboženství; 4) nalézání pozitivního významu v běžných událostech – i přes stresující a náročné období je možné mít kladné vzpomínky na příjemné a obyčejné věci, jako je návštěva kina nebo výlet. Společným rysem těchto čtyř strategií je hledání a nacházení pozitivního smyslu v náročných situacích, čehož lze dosáhnout odlišnými způsoby.

Dalším příkladem dělení strategií zvládnání náročných životních situací je na aktivní kognitivní, aktivní behaviorální a vyhýbavé. Do skupiny kognitivních strategií bylo zahrnuto např. nahlížení na situaci z pozitivního úhlu pohledu, pokusit se vystoupit ze situace a podívat se na ni objektivně nebo zvážit několik dalších možných řešení problému. K behaviorálnímu přístupu patří např. zkusit si promluvit s někým z blízkých/přátel/profesionálem, zjistit si více informací o situaci nebo zavést více pohybu. V neposlední řadě ke strategii vyhýbání bylo zařazeno jednání jako např. přejídání se, kouření, potlačit své emoce a nespěchat se někým z blízkých nebo rozptýlení se prací (Billings & Moos, 1981).

Obdobný model způsobů zvládnání zátěže vytvořila Paulhan (1994, in Baumgartner, 2001), která charakterizovala tři způsoby odpovědi:

- 1) Modifikace pozornosti: jedinec zvolí buď strategii odmítnutí (vyhnutí), nebo se naopak soustředí na zdroj problému
- 2) Změna subjektivního významu události: obnáší především snahu o pozitivní přístup a snižování napětí
- 3) Modifikace směru aktuálního vztahu člověka – prostředí: je možné sem zařadit např. konfrontaci nebo vytvoření plánu akce, což může přispět ke změně emočního stavu

V neposlední řadě si můžeme představit položky strategií, které vytvořili Stone a Neal (1984). Na základě pilotní studie byly zredukovány na 8 základních: rozptýlení, redefinice situace, přímá akce, katarze, přijetí, sociální opora, relaxace a náboženství. Na základě již představených modelů můžeme vidět, že některé strategie se shodují nebo si jsou velice podobné.

Provádět určité kroky v rámci náročných situací je tedy zásadní a obvykle se tím jedinec snaží se stresory vyrovnat. Přestože existuje mnoho různých modelů, kategorií nebo položek strategií copingu, tak v nich ale můžeme nacházet určité opakující se prvky. Mohou být založené na způsobu uvažování nad situací nebo obnáší aktivní jednání. Mezi nejčastější lze zařadit pozitivní nahlížení na situaci, rozptýlení, sociální oporu nebo víru.

3.2 Strategie zvládání homesickness

Životní změnu, kdy se jedinec přestěhuje do jiné země, a možné prožívání homesickness můžeme zařadit k náročným životním situacím. K různým způsobům zvládání této zátěžové situaci dochází i u cizinců, kteří se ocitnou v nové zemi. Nejen, že je pro ně náročné se seznámit s novým prostředím a přizpůsobit se, ale zároveň jim chybí domov a vše s ním spojené.

Van Tilburg et al. (1997) vytvořili dotazník (The Adult Homesickness Coping Questionnaire), který se zaměřuje právě na copingové strategie. Do dotazníku bylo zařazeno 71 položek, které lze rozdělit do 4 základních kategorií:

- 1) Sociální opora – např. povídání si s někým o svých pocitech nebo vyhledání emoční podpory u přátel či blízkých
- 2) Pozitivní myšlení/rozptýlení – např. nacházení pozitivních aspektů, zaměstnat se a odvést tím tak svou pozornost od myšlenek na domov
- 3) Obracení se na víru – např. častější praktikování modliteb nebo nacházení útěchy ve své víře
- 4) Mentální únik – např. denní snění o lepších časech nebo fantazírování o své domovině

K obdobným výsledkům přišli Saravanan et al. (2019), kteří zjišťovali, jak homesickness prožívají studenti přicházející ze zahraničí. Z dat vzešlo pět kategorií, jež byly mezi studenty nejčastější. První z nich je vedení rozhovorů s lidmi, kteří studentům chybí. Druhou kategorií jsou ti, kdo se snaží být co nejvíce zaneprázdněni – aktivity pomáhají odvést myšlenky od vzpomínek na domov. Dalšími strategiemi jsou pohyb a sport. Čtvrtou kategorií je pozitivní myšlení, kdy studenti uvádějí, že se snaží dívat na svou situaci z té lepší stránky a připomínají si, že je úspěch mít možnost studovat v zahraničí. V neposlední řadě participanti zmiňovali, že jim v náročných situacích pomáhala i jejich víra.

Hack-Polay a Mahmouda (2021) zjišťovali, co ke zvládání homesickness pomáhalo expatriantům. Jako základní kategorie vzešly: socializace, vzdělávání a osobní snaha. Participanti, kteří uplatňovali strategii socializace, se snažili využívat místních a firemních akcí, kde měli možnost se seznámit s novými lidmi. V rámci kategorie vzdělávání byly zařazeny aktivity, jako je příprava na příjezd do dané země, docházení na kurzy v hostitelské zemi nebo koordinovaná asistence ze strany zaměstnavatele. Někteří participanti ale stesk po domově řešili např. konzumací alkoholu či léků, nebo dokonce odchodem ze zaměstnání.

Obdobné způsoby vypořádání se se steskem po domově uvádějí i Thurber a Walton (2012). Mezi efektivní strategie uvádějí seznamování se s novými lidmi, konverzování s vrstevníky a lidmi, kterými důvěřují. Dále pohyb, podnikání zábavných aktivit nebo pozitivní myšlení. Mezi studenty se však mohou objevovat i maladaptivní strategie, kterými jsou např. binge drinking nebo užívání drog.

V rámci tzv. modelu duálního procesu, který vytvořila Stroebe et al. (2016), byla zařazena část týkající se způsobů zvládání homesickness. Tento model striktně odděluje obtíže, se kterými se jedinec může potýkat kvůli stesku po domově nebo adaptaci na nové prostředí. Copingový mechanismus je označován jako oscilace mezi těmito dvěma stresory. Stroebe tak nevytváří kategorie strategií, ale upozorňuje na to, že nelze řešit obě složky najednou, a proto způsoby vyrovnávání se s homesickness rozděluje podle spojitosti původu stresoru. Jako příklady strategií spojené s domovem uvedla např. vytvoření si času pro spojení se s domovem (myšlenky, zprávy atd.) nebo zamýšlení se nad tím, co by jedinec řekl milovaný blízký, aby ho rozveslil. Ke strategiím spojeným s novým prostředím je v modelu uvedeno např. pozitivní myšlení, vyhledávání nových aktivit a seznamování se s lidmi nebo vyhranění si limitovaného času pro přemýšlení nad aspekty, které jedince stresují.

Zdá se, že sociální podpora může být velice důležitým aspektem ve zvládání homesickness. Proto se Scharp et al. (2016) na tuto strategii v rámci svého výzkumu zaměřili a zjišťovali, zda a jakým způsobem respondenti vyhledávají sociální oporu. Participanti, kteří potvrdili, že jim sociální opora pomáhala ve vyrovnávání se s homesickness, uváděli jako nejčastější způsob on-line formu hovorů i videohovorů. Ukázalo se však, že někteří sociální oporu nevyhledávali. Jako důvody udávali např. nepochopení okolí, přijetí homesickness jako součást života, s čímž se musí naučit vypořádat sami, nebo jednoduše nechtěli, aby jejich okolí vědělo, že se s homesickness potýkají.

Strategií pro zmírnění homesickness může být mnoho a záleží, co každému nejvíce prospívá. Některé z nich se však opakují častěji a formují se tak i určité kategorie, které vytvořila již van Tilburg. Nejvíce opakující se způsob vyrovnávání se se steskem je socializace a vyhledávání sociální opory. Jako účinná strategie je také vyhledávání rozptýlení prací či jinou aktivitou, které dokážou odvézt pozornost od myšlenek na domov. Pozitivní myšlení a snaha soustředit se na kladné věci získané z migrační zkušenosti je další často zmiňovaná strategie.

4 VLIVY NA PROŽÍVÁNÍ HOMESICKNESS

Všichni migranti, expatrianti a studenti zajisté nebudou prožívat životní změnu spojenou s odloučením od domova stejným způsobem ani se stejnou intenzitou. Jedním z vlivů na homesickness může být osobnostní rysy jedince, jeho adaptabilita, odolnost vůči náročnějším situacím nebo i otevřenost a schopnost vyrovnávat se se změnami. V rámci tématu homesickness je důležité nezapomínat na další faktory, které odlišují jednotlivce v tom, s jakou intenzitou a potažmo s jakou frekvencí stesk po domově prožívají. Proto se v rámci této kapitoly podíváme na to, zda a jak osobnost může ovlivnit zkušenost s homesickness.

Současně se zkoumáním fenoménu homesickness začaly vznikat i studie zkoumající vliv osobnosti na jeho prožitek. Tyto výzkumy potvrzovaly spojitosti mezi různými faktory a odlišnostmi u osobností, které mají větší sklony k prožívání silnějšího stesku po domově než jiní. Jednou z nich byla Fisher (1989), která u studentů prvních ročníků vysokých škol našla spojitost mezi steskem po domově, introverzí, depresivitou a sklony k obsesivnímu jednání. Podle Fisher introvertní jedinci prožívají homesickness mírně silněji než extraverti. Výsledky tohoto výzkumu také ukázaly, že jedinci, kteří již ve své domovině a před odjezdem do zahraničí trpěli vyššími úrovněmi deprese a obsesivním chováním, ukazovali vyšší tendence k homesickness.

Eurelings-Bontekoe et al. (1994) ve svém výzkumu porovnávali tři skupiny vojáků. U první skupiny byl potvrzený homesickness, jedinci ve druhé skupině měli psychopatologické diagnostiky a třetí skupina byla kontrolní. V rámci srovnávání těchto skupin byl brán ohled na předchozí zkušenost s homesickness a opouštěním domova, se sociálními aktivitami a vztahy. Členové patřící do skupiny homesickness měli se steskem po domově již předchozí zkušenost. Vyšlo také najevo, že tito jedinci mají silnější pouto s rodiči, a tak oproti ostatním trávili výrazně méně prázdnin bez rodiny nebo o samotě. Zároveň byli méně ve společnosti a méně randili. Dále se u tzv. „homesickness“ skupiny ukázala vysoká rigidita, somatizace, introverze, negativismus, potřeba sociální podpory a naopak nízká dominance a sebevědomí. Nízká flexibilita se ukázala jako jeden

z nejzásadnějších faktorů, s čímž je spojena preference zůstat u starých a známých zvyků, prostředí a vyhýbání se změnám, které vyžadují adaptaci.

K obdobným závěrům došli v rámci svého výzkumu Sünbül a Çekici (2018). Skupině studentů vysokých škol v prvním ročníku předložili několik testů, díky kterým zkoumali spojitost mezi homesickness, základními osobnostními rysy a tzv. styly attachmentu. Pro měření homesickness byl využit Utrecht Homesickness Scale (Stroebe et al., 2002). Dále byl respondentům předložen test osobnosti Big Five zkonstruovaný Benet-Martinezem a Johnem v roce 1998. Posledním použitým testem v tomto výzkumu byl Relationship Scales Questionnaire, který měří styly attachmentu u dospělých (Griffin & Bartholomew, 1994). Z výsledků vyšlo najevo, že se vyskytuje pozitivní korelace mezi homesickness a tzv. fearful i preoccupied attachmentem. U osobnostních rysů se ukázal jako vysoce korelující se steskem po domově neuroticismus. Naopak negativně s homesickness signifikantně negativně korelovala extravertze a tzv. secure attachment.

K obdobným závěrům došli již v roce 1999 van Tilburg, Vingerhoets a van Heck. Ti zkoumali extravertzi, přívětivost, svědomitost, neuroticismus a autonomii jako ukazatele výskytu homesickness. Na základě výzkumu jedinců s chronicky přetrvávajícím steskem po domově van Tilburg došla k závěru, že za jediný významný prediktor může být považován pouze neuroticismus. U ostatních rysů osobnosti se neukázal dostatečně signifikantní vztah s homesickness.

Khademi a Aghdam (2013) se ve svém výzkumu zaměřili nejen na spojitost mezi osobnostními rysy a homesickness, ale také na resilienci. Cílovou skupinou byli studenti prvních a posledních ročníků Univerzity Tabríz. Výsledky ukázaly spojitost mezi neuroticismem a homesickness. Tedy utvrzuje závěry i z jiných výzkumů, že čím vyšší míra neuroticismu, tím dochází k silnějšímu prožitku stesku po domově. Co se týká resilience, tak zde se ukázal negativní vztah s homesickness. Tedy čím vyšší resilience u jedince, tím nižší intenzita stesku po domově. V rámci osobnostních dotazníků byla zkoumaná i proměnná „otevřenosti“, u které se ukázal velice slabý, ale pozitivní vztah s homesickness.

K zajímavým zjištěním došla Stroebe et al. (2002), která podrobněji zkoumala vztahy mezi emocionální stabilitou, homesickness a depresivitou. Oproti jiným zdrojům, které tvrdí, že emocionální nestabilita je prediktorem prožívání stesku po domově a následně i deprese (Eurelings-Bontekoe et al., 1996; Watson & Pennebaker, 1989, in Stroebe et al., 2002), Stroebe et al. zjistili, že i u emocionálně stabilních jedinců se vyskytuje homesickness, který

má dopad na míru depresivity. Znamená to tedy, že nehledě na emocionální stabilitu, homesickness je v tomto vztahu spíše mediátorem, tedy „prekursorem“ deprese. Zároveň ale bylo v rámci výzkumu potvrzeno, že jedinci s výraznější emocionální nestabilitou prožívají výraznější stesk po domově a mají i silnější deprese. Z výzkumu také vzešlo, že stejný vztah vůči homesickness a depresivitě má sebepojetí jedince, které může výrazně ovlivnit intenzitu prožitku stesku po domově a deprese.

Vlivem osobnosti na prožívání homesickness se vědci zabývají již od samotných počátků, kdy toto téma zaujalo jejich pozornost. Avšak modernější výzkumy se začínají zabývat také širším kontextem a dalšími možnými osobními či vnějšími faktory, které by mohly ovlivňovat či predikovat homesickness. V rámci těchto studií je zkoumán např. vliv věku, pohlaví nebo kultury. Do vnějších faktorů můžeme zařadit i výchovu rodičů nebo obecné sociální prostředí, ve kterém jedinec vyrůstal (Sünbül & Çekici, 2018). Výzkum Garg et al. (2022) je jedním z takových, které si kladly za cíl porovnat odlišnosti v homesickness na základě demografických proměnných, jako je pohlaví, věk, vzdělání nebo rodinný stav. Utrecht Homesickness Scale byl zaslán zaměstnancům veřejné správy, soukromého sektoru a obranným službám. U proměnné pohlaví se ukázalo, že muži prožívají stesk po domově intenzivněji než ženy. Podobné výsledky se ukázaly u ženatých/vdaných respondentů/respondentek, kterým přirozeně více chybí partner/ka a děti. Přirozeně také s rostoucím věkem roste i intenzita prožitku homesickness.

Na základě mnoha studií lze říct, že osobnostní rysy mají vliv na to, zda a v jaké míře by mohl jedinec prožívat homesickness. Nejčastěji je ve výzkumech potvrzován vliv neuroticismu. Tedy u lidí s výraznější emoční nestabilitou je větší pravděpodobnost, že nejen budou mít zkušenost s homesickness, ale také že bude tato zkušenost oproti ostatním silnější. Další faktory ovlivňující prožitek stesku po domově jsou např. extravertze a otevřenost vůči změnám. Homesickness je zároveň velice často spojován se schopností adaptace, kdy v důsledku nižší adaptability obvykle dochází k intenzivnějšímu stesku po domově. Všechny tyto, ale další jiné faktory mají vliv na prožitek homesickness, ve chvílích, kdy se odstěhujeme od své rodiny nebo dokonce do nové země. Fenomén homesickness tedy jistě není izolovaný od dalších vlivů a je důležité se na něho dívat komplexně a v kontextu dalších činitelů.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

V rámci teoretické části práce jsme si představili, kdo jsou expatrianti, co je charakterizuje a jaká pro ně platí specifika ve srovnání s ostatními migranty. Celkový proces od výběru kandidáta po návrat zaměstnance není snadný nejen pro samotného jedince, ale je nákladný i pro společnost. Proto lze očekávat, že by se u některých mohly objevit projevy homesickness, jež mohou být jak psychické, tak somatické. V rámci práce jsme si také představili několik teoretických modelů, které se snaží objasnit a vysvětlit prožitek a příčiny homesickness. Takovou životní změnu tedy můžeme považovat za náročnou situaci, kdy je od jedince vyžadována určitá adaptace a zorientování se v nové zemi a kultuře. Ve spojení s tématem náročných životních situací bylo důležité si představit i teorie spojené se strategiemi zvládnání těchto situací obecně i konkrétně u homesickness, které vyplývají z jednotlivých studií. V rámci práce byla zmíněna řada zahraničních výzkumů, jež se na homesickness zaměřily. A kromě popisu strategií zvládnání stesku si za cíl stanovovaly např. též identifikování jeho projevů nebo faktorů ovlivňujících prožívání homesickness.

Vzhledem k dnešní propojenosti a otevřenosti světa z hlediska migrace se může tento fenomén týkat mnoha jedinců. I zde v České republice se setkáváme s mnoha migranty odlišného typu a jedním z nich jsou právě expatrianti, kteří sem přichází za pracovními příležitostmi. Nicméně tento fenomén je zkoumán převážně v zahraničí a naše místní zdroje ho pokrývají jen minimálně. Z pohledu psychologie je téma nedostatečně syceno. Proto je přínosné tomuto fenoménu věnovat výzkumnou pozornost a přinášet pohledy expatriantů, kteří žijí v České republice. Zjišťovat, jaké jsou jejich prožitky a zkušenosti s homesickness, co tento fenomén může ovlivňovat, zda mají vliv i vnější faktory a jakým způsobem se s nimi jedinci vyrovnávají. Námi zjištěné poznatky mohou pomoci nejen samotným expatriantům v porozumění jejich prožitkům, ale i společností, jež cizince zaměstnávají, či v neposlední řadě také psychologům a psychoterapeutům, kteří mohou nabízet své služby i cizincům. Ti k nim mohou přicházet s obtížemi spojenými s takto významnou životní změnou.

5.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Ze zmíněných výzkumů je patrné, že homesickness lze zkoumat z různých perspektiv a je možné se zaměřit na určité aspekty fenoménu. V rámci této práce bylo hlavním cílem výzkumu **zjistit a popsat, jakým způsobem homesickness prožívají expatrianti žijící v České republice a zároveň jakým způsobem se s ním vyrovnávají**. Expatrianti jsou v zahraničních výzkumech zabývajících se homesickness jednou ze dvou nejčastěji zkoumaných populací. Ve výzkumu nás tedy zajímá, jaký byl u jednotlivých respondentů průběh homesickness a jaké byly/jsou jejich projevy. Na samotný prožitek mohou mít vliv různé faktory, a proto nás dále zajímalo, co podle respondentů jejich prožitky ovlivňuje a jakým způsobem je oni sami dokázali zmírnit v rámci strategií zvládnání situace.

V návaznosti na výzkumný cíl byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- 1) Jak expatrianti prožívají tzv. homesickness?
- 2) Co ovlivňuje prožívání homesickness?
- 3) Jakým způsobem se expatrianti vyrovnávají s prožíváním homesickness?
- 4) Které strategie zvládnání homesickness považují expatrianti při zmírňování prožitku homesickness za efektivní či naopak neefektivní?

6 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Na základě výzkumného problému a stanoveného cíle, který se zaměřuje na popis určitého prožitku a zkušenosti jednotlivců, byl zvolen **kvalitativní design výzkumu**. Kvalitativní přístup prozkoumává problematiku týkající se jednotlivců či skupin a snaží se jim porozumět (Creswell, 2014). Tento typ výzkumu je možné charakterizovat termíny jedinečnost a neopakovatelnost, jelikož se snaží zachytit fenomény, které mohou být každým vnímány různě a v odlišných rovinách a kvalitách. Dále pracuje s kontextuálností, procesualností a dynamikou fenoménu (Miovský, 2006).

Podle Hendla (2005, s. 52) je hlavním úkolem kvalitativního výzkumu „*objasnit, jak se lidé v daném prostředí a situaci dobírají pochopení toho, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své všednodenní aktivity a interakce.*“ Díky kvalitativnímu výzkumu je možné získat podrobnou deskripci jednotlivých případů. Nepohybujeme se pouze na povrchu tématu, ale soustředíme se na důkladné srovnávání jednotlivých příběhů a zkušeností. Dále nám objasňuje, proč se zkoumaný fenomén objevuje. Díky povaze a charakteristikám kvalitativního designu výzkumu můžeme nahlédnout do individuálních zkušeností expatriantů prožívajících homesickness. Umožňuje nám do hloubky zkoumat prožitky jedinců, a získat tak co nejvíce poznatků o jejich průběhu a vyzkoušených mechanismech, které stesk zmírňují.

Obvykle se na začátku výzkumu, konkrétně při výběru tématu, stanovují výzkumné otázky, na něž se snažíme nalézt odpovědi. Výzkumník může v průběhu výzkumu, během sběru dat i jejich analýzy otázky doplňovat nebo modifikovat. Proto je kvalitativní výzkum velice často považován za pružný design, během kterého je možné v rámci procesu přehodnocovat výzkumný plán, metody sběru dat nebo jejich analýzy. I přes určité výhody a silné stránky kvalitativního výzkumu se vůči němu objevují i určité výhrady, mezi něž patří např. nemožnost zobecnění získaných poznatků, nemožnost jeho replikace nebo to, že získaná data a výsledky jsou subjektivní dojmy (Hendl, 2005).

Hlavní metodou získávání dat bylo **polostrukturované interview**. Tuto pak doprovází metoda **pozorování**, díky níž v rámci kontaktu s participanty můžeme získat další informace. Interview je v kvalitativním výzkumu nejvyužívanější metodou. Charakteristická je tedy interakce a výměna dialogu buď jeden na jednoho, nebo s více participanty. Je veden

spíše neformálně (Mason, 2002). Podle Ferjenčíka (2010) je interview velice interaktivní forma získávání dat a výzkumník tak vstupem do kontaktu s participantem ovlivňuje charakter, množství a kvalitu informací, které jsou mu sděleny.

U polostrukturovaného interview se obvykle vytváří určité schéma, jež je zásadní a jehož je třeba se držet. Je určeno tzv. jádro interview. To zajišťuje minimum témat a otázek, které je nutné položit. Běžně se jedná o určité okruhy otázek, u nichž je ale možné měnit pořadí dle potřeby a uvážení výzkumníka. Této flexibility polostrukturovaného interview bylo využíváno během setkání s participanty. Vzhledem k důležitosti pochopení prožitků často docházelo k využívání inquiry. Díky němu se doplňujícími otázkami ujasní výpověď participanta či slouží k ověřování správného porozumění sdělení (Miovský, 2006).

Předem připravené interview a otázky byly odvozeny od cíle výzkumu a také výzkumných otázek (viz Příloha č. 3). Tyto otázky je možné zařadit do tzv. jádra interview, což bylo zásadní pro zjištění způsobu prožívání homesickness, jeho projevů a vlivů a v neposlední řadě také strategie zvládání stesku – tedy to, co participantům pomáhalo či naopak nepomáhalo při zmírňování homesickness. Struktura interview se také chronologicky odvíjela od rozhodnutí jedince k migraci po přípravu, následné opuštění svého domova, začátky v České republice a již zařízený život v nové zemi. Jelikož se prožitky homesickness mohou v čase proměňovat, bylo zásadní klást otázky zaměřené na změnu prožitku v těchto jednotlivých fázích. V průběhu interview byla snaha o co největší plynulost a návaznost, avšak někdy docházelo ke přizpůsobení pokládání otázek podle potřeby a situace.

Problematickými se ukázaly otázky zaměřené na zjišťování vlivu osobnosti na prožívání homesickness. Tato část interview byla pouze okrajová, avšak snahou bylo alespoň subjektivně zjistit, jak respondenti přijímají změny v životě a jak se s nimi obvykle vyrovnávají. Jelikož každý vnímá stejnou situaci či změnu odlišně a velice subjektivně, byl participant požádán, aby si vzpomněl na zásadní životní změny, které považuje za jedny z nejnáročnějších, a následně popsal, jak se s nimi vypořádal.

Připravené otázky a struktura byly ověřeny na pilotním interview. Následně byla od participanta získána zpětná vazba a postřehy byly zapracovány. Všechna setkání byla realizována osobně v prostoru restaurace od července do října 2023. Délka jednotlivých interview se pohybovala v časovém rozmezí od 62 minut do 95 minut. Jednotlivá interview byla zaznamenávána na dvou odlišných zařízeních pro případ technických problémů.

Vzhledem k tomu, že se problematika týká expatriantů žijících v České republice, kromě pilotního rozhovoru byly všechny vedeny v anglickém jazyce. Pilotní rozhovor byl veden v arabském jazyce, jelikož je autorka rodilá mluvčí a respondent pochází z arabsky mluvící země. Avšak po pilotním rozhovoru byl učiněn závěr, že pro snazší transkripci je pro další rozhovory preferován anglický jazyk i přesto, že participanti hovoří arabsky. Participanti byli vždy dotazováni, zda nejsou proti vedení rozhovoru v anglickém jazyce, a byla jim nabídnuta možnost přechodu do arabského jazyka, pokud by pro ně bylo snadnější vyjádřit své myšlenky a pocity ve svém mateřském jazyce.

Vedení interview je považováno za náročnou metodu získávání dat nejen proto, že samotná interakce a pokládání dotazů není snadná disciplína, ale zároveň ho doprovází pozorování. V rámci interview dochází k **introspektivnímu i extrospektivnímu pozorování**. Vzhledem k osobnímu vztahu k dané problematice bylo velice důležité projít sebereflexí před realizováním rozhovorů, ale také i během nich. V průběhu setkání s participanty bylo využito **otevřeného zúčastněného pozorování** (Miovský, 2006). To probíhalo již od příchodu participanta. Následně během interview byly zaznamenávány momenty, kdy byly projeveny výrazné emoce, dojetí, humor a smích, popřípadě zaváhání nad odpovědí atd. Avšak váhání nad odpovědí může být zavádějící a její interpretace nejednoznačná, jelikož obtíže v poskytnutí odpovědi mohou být způsobené tím, že se participant otázkou nikdy nezabýval, popřípadě mohla náročnost spočívat i v jazykové bariéře. Po získání dat byla k analýze a interpretaci využita metoda **interpretativní fenomenologické analýzy (IPA** – viz kapitola 8. Metoda zpracování a analýzy dat).

7 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Tato kapitola je věnována cílové skupině a jedincům, kteří se výzkumu zúčastnili, tedy výzkumnému souboru. V jednotlivých podkapitolách je stručně popsána jejich charakteristika a kritéria stanovená pro výběr zájemců o účast ve výzkumu. Jsou popsány metody výběru a screeningový dotazník, který byl důležitou součástí procesu.

7.1 Kritéria výběru výzkumného souboru

Cílovou skupinou pro výzkum byli expatrianti, kteří žijí v České republice. Tato cílová populace byla zvolena především proto, že je jednou ze dvou nejčastěji zkoumaných skupin v zahraničních výzkumech. Oproti vysokoškolským studentům byla preferována především proto, že u mladého studenta dochází ke vlivům adaptace na vysokoškolský život a celková vytrálost osobnosti je jiná než u starších a pracujících jedinců. Pro zúžení této široce pojaté populace byla stanovena následující kritéria, která museli zájemci o zapojení do výzkumu splňovat:

- Žije jako expatriant v České republice od roku 2021.
- Má první zkušenost jako expatriant v zahraničí.
- Dosažení průměrného skóru 3 bodů a více v dotazníku Utrecht Homesickness Scale (UHS).

Stanovený rok byl vybrán především z důvodu snahy vyhnout se vlivu nejsilnějších vln pandemie covidu-19 a vlivu opatření s ním spojenými. Kritérium první zkušenosti jako expatriant bylo stanoveno především kvůli čerstvější zkušenosti a zvýšení šancí vybavit si co nejvíce detailů spojených s prožitkem homesickness. Stěžejní bylo poslední kritérium. To pomohlo určit a vybrat zájemce o účast ve výzkumu, kteří homesickness prožívají/prožili. Původ země expatriantů nebyl stanoven jako kritérium, jelikož by podle Hack – Polay (2012) neměl mít vliv na homesickness.

7.2 Screeningový dotazník

Po realizování pilotního interview, kdy ještě nebylo zařazeno kritérium skóre UHS výběru respondentů, vyšlo najevo, že první dvě kritéria jsou nedostatečná, protože síla a projevy homesickness respondenta nemusí být pro účely výzkumu dostatečné. Po zanalyzování interview a důkladném vyhodnocení předaných zkušeností byl učiněn závěr, že je důležité zájemce vybírat i podle intenzity jejich prožitku homesickness.

Po důkladné rešerši byla nalezena již existující škála určující intenzitu homesickness. Jedná se konkrétně o **Utrecht Homesickness Scale**, která byla vytvořena Stroebe et al. (2002). Autoři byli kontaktováni skrze platformu Research Gate, díky které byl získán souhlas k použití dotazníku, a zároveň s tím byly též zaslány potřebné materiály. Vzhledem k tomu, že dotazník byl vytvořen v angličtině a respondenti byli cizinci, nemusel již být překládán do jiného jazyka. Dotazník byl administrován podle zadaných instrukcí, avšak pro účely výzkumu bylo nutné upravit zadání. Podle původního zadání mají totiž respondenti vybírat intenzitu jednotlivých tvrzení, pokud je zažili v posledních čtyřech týdnech. Pro naše účely by ale mapování takto krátkého časového úseku nebylo dostačující, a proto bylo zadání upraveno na celkové období pobytu jako expatriant (viz Příloha č. 4).

Následně byl dotazník zpětně zaslán participantovi, se kterým bylo provedeno pilotní interview. Participant byl požádán o vyplnění této škály a na základě odpovědí vyšlo najevo, že intenzita homesickness je skutečně nízká, a proto byl tento rozhovor nakonec vyrazen.

Finální screeningový dotazník (viz Příloha č. 5) se neskládal pouze z UHS, ale obsahoval také další demografické otázky a dotazy zjišťující, zda zájemci o účast ve výzkumu splňují i další stanovená kritéria, a je tedy možné s nimi realizovat interview.

7.3 Metody výběru výzkumného souboru

V rámci výzkumu byly použity **nepravděpodobnostní metody výběru výzkumného souboru**. Z nich bylo použito hned několik pro výběr participantů. Nejprve šlo konkrétně o metodu **prostého záměrného (účelového) výběru**, kdy byli na základě již dřívějších kontaktů a konexí oslovení expatrianti a přes screeningové dotazníky bylo zjišťováno, zda splňují daná kritéria. Na základě vyhodnocení odpovědí z dotazníku byli zájemci osloveni s nabídkou uskutečnění interview.

Druhou uplatněnou metodou v rámci výzkumu byla **metoda samovýběru**, kdy byl na sociálních sítích sdílen příspěvek s informacemi o výzkumu a možnost se zapojit a sdílet své zkušenosti. Konkrétně se jednalo o platformu LinkedIn a facebookové skupiny, jako je např. Prague Expats, Expats Friends in Prague.

Svůj zájem o účast ve výzkumu celkem vyjádřilo 31 osob, které vyplnily screeningový dotazník. Na základě výše zmíněných kritérií byli nakonec vybráni 4 expatrianti, kteří splňovali všechna kritéria a ze všech zájemců dosahovali nejvyššího skóru na škále UHS. Tento počet byl stanoven na základě doporučení Smithe et al. (2009), podle kterých je u IPA metody (viz kapitola 8. Metoda zpracování a analýzy dat) práce s vyšším počtem participantů problematičtější než v případě jejich nižšího počtu. U studentských prací tedy doporučují, aby se pohyboval od 3 do 6 respondentů.

Tabulka č. 1 přehledně ukazuje základní údaje o jednotlivých participantech výzkumu:

Tabulka č. 1: Charakteristika výzkumného souboru

	Věk	Pohlaví	Expatriant v ČR od roku	UHS skór	Země původu
R1	26	žena	2021	4,25	Španělsko
R2	27	žena	2022	3	Egypt
R3	29	muž	2022	3,1	Guatemala
R4	36	muž	2021	3,6	Saúdská Arábie

7.4 Etické hledisko a ochrana soukromí

Všichni respondenti byli prostřednictvím screeningového dotazníku informováni o účelu, cílech výzkumu a svých právech. K opětovnému informování došlo znovu během osobního setkání před zahájením interview. Účastníkům výzkumu byl také předložen informovaný souhlas v anglickém jazyce (viz Příloha č. 6).

Participantů byli informováni o tom, že vše je anonymní a všechna získaná data budou použita výhradně pro účely této práce. Účast všech respondentů byla dobrovolná a byli informováni o možnosti případného odstoupení z výzkumu. Respondentům byla poskytnuta

možnost se na cokoli k výzkumu zeptat. Pro zajištění anonymity byla každému přidělena zkratka R1–R4, podle časového pořadí realizace jednotlivých interview.

Všichni participanti byli dotázáni, zda je možné celé interview nahrávat, s čímž souhlasili. Všechny nahrávky a transkripce jsou anonymizované a jsou přístupné pouze výzkumníkovi. Nahrávky rozhovorů byly po transkripci dat vymazány.

8 METODA ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZY DAT

Získaná data prostřednictvím polostrukturovaných interview byla následně zpracována a analyzována metodou **interpretativní fenomenologické analýzy (IPA)**. Tato metoda umožňuje dívat se na problematiku z pohledu osobních zkušeností jedinců (Hendl, 2005). Avšak nezkoumá pouhou zkušenost, ale pátrá i po způsobech formování a přisuzování významu těmto prožitkům. Díky tomu je možné fenoménu porozumět (Smith et al., 2009).

IPA se zaměřuje na individuální a jedinečné příběhy a žité zkušenosti jednotlivců. Zkoumá, jak každý jedinec vybraný fenomén prožívá a jak nahlíží na svět v daném kontextu. Zároveň je ale stále důležité mít na paměti, že v rámci výzkumu, porozumění a interpretace fenoménu hraje zásadní roli sám výzkumník a jeho vlastní pohledy, zkušenosti a samotná interakce mezi ním a respondentem (Smith, 2004, in Kostínková & Čermák, 2013). Podle Fadeho (2004) tyto vstupy výzkumníka nejsou brány jako slabina a není nutné usilovat o jejich usměrnění či odstranění. Naopak považuje předchozí zkušenosti a postoje za potřebné pro pochopení prožitků někoho jiného.

Podle Williga (2001, in Kostínková & Čermák, 2013) je cílem IPA formulování hlavních témat zachycujících podstatu zkoumaného fenoménu. Tohoto cíle je možné dosáhnout podle kroků doporučených Smith et al. (2009), podle nichž jsme v rámci výzkumu postupovali následujícím způsobem:

0. Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu

Je považována za nultou fázi analýzy dat a jejím hlavním cílem je reflektovat vztah výzkumníka vůči vybrané problematice. Důležité je si uvědomit motivaci pro výběr tématu a také již vybudovaný vztah a postoj.

1. Čtení a opakované čtení

Pro přistoupení k pročitání jednotlivých rozhovorů byla provedena transkripce prostřednictvím programu Cockatoo (ukázka viz Příloha č. 7). Vzhledem k tomu, že přepis není plně spolehlivý a mohou se v něm objevit chyby, proběhla i korektura za poslechu nahrávky. Hotový přepis rozhovoru byl poté opakovaně

pročítán, aby výzkumník dokázal na daný fenomén nahlížet z respondentovy pozice. Zároveň se při každém čtení mohou objevit nové poznatky.

2. Počáteční komentáře a poznámky

V této fázi je důležité přistupovat k datům s otevřeností a nezavrhovat apriori žádné informace. Je zachycováno vše, co je relevantní a zajímavé. Tato fáze byla prováděna v programu Atlas.ti, kdy byly k jednotlivým částem textu přidávány poznámky, označované zajímavé citace a vytvářené kódy vystihující daný úsek.

3. Rozvíjení vznikajících témat

V rámci již vzniklých kódů a jinak označených částí textu byly tvořené kategorie, do nichž jsme shlucovali spadající kódy. Data tak byla redukována a začali jsme formulovat tzv. rodící se témata.

4. Hledání souvislostí napříč tématy

V tomto momentě jsme mezi jednotlivými tématy nacházeli vztahy a jejich propojenost. Byla vybírána nejen témata, která se často opakovala a prolínala velkou částí interview, ale také taková, jež byla pro respondenta v rámci jeho zkušenosti významná. V této fázi analýzy jsme pracovali metodou tužka – papír.

5. Analýza dalšího případu

Po provedení výše zmíněných kroků u prvního respondenta jsme zopakovali stejný postup u každého participanta zvlášť. Podívali jsme se tak detailně na každý jednotlivý případ zvlášť a u každého respondenta vznikl seznam hlavních témat.

6. Hledání vzorců napříč případy

Po analýze všech interview jsme přistoupili k nacházení společných témat prolínajících se napříč jednotlivými případy. Mezi nimi jsme nacházeli vztahy, souvislosti a propojenost. Téma analyzujeme komplexně skrz všechny respondenty, a vzniká tak souhrnný náhled na daný fenomén.

9 SEBEREFLEXE VÝZKUMNÍKA

Součástí práce s danou problematikou je důležitá i sebereflexe výzkumníka a uvědomění si toho, jaký má k tématu vztah a proč se jím rozhodl zabývat. Každý máme k různým tématům odlišné postoje a vztah. Mně osobně byla vždy blízká témata týkající se cizinců, integrace, bilingvnosti atd. Důvod je velice prostý – sama jsem míšeného původu a i přesto, že jsem téměř celý svůj život prožila v České republice, svůj druhý domov jsem každoročně navštěvovala a k oběma zemím mám stejně silný vztah.

Při výběru tématu práce a řešerše jsem se tedy pohybovala v rámci témat, která se týkala zmíněných oblastí. Avšak stále jsem nenacházela natolik uspokojivé téma, které by bylo dostatečně vědecky prozkoumané. Při zjištění, že lze problematiku homesickness zkoumat a oddělit od ostatních obdobných jevů, jsem si uvědomila, že mé osobní prožitky patří k tomuto konkrétnímu fenoménu a jsou odlišné od kulturního šoku či procesu adaptace.

Prostřednictvím této práce jsem chtěla nejen upozornit na tento fenomén, ale především poukázat na jeho specifika, závažnost a možné dopady. Snažila jsem se zprostředkovat příběhy a zkušenosti jednotlivců, které by mohly přispět k pochopení homesickness někomu, kdo s ním nemá žádnou zkušenost. Zároveň jsem ale chtěla ukázat těm, kteří se steskem po domově zkušenost mají, jak ho prožívají ostatní. To koneckonců bylo i jedním z mých osobních motivů – zjistit, zda mají ostatní stejné či obdobné prožitky a v čem se případně odlišují.

Z výše uvedených důvodů pro mě bylo důležité reflektovat osobní vztah k tématu, snažit se k němu přistupovat co nejobektivněji a s odstupem. Během rozhovorů je důležité vyvarovat se sugestivních otázek, jež by respondenty naváděly na určité prožitky či mechanismy, které znám ze své vlastní zkušenosti. Zároveň je nutné si stále udržet určitou autentičnost a k respondentům přistupovat s empatií a pochopením.

10 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V následující kapitole jsou představeny výsledky analýz u jednotlivých respondentů a následně výsledná analýza všech případů. V závěru kapitoly jsou zodpovězené jednotlivé výzkumné otázky.

10.1 Respondent 1 (R1)

Hlavní témata: rodina, smutek, návrat do své domoviny, návštěvy, zimní období a absence slunce, FOMO², svátky, sociální sítě, odvádění pozornosti od HS, neporozumění svým pocitům a prožitkům.

První respondentka, kterou si představíme, pochází ze Španělska, je jí 26 let a v České republice žije od roku 2021. Její motivací pro přistěhování byla nová pracovní příležitost, díky které chtěla získat nové zkušenosti a více se osamostatnit. Participantka toho před svým odjezdem o České republice příliš nevěděla. Vzhledem k tomu, že její proces výběrového řízení a též následné rozhodnutí pro relokaci byly velice rychlé, neměla mnoho prostoru pro vyhledání informací.

Před samotným odjezdem se v ní mísily obavy, ale zároveň nadšení. Své obavy popsala takto: *„I was, like the weeks prior to moving to Prague I was a bit scared as well like what if I do not make friends, what if I do not meet anyone because obviously I do not know anything about the company culture. So I was just terrified about just having like that kind of work life where you just go to work and go back home.“* Zároveň ji však její rodina uklidňovala tím, že pokud se jí zde nebude líbit, vždy se může vrátit domů.

Po příjezdu do nové země se vše zdálo být skvělé a respondentka si procházela tzv. honeymoon fází, kdy byla nadšená z nového prostředí, seznamovala se s mnoha novými lidmi a užívala si večírků. Avšak první neshody mezi novými přáteli a zároveň nespokojenost v zaměstnání tuto fázi ukončily. Ke zlehčení situace nikterak nepřispěly negativní zkušenosti při kontaktu s místními, např. v obchodech či restauracích. První pocity homesickness začala pociťovat přibližně po třech až čtyřech týdnech od svého příjezdu. *„I*

² FOMO = Fear Of Missing Out – strach z promeškání

think when things start to go wrong is when I miss home the most. And when I feel FOMO as well.“

Respondentka nyní sice dokáže již pojmenovat své pocity a prožitky a spojit je s fenoménem homesickness, avšak zpočátku jim příliš nerozuměla a nevěděla, že by mohly být spojené se steskem po domově. Po více jak dvou letech života v České republice ví, že homesickness se u ní zesiluje v období zimy, protože jí chybí slunce a jsou pro ni též náročné krátké zimní dny. *„I did not really comprehend it at first. I remember that first November I was so so sad. Like so very, very sad. And I thought it was just like some dude, some guy that did not like me or something.*“

S již zmíněným fenoménem FOMO souvisí sociální sítě, které v respondentce vyvolávají pocity homesickness, kdy by nejraději byla ve své zemi s rodinou a přáteli. Ve chvílích, kdy jí rodina či přátelé zasílají společné fotografie či je sdílí na sociálních sítích, se cítí smutně a osamoceně. To ji pak následně vede k bezcílnému „skrolování“ platform. *„I spend too much time scrolling, which is very unhealthy.*“ Tyto pocity jsou obzvláště intenzivní především v období svátků, které ne vždy může trávit se svojí rodinou ve své domovině.

Pocity stesku po domově respondentce pomáhají nejvíce zmírňovat pravidelné návštěvy, které realizuje obvykle jednou za dva až tři měsíce. Na druhou stranu ale zmiňuje, že návrat je vždy nejtěžší a musí si procházet opětovnou adaptací. V tomto období jí pomáhá pláč, pomocí něhož ventiluje své emoce. Ke sdílení vlastních prožitků jí přispívá mezinárodní prostředí, ve kterém se pohybuje. Přátelé, jež má v České republice, jsou také expatrianti a velice často u nich nachází porozumění a útěchu. Participantka zároveň vyhledala odbornou pomoc a náročné situace spojené s pobytem v zahraničí probírá i na psychoterapii. S přibývajícím časem se obvykle intenzita homesickness u respondentky zmírňuje a v běžných dnech může přicházet a odcházet v okamžicích, jak participantka řekla: *„I think it comes and goes, I guess.*“ V těchto každodenních chvílích se se svým steskem většinou vypořádává tak, že odvede svou pozornost od myšlenek na domov např. prací nebo cvičením.

Naše první respondentka nelituje svého rozhodnutí odstěhovat se do České republiky, avšak se svým životem není zcela spokojená a neplánuje se zde dlouhodobě usadit. To je také důvodem, proč nenachází motivaci učit se český jazyk a ovládá pouze základní fráze. Zároveň jí velice chybí pláž, moře, španělská kultura, společnost a rodina.

„I am starting to think about settling down, I want to be closer to my family. I am tired of saying goodbyes.“

10.2 Respondent 2 (R2)

Hlavní témata: zimní období a absence slunce, rodina, smutek, návštěvy, FOMO, sociální sítě, nepochopení svým pocitům a prožitkům, posílení a sdílení své kultury, racionalizace.

Druhá respondentka, která se zapojila do výzkumu, pochází z Egypta a je jí 27 let. V České republice působí jako expatriant od roku 2022 a její motivací pro práci v zahraničí byla potřeba změny v životě. Chtěla se odstěhovat ze své země a jít za lepší zkušeností. Na začátek v nové zemi se příliš nepřipravovala, ale měla zde již rodinného známého, který jí poskytl základní informace. I to následně přispělo k výběru České republiky.

Před samotným odjezdem cítila nadšení, ale zároveň i smutek, protože opouští svou rodinu a přátele. Avšak i přes těžké loučení a smíšené pocity bylo přeci jen nadšení z nové příležitosti silnější. Zároveň ji uklidňoval pocit podpory rodiny a možnosti se v případě nespokojenosti v cizině vrátit zpět do své domoviny. *„I think when you go somewhere, or there's a new exciting experience that I don't even know about, and that excitement of it can make the sadness and feelings of leaving less in the beginning, because it was like the excitement was so much more.“*

Několik prvních týdnů v České republice bylo pro respondentku plných nadšení z nového prostředí, seznamování se s novými lidmi a také večírků. První náznaky homesickness přicházely po dvou měsících. Respondentka tuto první vlnu emocí přisuzuje příchodu zimy a s tím spojeným zkracováním dnů. Vnímá, že počasí, a především absence slunce, velice ovlivňují její emoce a celkové naladění. Stesk po domově posílila i negativní zkušenost s místními, a to především ve veřejném prostoru, jako jsou obchody nebo veřejná doprava. V takových situacích respondentka vnímala jako zásadní překážku především jazykovou bariéru.

Během prvních fází homesickness si ale respondentka plně neuvědomovala, že příčinou jejích pocitů může být právě to, že jí chybí domov. S postupem času se je naučila rozeznávat a již ví, co jí obvykle nejvíce pomáhá a homesickness zmírňuje. Stesk se u participantky nejčastěji projevuje smutkem nebo pochmurnou náladou, ale někdy také ruminací nad domovem spojenou s touhou po návratu, popřípadě nespavostí. Tyto projevy

sice stále přetrvávají, ale s postupem času se zmírňují a přicházejí v kratších fázích. V současnosti jsou nejnáročnější první dny po návratu do České republiky ze své domoviny. Respondentka si znovu zvyká na odlišné prostředí, počasí a také pracovní režim. Na druhou stranu jsou však návštěvy domoviny právě jedním z prostředků, které jí pomáhají při zmírňování homesickness. *„And just I think also the more I started embracing the more wholesome moments and experiences back home when I'm there so it feels like it's quality. I come back and I'm like I'm satisfied, I'm satiated.“*

Momenty homesickness u respondentky přicházejí ve chvílích, kdy mezi jednotlivými návštěvami uběhne delší doba, nemá možnost se vidět se svými blízkými a začnou jí chybět. Stesk po domově přichází také když na sociálních sítích vidí fotografie své rodiny či přátel ze společných setkání. V důsledku FOMO začne mít pochybnosti o svém životě v České republice, protože by chtěla být součástí těchto zážitků. V takových situacích jí nejvíce pomáhá uvědomit si důvody, proč se odstěhovala. A také fakt, že životní podmínky a vyhlídky jsou zde příznivější než v Egyptě.

Postupem času respondentka zjistila, že jí k průběžnému zmírňování homesickness pomáhá posilování a sdílení své kultury. Patří k tomu např. sledování filmů, poslouchání hudby, vaření pokrmů nebo komunikace ve svém mateřském jazyce. Dále jí pomáhají hovory s rodinou a přáteli. Důležité pro ni je stesk nepotlačovat. Nyní již ví, že tyto chvíle trvají kratší dobu. A když už se dostaví, začne přemýšlet nad tím, co může udělat, aby se zmírnilo. Respondentka také docházela na psychoterapii, kde měla možnost rozebírat své pocity spojené s homesickness.

Nelituje svého rozhodnutí odstěhovat se ze své země. V České republice je spokojená a plánuje zde dlouhodobě zůstat. Začala se učit český jazyk, má i české kamarády, díky kterým porozuměla více české kultuře a tradicím. Zároveň vnímá, že jazyk a postupné překonávání jazykové bariéry jí pomáhá v integraci do společnosti. *„And also I started learning Czech earlier this year. I understand that. And so I think the more I assimilate, the less homesickness felt like homesickness.“*

10.3 Respondent 3 (R3)

Hlavní témata: zimní období a absence slunce, rodina, úzkost, FOMO, sociální síť, posílení a sdílení své kultury, pocit, že nikam nepatří, pochybnosti, racionalizace.

Tento respondent pochází z Guatemaly, je mu 29 let a do České republiky se za práci přistěhoval v roce 2022. Kromě toho, že si vždy chtěl vyzkoušet život v jiné zemi, ho k tomuto rozhodnutí dovedly nepříznivé ekonomické, rodinné a společenské podmínky. Na novou zemi se připravoval čtením knih a sledováním videí na YouTube. Mnoho informací také získal od svého kamaráda, který zde již žil. Své rozhodnutí považuje za riskantní, a proto před odjezdem pociťoval nejistotu, ale ve stejnou dobu i nadšení z nového začátku.

Po příjezdu do České republiky zažil kulturní šok, avšak odlišnosti vnímal spíše pozitivně. Cítil se zde bezpečněji a vše na něj působilo organizovaněji než v Guatemale. V prvních několika měsících si respondent procházel tzv. honeymoon fází, protože se vše zdálo být lepší. První náznaky homesickness začal pociťovat během první zimy, kdy mu chybělo slunce a krátké dny způsobovaly pokleslou náladu. Avšak první silnější projevy zaznamenal rok po svém příjezdu, což přisuzuje tomu, že svou domovinu navštívil poprvé po 6 měsících od svého přistěhování.

U respondenta se homesickness nejvíce projevuje úzkostmi, které se mu po příjezdu do České republiky zintenzivnily. Ve fázích stesku často přemýšlí nad svým domovem a pociťuje, že má tendence k tzv. overthinking³. Rozpoznává u sebe i somatické příznaky, jako je bolest hlavy nebo stres. Stesk po domově participanta často vede k pochybnostem nad svým rozhodnutím. K těmto myšlenkám se dostane i ve chvílích, kdy na sociálních sítích vidí své přátele sdílet zážitky ze svých životů v Guatemale. Takové situace v něm vytvářejí dilema a pocit, že nikam nepatří, protože by současně byl rád ve své domovině, ale i v zahraničí. „*I would say that it (HS) makes me feel anxious. It makes me feel like I don't belong anywhere.*“ Respondentovi pomáhá, když si uvědomí, proč svou zemi opustil a jaká je tam situace. Zmíněné pochybnosti zmírňuje i podpora rodiny a ujištění o správnosti jeho rozhodnutí.

Sociální síť vnímá také jako útěk od reality. Když chce vidět, jak se mají přátelé a rodina v Guatemale, stráví na nich dlouhé minuty, což má následně dopad na produktivitu v zaměstnání. V určitou chvíli se proto rozhodl sociální síť smazat, avšak opět vzniklo

³ Přehnané přemítání a přemýšlení nad problémy i běžnými věcmi

dilema. I přes negativní dopady platform to pro něj totiž byla hlavní forma udržení kontaktu s lidmi ze své domoviny, jak respondent popsál: „*But at the same time, that's my only connection to people back home. So it's kind of this internal struggle of... I don't want to... Because I don't want to waste my time, but at the same time I don't want to... Not miss out, but just lose all the connection from home. It can affect your productivity at work sometimes.*“

Stěžejní je pro něj udržení kontaktu se svou kulturou a jazykem, což dlouhodobě přispívá ke zmírňování homesickness. Svůj volný čas proto tráví se svými přáteli, kteří pocházejí z Jižní Ameriky, a může tak s nimi i komunikovat ve svém mateřském jazyce a sdílet kulturu. V náročných chvílích mu pomáhají telefonáty s vlastní rodinou. Někdy ke zmírnění stesku stačí odvést svou pozornost, v čemž mu mimo jiné pomáhá i sport. Zpočátku mu ve zmírňování homesickness pomáhaly také večírky, konzumace alkoholu, nezdravá strava a vrátil se také ke kouření. To v současnosti však zpětně hodnotí jako nepříliš zdravou formu vypořádávání se se svými prožitky, a proto od nich upustil.

I přesto, že je vděčný za příležitost žít v Evropě, není participant příliš spokojený se svým životem zde v České republice a začíná ji brát spíše jako „přestupní stanici“, než se rozhodne, která země by více vyhovovala jeho představám. To je i důvod, proč se rozhodl nepouštět do učení se českého jazyka a ovládá jen základní fráze. Avšak když se sem přistěhoval, byl motivovaný se česky naučit: „*When I recently came to the Czech Republic, I was determined to at least learn basic Czech. But things got in the way of making it happen. [...] But I would say that unconsciously I kind of not started with Czech because I don't see myself living here in a long time.*“

10.4 Respondent 4 (R4)

Hlavní témata: rodina, samota, depresivní nálady, FOMO, sociální sítě, přátelé a události, jazyková bariéra, předsudky a stereotypy, odvádění pozornosti od HS, prožití HS.

Poslednímu respondentovi, se kterým byl zrealizován rozhovor, je 36 let a přistěhoval se ze Saúdské Arábie. Pro relokaci se rozhodl z rodinných důvodů, jelikož jeho tchyně onemocněla rakovinou a společně se svou manželkou chtěl být v této těžké situaci rodině na blízku. Před příjezdem se na změnu příliš nepřipravoval, ale od své ženy již měl

nějaké informace a jisté povědomí. O České republice měl pouze základní znalosti, a proto také očekával výraznou kulturní změnu.

Začátky respondent popisuje jako velice obtížné a má je spojené s obtížemi souvisejícími s jazykovou bariérou. Český jazyk se začal učit krátce po svém příjezdu. I s malou znalostí jazyka se s místními snažil domluvit, avšak často se setkával s netrpělivostí a neochotou mu porozumět. Zároveň se především v prvních několika měsících potýkal s předsudky a stereotypy spojenými s jeho původem a vírou. *„Because especially there is like few certain things, you need to repeat them a lot and explain them to each and every almost single person you will meet, right? I'm talking about stereotypes. And every time you need to repeat yourself. And it's just like, it was hard. And language, my goodness. It was really hard. Like, hard language and hard to communicate it. Because some of them, they don't want even to understand. Even you, you are like using, okay, my Czech is not wow, but if someone does any little effort, they would understand what I need.“*

Homesickness začal poprvé prožívat přibližně po 4–5 měsících po svém příjezdu. Měl pocit, že mu zde nikdo nerozumí, je osamocen a toužil po návratu do své země. U respondenta se objevily i somatické projevy spojené s žaludečními potížemi, které se mu dodnes vrací ve stresových situacích. Přibližně 3–4 měsíce se potýkal s depresivními náladami, kdy popisuje, že neměl žádnou motivaci, dokonce ani vstát z postele: *„I was depressed, like for a period of time I believe I was really depressed, like but there is depression, not the one who is annoyed and say I'm depressed, no but the real depression, meaning losing the desire of doing the very basic tasks, daily tasks brushing teeth or just waking up and doing something for like a couple of months it was really depression.“* V této chvíli se respondent již rozhodl vyhledat odbornou pomoc a začal docházet na psychoterapie.

Homesickness respondentovi závažně zasáhla do každodenního fungování a rovněž do pracovního života. V současnosti již rozumí svým prožitkům a pocitům vyvolaným steskem po domově a domnívá se, že se s tím už dokáže vypořádat. Za důležité považuje nepotlačování svých emocí, což zpočátku dělal a dnes to považuje za nefunkční strategii: *„I thought sometimes if you ignore it, it's okay. Yeah, and it was accumulating, right? They were accumulating and it's not good really. At the end I exploded and I got this yeah because I was ignoring everything.“*

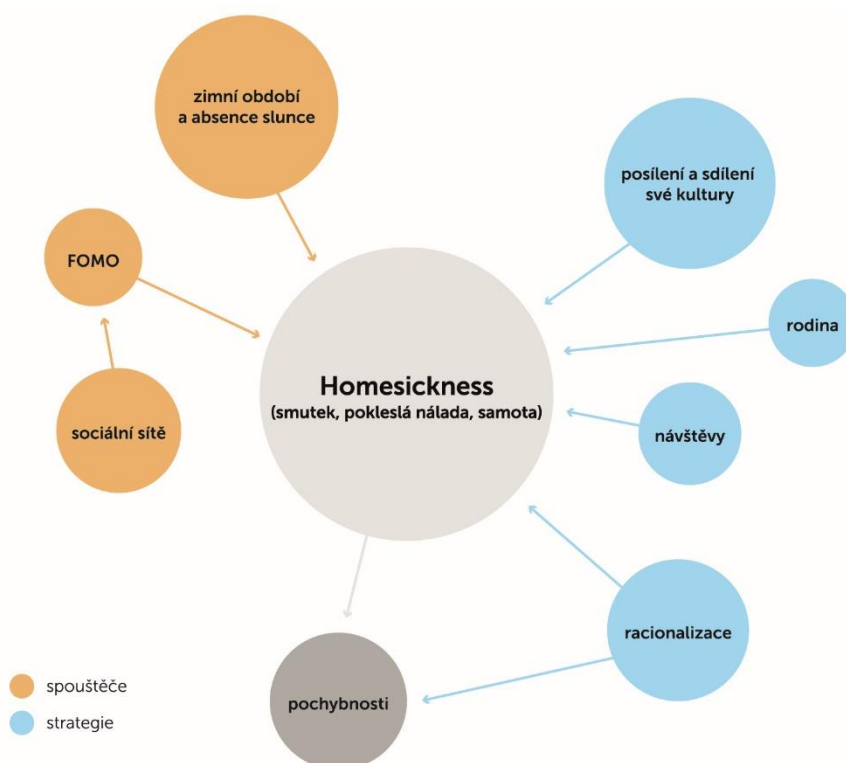
Určité faktory však dodnes v respondentovi vyvolávají stesk po domově, i když to jsou již jen určité momenty, které netrvají příliš dlouho. Zásadním faktorem jsou sociální

sítě, kde u svých přátel a členů rodiny vidí fotografie, které sdílejí ze svátků a společných událostí. To v něm vyvolává FOMO, potřebu být s nimi a sdílet tyto chvíle: „*I saw, like, see people on the social media, like, oh my gosh, I need to go back to that where I was really engaged in community and I had my people, etc.*“ I přesto, že v České republice již má nové přátele, společenský život je něco, co zde respondentovi velice chybí: „*Social life. I used to be very social there. I have huge groups, huge connections and people around me. And here I feel much more lonely.*“ V takových momentech mu nejvíce pomáhají hovory s členy rodiny, se kterými má velice blízké vztahy. Od té doby, co žije v České republice, svou domovinu a rodinu navštívil jednou, ale i to mu pomohlo alespoň na určitou dobu v uspokojení touhy po návratu.

Respondent je v současnosti se svým životem spokojen a plánuje zde dlouhodobě zůstat. V českém jazyce dělá pokroky, dokáže vést konverzaci a vnímá, že díky překonání jazykové bariéry jeho okolí k němu již nepřistupuje se zmíněnými předsudky a stereotypy. „*I'm not judging or anything but when they saw that I'm really like trying to help, trying to engage and communicate with them, speaking with the little Czech that I know. Then they started to change their, let's say, perspective.*“

10.5 Výsledná analýza všech případů

V této části kapitoly jsou představena hlavní témata, která se vynořila napříč všemi rozhovory. Některá jsou hlavním tématem u všech respondentů a jiná se sice u všech vyskytla, ale v kombinaci s odlišnou důležitostí. Jednotlivá témata jsou představena níže v této podkapitole.



Obrázek č. 1: Schéma hlavních témat napříč rozhovory

a) Sociální sítě a FOMO

První téma, které se prolínalo všemi rozhovory, byly sociální sítě, které následně v respondentech vyvolávají tzv. FOMO.

První respondentka (R1) termín FOMO použila sama pro identifikování příčiny, kdy jí domov chybí nejvíce. Pocit FOMO je obvykle vyvolán sociálními sítěmi, kde vidí, jak její rodina a přátelé sdílejí společné fotografie, a v takových chvílích by nejraději byla s nimi, protože má pocit, že zameškává společné události. Tato respondentka FOMO pociťuje často i v období svátků, ale sociální sítě tento pocit ještě více posilují. „*So we have festivities, they're usually like at the end of June and beginning of September so the ones at*

the end of June I've never missed, not a single one this year actually was going to be my first time missing it but like five days before I started to feel like very like FOMO. “

Naše **druhá respondentka (R2)** má velice obdobnou zkušenost. Obzvlášť citlivé je pro ni vidět takové fotografie v období, kdy svou rodinu již delší dobu neviděla a chybí jí výrazněji více než jindy. To v ní pak vyvolává i pocity viny: *„I do, yes, feel bad a lot about missing so many parties, like for my parents' life, for my sister's life, for things that are happening, or things that went with my extended family and so on.* “

Pro našeho **třetího respondenta (R3)** sociální sítě neznamenají jen navození FOMO a následně homesickness, ale kvůli potřebě vědět, co se doma děje, na nich pak tráví mnoho času a sleduje jednotlivé profily svých přátel a rodinných členů, jak sám popisuje: *„So sometimes I find myself spending too much time on social media. But at the same time, I had some phases where I just deleted the app from my phone and I can be more present here.* “ To v něm vyvolává dilema, zda na sociálních sítích zůstat, či ne, protože si uvědomuje dopady prokrastinace. Zároveň je to však jedna z možností, jak zůstat v kontaktu s lidmi ze své země.

U **posledního respondenta (R4)**, obdobně jako u ostatních, jsou sociální sítě jedním z hlavních spouštěčů homesickness. Fotografie ale nemusí být vždy spojené s důležitými událostmi, ale může se jednat o běžné aktivity: *„When I started to see, I don't know, my friends and activities, I used to do it there and I miss it here.* “

b) Rodina

Rodina je další téma, které se vyskytlo u všech respondentů. V tomto případě je tím vždy myšlena rodina původní, která stále žije v domovině respondentů.

Pro **všechny respondenty** je rodina zásadní podporou ve chvílích, když jim domov chybí. Pokud zrovna přichází momenty či fáze homesickness, velice často jim pomáhá zmírňovat smutek a samotu udržováním kontaktu s rodinou prostřednictvím hovorů nebo zpráv.

Pro **první respondentku (R1)** je rodina velice důležitá a má se všemi velice blízké vztahy. To je také i důvod, proč se chystá vrátit do své domoviny. Chtěla by jim být blíž, protože je pro ni každé loučení náročné. Zároveň ale rodina může někdy vyvolat

homesickness: „*When my mom texts me, she's like, Oh, I miss you. Come back. And then it's not only homesickness, it's also guilt.*“

Pro našeho **třetího respondenta (R3)** byla ale rodina také jedním z důvodů, proč se odstěhoval ze své země. Potýkal se s rodinnými problémy, které již byly neúnosné, a tak relokace byla ideálním řešením pro vytvoření si odstepu.

c) Zimní období a absence slunce

Tato konkrétní problematika se týkala především **respondentů 1–3 (R1, R2 a R3)**. Vzhledem k tomu, že tito respondenti pocházejí z teplejších oblastí, než je Česká republika, jsou zvyklí na slunečnější počasí.

První projevy homesickness většinou přicházely s první zimou, kdy se zkracovaly dny a nedostatek slunce jim obvykle ovlivňoval náladu. Náš **třetí respondent (R3)** popisuje, že počasí byla jedna z nejnáročnějších věcí, na které si musel zvykat: „*But focusing on the most difficult thing, I would say that's the weather. Like, I've never really been, or I've never considered myself as a negative thinker or like a depressive person but during this past winter there were some like days where it was hard to get the day going because the lack of sun and seeing through the window the weather and you just don't want to go outside. So it makes you kind of... put you in a situation of isolation between everything around you.*“ Během zimy má nejintenzivnější momenty homesickness i **první respondentka (R1)**: „*I think I get the most homesick in winter, when it gets dark.*“

Není to pro ně ale spojené pouze s prvním rokem či obdobím adaptace, ale vnímají, že počasí má na ně vliv každoročně. **Druhá respondentka (R2)** popisuje, že náročné zimní období není spojeno pouze s prvním rokem, ale vrací se opakovaně: „*Fall and winter is when it starts. When it is cold, bloomy, depressing. It's when it starts, the sunsets start setting at like 4.30 with some seasonal depression and homesickness. It's awful. I hate it.*“

Čtvrtý respondent (R4) počasí během rozhovoru také zmiňoval, avšak spíše ve spojení se změnou životního stylu: „*First of all, climate. This is different because there it's endless summer. So your schedule for daily basis, I don't know, physical activity is different from here.*“

d) Návštěvy

O návštěvách své domoviny se během interview zmínili všichni respondenti. Pro **první (R1), druhou (R2) respondentku a čtvrtého respondenta (R4)** jsou návštěvy jedním z nástrojů, jak zmírňovat homesickness. Během nich se dokážou nasycit potřebami a věcmi, které jim jinak v zahraničí chybí. Intenzivně tráví čas s rodinou a blízkými. Naše **druhá respondentka (R2)** přišla na to, že není tolik důležité, jak dlouhé jsou její návštěvy, ale především, zda tráví kvalitně čas se svými blízkými a přáteli: *„I don't think it's ever about the time I spend. It's the quality of it and what I do with it or what it means to me. So I generally stay like a little over two weeks every time I go. And I think that's enough.“*

Zároveň návštěva může na krátkou chvíli po návratu naopak pocíť homesickness vyvolat. Pro obě **respondentky (R1 a R2)** je období po návratu náročné, protože se adaptují zpět na Českou republiku. **První respondentka (R1)** popisuje své první dny po návratu z návštěvy jako velmi těžké: *„It's hard. It's very, very hard. It's very, very tough. I always cry.“*

U **třetího respondenta (R3)** návštěvy sice nehrály výraznou roli ve zmírňování stesku po domově, ale sám participant se domnívá, že kvůli relativně brzké první návštěvě (6 měsíců od příjezdu) začal homesickness pocíťovat poprvé až po jednom roce od příjezdu: *„So I came in March and my return ticket was in September. So I came back the same year to spend like two weeks. So I don't think I was in that level of wanting to go back yet.“*

e) Pochybnosti a racionalizace

Racionalizace je jedna z hlavních strategií pro zmírňování projevů homesickness a pochybností především pro **druhou respondentku (R2)** a **třetího respondenta (R3)**. Druhá respondentka (R2) ji uplatňuje především ve chvíli, kdy se cítí smutně. Připomíná si, proč je život zde v České republice pro ni lepší volbou. Homesickness u **třetího respondenta (R3)** vyvolává jisté pochybnosti ohledně svého rozhodnutí, ale uvědomění si původních důvodů relokace ho zpět ujistí o jeho správnosti: *„I have had some doubts but at the end of the day, my rational self is pretty clear that it was a good decision.“*

U všech respondentů se v náročnějších situacích či intenzivnějších chvílích stesku někdy objevují pochybnosti ohledně svého rozhodnutí a negativní myšlenky, ale připomínání si důvodů, proč je Česká republika lepší volbou, je obvykle znovu uklidní. Náš

čtvrtý respondent (R4) svou zkušenost popisuje takto: „*Can some negative thoughts come, but when I connect it to reality, I try to learn from it, right?*“

f) Posílení a sdílení své kultury

Všichni respondenti zmiňovali, že jim zde chybí určité elementy jejich kultury, jako je např. jídlo, jazyk nebo obecně lidé a společnost. **První respondentka (R1)** na otázku, co jí nejvíce chybí na domově, odpověděla: „*Family, the sea, the food, my family, my friends also the people, like in genera like communicating my own language. I miss in general the Spanish people and the Spanish culture. It's very different.*“ Nejen, že jim jejich kultura chybí, ale zároveň by ji s někým i rádi sdíleli jako náš **čtvrtý respondent (R4)**: „*Or if the Eid comes, Eid time comes, there, and I'm not there with them, but everyone sending me on my WhatsApp the wishes, right? And then you just feel like, oh, and here you don't find anyone to share, especially in my case.*“

Tato touha po interakci se svou kulturou a sdílení s ostatními lidmi může vést např. k vyhledávání lidí ze své země, jako tomu je u našeho **třetího respondenta (R3)**: „*Probably hanging with friends here. Having interactions with people from Central America. But also having certain Latin food here, so going to a Latin restaurant.*“ Naše **druhá respondentka (R2)** však ale neměla takové štěstí. Jelikož nemá přátele ze své země, potřebu být v kontaktu se svým mateřským jazykem uspokojuje sledováním seriálů a filmů: „*I started to actually watch like different series. Like I never did that back home I was very whitewashed.*“

10.6 Odpovědi na výzkumné otázky

V rámci analýzy dat byly rozebrány zkušenosti jednotlivých respondentů a také témata, která byla pro ně nejdůležitější. Následně byla probrána témata, jež se prolínají a jednotlivé respondenty tak propojují. V této podkapitole budou zodpovězeny výzkumné otázky, které byly formulovány v kapitole 6.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky.

VO1: Jak expatrianti prožívají tzv. homesickness?

Nejdříve lze na prožitek homesickness nahlížet z pohledu času a období, kdy se dostavil poprvé a kdy se nejčastěji objevuje. Načasování prvních projevů stesku po domově

je u každého respondenta odlišné. Pohybuje se od několika týdnů, měsíců až dokonce do jednoho roku. Co se týká opakujícího se období spojeného s homesickness, u tří respondentů se objevilo v období podzimu a zimy.

U respondentů se jako nejčastější projev homesickness objevoval smutek, pokleslá nálada a samota. Pouze u jednoho respondenta se stesk nejčastěji projevuje úzkostmi, kdy se v důsledku jeho relokací dokonce zintenzivnily. Jako méně časté projevy se mezi respondenty objevila např. ruminace nad domovem nebo touha po návratu. U tří respondentů se objevily i somatické projevy. Jsou jimi žaludeční obtíže, bolesti hlavy a nespavost.

U všech respondentů se intenzita homesickness v průběhu času zmírňovala. Zároveň oproti začátkům, kdy stesk trval několik týdnů, se s postupem času doba trvání zkracovala, až to přešlo v pouhé chvilkové návaly.

VO2: Co ovlivňuje prožívání homesickness?

To, jakým způsobem a s jakou intenzitou budeme prožívat homesickness, mohou ovlivňovat různé vnitřní i vnější faktory. Během interview jsme se snažili soustředit na obě oblasti.

Z vnějších faktorů jsou zajisté nejsilnější sociální sítě, které u všech respondentů vyvolávají tzv. FOMO. Vidí, jak jejich přátelé a rodina sdílí fotografie ze společných událostí a svátků, a to jim často spouští homesickness. Druhým nejvlivnějším faktorem, který je důležitý pro tři participanty, je počasí. Konkrétně to je zimní období a s tím spojené zkracování dní a absence slunce. V tomto období jsou respondenti citlivější a mají větší sklony k upadání do pochmurných nálad. Dalším senzitivním obdobím, které je zároveň spojené se sociálními sítěmi, je období svátků, kdy by si respondenti nejvíce přáli být se svou rodinou.

Mezi vnější faktory, které ovlivňují i integraci, je jazyková bariéra a interakce s místními ve veřejném prostoru. Všichni respondenti mají negativní zkušenosti s navazováním kontaktů s Čechy v restauracích, obchodech nebo ve veřejné dopravě. V důsledku toho se zde především během začátků cítili nevítaní a ztěžovalo jim to adaptaci. Dva z respondentů však začali poznávat více Čechů a také se učit česky, protože zde plánují zůstat dlouhodobě. S ustupující jazykovou bariérou však začali oba tito respondenti pociťovat větší integraci a také mají díky svým českým přátelům větší pochopení pro místní kulturu a tradice.

Mezi společné vnitřní faktory ovlivňující prožitek homesickness patří vztah ke změnám. U tří respondentů se ukázalo, že obecně nemají rádi změny a velice špatně se s nimi vypořádávají. Zároveň všichni respondenti mají blízké a pevné vztahy ke své rodině v domovině, což zajisté může také hrát určitou roli v prožitku homesickness.

VO3: Jakým způsobem se expatrianti vyrovnávají s prožíváním homesickness?

K nejčastěji volené strategii mezi respondenty patří kontaktování rodiny ve své domovině. Když jim chybí, napíší zprávu nebo zavolají členům své rodiny či přátelům. Dalším faktorem, co zmírňuje homesickness, jsou návštěvy své domoviny, kdy mají možnost všechny své blízké vidět osobně a alespoň na určitou dobu tak nasýtí své potřeby spojené i s kulturou. Právě potřeba udržování kontaktu se svou kulturou je další strategie, která pomáhá zmírňovat homesickness. V České republice tedy vyhledávají své tradiční pokrmy, snaží se být co nejvíce v kontaktu se svým mateřským jazykem např. formou hudby a filmů nebo vyhledávají přátele pocházející z jejich země. Další strategií je racionalizace, připomínání si důvodů své relokace a toho, proč je i přes náročnost situace život v zahraničí lepší volbou. Mezi častou strategií patří odvádění své pozornosti od myšlenek na domov a prožitků homesickness. U všech respondentů jim k tomu pomáhá sport nebo práce.

VO4: Které strategie zvládání homesickness považují expatrianti za efektivní či naopak neefektivní při zmírňování prožitku homesickness?

Za efektivní strategie participanti považují kontaktování rodiny, návštěvy své domoviny, posílení a sdílení kultury, racionalizaci a sport.

Tři respondenti považují za neefektivní strategie večírky a konzumaci alkoholu. Všichni tři měli určité období, kdy se touto formou odreagovali. Jeden z respondentů považuje za neefektivní strategii odvádění pozornosti od svých pocitů, protože je dlouhodobě potlačoval a důsledkem bylo dlouhodobé depresivní naladění a také somatické potíže.

11 DISKUZE

Hlavním záměrem výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem expatrianti žijící v České republice prožívají homesickness, co ho ovlivňuje a které strategie pro jeho zmírnění jsou nejefektivnější.

Délka, kdy se začaly projevovat první symptomy, se u jednotlivých respondentů odlišovala v rozmezí od několika týdnů po měsíce až jeden rok. Naše výsledky se shodují s jinými výzkumy (Hack-Polay, 2012; Saravanan et al., 2019; Thurber et al., 2007), kde se ukázalo, že se homesickness nejčastěji projevuje v průběhu prvních tří měsíců, ale výjimečně i do jednoho roku. V některých případech se může objevovat i před samotným odjezdem (Hack-Polay & Mahmoud, 2021). Ten se u nikoho z našich respondentů neprojevil. Obvykle pociťovali smíšené pocity nadšení a obav z nového začátku.

V první kapitole byly popsány čtyři fáze, jimiž si podle Lee (2005, in Cejthamr & Dědina, 2010) expatrianti procházejí. První z nich je tzv. honeymoon, kterou si tři z našich respondentů prošli. Následuje kulturní šok, jímž si také všichni účastníci prošli. Dalšími dvěma fázemi jsou přizpůsobení a zvládnutí, ty je možné identifikovat u dvou z respondentů. Oba tyto respondenti plánují dlouhodobě zůstat v České republice a jsou se svým životem zde spokojeni, což může být výrazný faktor ovlivňující ochotu a snahu se více zapojit do společnosti.

Symptomy homesickness lze dělit do několika kategorií, a sice behaviorální, kognitivní, somatické a emoční (van Tilburg, 2005). U respondentů se často vyskytovaly emoční projevy, jimiž byl smutek, pochmurná nálada a depresivní naladění. Tyto projevy se shodují se zahraničními výzkumy (van Tilburga et al., 1996; Hack-Polay & Mahmoud, 2021), které všechny tyto symptomy u našich respondentů potvrzují. Častým projevem byly také pocity samoty. Ty ve svém výzkumu zaměřeném na expatrianty popsal i Hack-Polay (2012). Takto se cítili i přesto, že se jim dařilo seznamovat s novými lidmi a utvářet nová přátelství. Pocity osamocení mohou být způsobeny nemožností sdílet své pocity nebo i kulturu a sváteční tradice. Somatické projevy se v rámci naší analýzy ukázaly být různorodější, jelikož se u každého respondenta projevovaly odlišně a neobjevil se žádný opakující se symptom. U jedné respondentky se v období po návratu z návštěvy projevuje nespavost. Další respondent uvedl jako závažný somatický projev žaludeční a střevní potíže,

kteře se mu ve stresovém období stále vrací. Úzkost doplněná o bolesti hlavy se jako hlavní projev ukázala u jednoho z respondentů. I tyto projevy byly popsány v zahraničních studiích od Baier & Welch, (1992), Fisher (1989) a van Tilburg (2005). Do kognitivních projevů Fisher (1989) zařadila obsesivní myšlenky na domov. V případě našeho výzkumu není možné jasně identifikovat obsesivní myšlenky, avšak jako méně častý projev se objevovala určitá ruminace, vzpomínání na domov a touha po návratu. Fisher (1989) za kognitivní projev homesickness považovala také negativní pohled na novou zemi. Ten se v začátcích také objevoval, ale zdál se být spojen spíše s častými negativními zkušenostmi s místními např. v obchodech, restauracích nebo městské hromadné dopravě. Jedna z respondentek uvedla, že se v důsledku toho cítila nevíтана.

Z analýzy vzešla jednoznačně nejčastěji volená strategie pro zmírňování homesickness, a to opora v rodině žijící v domovině. Respondenti uváděli, že ve chvíli, kdy jim někdo chybí, zavolají nebo napíšu zprávu. Vedení hovorů s vlastní rodinou a blízkými jsou i v zahraničních studiích (Saravanan et al., 2019; Scharp et al., 2016) uváděny jako jedna z nejčastěji volených strategií. Oproti nastudovaným výzkumům z naší analýzy vzešla jako druhá nejčastější strategie návštěvy své domoviny. Ty sice nemusí pomoci v daném momentu homesickness, naopak někteří uváděli intenzivnější prožitek stesku po návratu. Zároveň ale pomáhají respondentům z dlouhodobého hlediska, proto se doma „nasytí“ vším, co jim v zahraničí chybí. Z rozhovoru vzešla navíc strategie posilování a sdílení své kultury. Pokud nemají možnost odcestovat do své země, alespoň zde vyhledávají určité kulturní prvky, které je uspokojí. Patří k nim např. jídlo, filmy nebo komunikace v mateřském jazyce. Jsou to věci, které jim připomínají domov. Komunikace v mateřském jazyce může zároveň dodávat pocit propojení se svou kulturou a především se jedinec může přirozeněji vyjadřovat.

Homesickness a pokleslé nálady u respondentů často přináší negativní myšlení a určité pochybnosti o svém rozhodnutí. Respondenti si jsou vědomi, že je jejich přemýšlení nad situací ovlivněno jejich momentálním steskem, a proto si v takových chvílích připomínají, proč je pro ně výhodnější život v zahraničí a jaké to pro ně přináší klady. Tato strategie koresponduje s jinými zahraničními výzkumy (Saravanan et al., 2019; Thurber & Walton, 2012; Stroebe et al., 2016), které uvádí, že se jedinci snaží na situaci nacházet pozitivní aspekty a být vděční za to, že mají možnost žít v zahraničí.

Další strategií shodující se s výzkumem od Saravanan et al. (2019), kterou rovněž někdy volí naši respondenti, je rozptýlení a odvádění pozornosti od myšlenek na domov.

Jedinci se snaží zaměstnat a odklonit své myšlenky především prací, ale pomáhá jim k tomu i pohyb a sport, díky kterému na určitou dobu „vypnou“ a nemyslí na nic. Sport jako forma odreagování, která pomáhá zmírňovat homesickness, se ukázala být často volenou strategií i ve zmíněných výzkumech (Saravanan et al., 2019; Thurber & Walton, 2012) v teoretické části práce.

Ve výzkumech od Hack-Polay a Mahmouda (2021) a Thurber a Walton (2012) byla zmíněna jako jedna ze strategií konzumace alkoholu. Toto téma se u našich respondentů okrajově také vynořilo společně v kombinaci s večírky. Obvykle se objevila v začátcích homesickness a zároveň nejspíš i v kombinaci s tzv. honeymoon fází, kdy byli nadšeni z nového prostředí a ze seznamování s novými lidmi. Respondenti ale po čase došli k závěru, že jim tento způsob vyrovnávání se se steskem po domově nepomáhá, a proto od něj upustili.

V rámci rozhovorů byla snaha zjistit, co ovlivňuje homesickness. Jak bylo popsáno v rámci kapitoly 4. Vlivy na prožívání homesickness, výzkumy poukazují na to, že osobnostní rysy jedince mohou působit na prožitek stesku po domově. Souvislost mezi těmito faktory a steskem jsou ve zmíněných studiích zkoumány převážně kvantitativně, což se vzhledem k cíli výzkumů dá považovat za přirozenější volbu designu. Jedním z takových rysů je nízká flexibilita (Eurelings-Bontekoe et al., 1994) a otevřenost vůči změnám (Khademi a Aghdam, 2013). Většina našich respondentů uvedla, že obecně změny v životě nemají rádi a trvá jim delší dobu, než se s nimi vypořádají. Často zmiňovaným faktorem byla introverze vs. extraverte (Fisher, 1989; Eurelings-Bontekoe et al., 1994; Sünbül & Çekici, 2018), v jehož důsledku introvertní jedinci prožívají homesickness intenzivněji. U našich participantů tento faktor nelze jednoznačně vyhodnotit, protože se dva z nich označili za introverty a dva se vnímají jako extraverti. Dalším zkoumaným faktorem v jedné ze studií (Sünbül & Çekici, 2018) byly styly attachmentu a pouto k rodině (Eurelings-Bontekoe et al., 1994). I z analýzy našeho výzkumu vzešlo, že všichni respondenti mají velice silné pouto k celé své rodině nebo její části, což může mít výrazný vliv na intenzitu homesickness.

Nejvýraznějším faktorem ovlivňujícím homesickness se ukázaly být sociální sítě, jež v respondentech vyvolávají FOMO. Na těchto platformách participantů vidí fotografie, které jejich přátelé a rodina sdílí nebo jim je posílají, a v danou chvíli si přejí být s nimi a tyto momenty sdílet. Byli by nejraději, kdyby jim takové společné události neunikaly a v důsledku toho přichází momenty homesickness. Moderní technologie a fenomén FOMO v teoretické části práce nejsou pokryty. V rámci rešerše jsme na toto téma nenarazili a po dodatečné rešerši bylo zjištěno, že je zatím minimum studií, jež by nacházely spojitost mezi

těmito dvěma fenomény. Jedna z nich je od Kelly et al. (2021). Ti chtěli zjistit, jakým způsobem pomáhají technologie a sociální sítě zmírňovat homesickness. Nakonec se ukázalo, že sociální sítě mohou být skvělým nástrojem pro zmírňování stesku po domově, ale zároveň mohou být i jeho spouštěčem z již zmíněných důvodů.

Významným vnějším vlivem na homesickness u většiny respondentů bylo počasí, konkrétně zimní období a s ním spojená absence slunce. Participantů u sebe identifikovali toto roční období jako druhý nejsilnější faktor, se kterým přichází fáze intenzivnějších prožitků homesickness. Když se podíváme na země původu jednotlivých respondentů, je vcelku pochopitelné, že u lidí ze subtropických a tropických oblastí má počasí tak výrazný vliv na stesk po domově.

Limity výzkumu

Za největší limit může být považováno zkoumání vlivu osobnostních rysů na prožitek homesickness. Vzhledem k tomu, že tato část zkoumaného fenoménu byla zjišťována v rámci interview, plně se spoléháme na úsudek samotného respondenta, jako např. u extravertů vs. introvertů nebo přístupu ke změnám. Pro spolehlivější měření těchto charakteristik a hledání spojitosti s homesickness by bylo ideálnější zapojit testy, které by ukázaly vztah mezi jednotlivými faktory a mírou stesku po domově. V takovém případě by byla vhodnější volba kvantitativního přístupu výzkumu.

Stanovení kritéria příjezdu do České republiky od roku 2021 mohl být stále částečně ovlivněn pandemií covidu-19. Tímto kritériem byla snaha se co nejvíce vyhnout jejímu vlivu, kdy v České republice již pomalu ustupovala přísná opatření, avšak je možné, že tomu tak nemuselo být v zemích, odkud respondenti přicházejí, a v důsledku toho mohla být omezena možnost návštěv.

V průběhu výzkumu mohlo dojít k subjektivnímu zkreslení výzkumníkem na více úrovních. Jednou z nich jsou rozhovory a možné zkreslení prostřednictvím pokládání otázek, které mohlo být návodné. Druhou je analýza a interpretace dat, do které se taktéž mohla promítnout osobní zkušenost.

Dalším možným rizikem byla nízká míra prožitku homesickness u jedinců, což bylo odhaleno již během pilotního interview. V důsledku toho byl pro výběr uchazečů o účast ve výzkumu zařazen Utrecht Homesickness Scale (UHS) dotazník, který napomohl ke snížení tohoto rizika.

Homogenitu skupiny mohl narušit respondent 4 (R4), který se do České republiky přestěhoval primárně z rodinných důvodů a zároveň má za manželku Češku. Na rozdíl od ostatních se tedy může zdát, že je ve výhodě, protože zde má část rodiny z manželčiny strany a někoho, kdo mu může více pomoci v rámci integrace. Na základě rozhovoru se však ukázalo, že i přesto respondent prožíval velice intenzivní homesickness, a proto byl nakonec ve výzkumu ponechán.

Velký vliv na schopnost vyjádření a sdílení svých pocitů a prožitků mohl mít také fakt, že rozhovory nebyly vedeny v mateřském jazyce respondentů. Zároveň se zkušenosti jednotlivců mohou odlišovat v důsledku rozmanitosti zemí původu.

Možné budoucí zaměření výzkumů

Vzhledem k minimálnímu pokrytí tématu v České republice by bylo přínosné problematiku homesickness prozkoumat na základě většího množství dat, tedy provedením kvantitativního výzkumu. Zajímavým zaměřením výzkumu by mohl být již zmíněný vliv osobnostních rysů na stesk po domově, případně jiných faktorů zmíněných v kapitole 4. Vlivy na prožívání homesickness.

V rámci analýzy vyvstalo téma sociálních sítí a FOMO jako spouštěči stesku, které jsou ve spojení s homesickness méně prozkoumané i v zahraničí. Proto by zajisté stálo za to věnovat pozornost i tomuto fenoménu FOMO, jenž také může mít spojitost s určitými osobnostními charakteristikami.

Vzhledem k tomu, že i Češi emigrují do zahraničí za studiem či prací, se téma homesickness netýká pouze cizinců žijících v České republice. Proto je možné na něj nahlížet i z pohledu našich občanů, kteří se rozhodli odstěhovat a případně se po určité době vrátit. Takové průzkumy by mohly napomoci již zmíněné reintegraci do společnosti. Dále by mohly přispět ke standardizaci dotazníku Utrecht Homesickness Scale (UHS) a dalších metod v českém jazyce a díky tomu by mohl být fenomén lépe sledován.

Výsledky tohoto nebo potenciálních dalších výzkumů mohou napomoci společnostem a jejich HR odděleních, kde expatrianti pracují. Firmy je mohou využít i k prevenci homesickness a případných dopadů na práci a psychiku jedinců. Užitečné mohou být i psychologům a psychoterapeutům, kteří pracují s cizinci, u kterých by se stesk po domově mohl objevovat.

12 ZÁVĚR

Předmětem zkoumání této práce byl homesickness u expatriantů žijících v České republice. Záměrem bylo především popsat, jak se stesk po domově projevuje, co tento prožitek ovlivňuje a jakým způsobem se s ním expatrianti obvykle vyrovnávají. V rámci výzkumu bylo realizováno pět polostrukturovaných rozhovorů. Pilotní rozhovor byl z důvodu výrazně nízkého výskytu homesickness vyřazen, a tak byly zpracovány čtyři z těchto rozhovorů. Po analýze dat se nám zformovala společná hlavní témata a vztahy mezi nimi a získali jsme odpovědi na výzkumné otázky.

Emoční projevy homesickness se u našich respondentů ukázaly jako nejčastější. U většiny z nich to byl smutek, pokleslá a depresivní nálada. S tím je spojený i obvyklý pocit samoty i přesto, že jsou obklopeni novými přáteli. V momentech homesickness někteří unikají do vzpomínek na domov. Když takto myslí na domov, mívají nejsilnější pocit touhy po návratu. Méně časté byly somatické projevy, konkrétně nespavost, bolesti hlavy a žaludeční obtíže.

Nejčastěji volenou strategií pro zmírnění homesickness je vyhledávání kontaktu se svou rodinou a blízkými ve své domovině. Díky moderním technologiím je možné jim napsat, zavolat nebo je vidět i prostřednictvím videohovoru. Z dlouhodobého hlediska nejvíce pomáhají návštěvy domoviny, kde mohou být respondenti v osobním kontaktu nejen s rodinou a přáteli, ale i se svou kulturou. Jazyk a kulturu vyhledávají i zde v České republice, což jim pomáhá udržovat kontakt s tím, co z domova postrádají, a zmírňovat tak stesk po domově. Pokud mají respondenti v důsledku homesickness určité pochybnosti o svém rozhodnutí pro relokační, obvykle se snaží tyto myšlenky zahnat pozitivním pohledem na situaci a připomenutím si toho, proč je tato zkušenost pro ně přínosná. Další strategií je odvádění pozornosti od myšlenek na domov. Obvykle jim pomáhá zabavit se prací či pohybem a sportem. Výše zmíněné strategie jsou většinou respondentů považovány za efektivní. Naopak za neefektivní považují večírky a konzumaci alkoholu.

To, jakým způsobem a s jakou intenzitou stesk po domově vnímáme, mohou ovlivňovat osobnostní rysy jedince. Společnými znaky pro většinu respondentů jsou blízké vztahy s rodinou a určitá uzavřenost vůči změnám. Obecně je nemají příliš rádi a je pro ně zpočátku náročnější se jim přizpůsobit a přijmout je. Po této počáteční fázi se s nimi ale

nakonec srovnají. Nejdůležitějším vnějším vlivem jsou sociální sítě, kvůli kterým mají respondenti pocit, že jim v domovině unikají důležité momenty. Druhým velice silným faktorem je počasí. Během zimy, kdy jsou dny krátké, participanti na sobě vnímají vliv absence slunce, což výrazně působí na jejich pozitivní naladění. V neposlední řadě homesickness ovlivňuje i jazyková bariéra a negativní zkušenost s místními na veřejných místech. To totiž vyvolává určitý pocit nevítanosti a příliš neusnadňuje už tak náročný proces adaptace.

Výsledky tohoto výzkumu se v mnoha bodech shodují se zahraničními studii. Avšak přináší i několik zjištění, která se v nastudovaných výzkumech neobjevila nebo jsou jen minimálně pokryta, např. téma sociálních sítí a FOMO jako spouštěčů homesickness. Tento výzkum tak poukazuje na náročnost zkušenosti se steskem po domově a také možné souvislosti a spojitosti ovlivňující jeho prožitek.

13 SOUHRN

Fenoménu homesickness je v zahraničních studiích věnována pozornost již mnoho let, ale v České republice je na toto téma jen minimum studií. Proto jsme v rámci této práce chtěli přinést vzhled do problematiky stesku po domově. Hlavním cílem je prozkoumat a popsat, jakým způsobem expatrianti žijící v Česku prožívají homesickness a jak se s ním vyrovnávají. Zaměřili jsme se i na to, co stesk ovlivňuje a které strategie obvykle prožitek zmírňují.

Expatrianti jsou specifickou skupinou migrantů, kteří se do zahraničí odstěhují za prací, jsou to kvalifikovaní profesionálové (Kagan, 2023). Nejčastějším důvodem pro relokaci jsou kariérní a osobní růst nebo finanční ohodnocení. Celý proces lze dělit do tří základních fází: před vysláním, po příjezdu do nové země a po návratu do své domoviny (Sparrow et al., 2004). Fáze před odjezdem je zásadní nejen v rámci výběru kandidáta, ale také během jeho přípravy na odjezd (Štracha, 2009). Po příjezdu si prochází dalšími fázemi, kterými jsou tzv. honeymoon, kulturní šok, přizpůsobení a zvládnutí (Lee, 2005, in Cejthamr & Dědina, 2010).

V rámci tohoto procesu se u jedince mohou objevit projevy homesickness. Stesk po domově vymezili van Tilburg, Vingerhoets & van Heck (1996) jako „stav distresu u těch, kteří opustili svůj domov a ocitli se v novém a neznámém prostředí“. Homesickness se může projevat neustálým vzpomínáním na domov (Fisher, 1989), změnami nálad nebo ztrátou chuti do práce (Hack-Polay & Mahmouda, 2021). Mezi symptomy byly identifikovány i depresivní nálady, smutek nebo prožívání stresu (van Tilburga et al., 1996; Poyrazli & Lopez, 2007). K somatickým projevům je možné zařadit např. nespavost nebo žaludeční potíže (Baier & Welch, 1992). Může docházet i k záchvatovému přejídání, pocitům stísněnosti na hrudníku nebo i k suicidalitě (van Tilburg, 2005).

Migrace je velkou změnou, již lze považovat za náročnou životní situaci spojenou se stresem. Zátěžovou životní situaci lze definovat jako stav, kdy je nutné vynaložit určitou energii pro vypořádání se s ní (Paulík, 2017). Právě změnu svého bydliště nalezneme na Stupnici sociálního přizpůsobení se životním změnám, kterou vytvořili Thomas Holmes a Richard Rahe (1967).

Jedinec se s takovými náročnými situacemi snaží vyrovnávat a volí určité strategie, které se nazývají copingové. Jejich úkolem je zmírňovat dopady zátěže jak na emoční, tak na fyzickou a sociální oblast (Billings & Moos, 1981). Z výzkumů vzešlo, že mezi cizinci žijícími v zahraničí je velice často volena strategie sociální opory, pozitivní myšlení a víra (van Tilburg et al., 1997; Saravanan et al., 2019). Ve zmírňování homesickness také pomáhá socializace a někteří se mohou uchýlovat i k užívání návykových látek (Hack-Polay & Mahmouda, 2021; Thurber & Walton, 2012).

Osobnostní rysy jsou jedním z faktorů, jež mohou ovlivňovat to, jak jedinec prožívá homesickness. Na základě výzkumů se ukazuje rovněž výrazný vliv neuroticismu (van Tilburg et al., 1999; Sünbül & Çekici, 2018; Khademi & Aghdam, 2013). Dále se nachází spojitost i s introverzí, kdy introvertnější jedinci prožívají homesickness intenzivněji (Fisher, 1989; Sünbül & Çekici, 2018). Byl nalezen vztah i mezi resiliencí (Khademi & Aghdam, 2013) a attachmentem (Sünbül & Çekici, 2018). Z výzkumů dále vzešlo, že lidé méně otevření změnám obvykle prožívají homesickness intenzivněji (Eurelings-Bontekoe et al., 1994).

Vzhledem ke stanovenému cíli, a sice popsat prožitky homesickness, byl zvolen kvalitativní design. Metodami pro získávání dat bylo polostrukturované interview a pozorování. Cílovou skupinou výzkumu byli expatrianti žijící v České republice, u kterých byla pro vytvoření homogennější skupiny stanovena kritéria: žije jako expatriant v ČR od roku 2021, má první zkušenost jako expatriant a dosáhl průměrného skóru 3 bodů a více v dotazníku Utrecht Homesickness Scale (UHS). Po získání souhlasu autorů byl UHS dotazník upraven pro účely výzkumu a zařazen jako hlavní ukazatel intenzity homesickness u zájemců o účast ve výzkumu.

Výzkumný soubor byl vybírán nepravděpodobnostní metodou výběru, konkrétně metodou prostého záměrného výběru a samovýběru. Do výzkumu byli nakonec zařazeni 4 participanti – 2 ženy a 2 muži, kteří splnili stanovená kritéria. Data získaná od jednotlivých participantů byla následně zpracována metodou interpretativní fenomenologické analýzy (IPA).

V rámci analýzy dat jsme se zaměřili na prožitky a projevy homesickness. Jako nejčastější se ukázal být smutek a depresivní naladění. Přestože expatrianti nenachází obtíže v navazování nových vztahů, setkávají se i s pocity osamocení. Během přicházejících vln stesku po domově někdy dochází k dennímu snění a vzpomínání na domov. Somatické

projevy byly sice méně dominantní, ale i přesto se mohou objevovat nespavost, žaludeční obtíže nebo bolesti hlavy.

Pro vyrovnání se s prožitky homesickness bylo nejčastěji volenou strategií vyhledávání podpory a kontaktu se svou rodinou. Jedinci svým blízkým obvykle volají nebo jim napíší zprávu. Konverzace s nimi stesk po domově zmírní a alespoň částečně uspokojí potřebu být se svou rodinou v kontaktu. Návštěvy domoviny jsou další strategií, která má především dlouhodobý dopad. Pravdou je, že po návratu následuje náročnější období provázející opětovnou „malou adaptaci“, ale následně přichází pocit spokojenosti díky nasycení potřeby být v kontaktu se svou kulturou a blízkými. Obklopování se svou kulturou i zde v České republice je další strategie, která homesickness zmírňuje. Do této strategie patří např. sledování filmů nebo komunikace ve svém mateřském jazyce. Někdy mohou respondenty přepadnout pochybnosti ohledně rozhodnutí relokace do jiné země. V takovém případě jim obvykle pomůže nahlížet na situaci z pozitivního úhlu pohledu a připomínat si výhody života zde v České republice. Od myšlenek na domov a pocitů homesickness pomáhá rozptýlení prací či sportovní aktivitou. Tyto strategie jsou považovány za efektivní a pro respondenty účinné. Méně efektivní je naopak konzumace alkoholu a účast na večirech.

Intenzitu homesickness mohou u jedinců výrazně ovlivňovat vztahy s rodinou, které participanti vnímají jako velice blízké. Dalším výrazným faktorem je otevřenost ke změnám a schopnost se na ně adaptovat. Respondenti je obecně nepřijímají snadno a trvá jim déle, než je přijmou a vypořádají se s nimi. Mezi hlavní vnější vliv na stesk po domově lze považovat sociální sítě, jež v nich vyvolávají FOMO. V důsledku toho mají pocit, že jim v domovině unikají momenty, kterých by chtěli být součástí – ať už to jsou významné události nebo každodenní setkání. Prožitek homesickness se obvykle mění v průběhu roku v závislosti na ročním období. Stesk po domově se zintenzivňuje během zimy. Vzhledem k zemím původu respondentů, kde je zimní období slunnější a nejsou tak krátké dny, počasí vyvolává vzpomínky na domov a ovlivňuje naladění participantů. Další výrazný vliv má jazyková bariéra, kvůli níž se participanti dostanou především v počátcích do nepříjemných situací s místními ve veřejném prostoru. Díky ovládnutí jazyka je možné se seznámit s Čechy a porozumět české kultuře.

LITERATURA

- Adler, P. (1975). The Transitional Experience: An Alternative View of Culture Shock. (1975). *Journal of Humanistic Psychology*, 15(4), 13–23.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental health disorders* (5. vydání). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Armstrong, M. & Taylor, S. (2015). *Řízení lidských zdrojů: Moderní pojetí a postupy*, 13. vydání. Grada Publishing.
- Baier, M., & Welch, M. (1992). An analysis of the concept of homesickness. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6, 54-60.
- Baštecká, B., Mach, J. et al. (2015). *Klinická psychologie*. Portál.
- Baumgartner, F. (2001). Zvládanie stresu – Coping. In Výrost, J. & Slaměník, I. (Eds.) *Aplikovaná sociální psychologie II* (s. 191–208). Grada Publishing.
- Biasi, V., Mallia, L., Russo, P., Menozzi, F., Cerutti, R. & Violani, C. (2018). Homesickness Experience, Distress and Sleep Quality of First-Year University Students Dealing with Academic Environment. *Journal of Educational and Social Research*, 8 (1), 9–17.
- Billings, G., A. & Moos, H., R. (1981). The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Live Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4 (2), 139–157.
- Brewin, C., R., Furnham, A. & Howes, M. (1989). Demographic and psychological determinants of homesickness and confiding among students. *British Journal of Psychology*, 80, 467–477.
- Briscoes, D., Schuler, R. & Tarique, I. (2012). *International Human Resource Management: Policies and Practices for Multinational Enterprises*. Routledge.
- Cejthamr, V. & Dědina, J. (2010). *Management a organizační chování*. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Grada Publishing, a.s.
- Creswell, J., W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. SAGE Publications.

- Deresky, H. (2010). *International management: managing across borders and cultures*, Pearson College Div.
- Eurelings – Bontekoe, E. (2005). Homesickness, personality and personality disorders: An overview and therapeutic considerations. In van Tilburg, M., & Vingerhoets, A. (Eds.) *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress* (s. 179–195). Amsterdam Academic Archive.
- Eurelings – Bontekoe, E., Tolsman, A., Verschuur, J., M. & Vingerhoets, A. (1996). Construction of a homesickness questionnaire using a female population with two types of self – reported homesickness. Preliminary results. *Personality and Individual Differences*, 20 (4), 415 – 421.
- Eurelings – Bontekoe, E., Vingerhoets, A. & Fontijn, T. (1994). Personality and behavioral antecedents of homesickness. *Personality and Individual Differences*, 16, 229 – 235.
- Fade, S. (2004). Using interpretative phenomenological analysis for public health nutrition and dietetic research: a practical guide. *Proceedings of the Nutrition Society*, 63, 647-653.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Portál.
- Fisher, S. (1989). *Homesickness, cognition and health*, Erlbaum.
- Folkman, S. (1997). Positive Psychological States and Coping with Severe Stress. *Social Science and Medicine*, 45(8), 1207–1221.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170.
- Furhnam, A. (2005). Cultural Shock, Homesickness, and Adaptation to a Foreign Culture. In van Tilburg, M., & Vingerhoets, A. (Eds.) *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress* (s. 17–34). Amsterdam Academic Archive.
- Garg, N., Punia, B., K, Kakkar, V. & Kumari, S. (2022). Homesickness: a comparative study of defense and civilian employees and individual differences. *International Journal of Organizational Analysis*, 30(6), 1286–1308.

- Griffin, D. & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensionas underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430–445.
- Hack-Polay, D. & Mahmoud, A., B. (2021). Homesickness in developing world expatriates and coping strategies. *German Journal of Human Resource Management*, 35(3), 285–308.
- Hack-Polay, D. (2012). When Home Isn't Home – A Study of Homesickness and Coping Strategies among Migrant Workers and Expatriates. *International Journal of Psychological Studies*, 4 (3), 62–72.
- Hannigan, T. (2005). Homesickness and Acculturation Stress in the International Students. In van Tilburg, M., & Vingerhoets, A. (Eds.) *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress* (s. 63–72). Amsterdam Academic Archive.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Portál.
- Hladký, A. et al. (1993). *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Karolinum.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11, 213–218.
- Kagan, J. (2023, 13. listopadu). Expatriate (Expat): Definition, With Pros/Cons of Living Abroad. Investopedia. <https://www.investopedia.com/terms/e/expatriate.asp>
- Khademi, A. & Aghdam, F., A., A. (2013). The Role of Personality Traits and Resilience on Homesickness of College Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 82, 537–541.
- Kostínková, J. & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In Řiháček, T., Čermák, I. & Hytych, R. et al., *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (s. 9–43). Masarykova univerzita.
- Lazarus, R., S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing.
- Lazarus, R., S. (1993). From Psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Reviews*, 44, 1–21.
- Mason, J. (2002). *Qualitative Researching*. SAGE Publications.

- Mendenhall, M., E & Oddou, G., R. (1988). The overseas assignment: A practical look. *Business Horizons*, 31 (5), 78–84.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.
- Oberg, K. (1960). Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177–182.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání*. Grada Publishing.
- Porrit, D. & Taylor, D. (1981). An exploration of homesickness among student nurses. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 15, 57 – 62.
- Poyrazli, S. & Lopez, M., D. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology*, 141, 263–280.
- Saravanan, C., Mohamad, M. & Alias, A. (2019). Coping strategies used by international students who recovered from homesickness and depression in Malaysia. *International Journal of Intercultural Relations*, 68, 77-87.
- Scharp, M., K., Paxman, G., C. & Thomas, J., L. (2016). “I Want to Go Home”: Homesickness Experiences and Social-Support-Seeking Practices. *Environment and Behavior*, 48(9), 1175–1197.
- Schmitz, P. (2005). Individual Differences in Acculturative Stress Reactions: Determinants of Homesickness and Psychosocial Maladjustment. In van Tilburg, M., & Vingerhoets, A. (Eds.) *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress* (s. 91–103). Amsterdam Academic Archive.
- Smith, A., J., Flowe, P. & Larkin, M. (2009). Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. *Qualitative Research in Psychology*, 6 (4), 346–347.
- Sparrow, P., Brewster, C. & Harris, H. (2004). *Globalizing Human Resource Management*. Routledge.
- Stone, A., A. & Neal, M., J. (1984). New Measure of Daily Coping: Development and Preliminary Results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 892–906.

- Stroebe, M., Schut, H. & Nauta, M. (2015). Homesickness: A Systematic Review of the Scientific Literature. *American Psychological Association*, 19 (2), 157–171.
- Stroebe, M., Schut, H. & Nauta, M. (2016). Is Homesickness a Mini-Grief? Development of a Dual Process Model. *Clinical Psychological Science*, 4(2), 344–358.
- Stroebe, M., van Viler, T., Howestone, M. & Willis, H. (2002). Homesickness Among Students in two cultures: Antecedents and Consequences. *British Journal of Psychology*, 93, 147–168.
- Sündül, A., Z. & Çekici, F. (2018). Homesickness in the First-year College Students: The Role of Personality and Attachment Styles. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 4 (3), 412–420.
- Štrach, P. (2009). *Mezinárodní management*. Grada Publishing.
- Thurber, C. & Walton, E. (2007). Preventing and Treating Homesickness. *Pediatrics*, 119 (1), 192-201.
- Thurber, C. & Walton, E. (2012). Homesickness and Adjustment in University Students. *Journal of American College Health*, 60 (5), 1–5.
- Ting, K., L. et al. (2020). Experience of Homesickness and Coping Strategies Among Malaysian Young Adults. *Malaysian Journal of Medical Research*, 4 (3), 42–47.
- Vágnerová, M. (2008). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Portál.
- Van Tilburg, M. (2005). The Psychological Context of Homesickness. In van Tilburg, M., & Vingerhoets, A. (Eds.) *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress* (s. 35–47). Amsterdam Academic Archive.
- Van Tilburg, M., & Vingerhoets, A. (Eds.) (2005). *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress*. Amsterdam Academic Archive.
- Van Tilburg, M., A., Vingerhoets, A., J. & van Heck, G., L. (1996). Homesickness: a review of the literature. *Psychological Medicine*, 26, 899–912.
- Van Tilburg, M., A., Vingerhoets, A., J. & van Heck, G., L. (1997). Coping with Homesickness: The construction of the Adult Homesickness Coping Questionnaire. *Personality and Individual Difference*, 22(6), 901–907.

Van Tilburg, M., A., Vingerhoets, A., J. & van Heck, G., L. (1999). Determinants of homesickness chronicity: coping and personality. *Personality and Individual Differences*, 27 (3), 531–539.

Van Vliet, A., J. (2001). *Homesickness: Antecedents, Consequences and Mediating Processes*. Wageningen.

Vingerhoets, A. (2005). The Homesickness Concept: Questions and Doubts. In van Tilburg, M., & Vingerhoets, A. (Eds.) *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation Stress* (s. 1–15). Amsterdam Academic Archive.

Watt, S. & Badger, A. (2009). Effects of social belonging on homesickness: An application of the belongingness hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 516–530.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Abstrakt bakalářské diplomové práce

Příloha č. 2: Abstract of the thesis

Příloha č. 3: Otázky na interview

Příloha č. 4: Upravený UHS dotazník

Příloha č. 5: Screeningový dotazník (bez UHS)

Příloha č. 6: Informovaný souhlas

Příloha č. 7: Ukázka přepisu rozhovoru

Příloha č. 1: Abstrakt bakalářské diplomové práce

Název práce: Homesickness a způsoby vyrovnávání se s jeho prožíváním u expatriantů žijících v České republice

Autor práce: Mgr. Klára Onallah

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Počet stran a znaků: 70 stran, 127 532 znaků

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 65

Abstrakt:

Tato práce se zabývá tématem homesickness u expatriantů žijících v České republice. Cílem práce je popsat, jakým způsobem expatrianti prožívají stesk po domově, jaké strategie obvykle volí pro jeho zmírnění a co ho nejvíce ovlivňuje. Pro získání dat jsou použita polostrukturovaná interview se 4 participanty – 2 ženy a 2 muži. Pro analýzu a interpretaci dat je volena metoda IPA. Výsledky ukazují, že projevem homesickness je nejčastěji smutek, depresivní naladění a pocity samoty. Tyto prožitky nejčastěji dokážou zmírnit hovory s rodinou a blízkými. Z dlouhodobého hlediska nejvíce pomáhají návštěvy domoviny. Dalšími volenými strategiemi je pozitivní myšlení nebo udržování kontaktu se svou kulturou a mateřským jazykem. Významný vliv na homesickness mají sociální sítě, které následně vyvolávají v jedincích FOMO. Druhým faktorem je počasí, kdy se stesk obvykle zintenzivňuje během krátkých zimních dnů.

Klíčová slova: Homesickness, expatriant, náročné situace, strategie

Příloha č. 2: Abstract of the thesis

Title: Homesickness and ways of coping with its experience among expatriates living in the Czech Republic

Author: Mgr. Klára Onallah

Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Number of pages and characters: 70 pages, 127 532 characters

Number of appendices: 7

Number of references: 65

Abstract:

This thesis deals with the topic of homesickness among expatriates living in the Czech Republic. The aim of the thesis is to describe how expatriates experience homesickness, what strategies they usually choose to alleviate it and what influences it the most. Semi-structured interviews with 4 participants – 2 women and 2 men - are used to collect data. The IPA method is chosen for data analysis and interpretation. The results show that the manifestation of homesickness is most often sadness, depressive mood and feelings of loneliness. These experiences can most often be alleviated by conversations with family and loved ones. In the long term, visits to the home are most helpful. Other strategies chosen are positive thinking or keeping in touch with one's culture and mother tongue. Social networks have a significant impact on homesickness, which in turn triggers FOMO in individuals. The second factor is the weather, with homesickness usually intensifying during the short days of winter.

Key words: Homesickness, expatriate, difficult situations, strategies

Příloha č. 3: Otázky na interview

INTERVIEW – OTÁZKY

Jaký byl důvod a motivace vaší relokace do ČR?

Jak jste se připravoval/a na odjezd do ČR? Zjišťoval/a jste si informace o zemi, kultuře, zvycích atd.?

Jaká byla pro vás představa toho, že se na (několik let) stěhujete do zahraničí?

Co jste před odjezdem prožíval/a?

Co vám pomáhalo vyrovnávat se s případnými negativními prožitky/pocity již před odjezdem?

Jaká byly vaše začátky a první zkušenosti v nové zemi?

Jak náročné pro vás bylo se přizpůsobit a zorientovat v novém prostředí? Co pro vás bylo nejnáročnější nebo naopak nejsnazší?

Kdy jste poprvé začal/a pociťovat stesk po domově?

Jaké byly první prožitky či příznaky?

Prožíval/a jste nějaké somatické příznaky? Jaké?

Jak se měnily pocity či symptomy v průběhu času?

Co konkrétního vám na vašem domově chybí?

Jak dlouho trvalo prožívání prvních pocitů stesku po domově?

Vracel se vám někdy tento pocit? Pokud ano, jak často?

Byly další prožitky stejné (stejně intenzivní, stejná délka)?

Existují nějaké spouštěče, které vám vyvolávají stesk po domově?

Navštěvoval/a jste svou zemi od té doby, co jste se odstěhoval/a? Pokud ano, tak kolikrát a jak jste se připravoval/a?

Mají návštěvy vaší země nějaký vliv na prožívání homesickness? – Zkuste mi popsat, jaké pocity po návratu do své domoviny prožíváte.

Jaké pocity prožíváte po návratu ze své návštěvy?

Podle čeho obvykle poznáte, že se vám stýská po domově?

Jak často myslíte na domov?

Jaké měl stesk po domově dopady na nějaké oblasti vašeho života? (např. vztahy, rodina, práce atd.)

Jaké vlastnosti nebo charakteristiky považujete za své silné stránky?

Považujete se za introverta nebo extraverta?

Jak se obvykle stavíte ke změnám?

Když si vzpomenete na náročné životní situace, jak jste se s nimi obvykle vyrovnával/a?

Na jaké úrovni ovládáte český jazyk?

Jakým způsobem jste se s homesickness vyrovnával/a?

Co jste zkoušel/a na začátku při prvních příznacích HS?

Co vám nejvíce pomáhalo a co naopak nepomáhalo?

Co vám dělá radost a při čem si odpočínáte a můžete relaxovat?

Jakým způsobem vám mechanismy pomáhaly? Jak jste se cítil/a?

Bylo pro vás snadnější se s pocity vypořádat po využití již ověřených mechanismů?

Pomáhají vám mechanismy v akutních situacích, nebo mají dlouhodobější dopady?

Vyhledal/a jste nějaké rady nebo pomoc od někoho jiného?

Jakou roli ve vyrovnávání se s homesickness měla rodina, přátelé doma nebo v ČR, práce, koníčky, víra atd.?

Změnilo se něco z toho oproti fungování v domovině (např. víra, vztahy atd.)?

Jak zpětně hodnotíte svoje rozhodnutí se odstěhovat do ČR?

Změnily se vaše původní plány spojené s délkou pobytu v ČR?

Jste se svým životem zde v ČR spokojený/á?

Jsou nějaké prožitky/pocity/příznaky, které přetrvávají/se vrací a zatím jste nenalezl/a žádný mechanismus, který by vám pomohl?

Napadá vás něco, co byste rád/a dodal/a nebo sdílel/a?

Příloha č. 4: Upravený UHS dotazník

8 Could you please indicate to what extent you have experienced the following during homesickness periods since you arrived to the Czech Republic

Question instructions: *Choose one answer for each statement.*

	not	weak	moderate	strong	very strong
Finding it difficult adjusting to a new situation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feeling uncomfortable in a new situation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feeling lost in the new situation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feeling isolated from the rest of the world.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feeling lonely.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feeling unloved.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feeling up-rooted.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Missing people whom you trust and can talk with.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Longing for acquaintances.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Searching for familiar faces.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Missing home.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Missing your family.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Missing your friends.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Missing your parents.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Having difficulties in getting used to new customs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Continuously having thoughts about home.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regretting the decision to leave an old situation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Having thoughts that an old situation was better than here and now.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Repeatedly thinking of the past.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Regretting the decision to leave an old situation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>					
Having thoughts that an old situation was better than here and now.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>					
Repeatedly thinking of the past.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>					
Feeling missed by your family.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9 Could you indicate,

Question instructions: *Select one answer*

	n.a.	weak	moderate	strong	very strong
how strong have you felt homesick at its worst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Příloha č. 5: Screeningový dotazník (bez UHS)

Homesickness research

Screening questionnaire

Topic: Homesickness

Dear respondent,

my name is Klara Onallah and I am psychology student at Palacký University in Olomouc. This screening questionnaire was created as part of my bachelor thesis which is focusing on experience of homesickness. This questionnaire is intended to expats coming to the Czech Republic between 2021 and 2023.

The main goal of this questionnaire is to indicate if you are/were experiencing homesickness. If you are/were, then follows interview which is going to focus on your personal experience. Therefore, please answer all the questions honestly and truthfully.

Your participation is voluntary and by completing the questionnaire you give your consent to process your responses.

Thank you for your time and if you have any questions, do not hesitate to contact me.

Klara Onallah

klara.onallah01@upol.cz

1 Where do you come from?

2 Gender:

Female Male

3 How old are you?

4 Which month and year did you come to the Czech Republic? (example: 08/2023)

5 Have you moved to the Czech Republic by yourself?

Yes No

6 Is this your first experience living abroad as an expat?

Yes No

7 If not, for how long have you lived abroad before?

Příloha č. 6: Informovaný souhlas

Informed consent to participate in the research and to the processing of personal data

Research information:

Dear research participants,

Thank you very much for your interest in the study of “Homesickness among expats living in the Czech Republic”, which aims to find out how expats experience homesickness. The study is part of the bachelor's thesis of Klára Onallah, a student of Psychology at Palacký University in Olomouc.

Your task will be to give an interview focused on your personal experience and experiences related to homesickness. The interview will last approximately 60-90 minutes and will be recorded. The interview will take place in person.

Thank you very much for your participation.

Klára Onallah

klara.onallah01@upol.cz

Statement

Informed consent

I confirm that (a) I have read the information about the aims and conduct of the research described above (hereinafter referred to as "the research"); (b) I voluntarily consent to my participation in this research; (c) I understand that I may choose not to continue my participation in the research at any time;

d) the data provided by me will be anonymized, will be used only for scientific research purposes and will not be disclosed to third parties without my consent. I also declare that a) I agree to the publication of the research outputs and their further use; b) I am aware of my rights regarding access to information and their protection according to § 12 and § 21 of Act No. 101/2000 Coll., on the protection of personal data and on the amendment of certain acts, as amended, i.e. that I may request Palacký University for information about the processing of my personal and sensitive data and I am entitled to receive it and that I can ask Palacký University to correct inaccurate personal data, to complete my personal data, to block it and to destroy it.

I voluntarily give the above permissions and consents for an indefinite period until revoked and I undertake not to revoke them without a compelling reason consisting of a material change in circumstances. All the foregoing shall be governed by the laws of the Czech Republic, excluding the so-called conflict of laws rules, and shall be interpreted in accordance with them, and any disputes shall be settled by the competent courts in the Czech Republic.

Name

Date

Signature

Příloha č. 7: Ukázka přepisu rozhovoru

V: And in your company, do you interact with Czechs?

R1: Czechs are great. Everyone in my team is Czech, absolutely, lovely, adorable.

V: If you think about the times that you felt homesick, is there some representative length of the feelings of homesick?

R1: I don't think so.

V: If there is some pattern... Do you think there is some pattern?

R1: It always comes when I feel that I'm missing out on something. Like the FOMO. I have very bad homesickness in general, but when it comes to home and my family particularly, terrible, insane, tears all the time. So we have festivities, they're usually like at the end of June and beginning of September so the ones at the end of June I've never missed, not a single one this year actually was going to be my first time missing it but like five days before I started to feel like very like FOMO. I was like, oh I don't want to miss it, I love it. And everyone in my family is like, oh, it should come. Please, you cannot miss it. And that also makes me not want to miss it even more. So my dad, at least for like five days, or the actual day, was like, I'm going to get you tickets and you're flying home. My dad is a little bit like that, very cool. But then the ones at the beginning of September, like this year I missed, and seeing like everyone was like together and being, you know, having fun, enjoying the things, and I had to watch it like via screen. It was a bit tough. Also like last year there was also something going on in my family and they were celebrating together and I was not there and I was just like, I hate this.

V: So like what does help you when you miss these like holiday?

R1: Nothing. Sometimes I feel that it helps to be fluid so like yes they send me things that I'm like I don't want to see more so I just think about something else, I just go on with my day, it was a working day so I had to work so I was like you know what

V: So you like make yourself busy?

R1: Yeah

V: And for how long, like if you think about it for the last time, for how long you felt sad about it?

R1: It's very like in the moment. Like this particular day, like I was not sad the next day anymore. I'm not as sad. Yeah, I think you learn to live with it in a way. Because I always miss home, and I always miss my parents, and I always miss my friends. So it's not... It's hard to pinpoint, like, oh, it started this moment, and it ended like a different time. You know, like, I don't think it's like that. I think you always miss people in a way.

V: When you for example said that in the winter you miss home more, is it like that you feel the whole winter the same or do you feel that there are some phases?

R1: When it's dark and cold and snowing, I'm like, f*ck my life. I'm just like, why? And then I see, I go to the weather app and I'm like, it's minus 10 and then back home it's like 7 degrees. Clear sky and I'm like, oh.

V: And then you said that also during the summer you went home, right? Why also summer?

R1: Because I'm a beach person. And I don't have that here.