

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**COPINGOVÉ STRATEGIE AKULTURACE U EXPATŮ
V ČR SE ZAMĚŘENÍM NA SOCIÁLNÍ OPORU**

COPING STRATEGIES OF EXPATS IN CZECH REPUBLIC WITH
FOCUS ON SOCIAL SUPPORT



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Barbora Vavřichová

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Viktorová, Ph.D.

Olomouc

2019

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Lucii Viktorové, Ph.D. za cenné připomínky, rady, postřehy, za veškerý čas a energii, kterou mi věnovala. Další, komu bych ráda vyjádřila své poděkování, je Ted Baartmans. Děkuji za vedení k tomu, abych si vybrala téma, které mě opravdu zajímá. Velké díky patří Jakubovi Pisklákovi za ochotu a rady týkající se postupů kvalitativní analýzy dat. V neposlední řadě bych ráda poděkovala Mgr. Gabriele Urbáškové, Msc. a Zuzaně Baševé za cenné podněty a korekturu.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „Copingové strategie akulturace u expatů v ČR se zaměřením na sociální oporu“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne.....

Podpis.....

Obsah

Úvod.....	5
1 Migrace.....	7
1.1 Vymezení pojmů	7
1.2 Skupiny expatů.....	10
1.3 Migrace v českém kontextu	12
2 Proces akulturace.....	14
2.1 Vymezení pojmů kultura, akulturace a dalších s nimi spojených.....	14
2.2 Modely akulturace.....	16
2.3 Průběh akulturace – U křivka.....	22
2.4 Akulturační stres	23
2.5 Faktory ovlivňující vyrovnávání se s akulturačním stresem.....	25
2.6 Psychologické obtíže během akulturace	29
3 Copingové strategie	31
3.1 Copingové strategie dle Lazara a Folkmanové	32
3.2 Revize copingových teorií podle Skinnera	35
4 Sociální opora	37
4.1 Typy sociální opory.....	39
4.2 Zdroje sociální opory	40
4.3 Sociální opora v různých kulturách.....	41
5 Výzkumný problém	44
5.1 Výzkumné cíle a otázky	45
6 Metodologický rámec a etické aspekty	46
6.1 Metoda sběru dat	46
6.2 Etické aspekty	47
6.3 Metoda analýzy dat	47
7 Metody výběru vzorku a výzkumný soubor	49

8	Výsledky.....	51
8.1	Otevřené a axiální kódování.....	51
8.2	Metoda prostého výčtu.....	63
8.3	Paradigmatický model.....	67
8.4	Souhrn zjištění dle výzkumných otázek	69
9	Diskuze	72
10	Závěry	77
11	Souhrn.....	79
12	Seznam použitých zdrojů a literatury	83
	Seznam obrázků	95
	Seznam tabulek	96
	Seznam příloh	97

Úvod

Současná doba umožňuje pohyb osob mezi zeměmi více než kdykoli před tím. Především mezi státy EU je mobilita díky Schengenskému prostoru velmi snadná. Zároveň díky pokročilým technologiím je poměrně jednoduché zůstat v denním kontaktu s lidmi nehledě na geografickou vzdálenost. Tyto aspekty zvyšují příležitosti života v zahraničí a mnoho lidí jich také využívá. Stále více lidí se z různých důvodů rozhoduje dočasně žít a pracovat v cizí zemi. Česká republika, konkrétně Praha, je v tomto ohledu velmi vyhledávanou lokalitou.

Život v cizí kultuře s sebou nese mnoho nároků, změn a potenciálních stresorů, se kterými se nově příchozí musí vyrovnávat. Velmi častým společným jmenovatelem této skupiny lidí je absence sociálních vazeb po příjezdu do nové země. Sociální opora je přitom významným protektivním faktorem během velkých životních změn (Kebza, 1999). Domníváme se, že tedy i v procesu akulturace bude sociální opora hrát významnou roli. V dosavadních nám známých českých studiích, které se zabývaly problematikou zvládnutí akulturačního procesu, nebyla sociální opora primárně zkoumaným faktorem. Z toho důvodu jsme se rozhodli zkoumat způsoby vyrovnávání se s akulturačním stresem a roli sociální opory v tomto procesu u cizinců dočasně žijících a pracujících na území ČR.

Zjištění této práce mohou posloužit k usnadnění procesu akulturace expatů v ČR. Nově příchozí expati mohou profitovat z doporučení a zkušeností respondentů. Zároveň tato studie může posloužit jako podklad k vylepšení přístupu a služeb nabízených expatům ze strany státní správy.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Migrace

V mezinárodním a českém kontextu můžeme najít rozdílné výklady termínů, které se vztahují k tématu migrace. Některé pojmy nejsou jasně právně definovány a jejich výklad se kvůli tomu může drobně lišit. V první kapitole se proto budeme věnovat definování vybraných klíčových pojmů spojených s migrací, jejichž vymezení je nezbytné pro srozumitelnost této diplomové práce.

1.1 Vymezení pojmů

Migrant

Odvozeno z latinského slova *migrare* – stěhovat se z místa na místo (Henig, 2007). Mezinárodně neexistuje jedna všeobecně uznávaná právní definice tohoto pojmu. Migrace je obecně chápána jako pohyb osob z jednoho místa na druhé. Mezinárodní organizace pro migraci uvádí, že tento pohyb může být jak v rámci jednoho státu, tak i s překročením státních hranic (International organization for migration, nedat.). Pokud se přesun koná v rámci stejného státu, jedná se o vnitrostátní migraci.

Jako migrant se dle Organizace spojených národů (nedat.) označuje osoba, která přesunula bydliště ze země svého původu do jiného státu na **dobu přechodnou či trvale** bez ohledu na právní status a motivaci. Migranti jsou odlišováni od uprchlíků a žadatelů o azyl tím, že své rozhodnutí o odchodu ze země učinili dobrovolně bez zásahu vnějších závažných podmínek.

Oxford living dictionaries (nedat.) označuje za migranta osobu, která se stěhuje z místa na místo za účelem hledání práce nebo lepších životních podmínek. Tato definice tedy bere v potaz i motivaci těchto osob.

Takto relativně široce definovaný pojem migranta zahrnuje mnoho dalších označení, která jsou určena pro specifitější skupiny lidí žijících mimo zemi svého původu. Můžeme ho tedy chápat jako zastřešující pojem pro další termíny, užívané pro migrující osoby, které jsou dále terminologicky rozlišovány na základě další specifikace. V mezinárodním kontextu se pojem migrant běžně užívá, zatímco v českém prostředí se používá spíše pojem cizinec (př. „cizinecké právo“, „cizinecká policie“).

Imigrant

Jako imigrant je označena osoba, žijící **trvale** mimo zemi svého původu (Oxford living dictionaries, nedat.). Označení imigrant užíváme v případě, že mluvíme o imigraci do státu, který není zemí původu. Označení *emigrant* znamená výkladově to samé jako imigrant, užívá se ale v opačné perspektivě, tj. emigrace ze země původu (International organization for migration, nedat.).

Uprchlík

V roce 1951 byla přijata Ženevská konvence, kde byl definován status uprchlíka. Tato úmluva vstoupila v platnost pro Českou a Slovenskou Federativní Republiku v roce 1992. Podle Ženevské konvence a současně i českého zákona 208/1993 Sb., o právním postavení uprchlíků čl. 1 odst. 2 je uprchlík definován jako „*osoba, která se nachází mimo svou vlast a má oprávněné obavy před pronásledováním z důvodů rasových, náboženských nebo národnostních nebo z důvodů příslušnosti k určitým společenským vrstvám nebo i zastávání určitých politických názorů, je schopna přijmout, nebo vzhledem ke shora uvedeným obavám, odmítá ochranu své vlasti; totéž platí pro osobu bez státní příslušnosti, nacházející se mimo zemi svého dosavadního pobytu následkem shora zmíněných událostí, a která vzhledem k výše uvedeným obavám se tam nechce nebo nemůže vrátit.*“

Expat(riot)

Pojem *expatriate*, zkráceně *expat*, se do českého jazyka překládá různě a jeho výklad není jednotný. V českém prostředí se můžeme setkat s termíny jako expatriot (Gärtner & Drbohlav, 2012), expatriant (Hanzlíková, 2012) či expat. Pojem expat nejčastěji využívá cílová skupina k popisu sebe sama, jak je možné pozorovat např. v názvech Facebookových skupin, kde se sdružují („Expats in Prague“, „Expats women in Prague“). Z tohoto důvodu budeme v této práci využívat označení *expat*.

V nejširším kontextu je dle Dr. Yvonne McNulty (in Nash, 2017) expat chápán jako někdo, kdo legálně **přechodně** žije a pracuje mimo zemi svého původu, nejčastěji za účelem splnění kariérního cíle. Berry s kolegy (2011) navrhl migraci, dobrovolnost a předpokládanou stálost jako kritéria pro rozlišení různých typů kulturních skupin. Expats jsou dle těchto kritérií chápáni jako dobrovolní migranti, kteří nepředpokládají, že by se v cizím státě usadili natrvalo. Podle těchto definic by mohl být jako expat označen americký manažer, který byl firmou poslán pracovat na tři roky do Francie, stejně jako taxikář

z Chorvatska, který se rozhodl rok pracovat v Německu. Zde se často rozcházejí názory akademiků na definici expatů. V Dictionary of Human Geography (Rogers, Castree & Kitchen, 2013) je uvedeno, že pojem expat se obecně užívá pro profesionály, kvalifikované pracovníky či umělce ze zámožných zemí, kteří iniciují svou relokaci sami nebo jsou do zahraničí posláni firmou, univerzitou či neziskovou organizací. Oproti tomu chápe McNulty (in Nash, 2017) jako expaty např. i pokojské a dělníky pracující dočasně mimo svou domovinu. Její postoj sdílí i Sam a Berry (2006). Ačkoli jistá část expatské skupiny působí na manažerských pozicích, ke kterým náleží vysoký plat a vyšší sociální status, nejsou to jediní zástupci této skupiny. Někteří autoři dělí expaty na další podskupiny, podle věku, úrovně vzdělání, statusu či motivace příjezdu (Fechter, 2007; Terry, 2014).

Jak podotýká Chris Brewster (in Nash, 2017), většina akademiků spolu s veřejností označují pojmem expat pouze bohaté, vzdělané a rozvinuté elity. Tomu nasvědčuje i to, že v mnoha výzkumech jsou expati definováni jako „vysoce kvalifikovaní“ pracovníci – expatriate managers/business expatriates (Baker & Ivancevich, 1971; Gärtner & Drbohlav, 2012; Guttormsen, Francesco, & Chapman, 2018; Harzing, Pudelko & Sebastian Reiche, 2016). Zajímavé je, že i po zahrnutí vysoké úrovně vzdělání a vysoké kvalifikace do definice expatů, některé skupiny lidí, kteří sem podle této definice objektivně spadají, v praxi jako expati označováni nejsou. Afričtí profesionálové s vysokou kvalifikací stěhující se dočasně za práci do Evropy nejsou veřejností považováni za expaty (Remarque Koutonin, 2015). Nabízí se tedy otázka, zda je to způsobeno zemí, ze které migrant pochází či jeho barvou pleti. Cohen (1977) podotýká, že termín expat je konvenčně rezervován pro bělochy ze západních zemí a je spojován s určitým luxusem a privilegiem.

Ve stejném duchu se nese i definice Hanzlíkové (2012), která definuje expata jako migranta, který přichází do České republiky z vyspělých západních zemí. Expat podle ní přijíždí do ČR s cílem zde nějakou dobu žít, nevylučuje žít zde trvale, a zároveň také nevylučuje ani návrat do země původu, případně do země třetí.

Jak jsme ukázali, pojem expat je v různých studiích definován odlišně. V potaz by se mělo brát i to, že chápání cílové skupiny se může v čase měnit. Především v 90. letech minulého století byli za expaty označováni především zaměstnanci velkých firem, které je vyslaly pracovat do jiné země na předem určenou dobu. Často se stěhovali s celou rodinou a firma jim poskytovala balíček služeb a výhod, aby jim pomohla s akulturací. Tato skupina expatů stále existuje, ale kromě ní tvoří komunitu expatů i další. Např. mladí profesionálové

pracující tzv. „na volné noze“, lidé provozující v cizině podnikatelskou činnost nebo senioři z Británie stěhující se na důchod do Španělska, kvůli teplejšímu podnebí (Fechter, 2007). Jak je zřejmé, je to velmi široká skupina lidí, která se nevejde do výše představených akademických definic. Z tohoto důvodu zde uvedeme i definice, které na svých stránkách používají webové portály pro expaty.

Online zdroj informací pro expaty Expat info desk (nedat.) definuje expaty jako osoby, které dočasně bydlí v hostitelské zemi se záměrem vrátit se později do země původu. Podle tohoto webu v poslední době více a více expatů, kteří opustili svou zemi, zjišťuje, že v zahraničí mohou zažít lepší kvalitu života. Z tohoto důvodu se někteří mohou rozhodnout zůstat v hostitelské zemi trvale. Mezinárodní síť InterNations (nedat.) sdružující expaty dodává, že expati se spíše rozhodnou pro dočasný odchod ze své domoviny z důvodů kariérní příležitosti či naplnění osobního cíle nebo snu než kvůli neuspokojující ekonomické situaci v zemi původu. Inter Nations také uvádí, že tendence popisovat expaty pouze jako vysoce kvalifikované zaměstnance neodráží celou realitu, protože v současnosti do této skupiny spadá i mnoho dalších typů cizinců.

Výše uvedené definice pojmu expat se shodují v tomto – expat je osoba dočasně žijící a pracující mimo zemi původu. V dalších bodech se ale jednotlivé definice rozcházejí. Některé kladou důraz na úroveň vzdělání, zemi původu, sociální status nebo úroveň pracovní kvalifikace. Různé definice zahrnují do pojmu expat rozličné skupiny lidí a jiné naopak vynechávají. Nevidíme důvod, proč by to tak mělo být. V této práci se tedy podržíme styčného bodu všech definic a jako expata definujeme **osobu dočasně legálně žijící a pracující mimo zemi svého původu.**

1.2 Skupiny expatů

Jak jsme vymezili v předešlé kapitole, do termínu expat spadají různé skupiny lidí. Na základě literatury můžeme identifikovat několik kategorií expatů dle jejich motivace k příjezdu (Hrdličková, 2008; Fechter, 2007).

- a. **Manažeři a profesionálové:** Tato početná skupina expatů je běžně vyslána do zahraniční pobočky mezinárodní firmy, kde v předem vymezeném čase plní pracovní cíle (Sam & Berry, 2006). Často disponují určitým „know-how“, které mají za úkol předat. Této skupině je v mnoha případech poskytnuta pomoc v ohledu akulturace prostřednictvím např. přípravných školení před odjezdem, pomoci při

hledání cizojazyčných škol pro děti, bydlení a dalších praktických záležitostí. Ve firmách se také pořádají mimo pracovní akce, které nabízí možnost potkat se s kolegy v neformálním prostředí a usnadňují tak navázání sociálních vazeb (Fechter, 2007). Lidé z této kategorie se do zahraničí někdy stěhují i s partnery a dětmi.

- b. Ekonomičtí expati:** Osoby spadající do této skupiny jsou méně kvalifikovaní než výše zmiňovaní profesionálové. Do cizí země přijíždí za lepším výdělkem, se kterým se po určité době opět vrací do země původu (Luthra, Platt, & Salamoňska, 2018).
- c. „Na zkušenou“:** Tuto skupinu zastupují především mladí lidé, kteří mají zájem o zahraniční pracovní zkušenost (Fechter, 2007) a vidí ji jako možnost kariérního nebo osobního rozvoje, případně obojí. Hrdličková (2008) podobně identifikuje skupinu cizinců, kteří mají touhu žít určitou dobu v evropské zemi. Obživou jim je často výuka anglického jazyka a/nebo pedagogická činnost, kterou považují za své hlavní povolání. Nejsilnější koncentrace této skupiny v ČR je podle ní v Praze.
- d. (Digitální) nomádi:** Cestování ze země do země bez časového omezení je životním stylem (digitálních) nomádů, kterým jde převážně o samotnou cestovatelskou zkušenost a pracovní flexibilitu (Müller, 2016). Mohou se spokojit s méně lukrativní pracovní nabídkou nebo své zaměstnání mohou vykonávat odkudkoli na světě, kde mají internetové připojení. Bývají dychtiví po interakci s místní společností, ale zároveň mají menší zájem se do ní integrovat (Luthra, Platt, & Salamoňska, 2018).
- e. Studenti:** Někteří autoři jako například Fechter (2007) považují za expaty i studenty přijíždějící za studiem či stážemi, kteří v cizí zemi žijí pouze určitou ohraničenou dobu. Mnoho výzkumů o akulturaci expatů si jako cílovou skupinu vybralo právě zahraniční studenty. Zde bychom chtěli podotknout, že tato skupina je velmi specifická, jelikož se většinu času pohybuje na univerzitních kampusech, je obklopena často pouze dalšími studenty a může využívat služby univerzity, které jim v akulturaci přímo či nepřímo pomáhají. Tento životní styl se liší od životního stylu nestudujících expatů. Zahraniční studenti zároveň nesplňují podmínku, kterou jsme si výše definovali termín expat, a to, že v cizí zemi nepracují.

- f. **Expatri z lásky:** Hlavní motivací této skupiny lidí je být na blízku partnerovi (Green, 2009). Mnoho z nich se zpočátku může spoléhat na výuku angličtiny jako zdroje své obživy, pokud nenajdou uplatnění ve svém oboru (např. kvůli neznalosti jazyka). Hostitelská země pro ně nemusí být konečnou destinací, protože ne vždy se v ní pár plánuje natrvalo usadit.

1.3 Migrace v českém kontextu

Mezi lety 1948 až 1989 na území tehdejšího ČSSR pobývalo jen málo zahraničních migrantů z důvodu uzavřených hranic pod vládou komunistického režimu. Migranti, kteří se v té době v ČSSR nacházeli, pocházeli převážně ze spřátelených zemí socialistického bloku. Například od roku 1950, kdy byly navázány diplomatické vztahy s Vietnamskou demokratickou republikou, začali na naše území proudit vietnamští migranti. Vietnamští občané byli posíláni do ČSSR především za účelem vzdělání (Kocourek, 2004).

Po roce 1989 zažilo Československo výraznou vlnu migrace. Ze strany „západu“ byl velký zájem o státy Východní Evropy (Hanzlíková, 2012). Drbohlav (2011a) uvádí, že důvodem mohla být struktura ekonomiky, úroveň socioekonomické vyspělosti, historické souvislosti i nastavení migrační politiky. Současně do republiky proudilo mnoho Vietnamských občanů, ať už to byli ti, co tu dříve dočasně žili nebo noví vietnamští podnikatelé (Kocourek, 2004). Od 90. let také do Čech hojně jezdí ukrajinští občané, kteří se tu buď usadí natrvalo, nebo zde přechodně pracují a živí rodinu na Ukrajině (Drbohlav, 1997).

Podle Českého statistického úřadu se od roku 1993 počet dlouhodobých pobytů cizinců nad 90 dnů na území ČR stále zvyšuje. V roce 2009 v souvislosti s ekonomickou krizí počty cizinců žijících na našem území meziročně klesly (Český statistický úřad, nedat.).

V roce 2017 mělo 244 tisíc cizinců v ČR přechodný pobyt. Podle Jarmily Marešové k nám cizinci přicházejí nejčastěji za prací, z rodinných důvodů nebo kvůli studiu. Jako zahraniční pracovníci z EU k nám nejčastěji přicházejí Slováci, Rumuni, Poláci, Bulhaři a Ukrajinci (Český statistický úřad, 2018).

Drbohlav (2011a) uvádí, že v Čechách působí některé „pull“ faktory migrace intenzivněji než v jiných zemích. Těmito „pull“ faktory jsou například nesoulad mezi

nabídkou a poptávkou pracovní síly na trhu práce, nízká motivace domácí populace pracovat v určitých profesích nebo nízká prostorová mobilita pracovní síly.

Výše popsaná populace cizinců žijících v Čechách s sebou přináší rozličné kulturní normy a zvyky. Pro jejich spokojený život v ČR je žádoucí, aby se do jisté míry začlenili do hostitelské společnosti. Tomuto procesu se budeme věnovat v následující kapitole.

2 Proces akulturace

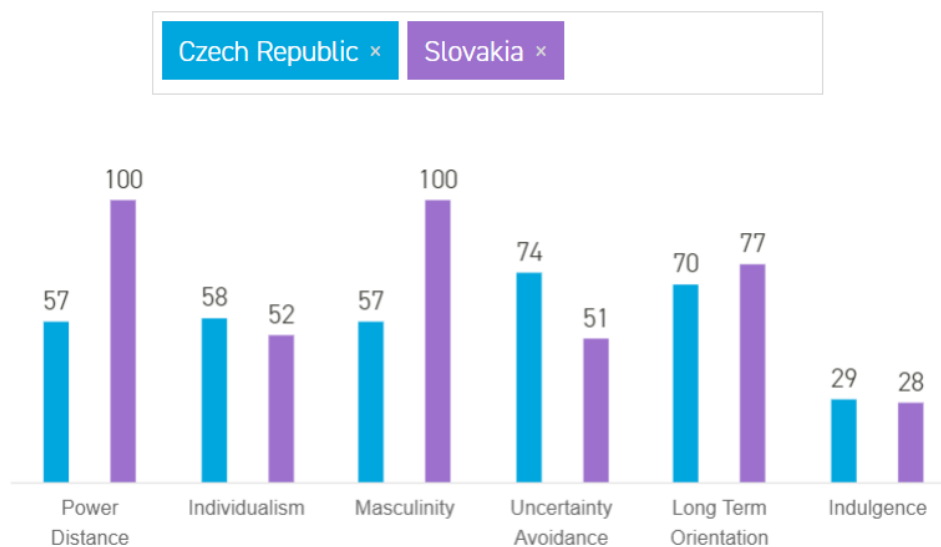
V této kapitole se budeme zabývat vymezením pojmu akulturace a příbuzných termínů, které jsou klíčové pro tuto práci. Někteří autoři užívají stejné pojmy rozličným způsobem, a je proto nezbytné vymezit rámec, se kterým budeme v této studii pracovat. Cílem této kapitoly je také představit nejvýznamnější teoretická východiska pro studium akulturace.

2.1 Vymezení pojmů kultura, akulturace a dalších s nimi spojených

Kultura

Kultura jako samostatný pojem označuje mnoho věcí a její význam procházel jistým historickým vývojem. Kloeber a Kluckhohn (1952) analyzovali více než 150 definic pojmu kultura a dospěli k názoru, že její jádro zahrnuje tradiční (vycházející z historie) ideje, hodnoty, explicitní a implicitní vzory. Kultura je selektivní a je možné se jí učit. Je utvářena chováním získaným a také předávaným skrz symboly. Tato koncepce je typická pro sociální a kulturní antropologii. Kultura ovlivňuje lidské chování a zároveň je jím sama zpětnovazebně ovlivňována. Smith, Fischer, Vignoles a Bond (2013) jsou toho názoru, že kultura je utvářena podobnými reakcemi na kontext, podobnými způsoby zpracování informací a sdílenými interpretacemi událostí, které se odehrávají v rámci určitého systému. Shodně a zjednodušeně popisuje Rohner (1984, in Smith et al., 2013) esenci kultury jako sdílené způsoby, jejichž pomocí jedinci interpretují, co se kolem nich děje.

Každý člověk žije v kulturních souvislostech svého okolí, které se od jiných míst liší. Hofstede (2011) popsal šest univerzálních dimenzí, ve kterých se od sebe kultury mohou odlišovat. Jsou jimi vzdálenost moci, vyhýbání se nejistotě, individualismus, maskulinita, dlouhodobá orientace a schovívavost. I mezi geograficky či historicky blízkými národy najdeme v těchto dimenzích rozdíly, viz Obrázek 1.



Obrázek 1: Porovnání Čechů a Slováků pomocí Hofstedeho dimenzí (www.hofstede-insights.com)

Z povahy migrace vyplývá, že při ní dochází ke střetu dvou kultur. Migrant se nevyhnutelně dostává do cizí země s jinými kulturními normami, hodnotami a zvyklostmi, než jsou ty jeho. I geograficky a jazykově blízké kultury mají svá kulturní specifika. Tento střet kultur a očekávání může vyvolat různě silnou reakci na obou stranách. Tomuto tématu se věnuje *interkulturní psychologie*, kterou Berry, Poortinga, Breugelmans, Chasiotis a Sam (2011) definují jako vědu zkoumající podobnosti a rozdíly v individuálním psychologickém prožívání u odlišných kulturních skupin. Střet dvou kultur může být pro obě strany obohacující záležitostí, ale zároveň se většinou také jedná o zátěžovou situaci. Dlouhodobější kontakt dvou kultur každopádně vyvolá určité reakce u obou zúčastněných stran. Soudobý výzkum se proto zabývá akulturačními procesy.

Akulturation

Smith s kolegy (2013) popisuje akulturaci jako *proces změny*, který se vyskytne, pokud spolu po dlouhou dobu interagují jedinci či skupiny z různých kulturních společností. Akulturation je principálně neutrální pojem, což znamená, že zmíněný proces změn se může vyskytnout jak v jedné, tak v obou skupinách. Berry (1990) však podotýká, že v praxi se větší změna odehraje v jedné skupině než ve druhé. Ve starší literatuře bývají pojmy akulturation a asimilace zaměňovány jako synonyma. V současné psychologické literatuře se nejčastěji setkáváme s dělením podle Berryho (2006a), který asimilaci označuje za jeden z procesů akulturation. Z jeho pohledu se o asimilaci jedná v případě, že člen

minoritní společnosti je v každodenním kontaktu s hostitelskou společností a nepřeje si zachovat svou kulturní identitu, čímž postupně splývá s dominantní společností. Berryho členění akulturačních strategií podrobně rozvedeme později a budeme se ho dále držet.

Adaptace

Termín adaptace Berry (2006b, 48) vnímá jako „*relativně stálé změny, které probíhají u jedinců či skupin jako odpověď na požadavky vnějšího prostředí.*“ Jak uvádí Searle a Ward (1990), interkulturní adaptace může být rozdělena do dvou základních kategorií na psychologickou a socio-kulturní adaptaci. *Psychologická adaptace* se vztahuje k dosažení duševní rovnováhy v novém kulturním kontextu. Jedná se také o sadu interních psychologických výstupů jako jasný význam osobní a kulturní identity a dosažení osobní spokojenosti v novém kulturním kontextu. Během procesu psychologické adaptace se při trávení času s členy jiné kulturní skupiny objevují afektivní reakce jako např. radost, zmatení, úzkost (Smith et al., 2013). Ward a Searle (1991) zjistili, že psychologická adaptace, operacionalizovaná jako narušení nálad, je silně ovlivňována osobností, životními změnami a proměnami sociální opory.

Ward (2001) používá častěji termín psychologická adjustace, zatímco jiní autoři tento termín zaměňují právě za psychologickou adaptaci, s čímž pracují jako se synonymem předešlého výrazu. V této práci se pro větší přehlednost přidržíme pojmu psychologická adaptace.

Do *socio-kulturní adaptace* řadí Ward (2001) procesy kulturního učení a osvojování si behaviorálních dovedností, které jsou potřebné k tomu „zapadnout“ do nové kulturní skupiny a efektivně se pohybovat v jejím kontextu. K těmto dovednostem patří i schopnosti nutné k vypořádání se s každodenními problémy. Tento typ adaptace je závislý na délce pobytu v nové kultuře, kulturní vzdálenosti a frekvencí interakce s členy hostitelské kultury (Ward & Searle, 1991). Psychologická a socio-kulturní adaptace jsou konceptuálně propojené pojmy, avšak empiricky odlišné. Vycházejí z různých teoretických základů a jsou předpovídány odlišnými proměnnými.

2.2 Modely akulturace

Již Platon se zabýval akulturací a do současnosti vzniklo bezpočet teorií, které popisují či vysvětlují její procesy. Orientaci v nepřehledném množství teorií znesnadňuje především nekonzistentní terminologie, kde si každý autor vykládá termíny trochu jinak než

ten další. Níže se budeme věnovat představení několika stěžejních teorií, které formují současný výzkum akulturace.

ABC model akulturace

Z výzkumu akulturace vyllynuly tři hlavní teoretické přístupy. První se zabývá teoriemi sociální identifikace a zkoumá způsoby, jakými lidé vnímají a přemýšlí sami o sobě a o druhých. Zahrnuje také způsoby, kterými lidé zpracovávají informace o in-group a out-group členech. Druhý přístup se věnuje kulturnímu učení, kam spadá sociální psychologie interkulturního setkání a proces osvojování si kulturně specifických dovedností, které jsou nutností k úspěchu v nové kultuře. Třetí přístup je spojený s teorií stresu a copingem. Tyto teorie mluví o procesu mezikulturního přechodu a adaptace na novou kulturu. Z kombinace těchto tří přístupů vytvořila Ward (2001) komplexní model *ABC akulturace* (Obrázek 2).

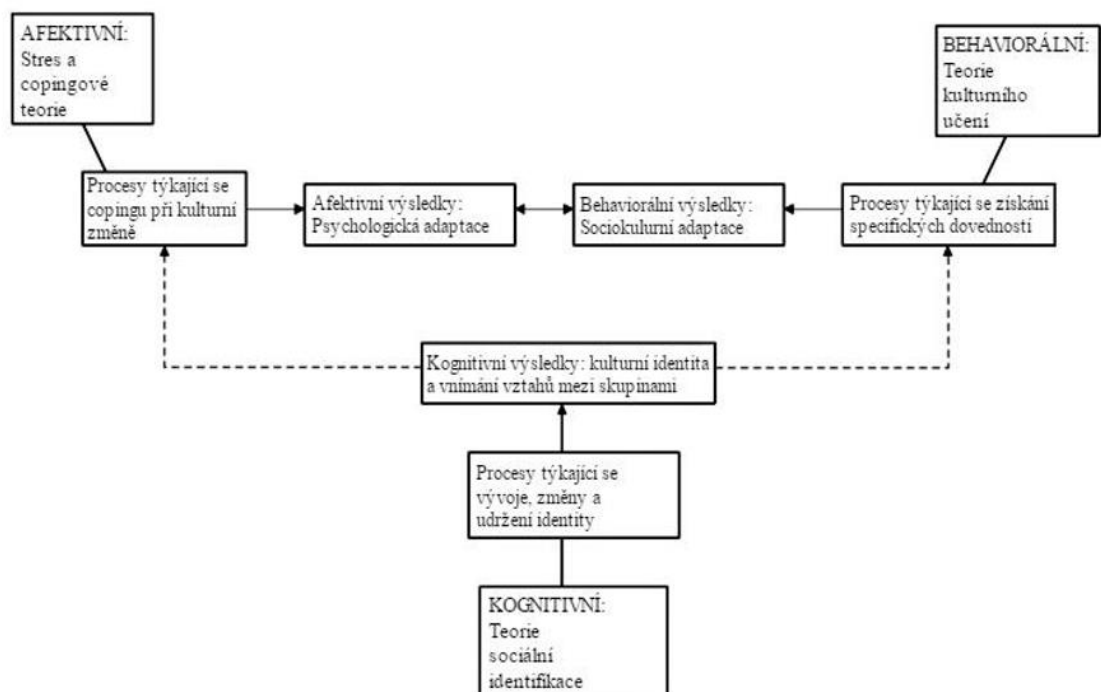
Afektivní část (A) akulturace je zahrnuta v přístupu o stresu a vyrovnávání se s ním, behaviorální aspekt (B) se odráží v kulturním učení a kognitivní část (C – cognitive) reprezentuje přístup sociální identifikace. Kognitivní hledisko vyzdvihuje vybrané aspekty etnické a kulturní identity a zabývá se zejména definováním a měřením akulturace. Tento přístup obecně vnímá akulturaci spíše jako stav v konkrétním bodě času než jako proces a snaží se identifikovat její prediktory a důsledky. Druhou podstatnou linií tohoto přístupu je zkoumání sociální interakce mezi členy hostitelské kultury a migranty. Věnuje se také interpretaci skupinových vztahů v kontextu Tajfloví teorie sociální identity (Ward, 2001).

Behaviorální aspekt se vyvinul ze sociální a experimentální psychologie a byl dále ovlivněn prací Argyle (1969) o sociálních dovednostech a interpersonálním chování. Tento přístup vychází z předpokladu, že mezikulturní problémy vyvstávají především proto, že migranti mají potíže s běžnými každodenními sociálními kontakty. Pro adaptaci je tedy nutné naučit se kulturně specifické dovednosti, které jim umožní lepší sebe-navigaci v nové společnosti. Výzkumníci této oblasti se většinou zabývají odlišnostmi v neverbálním projevu, zvyklostmi společenské konverzace a sociálními normami. Jejich pozornost se často obrací k mezikulturním tréninkům, přípravě před příjezdem do nové kultury, jazykové plynulosti a kulturní vzdálenosti mezi migranty a hostující společností (Ward, 2001).

Posledním z hlavních přístupů k akulturaci je afektivní pojetí. Toto pojetí chápe příchod do nové kultury a s tím spojené životní změny jako sérii stresorů, které vyžadují aplikaci vyrovnávacích strategií. Jelikož se tento přístup opírá o teorii stresu a copingu, není

překvapivé, že byl ovlivněn prací Lazara a Folkmanové (1984). Cílem zkoumání této oblasti je zjistit jaké faktory ovlivňují psychologický pocit pohody (well-being) a životní spokojenosti. Jako tyto faktory bývají často uváděny životní změny a jejich kognitivní posouzení, copingové strategie, osobnost jedince a sociální opora.

Každý z přístupů v ABC modelu akulturace je komplexní a jeho zkoumání náročné. Spojením těchto tří oblastí tak vzniká velmi rozsáhlý model, jenž jako celek představuje velkou výzvu pro výzkum. Z toho důvodu se většina badatelů ve svém zkoumání zaměřuje pouze na jednu ze tří oblastí. Pro téma této práce je nejrelevantnější afektivní přístup, kam spadají oblasti vyrovnávacích strategií a sociální opory, což jsou okruhy, kterým se budeme dále podrobněji věnovat.



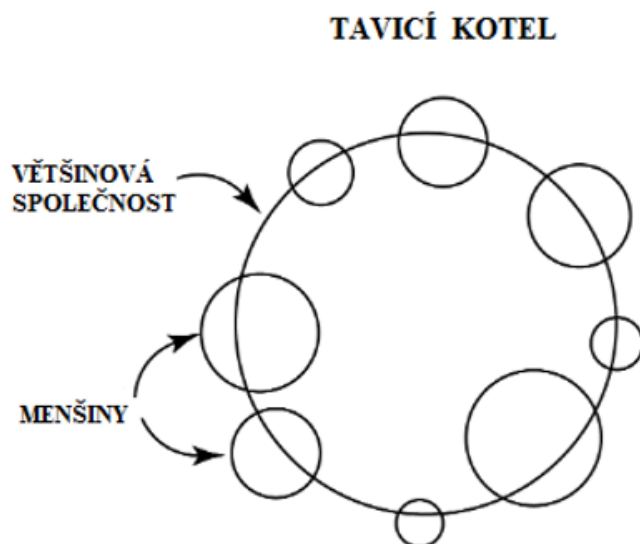
Obrázek 2: ABC model akulturace (Ward, 2001)

Teorie tavicího kotle

Jak jsme již zmínili v předchozí části, v minulosti bylo často v akademické sféře užíváno pojmu asimilace jako synonyma pro akulturaci. Teorie tavicího kotle (melting pot theory) je tradičně chápána jako teorie dávající do roviny akulturaci a asimilaci. Je vykládána v tom smyslu, že existuje jedna dominantní společnost a v ní několik minoritních skupin. Údajně jsou pak tyto minoritní skupiny pohlceny majoritní společností, do té míry, že

v podstatě zmizí (Sam & Berry, 2006). Rudmin (2003) však argumentuje, že teorie tavicího kotle byla dlouhodobě zjednodušována a špatně vykládána.

Koncept tavicího kotle se zrodil v hlavě dramatika jménem Zangwill (1909), který ho ztvárnil ve hře *The melting pot: Drama in four acts*. Popisuje americkou společnost, ve které je přítomno mnoho minoritních skupin, které spolu nevyhnutelně interagují. Podle Berksona (1969) v tomto konceptu původně dochází ke spojení kultur, což sice nevyhnutelně vyústí zaniknutím jednotlivých etnických skupin, ale zároveň některé jejich prvky zůstanou ve výsledné kultuře zachovány. Tak si imigranti zachovávají svou morálku a sebeúctu neporušenou. Dalo by se namítnout, že Berksonův výklad je poměrně idealizovanou představou reality. V praxi se v americké kultuře spíše tlačilo na asimilaci s dominantní kulturou.



Obrázek 3: Teorie tavicího kotle (Berry, 2011)

Akulturační strategie podle Berryho

Jak jsme již uvedli, akulturační proces probíhá při styku a interakci členů z dvou odlišných kultur. Obě skupiny jsou ovlivněny, častěji jsou však více ovlivněni lidé pocházející z nedominantní kultury. Tito lidé jsou ve střetu mezi svou vlastní kulturou a kulturou hostitelské společnosti. Nabízí se tak otázka, nakolik si konkrétní jedinec přeje své původní kulturní znaky zachovat nebo nakolik se jich vzdá. K tomu se pojí i očekávání

hostitelské kultury, do jaké míry by se měli migranti adaptovat. Nejprve se na věc podíváme z pohledu migrantů.

Berry (1997) identifikuje z pohledu migrantů dva klíčové faktory k zodpovězení této otázky. Prvním je *kulturní údržba*, která zahrnuje míru důležitosti k udržení kulturní identity a dalších charakteristik. Druhým faktorem je pak *kontakt a participace*, zabývající se mírou zapojení do jiných kulturních skupin. Když jsou tyto dvě dimenze zváženy současně, vyplyne z nich konceptuální rámec obsahující čtyři typy akulturačních strategií. Berry tak vymezuje čtyři základní akulturační strategie, které jsou migranty užívány při střetu s jinou kulturou. Mezi tyto strategie patří integrace, asimilace, separace a marginalizace.

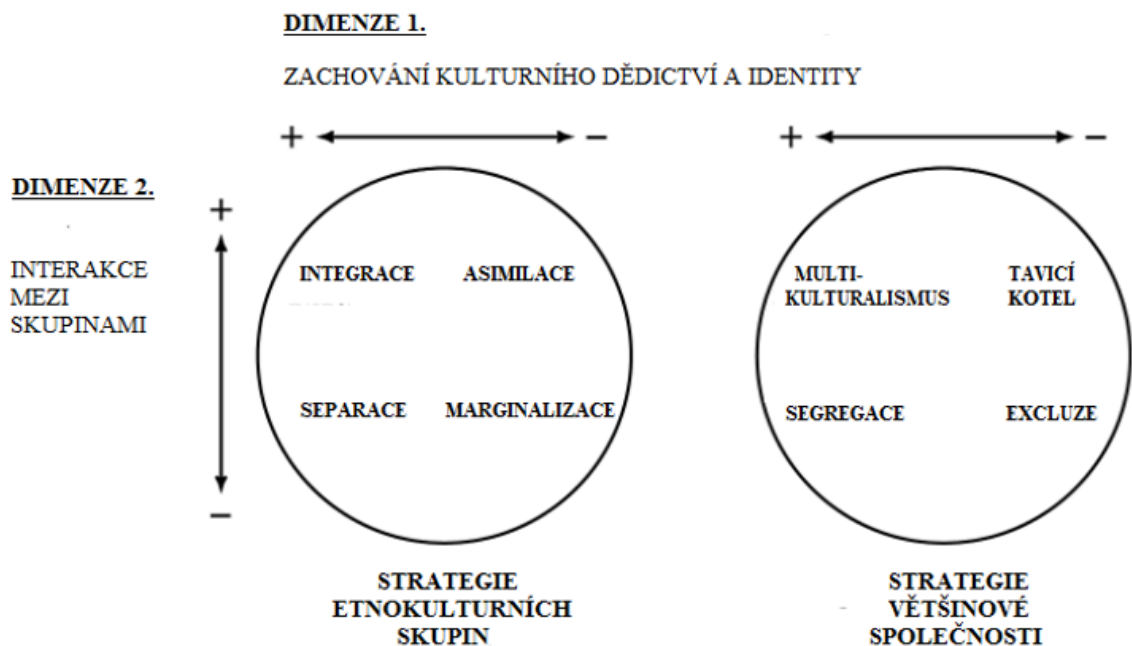
Pokud z pohledu minoritní skupiny jedinec interaguje na každodenní bázi s příslušníky jiné kultury a zároveň si nepřeje zachovat svou původní kulturní identitu hovoříme o *asimilaci*. V případě, že má jedinec zájem zachovat si do jisté míry svou původní kulturní identitu a současně udržuje běžné sociální kontakty s členy dominantní kultury, volí strategii *integrace*. Za okolnosti, že si jedinec uchovává silnou původní kulturní identitu, stýká se pouze se členy ze své kulturní skupiny, a naopak se vyhýbá sociálním stykům s členy jiných kultur, adoptoval strategii *separace*. *Marginalizaci* identifikujeme, pokud má jedinec velmi nízký či žádný zájem o udržení své původní kulturní identity a současně neprojevuje zájem o sociální kontakty s příslušníky jiných kulturních skupin.

Výše uvedené strategie jsou popsány za předpokladu, že migranti mají svobodnou možnost volby. To však nebývá vždy realitou (Berry, 1974). Dominantní společnost může na příchozí vyvíjet nátlak v podobě různých norem a očekávání, které nutí k adoptování konkrétní akulturační strategie.

Často se proklamuje, že integrace je optimální akulturační strategií (Smith et al., 2013). Většinou ale optimální strategie závisí na mnoha proměnných, a co je optimální strategií pro jednu kulturu, nemusí být optimální pro jinou. Berry a Kalin (1995) upozorňují, že integrace je vhodná pouze u explicitně multikulturních společností, které oplývají určitými předpoklady. Takovými předpoklady mohou být například rozšířené přijetí kulturně rozmanité společnosti jako hodnoty, poměrně nízká míra předsudků a pozitivní vzájemné postoje mezi odlišnými kulturními skupinami. Sam & Berry (2006) vyvodili, že jedinci vykazující známky integrace, skórují lépe na škálách měřících kulturní adaptaci. Dále také uvádějí, že se lépe daří jedincům, kteří preferují asimilaci, než těm preferujícím separaci či marginalizmus. Ačkoli se obecně věří, že tyto hypotézy jsou pravdivé, vztah mezi

preferovanou akulturační strategií a mírou přizpůsobení se liší napříč studiemi, a ne vždy leží v předpokládaném směru (Rudmin, 2006).

Nyní se podíváme na akulturační strategie z pohledu dominantní kultury. Hostitelská kultura má svá očekávání, jakým způsobem by se migranti měli adaptovat. Ona sama však také prochází určitými změnami. Na obrázku 4 jsou kromě akulturačních strategií minoritních skupin také popsány strategie dominantních společností. Vidíme, že pokud je o asimilaci usilováno zvenčí, nese tato strategie označení tavicího kotle. Pokud je však tvrdě vynucena, spíše zde sedí přirovnání k tlakovému hrnci, které trefně použil Berry (1997). Když je separace vyžadována a vynucena dominantní skupinou, hovoří se o *segregaci*. V případě, že je marginalizace způsobena dominantní skupinou, jedná se o formu *vyloučení* (exclusion). Když je kulturní rozmanitost cílem širší společnosti, jedná se o takzvaný *multikulturalismus*.



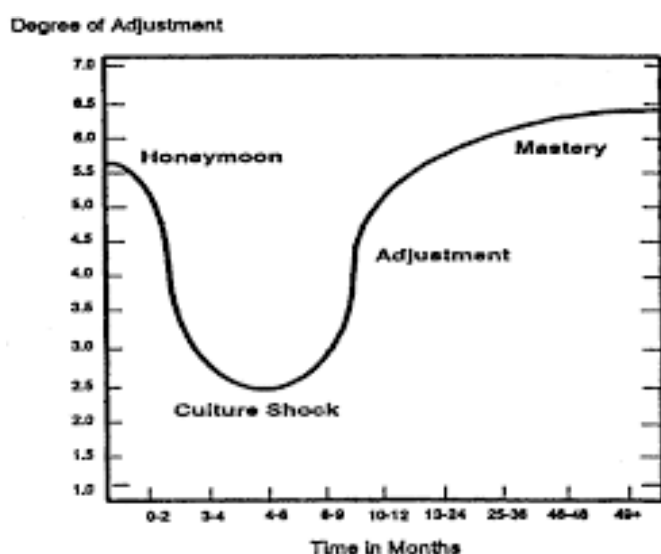
Obrázek 4: Akulturační strategie (Berry, 1997)

Podle Berryho (1997) se preference akulturačních strategií u jedinců mění v závislosti na kontextu a čase. V průběhu akulturačního procesu jedinci zkouší více akulturačních strategií, které mohou upravovat i na základě toho, v jakém kontextu se nacházejí. Většinou se nakonec ustálí na jedné strategii, která jim osobně přijde nejužitečnější a cítí se v ní dobře (Kim, 1988). Nicméně, nic nepoukazuje na to, že by se

akulturační strategie střídaly za sebou v nějakém konkrétním pořadí nebo že by na preferenci jedné z nich měl vliv věk jednotlivce (Ho, 1995).

2.3 Průběh akulturace – U křivka

O akulturaci se mluví jako o procesu, což implikuje směr odněkud někam. Již v roce 1955 byl Lysgaard (in Ward et al., 1998) jedním z prvních, kdo předpokládal, že dočasní migranti procházejí několika fázemi akulturace. Zakreslením těchto fází do grafu vznikne *U křivka*, která více než 30 let zastávala centrální pozici ve výzkumu akulturace (Obrázek 5). Oberg (1960) ve své studii o kulturním šoku popsal jednotlivé fáze, které tvoří U křivku akulturace. Tento model říká, že po příjezdu do nové země prožívá člověk fascinaci novým prostředím a je plný entuziazmu. Tato fáze je Obergem označována jako fáze *lábánek* (Honeymoon stage) a může trvat od několika dní až po 6 měsíců. Po překonání této fáze nastává období *kulturního šoku*, které je charakterizováno hostilními a agresivními postoji k hostitelské kultuře. Tyto negativní postoje pramení z těžkostí vyvstávajících během akulturace. Ať už jsou jimi neznalost jazyka, těžkosti v práci či ve škole nebo obtíže při vykonávání běžných činností jako je nakupování, všechny tyto problémy jsou pro jedince velmi náročné. Pokud se jedinec dokáže dostat přes kulturní šok a naučí se nezbytné sociální dovednosti pro fungování v nové kultuře, nastává fáze *přizpůsobení* (adjustment). Neznamená to, že by byl pro něj život v nové kultuře snadný, ale je schopen se v novém prostředí orientovat a již k němu nepociťuje hostilitu. Posledním stupněm v modelu je *mistrovství* (mastery), kdy se jedinec cítí plnohodnotnou součástí nové kultury.



Obrázek 5: U křivka (Oberg, 1960)

Gullahorn & Gullahorn (1963) posunuli tento model ještě o něco dál a navrhli tzv. W křivku. Svůj model obohatili o postřeh, že jedinci vracející se po dlouhé době do země původu, zažívají re-akulturaci. Tento proces se podobá akulturačnímu procesu, kterým si prošli v nové zemi. Opět si musejí přivykat na zvyky a normy své původní kultury a může jim nějakou dobu trvat, než se budou cítit jako její součást.

I přesto, že mnoho výzkumů pracovalo s U křivkou a jsou případy, kdy jejich zjištění souhlasí s tímto modelem (Gärtner & Drbohlav, 2012), ne všechna data poukazují na její univerzalitu. Church (1982, 542) analyzoval výzkumy zabývající se U křivkou akulturace a došel k závěru, že „*důkazy hovořící pro hypotézu U křivky jsou slabé, nepřesvědčivé a příliš zobecnělé.*“ Výzkum, který provedla Ward s kolegy (1998) neprokázal existenci tzv. fáze líbánek, která by měla nastat při vstupu do cizí země. Vstup do nového prostředí charakterizoval spíše psychologický distres než proklamovanou euforii. Klineberg a Hull (1979) ve své longitudinální studii také nenašli podporující důkazy pro teorii U křivky. Z jejich výzkumu mimo jiné vyplynulo, že většina respondentů se na začátku svého pobytu v cizí zemi cítila osaměle a depresivně. I když má teorie U křivky své limity, dodnes se ve výzkumu hojně používá.

2.4 Akulturační stres

Jedinec, který se ocitne na delší dobu v jiné kultuře, se potýká s mnoha obtížemi. Na jedné straně to mohou být každodenní záležitosti a snaha o pochopení nového kulturního kontextu tak, aby se v něm jedinec mohl pohybovat. Na straně druhé se jedná o usilování o psychologickou pohodu jedince a jeho míru životní spokojenosti (Ward, 2001). Jak už víme, v druhém případě se jedná o psychologickou adaptaci na nové kulturní prostředí. Tento typ adaptace ovlivňuje mnoho faktorů, ať už před příjezdem do cizí země nebo během pobytu v ní. Podrobněji se jednotlivým faktorům budeme věnovat později.

Akulturační proces je vnímán jako životní událost, která může být pro jedince zatěžující. Nové prostředí se všemi svými nároky se často stává stresorem, se kterým je nutné se nějakým způsobem vyrovnat. Zde musíme přihlídnout k tomu, že vnímání konkrétní situace jako stresoru je individuální. To, co jeden vnímá jako stresor, může být pro druhého výzvou. Starší literatura označuje konfrontaci se stresory v průběhu adaptace jako *kulturní šok*. V teorii U křivky dle Oberg je jako kulturní šok označena celá jedna fáze procesu akulturace. Berry (1970) pro podobný úkaz používá termín *akulturační stres*, který je úzce spojen s psychologickým modelem stresu (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus a Folkmanová (1984, 19) považují za psychologický stres „specifický vztah mezi osobou a prostředím, který je jedincem vyhodnocen jako náročný nebo přesahující jeho či její zdroje, což ohrožuje well-being tohoto jedince.“ Toto pojetí stresu bere v potaz, jak povahu prostředí, tak individuální charakteristiky jedince. Mimo jiné to znamená, že neexistuje objektivní cesta, jak predikovat psychologický stres jako reakci, bez ohledu na vlastnosti konkrétního jedince. Posouzení, zda je daný vztah jedinec-prostředí stresující, závisí na kognitivním vyhodnocení jedince.

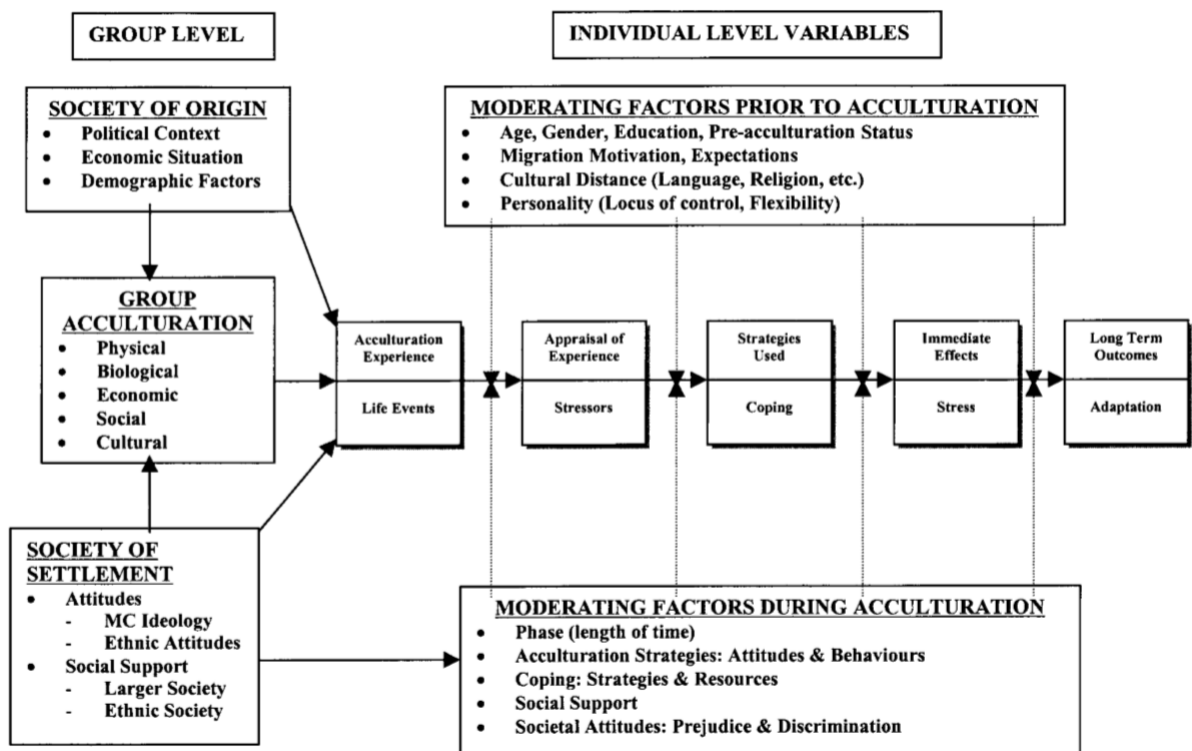
Berry (1970) představil koncept akulturačního stresu jako **odpověď jedinců na životní události, které pramení z interkulturního kontaktu**. Tyto reakce mohou často zahrnovat zvýšené projevy depresivity a úzkosti. Zvýšená depresivita je provázána se zážitkem kulturní ztráty, kdežto zvýšené projevy úzkosti souvisí s nejistotou, jak má člověk žít v nové společnosti. Jak jsme naznačili výše, akulturační stres má blízko ke kulturnímu šoku dle Obergů. Berry s dalšími kolegy (2011) vnímá dva hlavní rozdíly mezi těmito koncepty. Pojem *šok* implikuje něco negativního, což navádí k domněnce, že ze střetu dvou kultur vznikají pouze potíže. Nicméně, výzkum stresu se zabývá především tím, jak se lidé dokáží vyrovnávat se stresory. Různými copingovými strategiemi pak mohou dosáhnout pozitivních i negativních výsledků. Z tohoto pohledu může být akulturační stres i pozitivní zkušeností, která umožňuje najít nové možnosti a podporuje seberozvoj. Každopádně šoková reakce může být přítomná, především v raných fázích akulturačního procesu. Druhým důvodem je to, že *kulturní šok* poukazuje na to, že problém je zakořeněn pouze v jedné kultuře, ať už dominantní nebo nedominantní. V drtivé většině případů se však jedná o potíže pramenící z interakce mezi dvěma kulturami. S Berryho pojetím souhlasíme a pro účely této práce budeme tedy mluvit o akulturačním stresu.

Kognitivní hodnocení situace je vysoce individuální. Stejná situace může být jednou osobou posuzována jako stresující a jiný člověk ji může vnímat jako výzvu. Ze studií Wardové a kolegů (1993a) stejně jako z výzkumu autorů Masuda, Lin a Tazuma (1982) vyšlo najevo, že existuje signifikantní vztah mezi životními událostmi a psychosomatickým distresem. Tento vztah poukazuje na přiměřenou pozitivní korelaci mezi životními událostmi a psychologickými symptomy. Nicméně, tato proměnná tvoří méně než 10 % rozdílu v životní spokojenosti expatů. Wardová (2001) se přiklání k tezi Berryho, že existují velké individuální rozdíly v kognitivním hodnocení životních situací. Navíc kromě individuálního zhodnocení situace, hrají roli také kulturní faktory, které dále ovlivňují vyhodnocení (stresových) situací. Pokud je přítomen akulturační stres, jedinec se snaží

adoptovat strategie, jak se s ním vyrovnat. V další podkapitole rozvedeme, jaké faktory při tomto procesu intervenují.

2.5 Faktory ovlivňující vyrovnávání se s akulturačním stresem

To, jak se lidé vyrovnávají s akulturačním stresem ovlivňuje mnoho různých faktorů. Problematika akulturace je natolik komplexní, že se ještě v žádném výzkumu nepodařilo podchytit všechny možné intervenující proměnné (Berry, 1997). Berry (1997) vytvořil strukturu faktorů, kde je přehledně vidět, jaké všechny okolnosti mají vliv na vyrovnávání se s příchodem do nové kultury (Obrázek 6).



Obrázek 6: Faktory ovlivňující vyrovnávání se s akulturačním stresem (Berry, 1997)

Berry rozlišuje faktory na skupinové a individuální úrovni a faktory vyvstávající před a během akulturačního procesu. Faktory na úrovni skupiny, které jsou ve schématu situovány vlevo, se týkají kulturních specifíků, jak v původní společnosti, tak ve společnosti hostitelské. Faktory na úrovni individuální jsou situovány vpravo a patří k nim například věk, pohlaví, důvod k migraci a další. Ve vrchní části struktury jsou znázorněny faktory přítomné již před započítím akulturačního procesu a ve spodní části proměnné vyvstávající v průběhu akulturace. Ve středu grafu se nachází hlavní psychologické fenomény akulturace od kontaktu dvou kulturních skupin po případnou dlouhodobou adaptaci.

Skupinová úroveň

Pro větší přehlednost budeme popisovat zvlášť faktory na úrovni skupinové a individuální. Protože je těchto faktorů velké množství, blíže popíšeme ty, které vnímáme jako nejrelevantnější pro tuto práci.

a. Společnost původu

Nezanedbatelnou složkou, která ovlivňuje akulturační proces je povědomí o kontextu, ze kterého jedinec pochází. Člověk si s sebou nese kulturní charakteristiky a normy ze své původní společnosti, které se liší od kulturního kontextu hostitelské společnosti. Také kombinace politických, ekonomických a demografických podmínek se ukazuje jako zásadní například k hlubšímu porozumění motivace pro migraci (Berry, 1997).

b. Hostitelská společnost

Důležitým faktorem je migrační politika hostitelské společnosti a jaké převládají ve společnosti postoje k multikulturalismu. Je rozdíl, jestli je společnost otevřená kulturnímu pluralismu, nebo zda usiluje o asimilaci kulturních menšin s většinovou společností. Podle Murphyho (1965) poskytují společnosti s pozitivním přístupem k multikulturní ideologii kladnější prostředí pro usazení migrantů. Jedním z důvodů je, že tyto společnosti spíše umožní přístup k sociální podpoře, ať už institucionální nebo v rámci širší společnosti. Fernando (1993) upozornil, že skupiny migrantů, které ze strany hostitelské společnosti zažívají hostilitu, odmítnutí či diskriminaci, jsou náchylnější k horší dlouhodobé adaptaci.

c. Skupinová akulturace

Při střetu dvou rozdílných kultur budou vždy vznikat situace, se kterými se budou muset obě společnosti více či méně vyrovnat. Větší problémy ale nastanou spíše mezi od sebe velmi odlišnými kulturami než mezi kulturami, které si jsou podobnější. Teorie kulturní vzdálenosti predikuje, že čím větší kulturní propast existuje mezi skupinami, tím více obtíží při akulturaci vyvstane (Ward, 2001). Neznamená to však, že by mezi skupinami zdánlivě kulturně a geograficky blízkými, jako například mezi Čechy a Poláky, nedocházelo k potížím během akulturace.

Obě kulturní skupiny se navzájem ovlivňují, a to na mnoha úrovních. Z ekonomického hlediska může dojít k naplnění pracovní poptávky nebo zvýšení nezaměstnanosti. Může také dojít ke změně stravovacích návyků u obou skupin nebo vystavení novým nemocem. Sociální změny mohou být manifestovány narušením komunit

nebo naopak vznikem nových a důležitých přátelství. Kulturní změny mohou být jak marginální, které se odrazí například v oblékání či stravě, tak zásadnějšího charakteru jako třeba jazykové proměny či náboženské konverze (Berry, 1997).

Individuální faktory

Do nové kultury také každý jedinec vstupuje s osobními charakteristikami, které mají významný vliv na proces akulturace. Nemůžeme proto tvrdit, že všichni Němci zažívají více méně podobný proces akulturace ve Slovinsku. Proto je důležité ve výzkumech podchytit jak kulturní rovinu, tak porozumět individuálním specifikům každého člověka. Některé z těchto faktorů jsou přítomné již před zahájením pobytu v nové zemi. Jiné z těchto proměnných vyvstanou až během samotného pobytu.

a. Věk, pohlaví a vzdělání

Věk v době započetí procesu akulturace se ukazuje jako důležitá proměnná. V raném dětství probíhá akulturace poměrně hladce (Beiser et al., 1988), nejspíše z důvodu velké flexibility, která je tomuto věku vlastní. U malých dětí ještě také nemusí být vytvořena vědomá kulturní identita, která by vyžadovala velké změny v kontaktu s jinou kulturou. Vyšší riziko vyvstává u adolescentů v době puberty (Aronowitz, 1992; Carlin, 1990; Ghuman, 1991). V tomto vývojovém období se formuje identita jedince, což se může dostávat do konfliktu s otázkou etnické identity a tvořit tak další psychickou zátěž (Phinney, 1990). Stejně tak u starších osob, které drtivou většinu svého života prožily ve své původní kultuře, se mohou častěji objevovat potíže během akulturačního procesu (Beiser, et al., 1988).

Ukázalo se, že i pohlaví by mohlo mít vliv na vyrovnávání se s akulturací. Některé výzkumy naznačují (Beiser et al., 1988; Carballo, 1994), že u žen existuje vyšší riziko výskytu problémů při akulturaci než u mužů. Tyto výsledky však spíše poukazují na rozdílný status žen v hostitelské společnosti oproti společnosti původní (Moghaddam, Ditto, & Taylor, 1990; Naidoo & Davis, 1988). Tento rozpor se může projevit i v rozdílném způsobu jednání se ženami ve většinové společnosti.

Vyšší dosažené vzdělání predikuje nižší míru stresu (Beiser et al., 1988). Tato skutečnost souvisí s tím, že vyšší vzdělání koreluje s dalšími protektivními faktory, které napomáhají ve snižování stresu, jako je finanční příjem, pracovní status a další zdroje.

Dalším důvodem může být i to, že formální vzdělání zlepšuje naši schopnost analýzy a řešení problémů, která je při akulturaci výhodou (Berry, 1997).

b. Osobnost

Nabízí se, že osobnost jedince bude mít velký vliv na jeho způsob akulturace. Koncept osobnosti je však velmi komplexní. Co konkrétně by mohlo mít vliv na to, jak se v nové kultuře cítíme? Dosavadní výzkumy se v této oblasti zabývaly především místem kontroly (locus of control) a extravertí.

Nízká míra životní spokojenosti souvisí s externím místem kontroly (Seipel, 1988; Neto, 1995). Jiné výzkumy zase prokázaly souvislost mezi externím místem kontroly a úzkostí (Hung, 1974) nebo poruchami nálad (Ward and Kennedy, 1993b; Kennedy, 1994). Z toho vyplývá, že lidé, kteří nevěří, že mohou ovlivnit události ve svém životě, se během akulturace častěji potýkají s pocity úzkosti, poruchami nálad a obecně prožívají nižší míru spokojenosti se svým životem. Naopak lidé, kteří věří, že je v jejich moci do jisté míry ovlivnit to, co se jim v životě přihodí, vykazují při akulturaci nižší míru depresivity (Ward, Chang & Lopez-Nerney, 1999).

U výzkumu extravertů jsou závěry méně konzistentní. Ve studii autorů Searle a Ward (1990) se u studentů ze Singapuru a Malajsie ukázala souvislost mezi extravertí a vyšší životní spokojeností. Stejná souvislost se však v jiném výzkumu (Armes and Ward, 1989) neprokázala u anglických rodilých mluvčích. V tomto výzkumu naopak extraverté souvisela se zvýšenými pocity nudy, deprese a frustrace. Předpoklad, že se extraverti lépe vyrovnávají s akulturací, může pramenit z poznatku, že délka času stráveného s ostatními lidmi pozitivně koreluje s kladným afektem (Emmons & Diener, 1986). To by však také mohlo znamenat jen to, že extraverti jsou šťastnější jen proto, že tráví více času v sociálních situacích.

c. Kulturní vzdálenost

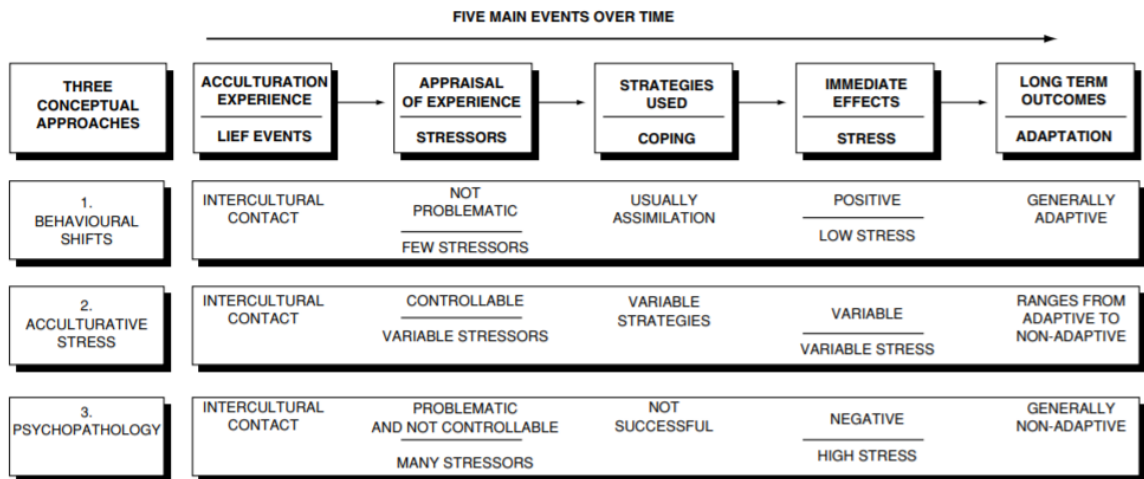
Některé kultury mají společné náboženství, tradice, jazyk a další. Tyto aspekty sdílené napříč některými kulturami mohou zjednodušit proces akulturace. Kulturní vzdálenost vyjadřuje míru podobnosti dvou střetávajících se kultur. Například z výzkumu Suaneta a Van de Vijvera (2009) vyplývá, že větší vnímaná kulturní vzdálenost souvisí s větším steskem po domově a vyšší mírou stresu. Studenti v této studii, kteří svou kulturu vnímali jako velmi odlišnou od té v hostitelské zemi, se socializovali primárně se studenty

ze země svého původu. Studenti, jejichž původní kultura byla bližší té hostitelské např. jazykem a náboženstvím, častěji tvořili přátelství s místními.

2.6 Psychologické obtíže během akulturace

Po příjezdu do cizí země je jedinec vystaven situaci, kdy se jeho původní kultura dostává do kontaktu s dominantní kulturou v nové zemi. Zprvu tato osoba zkouší participovat se do jisté míry na obou kulturách. Tuto svou zkušenost jedinec hodnotí a posuzuje buď jako stresor (zdroj potíží) nebo jako neohrožující zkušenost, někdy dokonce jako příležitost. Pokud jsou zkušenosti hodnoceny tak, že nepředstavují žádnou zátěž či jen velmi malou, stačí, když dojde k určitým behaviorálním změnám a akulturace probíhá poměrně snadno. Podle Berryho (2003) při přizpůsobování chování jsou aktivovány nejčastěji dvě strategie: *kulturní učení* (culture learning) a *kulturní ztráty* (culture shedding). Kulturní učení a ztráty mohou probíhat nevědomky i záměrně a jejich cílem je dosáhnout většího začlenění do dominantní společnosti. V takovém případě se největší změna odehrává v samotném individu a okolí zůstává vcelku nezměněno.

Pokud naopak člověk tuto zkušenost vnímá jako problematickou a více zatěžující, ale zároveň ji má pod kontrolou, objevují se známky akulturačního stresu. V této situaci jedinec chápe, že se jedná o problém vycházející z kontaktu dvou kultur, který nelze překonat snadnou a rychlou změnou chování či asimilací (Berry, 2006b). Pokud je počet stresorů vysoký nebo jejich míra přesahuje únosnou mez, může být pro jedince téměř nemožné tento stav zvládat. Jeho copingové strategie selhávají a vyžaduje asistenci pro vyrovnání se s pro něj nepřekonatelnými stresory. To může vyústit až do psychopatologií jako je například depresivní či úzkostná porucha (Malzberg & Lee, 1956). Jedinců v této situaci se týká i zvýšené riziko výskytu sebevražedných tendencí (Hovey & King, 1996). Ačkoli je toto reálné a vážné riziko, Berry (2003) varuje před tendencí „patologizovat“ proces akulturace, která vychází z historie akulturačních studií v psychiatrii a klinické psychologii. Tyto tři zmíněné přístupy, které mohou vyvstat během akulturace popisuje obrázek 7. V této práci se budeme zabývat tím, jak se expati vyrovnávají se situacemi, které hodnotí jako stresující a na jejichž zvládnutí není behaviorální změna dostatečná. Vyrovnávacím strategiím a jejich dělením se budeme věnovat v následující kapitole.



Obrázek 7: Typy psychologických obtíží během akulturace (Berry, 2006)

3 Copingové strategie

Člověk, který je konfrontován s jakýmkoli stresem, se s ním většinou snaží nějakým způsobem vyrovnat, ať už na vědomé či nevědomé úrovni. Lazarus a Folkmanová (1984) popisují coping jako kognitivní a behaviorální snahy, které se neustále mění tak, aby se vyrovnaly se specifickými vnitřními i vnějšími nároky, které jsou na jedince vyvíjeny. Přičemž jedinec posuzuje tyto nároky tak, že přesahují jeho zdroje. Všechny myšlenky a činnosti, které využíváme k vyrovnání se se stresem jsou situačně podmíněné. To, kterou vyrovnávací strategii zvolíme, záleží tedy především na kontextu, v kterém se nacházíme.

Jedním z faktorů, který může mít vliv na volbu copingových strategií, je i kultura. V kontextu copingových strategií zaměřených na problém nebo na emoce se například ukázalo, že Asiaté častěji používají emočně zaměřené strategie pro vyrovnání se se stresovou situací (Kuo, 2011). Volba tohoto typu strategií je také výrazná mezi lidmi s africkými či latinsko-americkými kořeny.

Výzkumem v oblasti zvládacích strategií stresu se zabývalo a stále zabývá velmi mnoho autorů. Díky tomu existuje i mnoho různých didaktických členění, které se někdy prolínají a jindy si nejsou tolik blízké. Skinner, Fischer, Vignoles a Bond (2003) ve snaze vytvořit lepší strukturu zvládacích strategií analyzovali přes 100 systémů sloužících pro kategorizování copingových strategií. Pouhý výčet jmen těchto kategorií čítá přes 400 označení. Mezi všemi studii panuje pouze malá shoda v používání těchto typů a kategorií copingu. Pro nastínění možných přístupů si zde uvedeme, podle čeho se tedy copingové strategie dají kategorizovat.

- **Induktivní přístup:** Jinak také bottom-up přístup je klasifikací jednotlivých položek, které respondenti označí jako míru, do jaké se u nich projevilo copingové chování (např. „Ignoroval jsem to,“ „Nechal jsem si poradit od kamaráda“). Pro jejich další třídění se pak často používá explorační analýza nebo racionální klasifikace učiněná výzkumníky.
- **Deduktivní přístup:** Nazývaný také top-down jsou klasifikace zaměřující se na vyšší kategorie copingu a z nich pak odvozují kategorie nižší. Dělení tohoto typu je ve srovnání k induktivnímu přístupu poměrně málo. Skinner s kolegy (2003) identifikoval tři hlavní systémy, které se na coping dívají z odlišných pohledů.

- *Funkce copingu:* Nejčastější kategorizací tohoto směru je dělení podle Lazara a Folkmanové (1984) na zvládání zaměřené na problém a zvládání zaměřené na emoce.
- *Topologické vlastnosti charakterizující způsoby copingu:* Jako příklad k tomuto systému můžeme uvést dělení copingu na aktivní, pasivní, kognitivní a behaviorální.
- *Typy akcí vyššího řádu:* Nejběžnějším příkladem tohoto systému je rozdělení na primární a sekundární kontrolní coping.

Skinner s kolegy (2003) považuje klasifikaci na základě induktivního přístupu za nedostatečnou. Obrovské množství těchto kategorií, které často postrádají jasnou definici, je podle nich znepokojivé. Souhlasí, že identifikace jednotlivých strategií je nutná a přínosná, ale použití tohoto přístupu k vytvoření struktury copingu nevidí jako uspokojivé. Domnívají se, že důležitou součástí tvorby této struktury je identifikace sady kategorií vyššího řádu, které reflektují a řadí jednotlivé položky z kategorií řádu nižšího. Jak bylo uvedeno výše, teorie zakládající se na deduktivním přístupu se zabývají různými aspekty zvládání. Žádná z nich tedy nepokrývá fenomén copingu jako celek, a jednotlivě tedy také nejsou dostatečné pro tvorbu komplexní struktury copingu, o kterou se Skinner s kolegy pokoušel.

3.1 Copingové strategie dle Lazara a Folkmanové

Výzkumu v oblasti vyrovnávání se se stresem se aktivně věnovali Folkmanová s Lazarem (1984). Právě oni naznačili, že coping má dvě hlavní funkce. Jednou je regulace emocí způsobených distresem. Druhá funkce zajišťuje činnost, která mění k lepšímu původ problému, který distres způsobuje. Tyto funkce se objevovaly v mnoha výzkumech pod různými názvy a jednotlivými subškálami a obecně je to jedna z nejvyužívanějších kategorizací copingu.

Copingové strategie zaměřené na problém

Způsoby, jak řešíme potíže jsou podobné copingovým strategiím zaměřeným na problém. Řešení problémů obecně vyžaduje objektivní, analytický proces, který se soustředí především na změnu prostředí či vnějších podmínek. Coping zaměřený na problém ale obsahuje i strategie, které jsou zaměřeny „dovnitř“ člověka. Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek a Rosenthal (1964) proto rozlišují dva typy těchto strategií, tedy ty zaměřené na prostředí a další, zaměřené na self. Prvně jmenované v sobě zahrnují postupy pro změnu okolních

tlaků a bariér. Spadají sem aktivity pro řešení problémů jako generování alternativních řešení, jejich následné zvažování na základě jejich plusů a mínusů, výběr jedné z možností a následná akce. Strategie zaměřené více na sebe se soustředí na změnu motivace nebo kognitivní změnu. Můžeme sem zařadit přesunutí svých ambicí, snížení zapojení ega, nalezení alternativního zdroje potěšení, rozvoj nového standartu chování nebo naučení se novým dovednostem (Lazarus & Folkman, 1984).

Copingové strategie zaměřené na problém jsou situačně velmi specifické. Proto je důležité co nejpřesněji definovat situaci, aby bylo možné zkoumat jedincovy konkrétní strategie zvládání. To však ztěžuje mezisituační srovnávání. Rozhodně se dá říci, že mezisituační srovnání je náročnější u copingu zaměřeného na problém než u toho zaměřeného na emoce.

Emočně zaměřené strategie copingu

Jak jsme uvedli výše, lidé často aplikují strategii copingu zaměřenou na emoce, pokud mají pocit, že nastalou situaci musí vydržet nebo přečkat. V takovém případě, kdy není možné změnit vnější podmínky nebo to tak jedinec alespoň vnímá, volí takové metody zvládání, které zmírňují emoční distres. To se může dít mnoha způsoby. Jednou ze strategií je kognitivní přehodnocení stresové situace. Situace, ve které se člověk nachází, se objektivně nijak nemění. Mění se ale jedincovo vnímání této situace. Člověk se například snaží vyextrahovat pozitivní hodnoty z negativních událostí, praktikuje selektivní pozornost nebo situaci porovnává s horšími, a tím se mu daří dát si ji do perspektivy. Jedinec používá kognitivní manévry, aby snížil hrozbu: „Zvážil jsem o kolik horší by to mohlo být;“ „Rozhodl jsem se, že jsou důležitější věci, o které bych se měl obávat.“ Lazarus a Folkmanová (1984) řadí mezi další strategie například sebeobviňování, zbožná přání (wishful thinking), odstup nebo sebe-izolaci. Coping zaměřený na emoce vnímají jako nástroj k zachování naděje a optimismu, popření faktu, odmítnutí připustit si to nejhorší nebo k předstírání, že to, co se stalo, není důležité. Při zvládání zaměřeném na emoce lidé využívají také behaviorální strategie, které slouží jako rozptýlení. Takovými strategiemi může být např. tělesné cvičení, požívání alkoholu nebo jiných drog nebo hledání emoční podpory u přátel. Behaviorální i kognitivní strategie mohou být adaptivní, ale některé mohou být zdrojem dalšího stresu (např. opíjení se).

Carver, Scheier a Weintraub (1989) předpokládali, že do copingu zaměřeného na emoce spadá mnoho dalších strategií než jen ty, které popsali Lazarus a Folkmanová.

Zařadili k nim ještě vyhledávání opory z emočních důvodů, ventilaci emocí, mentální a behaviorální stažení (disengagement), popření, přijetí, obrácení se k víře a uchýlení se k alkoholu či drogám. Pod těmito pojmy se skrývá nepřeberné množství dalších konkrétních strategií. Mentální nebo behaviorální stažení může být dosaženo poslechem hudby, během, meditací, přenesením pozornosti k jinému tématu, sledováním televize atd. Coping zaměřený na emoce v sobě obsahuje velmi rozdílné strategie. Na jedné straně stojí emoční vyjádření a hledání opory, a na druhé popření a stažení se (Ben-Zur, 2017). Tento důležitý postřeh vedl Endlera a Parkera (1994) ke klasifikaci emocionálně zaměřeného copingu, podle toho, jestli přistupují ke stresoru, nebo se mu naopak vyhýbají. Došlo tedy k rozlišení emočně orientovaných strategií a vyhýbavě orientovaných strategií. Ventilace emocí je dobrým příkladem emočně orientovaných strategií, protože při ní dochází k zaobírání se stresorem. Popření jako zástupce vyhýbavé orientace je strategií, která člověka od stresoru distancuje. Základní formy copingu dle Lazara a Folkmanové byly tedy rozšířeny ještě o **vyhýbavě zaměřenou strategii**.

Užitečnost a efektivita emočně orientovaného copingu se odvíjí od vnějších podmínek a časového rámce. Pokud člověk nemůže změnit vnější podmínky stresující situace, může být tento typ strategií funkční ke zmírnění stresu a regulaci emocí. Záleží také v jakém časovém období jedinec uplatňuje na emoce zaměřené copingové strategie (Carver et al., 1989). Popření může být vhodnou strategií bezprostředně po střetu se stresorem, ale jako dlouhodobá strategie bude popření neefektivní. Nejvýznačnějším zjištěním studie Carvera a kolektivu je, že copingové strategie zaměřené na emoce, a především vyhýbavé strategie, jsou spojeny s negativními výsledky, a to s vyšší úrovní negativních afektů, distresu, deprese a nižší úrovní pozitivních afektů a spokojenosti. Ve výzkumu Penleyho, Tomaka a Wiebeho (2002) se prokázala negativní souvislost emočně zaměřených copingových strategií s dobrým fyzickým i psychickým zdravím. Některé emočně zaměřené strategie jako přijetí, které člověku pomáhá vyrovnat se se situací, mohou být funkční. Některé jsou funkční pouze z krátkodobého hlediska, ale dlouhodobě jsou neudržitelné. Především vyhýbavé strategie zabraňují řešení problému. Emočně zaměřené copingové strategie mohou přispět k lepšímu zvládnutí a dlouhodobému zdraví, pokud nakonec iniciují na problém zaměřené strategie.

Kritici tohoto modelu zvládacích strategií namítají, že je nepřesné dělit strategie podle funkce. Namítají, že každý způsob zvládnutí s velkou pravděpodobností slouží více než jedné funkci (Skinner et al., 2003), což vedlo k revizi této klasifikace.

3.2 Revize copingových teorií podle Skinnera

V již zmiňované studii se Skinner s kolegy (2003) snažil vyextrahovat z více než stovky copingových teorií jejich společné jmenovatele. Ve snaze vytvořit komplexní strukturu zvládání stresových situací analyzovali na čtyři sta jednotlivých strategií. Z této analýzy zjistili, že pět copingových kategorií je zřejmě jakýmsi jádrem většiny těchto teorií. Toto jádro se skládá z *řešení problému*, *hledání opory*, *vyhýbání se*, *rozptýlení* a *pozitivní kognitivní restrukturalizace*. Kromě identifikování podstaty zvládání stresu ještě vyextrahovali 13 kategorií vyššího řádu a nabídli pohled na jejich možnou organizaci. Detailněji teď rozebereme jádrové strategie.

Kategorie řešení problému se objevovala téměř v každé z analyzovaných škál a zahrnovala v sobě strategie jako plánování, logickou analýzu, vytrvalost, úsilí a odhodlání. Ve většině systémů se také objevovala kategorie hledání opory a zahrnovala mnoho zdrojů, kde je možné oporu hledat (rodiče, partneři, profesionálové, přátelé, Bůh...). Obsahuje také množství forem, v jakých sociální oporu lidé vyhledávají (rada, kontakt, útěcha...). Vyhýbání je často užívaná strategie, která je využívána pro uniknutí ze stresové situace a byla zastoupena v polovině analyzovaných studií. Do této kategorie se řadí například kognitivní vyhýbání, popření a zbožná přání. Rozptýlení je kategorie zvládání manifestovaná zapojením se do jiných aktivit. Může jít o koníčky, sledování televize, čtení nebo setkávání se s přáteli. Pozitivní kognitivní restrukturalizace se projevuje změnou pohledu na situaci tak, aby se jevila pozitivněji. Toho je možné docílit pozitivním myšlením, optimismem a zmírněním negativních následků.

Těchto pět jádrových strategií je součástí širší matice vyrovnávacích strategií. Skinner s kolegy (2003) seskupil kategorie vyššího řádu do tří hlavních typů adaptivních procesů. Jedním typem jsou procesy, které koordinují akce jedince s možnými událostmi v prostředí jako např. řešení problému, vyhledávání informací nebo únik. Další typ procesů se snaží sladit spolehnutí na druhé s dostupnými zdroji sociální opory, kam například patří vyhledávání opory, izolace nebo spolehnutí se sám na sebe. Posledním typem je soubor adaptivních procesů, které se snaží dát dohromady individuální preference s dostupnými možnostmi v prostředí. Tím jsou například akomodace, vyjednávání nebo podvolení se. Tyto kategorie a procesy jsou přehledně popsány na Obrázek 8.

Každá skupina copingových strategií funguje na předpokladu, že organizmy/jedinci mají kapacitu a vůli zaznamenat určité transakce mezi organizmem a prostředím, které

mohou být potenciálně ohrožující. V případě, že je situace vyhodnocena jako ohrožující, je spuštěna flexibilní reakce, která má za cíl organizmus/jedince dostat do funkčního vztahu s prostředím. Žádná skupina vyrovnávacích strategií není v tomto modelu považována za primární či sekundární. Jejich efekt je tudíž považován za synergický.

Family of Coping	Family Function in Adaptive Process	Adaptive Process	Also implicated
Problem-solving Strategizing Instrumental action Planning	Adjust actions to be effective	Coordinate actions and contingencies in the environment	Watch and learn Mastery Efficacy
Information Seeking Reading Observation Asking others	Find additional contingencies		Curiosity Interest
Helplessness Confusion Cognitive interference Cognitive exhaustion	Find limits of actions		Guilt Helplessness
Escape Cognitive avoidance Behavioral avoidance Denial Wishful thinking	Escape noncontingent environment		Drop and roll Flight Fear
Self-reliance Emotion regulation* Behavior regulation Emotional expression Emotion approach	Protect available social resources	Coordinate reliance and social resources available	Tend and befriend Pride
Support Seeking Contact seeking Comfort seeking Instrumental aid Spiritual support	Use available social resources		Proximity-seeking Yearning Other alliance
Delegation Maladaptive help-seeking Complaining Whining Self-pity	Find limits of resources		Self-pity Shame
Isolation Social withdrawal* Concealment Avoiding others	Withdraw from unsupportive context		Duck and cover Freeze Sadness
Accommodation Distraction* Cognitive restructuring* Minimization Acceptance	Flexibly adjust preferences to options	Coordinate preferences and available options	Pick and choose Secondary Control
Negotiation Bargaining Persuasion Priority-setting	Find new options		Compromise
Submission Rumination* Rigid perseveration Intrusive thoughts	Give up preferences		Disgust Rigid perseverance
Opposition Other-blame Projection Aggression	Remove constraints		Stand and fight Anger Defiance

Obrázek 8: Kategorizace copingových strategií (Skinner et. al, 2003)

4 Sociální opora

Začlenění do sociální struktury je klíčovým aspektem psychické pohody a zdraví (Kebza, 2005). Sociální opora je důležitým protektivním faktorem během celého lidského života, především během velkých životních změn a krizí. Pomáhá mobilizovat psychické zdroje a zprostředkovává pocity uznání a potvrzení (Fontaine, 1986). Opora, kterou nám poskytují druzí lidé snižuje stres a působí protektivně v oblasti deprese, úzkosti a psychiatrických onemocnění (Cobb, 1976). Šolcová a Kebza (1999) došli k závěru, že protektivní vliv tohoto faktoru konstatuje většina dosud publikovaných studií. Proces akulturace může být bezesporu velkou životní změnou vyvolávající stres a podpora druhých může jedinci v tomto procesu významně pomoci.

V této práci nás zajímá podstata sociální opory v kontextu psychologicko-medicínských modelů zvládání stresu nebo tlumení negativních vlivů na lidské zdraví. Jedna z možných definic sociální opory říká, že jde o „*transakci zdrojů mezi členy sociální sítě s explicitním, nebo implicitním cílem posílení či podpoření pocitu pohody či dobrého naladění („well-being“)*“ (Šolcová & Kebza, 1999, 2). Toto paradigma umožňuje rozlišit tři úrovně sociální opory. Na makroúrovni můžeme sledovat a posuzovat do jaké míry se jedinec zapojuje do aktivit své nejbližší komunity. Pro expaty může být zpočátku těžké najít si komunitu, do které patří či se kterou se identifikují. V některých kulturách, jako například v té české, může být zapojení do komunity limitováno znalostí dominantního jazyka. Neznalost češtiny značně limituje expaty v Čechách v aktivním zapojení do české společnosti. Tato překážka může vést k vyhledávání komunit, s kterými jedinec sdílí mateřský jazyk nebo těch, které komunikují v cizím jazyce, který jedinec ovládá. V určité fázi pobytu v nové zemi může být tedy tato makroúroveň sociální opory nízká. Na mezoúrovni sledujeme, jaký je rozsah a kvalita struktury podpůrných funkcí sociální sítě. V jakých situacích se jedinec na své okolí může spolehnout a do jaké míry. Expati mohou navázat přátelské vazby skrz sdílené koníčky, ale už nemusí znát nikoho, kdo by byl ochoten dojít jim na nákup, když jsou nemocní. Na mikroúrovni sociální opory se jedná o kvalitu intimních vztahů jedince. Intimním vztahem se nemyslí pouze romantický vztah, ale spíše hlubší souznění a porozumění s jinou osobou.

Mendenhall a Oddou (1985) poukazují na to, že mnoho výzkumů (Abe & Wiseman, 1983; Brein & David, 1971; Hammer, Gudykunst & Wiseman 1978; Harris, 1973; Hawes & Kealey, 1981; Ratiu, 1983) identifikovalo schopnost vytvářet dlouho trvající přátelství

s místními lidmi jako důležitý faktor při úspěšné akulturaci. Taková přátelství mohou expatům pomoci při navigaci novou kulturou a ustanovit vhodné chování. Hammer s kolegy (1978) shrnul, že expati schopní navazovat významné vztahy s místními lidmi se lépe začleňují do sociálního uspořádání nové kultury a naplňují tak lépe vlastní potřeby intimity a sociálního kontaktu. Berry (2002) uvádí, že ve většině výzkumů se jako nejvíce prediktivní faktor úspěšné akulturace ukazuje kombinace podpurných vztahů s místními lidmi a s lidmi pocházejících ze stejné kultury.

Bakal (1992) rozlišuje dva modely účinku sociální opory. *Nárazníkový model* (buffering) je funkční za podmínky, že je osoba vystavena stresu. Tento model předpokládá, že u osob s vysokou úrovní stresu a nízkou mírou sociální opory snadněji vznikají nemoci. Ve stresujícím období by tedy lidé měli mít k dispozici dostatečnou sociální oporu, která by tvořila pomyslný nárazník, chránící jedince před onemocněním. *Model přímého účinku* pracuje s předpokladem, že sociální opora má protektivní vliv na jedincovo zdraví bez ohledu na to, zda zrovna zažívá stres nebo ne. V případě expatů však není zásadní, pro který model se rozhodneme, výsledek bude více méně stejný. Expati především zpočátku svého pobytu nemají vytvořenou sociální síť a zároveň existuje poměrně vysoká pravděpodobnost, že budou prožívat akulturační stres.

V minulých kapitolách jsme zmínili, že jedním z důležitých faktorů je kognitivní zhodnocení situace. Situaci můžeme vyhodnotit jako stresující nebo v ní můžeme vidět výzvu či novou příležitost. Předjímaná sociální opora má vliv na to, jak situaci zhodnotíme. Přístupnost sociální opory spolu s dalšími zdroji zvládním stresu je totiž důležitou proměnnou v hodnocení, jaké možnosti jsou nám k dispozici. Uvědomění toho, že má člověk kolem sebe lidi, na které se v náročné situaci může obrátit, redukuje stres. A to tak, že pozitivně ovlivní poměr mezi nároky stresové situace a zdroji zvládním, které má k dispozici v době „ohrožení“ (Kebza, 2005). Valentiner s kolegy (2004) v sérii studií prokázal, že jedinci s větší sociální oporou častěji volili strategii zvládním řešení situace (approach coping) a vyskytovala se u nich menší pravděpodobnost volby vyhýbavé strategie (avoidance coping).

4.1 Typy sociální opory

Caligiuri a Lazarova (2002) popsali tři typy sociální opory, jejichž účel je rozdílný, avšak všechny přispívají k psychické a fyzické životní spokojenosti přijímajícího, v našem případě expatů (Allen, McManus & Russell 1999).

Emocionální podpora

Sociální interakce z jakéhokoli zdroje může expatům poskytnout emoční podporu, která zmírní negativní prožitky spojené s akulturačním procesem. Lidé mají základní potřebu se sdružovat, což zahrnuje potřebu kontaktu, přátelství a společnosti. Vyjádření emoční podpory může snižovat pocity osamění, izolace, bezmoci a úzkosti (Adelman, 1988; Allen et al., 1999; Briody & Chrisman, 1991; Fontaine, 1986; Geller & Hobfoll, 1993; Church, 1982; Shinn et al., 1984; Shumaker & Brownwell, 1984; Viswesvaran et al., 1999). Příkladem může být, že se expat svěří svému kolegovi a vyventiluje své pocity a obavy. Od kolegy se mu dostane empatického porozumění a podpory. Poté, co expat identifikuje své obavy, může začít pracovat na jejich řešení (Adelman, 1988).

Informační podpora

Do informační podpory je zahrnuta jakákoli informace, která redukuje zmatek a nejistotu u expata. Může to být banální informace typu, kam jít na oběd nebo kde jsou popelnice. Může se ale také jednat o vysvětlení sociální situace, které expat nerozuměl. Tento typ podpory pomáhá vnést světlo do sociálních situací a dává zpětnou vazbu ohledně vhodného chování. To umožňuje expatovi vybudovat si větší citlivost a pochopení vůči kulturním normám (Adelman, 1988).

Instrumentální podpora

Touto podporou rozumíme vytvoření podpůrného prostředí tím, že expatům poskytneme vhodné zdroje. Jedná se především o naplnění specifických potřeb jako je například poskytování lekcí dominantního jazyka zdarma, hlídání dětí, půjčování surovin mezi sousedy a další. Tyto aktivity mohou mít efekt i na vyšších úrovních sociální opory. V případě, že je zajištěno hlídání dětí, expati budou mít příležitost k socializaci se svými kolegy po práci. To, že je sousedka ochotná zapůjčit sůl, když nečekaně dojde, může mít za následek pocit většího napojení a sounáležitost k hostitelské kultuře (Shumaker and Brownwell, 1984).

4.2 Zdroje sociální opory

V následující sekci se budeme zabývat možnými zdroji sociální interakce a opory tak, jak je pojmenovává Caligiuri a Lazarova (2002). Jednotlivé kategorie nejsou exkluzivní. To znamená, že osoba může být zároveň kolegou a expatem žijícím ve stejné zemi.

Rodina

Rodina je důležitým podpůrným mechanismem, který může pomoci se zvládnáním emočních problémů a pozvednout sebedůvěru jedince. Povzbuzený jedinec může nabýt silnějšího pocitu, že úspěšně zvládne tento interkulturní přechod (Adelman, 1988). Pro expaty, kteří se do nové země přestěhují za partnerem nebo s celou rodinou, má tato opora významný pozitivní efekt na jejich úspěšnou adaptaci (Caligiuri et al., 1999). Pro ty, kteří přicházejí do hostitelské země sami, může být nedostatek rodinné podpory zatěžující. Dnešní moderní technologie umožňují kontakt s ostatními v reálném čase, a tak většinou expati nejsou od podpory své rodiny odštěpeni úplně. I tak je ale možnost podpůrné funkce rodiny omezena.

Kolegové

Sociální interakce a podpora přicházející od kolegů v práci, může v expatech vyvolávat pocity, že si ostatní cení jejich přítomnosti. To může dále podpořit pocit sounáležitosti, přijetí a uspokojení, které pomáhají akulturaci (Aycan, 1997). Kolegové mohou působit jako důležitý zdroj vhodného chování, které je nápomocné k úspěšnosti v pracovním prostředí. Tento proces socializace pozitivně ovlivní pracovní výkon a obecně zlepší adaptaci (Caligiuri & Lazarova, 2002).

Socializace s místními obyvateli

Socializace s místním obyvatelstvem napomáhá učení se kulturním normám a zvykům. Čas strávený sociální interakcí s místními, pozitivně mění postoje expatů k hostitelské společnosti (Church, 1982). Tento princip funguje i naopak. Trávením času s expaty se u místních lidí snižují předsudky a stereotypy o lidech jiné národnosti.

Sociální interakce probíhající v každodenním životě je důležitou složkou v procesu akulturace (Adelman, 1988). Drobné interakce, například při nakupování, poskytují okamžitou zpětnou vazbu na chování expata a korigují jeho projevy. Skrz tyto krátké

interakce mimo primární sociální kruh se expati mohou učit novým kulturním normám či se pokoušet komunikovat v jazyce hostitelské společnosti.

Ostatní expati

Podpora ostatních expatů vytváří pocit sounáležitosti se skupinou jedinců, kteří se nachází v podobné situaci. Tato skutečnost je důležitým zdrojem útěchy a informací z pohledu člověka, který se vypořádává s podobnými nesnázemi. Tato komunita pak může sloužit i jako nestrukturovaná svépomocná skupina, kde si jedinci mohou vyměňovat vzájemné zkušenosti a praktické informace o fungování v novém prostředí (Adelman, 1988). Velmi cenným zdrojem informací a dalších potenciálních sociálních kontaktů jsou zkušenosti expati, kteří se již v nové kultuře zorientovali. Obzvláště pokud navázali kontakty s místními lidmi, mohou pomoci jako prostředník pro navázání nových vztahů a ušetřit potíže se znovuustanovením sociální sítě (Briody & Chrisman, 1991).

Mentori

Mentori mohou facilitovat socializaci na pracovišti a zvyšovat pravděpodobnost profesního úspěchu (Allen et al., 1999). Podpora ze strany mentora může snížit nejistotu z nového prostředí a pomoci expatům cítit se uvolněněji ve svém pracovním zařazení. Mentori jsou často přidělovány zaměstnancům velkých společností. Expatů, kteří pracují v menších společnostech či podnikají, se tato služba většinou netýká. Mentoring by přitom nemusel být zajišťován pouze zaměstnavatelem, ale například i aktivním spolkem nebo městem.

4.3 Sociální opora v různých kulturách

Koncept sociální opory je komplexní a ukázalo se, že sestává z několika složek, které spolu souvisí jen mírně. Barrera (1986) rozlišuje sociální začlenění (social embeddedness), vnímanou sociální oporu (perceived social support) a získanou sociální oporu (enacted support). V této práci se budeme nejvíce zabírat takzvanou vnímanou nebo podle Kebzi (2005) anticipovanou sociální oporou. V tomto typu opory se jedná především o vnímání jistoty, že nějaká forma opory nám bude k dispozici, když se dostaneme do úzkých. Spadá sem pocit, do jaké míry je konkrétní forma opory adekvátní a zda jsme s ní spokojeni (Cohen & Hoberman, 1983). Tento typ opory reprezentuje pocit, že je jedinec přijímán ostatními lidmi, kteří o něj projevují zájem. Anticipovaná opora bývá řazena mezi zdroje zvládnutí stresu (Kebza, 2005). Ve výzkumech se prokázala nutnost odlišovat od sebe sociální oporu

anticipovanou a získanou, protože, jak se ukázalo například ve studii Schwarzera a Leppina (1991), tyto dvě proměnné spolu téměř nekorelují.

Adekvátnost sociální opory se jednoznačně odvíjí od situace, může na ni mít však vliv i to, z jakého kulturního zázemí člověk pochází. Výzkumy prokázaly rozdíly v preferenci poskytované opory. Z některých studií (Kim, Sherman, Taylor, 2008; Taylor, Sherman, Kim, Jarcho, Takagi, Dunagan, 2004) vyplývá, že Asiati upřednostňují nepřímou sociální oporu. Přítomnost druhého člověka je pro ně dostatečnou oporou a nepotřebují probírat konkrétní problém. Naopak Evropané raději verbálně rozebírají svůj problém s někým dalším a pozitivně přijímají nabízená slova útěchy a povzbuzení.

Lidé z různých kultur se liší ve své ochotě vyhledávat sociální oporu a také ve vnímání prospěšnosti, kterou jim opora přináší (Kim et al., 2008). Američané s asijským původem považují sociální oporu jako méně nápomocnou při zvládnání stresorů než Američané s původem evropským. Tento rozdíl se dá zřejmě připsat na vrub rozdílu mezi individualistickou a kolektivistickou kulturou. Mnoho výzkumů s multikulturním vzorkem respondentů jasně prokázalo přínosy anticipované i získané sociální opory (např. Collins, Dunkel-Schetter, Lobel, & Scrimshaw, 1993; Dunkel-Schetter, Sagrestano, Feldman, & Killingsworth, 1996; Morling, Kitayama, & Miyamoto, 2003). Proto je pravděpodobné, že Asiati využívají sociální oporu pro zvládnání stresorů pro ně kulturně vhodnými způsoby, které jsou odlišné od způsobů „západních“ (Taylor et al., 2007).

Nároky a očekávání od sociální opory se mohou lišit mezi jedinci pocházejícími z různých kultur. Přesto je však sociální opora jedním z nejlepších prediktorů úspěšné adaptace. Z tohoto důvodu se tato práce bude zaměřovat na vliv sociální opory na vyrovnávání se s akulturačním stresem.

EMPIRICKÁ ČÁST

5 Výzkumný problém

V dnešním globalizovaném světě je cestování, život a práce v zahraničí snadnější než kdykoli dříve. Ve všech větších městech po celém světě můžeme sledovat zvyšující se počty expatů. Jako expati jsou označováni lidé, kteří se rozhodnou dočasně žít a pracovat v zahraničí. Většinou jsou poháněni profesními příležitostmi nebo vyhledávají zkušenosti, které může život v zahraničí nabídnout. Akulturace těchto osob se ukazuje jako proces se svými nesnáze. V tomto procesu se vyskytuje časové období, ve kterém se jedinci setkávají s akulturačním stresem. V určitém období expati ztrácí iluze o nové zemi a jejich morálka upadá (Torbiörn, 1982). I kvůli tomu mohou prožívat negativní emoce, osamělost, vztek, izolaci a další nepříjemné pocity. Akulturační proces s sebou přináší mnoho faktorů, které ovlivňují životní spokojenost jedinců a jejich duševní zdraví.

Expatri dobrovolně opouští své sociální zázemí v domovské zemi a odjíždí do zahraničí, kde ve většině případech sociální zázemí nemají ještě vybudované. Proto usilují o budování nových vztahů, ale tento proces je často ztěžován jazykovou bariérou a kulturními rozdíly. Můžeme předpokládat, že pocit dostačující sociální opory v nové zemi bude nízký, především v období kulturního šoku.

Jedinci se s kulturním šokem vyrovnávají rozdílně, někteří zažívají hladkou integraci, pro jiné je to náročný proces. Podle Berryho (1997) existuje několik možných východisek akulturačního procesu. Za prvé, jsou vyžadovány nové strategie v chování jako například kulturní učení a částečné zprošťování se původní kultury. V případě, že se tyto nové strategie chování neobjeví, každodenní interkulturní setkání mohou působit jako stresory. Tyto stresory vyžadují kvalitní zhodnocení a účinné zvládací strategie pro vyrovnání se s akulturačním stresem. Pokud se tyto stresory ukáží být nepřekonatelné, v některých případech se může objevit i psychopatologie (např. deprese, úzkosti).

Pro předejití ohrožení duševního zdraví je pro expaty zažívající akulturační stres důležité osvojit si vhodné copingové strategie. V této diplomové práci bychom rádi prozkoumali výzvy, kterým expati v ČR čelí v rámci akulturačního procesu, jak to ovlivňuje jejich životní spokojenost a které copingové strategie používají pro zvládnutí akulturačního stresu.

5.1 Výzkumné cíle a otázky

Cílem této práce je prozkoumat a porozumět prožívání procesu akulturace v novém prostředí z pohledu expatů a popsat, a jejich vyrovnávání se se zažívaným akulturačním stresem. Zaměříme se na emoce expatů spojené s pobytem v cizí zemi a to, jak se jejich prožívání mění v čase. Dalším cílem je získání vhledu do budování sociální sítě, u kterého nás bude zajímat vnímaná náročnost a průběh. Klíčovým cílem je mapování sociální opory expatů a jejího vlivu na vyrovnávání se s akulturačním stresem. Dalším z cílů je postihnout konkrétní copingové strategie expatů, které expati používají k jeho zvládnutí. Záměrem práce je také zjištění faktorů, které by expatům akulturační proces usnadnily.

Na základě výše stanovených cílů výzkumu si klademe následující výzkumné otázky:

1. *Jaké pocity prožívají expati během akulturačního procesu?*
2. *Jakým způsobem si expati budují novou sociální síť a jak je to pro ně náročné?*
3. *Jaké copingové strategie expati využívají pro vyrovnání se s akulturačním stresem (a jak se tyto strategie mění v čase)?*

U této výzkumné otázky byla během analýzy dat provedena revize. Z výpovědí respondentů nebylo možné jednoznačně posoudit, jak se jejich copingové strategie mění v čase. Jedním z důvodů bylo, že copingové strategie byly vázány na kontext konkrétní situace. V počáteční fázi pobytu se expati musí vypořádat se situacemi, do kterých se v pozdějších fázích pobytu již nedostávají, např. vyřizování dokumentace na úřadech.

Finální znění výzkumné otázky číslo 3 tedy je:

- Jaké copingové strategie expati využívají pro vyrovnání se s akulturačním stresem?*
4. *Jak souvisí sociální opora expatů s jejich vyrovnáváním se s akulturačním stresem?*
 5. *Co by expatům pomohlo k usnadnění akulturačního procesu?*

6 Metodologický rámec a etické aspekty

Pro hloubkové zmapování problematiky a identifikaci souvislostí byl pro tento výzkum vybrán **kvalitativní přístup**. Zvoleným typem výzkumu je vícepřípadová studie, jejíž design byl vypracován tak, aby bylo možné analyzovat data pomocí **zakotvené teorie**. Tato metoda slouží k tvorbě teorie, která na základě získaných dat vysvětluje určitou problematiku.

6.1 Metoda sběru dat

Před vybráním konkrétního přístupu a typu výzkumu proběhlo pilotní šetření v červnu 2018. Pilotní šetření mělo podobu polostrukturovaného rozhovoru s expatem prováděného přes Skype. Tato žena je polského původu a v ČR v té době žila a pracovala pět let. Šetření sloužilo k základní orientaci v problematice a získání ucelenější představy o faktorech ovlivňujících akulturační proces. Pilotáž poukázala na malou sociální síť expatů v době příjezdu do země a z toho pramenící pocity osamělosti, které dle respondentky zažívala ona i její známí.

Samotný sběr dat probíhal od října do prosince 2018 po dobu 8 týdnů. Tomu předcházelo hledání vhodných respondentů a následná domluva termínu rozhovoru. Jako metoda sběru dat byl vybrán polostrukturovaný rozhovor, který umožňoval postihnout hlavní témata a zároveň dával dostatečný prostor k dodatečnému dotazování. Rozhovory probíhaly buď během osobního setkání nebo přes Skype a trvaly v průměru hodinu a půl. Rozhovory probíhaly v anglickém jazyce s ohledem na nízkou znalost češtiny cílové skupiny a byly nahrávány na diktafon. Otázky polostrukturovaného rozhovoru jsou k nahlédnutí jako příloha č. 2. Okruhy rozhovoru byly vybrány na základě literární rešerše a poznatků získaných z pilotního průzkumu a týkaly se emočního prožívání expatů v různých fázích pobytu, sociální opory, subjektivně stresujících situací a copingových strategií, které expati volí pro jejich zvládnutí.

Copingové strategie byly označovány a kategorizovány na základě kategorizace dle Skinnera et al. (2003), viz Obrázek 8: Kategorizace copingových strategií (Skinner et. al, 2003) Jelikož je volba copingové strategie závislá na situaci, byly strategie zjišťovány primárně pro několik vybraných stresujících situací. Ty byly spontánně uvedeny několika prvními respondenty a následně byly použity v dalších rozhovorech.

6.2 Etické aspekty

Všichni respondenti byli informováni o účelu výzkumu, zachování anonymity, možnosti odstoupení od výzkumu a poskytli verbální souhlas se zvukovým nahráváním. Anonymizace respondentů byla zajištěna neuveřejněním jmen respondentů. Pro rozlišení jednotlivých výpovědí byla probandům přidělena čísla dle pořadí, v jakém byly rozhovory nahrávány. Vedení rozhovoru nemělo potenciál způsobit respondentům psychickou újmu či distres. Přesto měla autorka v záloze kontakt na anglicky mluvícího psychologa v Praze, který by v případě potřeby respondentům poskytl. Taková situace však během sběru dat nenastala.

Dva respondenty znala autorka práce osobně. Zde můžeme polemizovat, zda nešlo o střet zájmů, a jestli tento fakt mohl ovlivnit výpovědi těchto probandů. Ze samotných výpovědí je ale patrné, že pokud osobní známost ovlivnila jejich výpověď, přispělo to spíše k větší otevřenosti respondentů. Za účast na výzkumu nebyla respondentům poskytnuta žádná forma odměny. Sběr probíhal do bodu saturace dat.

6.3 Metoda analýzy dat

Před započtením analýzy dat bylo nutné přepsat audio nahrávky rozhovorů do textového formátu, aby bylo možné jejich zpracování. Manuální přepis probíhal v programu *transcribe* a byl doslovným odrazem audio nahrávek. Následně byly textové dokumenty importovány do programu *ATLAS.ti*, ve kterém probíhala kvalitativní analýza dat. Jako pomocný nástroj pro organizaci dat byl použitý MS Excel.

Data byla analyzována pomocí metody **zakotvené teorie**. Cílem je vznik teorie založené na indukci zkoumaného jevu. Výchozím vstupem jsou proto samotná data, jejichž analýzou se vynořují významné oblasti dané problematiky (Corbin & Strauss, 1999). Pro tvorbu zakotvené teorie se užívá tři základních kroků, a to otevřeného kódování, axiálního kódování a selektivního kódování.

Otevřené kódování

První část analýzy se zabývá označováním a kategorizací pojmů ze vstupních dat. Porovnáváním pojmů jsou zjištěny podobnosti a rozdíly, čímž se pojmy dále třídí do kategorií (Corbin & Strauss, 1999). Kategorie se následně sdružují do grup (*families*). V našem výzkumu vzniklo v rámci otevřeného kódování na počátku 752 pojmů, které byly

později redukovány postupným srovnáváním a kategorizací na 490. Tyto pojmy byly následně rozřazeny do 47 grup, kategorií a podkategorií. Díky použití funkce strom kódů (*code tree*) v programu ATLAS.ti byla provedena hierarchizace kategorií.

Axiální kódování

Během axiálního kódování jsou údaje uspořádávány novým způsobem. Cílem je hledat souvislosti mezi jednotlivými kategoriemi (Corbin & Strauss, 1999). Spojení mezi kategoriemi a podkategoriemi bylo v našem výzkumu vyhledáváno např. pomocí funkce manažeru sítí v programu ATLAS.ti.

Výsledná fáze axiálního kódování by měla být reprezentována paradigmatickým modelem, který zahrnuje příčinné vlivy jevu, kontext, strategie jednání, interakce a následky (Miovský, 2006).

PŘÍČINNÉ PODMÍNKY → JEV → KONTEXT → INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY → STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE → NÁSLEDKY (Corbin & Strauss, 1999).

Na základě tohoto modelu byl vytvořen obecný paradigmatický model problematiky vyrovnávání se s akulturačním stresem, tak jak vyplynul z analýzy dat. Ten byl dále prohlouben vztahy mezi konkrétními kategoriemi ilustrujícími zkušenosti respondentů. Otevřené a axiální kódování probíhalo v určité fázi analýzy souběžně.

Selektivní kódování

Posledním krokem analýzy je selektivní kódování, při kterém se hledá centrální kategorie. Cílem této fáze je tvorba příběhu, který uceleně popisuje ústřední jev. Centrální kategorie je dávána do souvislosti s ostatními kategoriemi a tvoří se tak nová teorie.

Jak je uvedeno v cílech výzkumu, záměrem této práce je především mapování témat a poskytnutí vhledu do problematiky nežli tvorba nové teorie. Podle Corbinové a Strausse (1999) je v takovém případě možné ukončit analýzu po axiálním kódování, což jsme učinili.

Doplňujícím nástrojem se stala metoda prostého výčtu, kterou jsme využili především k zodpovězení 5. výzkumné otázky. Dle našeho názoru rozšiřuje praktické využití této práce a může sloužit jako informační zdroj pro budoucí expaty v ČR.

7 Metody výběru vzorku a výzkumný soubor

Základním souborem tohoto výzkumu byli cizinci dočasně pobývající a pracující na území ČR. Základní soubor byl dále charakterizován těmito kritérii:

- pobyt v ČR v rozmezí 4 měsíců až 2 let;
- ovládnutí anglického jazyka, alespoň na úrovni B2;
- bydliště v Praze.

Podmínka dobré znalosti anglického jazyka byla zařazena pro zajištění porozumění během rozhovoru a dostatečné možnosti verbálního vyjádření. Horní hranice časového omezení pobytu by měla zajistit, že situace vyvolávající akulturační stres a jejich zvládnutí budou v dostatečně živé paměti respondenta. Nejsilněji bývá akulturační stres vnímán v prvních měsících po příjezdu. Spodní hranice časového omezení zajišťuje možnost pozorovat, zda se u respondentů projevují nějaké změny a popřípadě, zda opadla fáze líbánek. Doba trvání fáze líbánek se liší dle autorů. Oberg (1960) uvádí maximální možnou délku až na 6 měsíců, oproti tomu Gullahorn & Gullahorn (1963) udávají necelé 2 měsíce. Proto byl zvolen kompromis 4 měsíců. Požadavek na bydliště v Praze byl zařazen, z důvodu nejvyšší koncentrace cizinců v ČR. V roce 2017 žilo v Praze 195 068 cizinců, druhým nejvyšším místem koncentrace byl Středočeský kraj s 69 096 jedinci (Český statistický úřad, nedat.). Definice území zajišťuje stejné podmínky, co se týče znalosti anglického jazyka místními obyvateli, kulturního vyžití, možností akcí pro expaty a přítomností všech úřadů pro vyřízení dokumentace. Kritéria pro věk, pohlaví ani národnost určena nebyla. Cílem bylo zmapovat rozmanitou skupinu respondentů.

Výběrový soubor byl zformován kombinací dvou nepravděpodobnostních metod výběru vzorku. Prvním typem metody byl samovýběrový soubor. Inzerát o hledání respondentů byl publikován na několik Facebookových skupinách sdružujících expaty v Praze (např. Exapts in Prague, Expat women in Prague atd.) s odkazem na vstupní dotazník, který kladl otázky na výše zmíněná kritéria. Lidé, tak mohli aktivně projevit svůj zájem být součástí výzkumu. Druhou metodou byl záměrný výběr lidí splňujících kritéria v okolí autorky práce. Pro základní soubor neexistuje žádná databáze a účast na rozhovoru vyžaduje jistou míru vnitřní motivace, proto byla zvolena kombinace těchto dvou metod výběru vzorku.

Výzkumu se zúčastnilo 10 respondentů, různého věku a národnosti viz tabulka 1. Jeden respondent byl z výzkumu vyřazen z důvodu velmi nekvalitní audio nahrávky rozhovoru. Do koncového výběru vzorku se tedy dostalo 9 respondentů ve věkovém rozmezí 26 až 39 let. Věkový průměr byl necelých 30 let. Respondenti pocházeli z 8 různých zemí a 3 kontinentů. Poměr v zastoupení žen vůči mužům byl 5:4.

Tabulka 1: Charakteristiky výběrového souboru

Respondent	Pohlaví	Věk	Země původu	Délka pobytu v měsících	Médium rozhovoru
1	M	28	Velká Británie	10	osobně
2	Ž	39	Bělorusko	6	osobně
3	Ž	30	Bulharsko	5	osobně
4	Ž	31	Turecko	14	osobně
5	Ž	26	Mexiko	18	osobně
6	Ž	35	Rusko	9	osobně
7	M	26	Kanada	23	Skype
8	M	26	Německo	19	Skype
9	M	28	Německo	24	osobně

8 Výsledky

Analýza dat metodou zakotvené teorie přinesla zjištění z otevřeného a axiálního kódování. Výsledky jsou prezentovány ve formě stěžejních kategorií a podkategorií, jejich vlastností a dimenzí. Poznatky jsou ilustrovány konkrétními výpověďmi respondentů. Stěžejní kategorie se vztahují k výzkumným otázkám stanoveným na začátku empirické části.

Doplňujícím nástrojem se stala metoda prostého výčtu, která rozšiřuje praktické využití této práce a může sloužit jako informační zdroj pro budoucí expaty v ČR.

8.1 Otevřené a axiální kódování

Z otevřeného kódování vyvstaly tyto hlavní kategorie – *pocity v čase, sociální síť, sociální opora, snížená možnost komunikace, nedostatek sociální opory, náročné období a copingové strategie*. U hlavních kategorií jsou uvedeny jejich vlastnosti, dimenze a u některých i další důležité podkategorie.

Ve výsledcích je otevřené kódování prezentováno v logické návaznosti na axiální kódování. Důvodem je srozumitelnější představení poznatků a jejich vzájemné provázanosti.

POCITY V ČASE

První kategorií, kterou se budeme zabývat je prožívání expatů po příjezdu až po současnost. Tato kategorie navazuje na výzkumnou otázku číslo 1. Mapovali jsme pocity expatů po příjezdu do ČR, během pobytu a v současnosti.

Tabulka 2: Prožívané pocity expatů měnící se v čase

Kategorie	Vlastnost	Dimenze
POCITY V ČASE	intenzita	nízká – vysoká
	změna v čase	po příjezdu – v současnosti

Po příjezdu

Časový úsek „po příjezdu“ popisuje pocity během prvního měsíce pobytu v ČR. Počáteční nadšení a optimismus popsalo šest z devíti respondentů. Jedná se především o první dny po příjezdu, které někteří prožívali až euforicky. U většiny z nich však toto naladění opadlo v řádu dnů či týdnů a dostavily se negativní pocity spojené s těžkostmi, které

s sebou nese přistěhování se do jiné země a kultury. Tento vývoj kopíruje počáteční fázi „libánek“ v teorii U křivky dle Oberga (1960).

Respondent 7: „*Měl jsem takovou fázi libánek, všechno bylo krásné.*“

Ostatní tři respondenti prožívali po příjezdu šokovou fázi, která trvala v rozmezí několika týdnů až po dobu šesti měsíců. Většina respondentů prožívala později po příjezdu negativní pocity, ať už jako následek šokové fáze nebo po opadnutí počáteční euforie. Nejčastější negativní emocií byla osamělost, která souvisela s absencí přátel a nevybudovanou sociální sítí. Malá sociální síť vyvolávala v respondentech pocity bezmoci a izolace. Respondenti také prožívali smutek z dojmu, že zde nejsou vítáni, což dále posilovalo pocity osamělosti.

Respondent 2: „*V některých momentech jsem se cítila absolutně bezmocně. Byla jsem sama a neznala jsem lidi, které bych mohla požádat o pomoc.*“

Někteří se cítili ztraceni a dezorientovaní v novém prostředí a jiní pociťovali nervozitu na pracovišti. Negativní pocity se také vztahovaly k zařizování nezbytné dokumentace k pobytu nebo hledání bydlení. Někteří respondenti prožívali při jednání s institucemi pocity vzteku, frustrace a bezmoci.

Během pobytu

Většina respondentů uvedla, že se jejich psychický stav po nějaké době zlepšil. Jako důvody uváděli sblížení se s kolegy a budování sociální sítě, snížení vlastních očekávání nebo zvýšení znalosti o tom, jak se navigovat v novém prostředí a provádět běžné činnosti. I přesto však všichni respondenti zažívali během svého pobytu mnoho negativních emocí. Většina z nich si někdy během pobytu prošla náročným obdobím, která se mezi sebou lišila v délce a intenzitě.

Nadpoloviční většina probandů prožívala osamělost. U některých se jednalo spíše o epizodické prožitky s relativně nízkou intenzitou, nejčastěji během Vánoc či narozenin. Tři participanti uvedli, že se dlouhodobě cítili osamělí, začali se u nich objevovat známky deprese a cítili se úzkostně. Jedna respondentka kvůli těmto pocitům a následnému psychickému zhroucení vyhledala pomoc psychoterapeuta.

Respondent 4: „*Okolo února a března jsem byla celkem depresivní, měla jsem úzkostné stavy, protože jsem neměla žádné přátele.*“

Další negativní pocity zažívané většinou probandů se pojí s nemožností komunikace s místními lidmi, ať už v práci, na úřadech nebo při neformální socializaci. Tyto situace vyvolávaly silné pocity frustrace, zmatenosti, zklamání a znepokojení. Pocity, že zde nejsou respondenti vítáni, se během pobytu objevovaly výrazně méně než na počátku.

Současnost

Časový úsek označovaný jako „současnost“ odpovídá době kolem sběru dat. Většina respondentů je v ČR v současné době obecně spokojená a svůj pobyt zde si užívají. Vyhovuje jim jejich nový životní styl a nalezená stabilita. Někteří pociťují, že „sem patří“ a cítí se tu doma. Nadpoloviční většina probandů se zde cítí nezávisle a někteří zde prožívají větší svobodu než v zemích původu. U několika respondentů přetrval od počátku pocit, že jsou v ČR vítáni. Jedna respondentka tu nebyla a stále není spokojená a prožívá pocity osamělosti a frustrace. Tato respondentka žije v ČR pouze 5 měsíců a budování sociální sítě je pro ni velmi náročné. Jiná respondentka v současnosti zažívá obavy z budoucnosti, z důvodu velkých změn v osobním životě.

I přes to, že většina respondentů uvádí svou všeobecnou životní spokojenost, potýkají se v průběhu celého pobytu až do současnosti s mnoha negativními pocity. Většina probandů uvedla, že nepřestali postrádat svou rodinu a několik z nich se vyrovnává s pocity osamělosti v různé intenzitě. Pocity osamělosti jsou již spíše epizodické než dlouhotrvající a doprovází je pocity smutku. Stále se také dostávají do situací, které v nich vyvolávají frustraci (např. zakoupení jiné věci, než chtěli nebo nemožnost komunikovat s ostatními na stejné úrovni, obojí kvůli jazykové bariéře).

Respondent 2: *„Cítím se tu hodně svobodně, a to se mi líbí (...), ale občas je mi smutno, protože když chci sdílet své pocity, tak nemůžu, protože nemám s kým.“*

SOCÁLNÍ SÍŤ

Téměř nikdo z respondentů neměl v ČR před příjezdem vytvořenou sociální síť. Čtyři respondenti zde neznali vůbec nikoho a čtyři respondenti znali jednu až dvě osoby. Výjimkou byl respondent, který v ČR v minulosti žil šest měsíců a měl tu tudíž více známostí. Tato kategorie popisuje, jakým způsobem a s jakou náročností probandi navazovali nové kontakty. Poskytuje tak odpovědi na výzkumnou otázku číslo 2.

Tabulka 3: Budování sociální sítě a její podoba

Kategorie	Podkategorie	Vlastnost	Dimenze
SOCIÁLNÍ SÍŤ	budování soc. sítě	náročnost	snadné – těžké
	sociální síť	velikost	malá – velká

Respondenti navazovali známosti na běžných místech jako např. na pracovišti, na akcích různého typu a na místech, která jsou známá častou přítomností expatů. Někteří respondenti se účastnili neformálních setkání expatů organizovaných komunitou expatů v Praze, jiní se jim naopak spíše vyhýbali. K seznamování s novými lidmi často využívali mobilní aplikace či sociální sítě, nejčastěji Tinder, Facebook a Couchsurfing.

Pro některé respondenty bylo snazší seznamovat se s novými lidmi a navazovat přátelství, především díky jejich osobnostním charakteristikám. Ti, co se snadněji seznamovali s lidmi, se popisovali jako společenské, extrovertní a komunikativní osoby. Probandi, kteří vnímali seznamování jako těžké, se popisovali spíše jako introvertní, stydliví a neochotní investovat energii do navazování známostí. Jako těžší považovali respondenti navazování známostí s Čechy oproti cizincům. Důvody byly jazyková bariéra, „tvrdá skořápka Čechů“ a někdy i malý zájem ze strany místních. Několik respondentů považovalo za velmi náročné navázat hlubší vztahy a přátelství bez ohledu na to, jak velká byla jejich sociální síť.

Respondent 5: „*Vždycky jsem byla extrovert, takže nebylo těžké potkat se s lidmi. Nejtěžší bylo najít si přátele.*“

Zajímavá je skladba sociálních sítí, které si respondenti vytvořili. Většina probandů vypověděla, že se nesnažili aktivně vyhledávat své krajany, někteří se tomu dokonce cíleně vyhýbali. I přes to, že cíleně nevyhledávají své krajany, několik respondentů se stýká převážně s lidmi ze své země původu, většinou v kombinaci s dalšími expaty z jiných zemí. Pouze jeden respondent uvedl, že většina jeho přátel jsou Češi, a jeden, že poměr cizinců a Čechů v jeho sociální síti je stejný. Jedním z důvodů pro větší zastoupení cizinců v přátelských vztazích je patrně nízká znalost českého jazyka.

Většina probandů měla během pobytu romantický vztah, který všichni spojují s usnadněním procesu akulturace nehledě na národnost partnera. Dva respondenti měli partnerský vztah již před příjezdem do ČR, což bylo částečnou motivací pro pobyt v zemi.

Velikost sociální sítě, čímž rozumíme počet sociálních vazeb, se samozřejmě měnila v čase. V prvním půl roce byl počet známostí u poloviny respondentů nízký. Druhá polovina měla od začátku poměrně velkou sociální síť, i přestože většina z nich před příjezdem téměř nikoho neznala. Bylo to způsobeno specifickou situací tří respondentů, kteří byli součástí stejného „trainee“ programu spolu s mnoha dalšími cizinci, se kterými trávili čas. Jeden respondent měl známosti již před příjezdem, protože v minulosti v ČR pobýval.

Zajímavým zjištěním bylo, že změna ve velikosti sociální sítě proběhla pouze u jedné respondentky – po dalším půl roce se zvýšil její počet sociálních vazeb. U respondentů s velkou sociální sítí od počátku neproběhla žádná změna nebo počet svých sociálních vazeb ještě navýšili. Zbylí čtyři respondenti mají kolem sebe až do současnosti malou sociální síť a svůj volný čas mohou trávit s jedním až třemi známými/přáteli. Zde je nutné podotknout, že to může souviset s délkou pobytu v ČR. Tři z nich totiž v čase sběru dat pobývali v zemi méně než jeden rok. Oproti tomu všichni respondenti s v současnosti velkou sociální sítí žijí v ČR rok až dva.

SOCIÁLNÍ OPORA

Kategorie sociální opora je úzce provázána s kategorií sociální síť. Tematicky také zasahovala do kategorií stresory a vyrovnávání se se stresem. V této části popíšeme především její kvalitu a míru. Dalšími aspekty sociální opory se budeme zabývat v následujících částech. Vhledy do role sociální opory a její provázanost s copingovými strategiemi odpovídají na výzkumnou otázku číslo 4.

Tabulka 4: Prožívaná kvalita sociální opory expatů

Kategorie	Vlastnost	Dimenze
SOCIÁLNÍ OPORA	kvalita	nízká – vysoká
	míra	nedostatečná – dostatečná

Kvalita sociální opory byla zkoumána během prvního půl roku pobytu a v době rozhovorů s respondenty (označováno jako současnost). Z povahy výpovědí většiny participantů vyplynulo, že kvalita jejich sociální opory byla během prvního půl roku pobytu nízká.

Respondent 1: „*Mám pocit, že mé přátelské vztahy tady jsou volnější a dočasné.*“

Vysokou kvalitu sociální opory během prvního půl roku vnímali pouze ti respondenti, kteří byli od počátku součástí skupiny, alespoň do doby, než se tato skupina rozpadla. Být od příjezdu součástí skupiny osob s podobným zaměřením a nacházejícími se v podobné situaci působilo na respondenty protektivně. Pro tyto respondenty bylo snazší navázat nové vztahy a užívat si pobyt v cizí zemi.

Postupem času se vnímaná kvalita vztahů zvýšila pouze u dvou respondentů, u nikoho se nesnížila. U těchto dvou respondentů se zvýšila pouze kvalita vztahů, nikoliv velikost sociální sítě. To znamená, že vztahy, které měli v prvním půl roce, se časem prohloubily.

Respondent 4: „*Potkala jsem se s dívkou z Belgie a časem se z nás staly blízké přítelkyně.*“

Jako celkově dostatečnou hodnotilo v prvním půl roce míru své sociální opory pět probandů, čtyři respondenti označili sociální oporu ve stejném časovém úseku za nedostatečnou. Kromě dvou respondentů, již všichni účastníci výzkumu vnímali v době sběru dat svou sociální oporu jako dostatečnou. Zmínění dva participanti považují svou současnou sociální oporu stále za nedostatečnou. Délka jejich pobytu však nepřesáhla šest měsíců, je tedy možné, že ještě nedospěli do fáze, v níž se nacházeli ostatní účastníci výzkumu.

Respondent 1: „*Vždy se najde někdo, kdo tu je a naslouchá.*“

Ukázalo se, že ve většině případů **souviselo vyšší množství sociálních vazeb s hodnocením sociální opory jedince jako dostatečné.** U respondentů, jejichž sociální síť byla malá, byla sociální opora vnímána jako nedostatečná. Důvodem mohou být větší zdroje při hledání sociální opory.

Více jak polovina účastníků výzkumu zažila někdy během svého pobytu nedostatek sociální opory. Tento nedostatek byl dlouhodobějšího charakteru a byl vnímán jako stresující. Podrobněji se této kategorii budeme věnovat v rámci grupy stresory.

STRESORY

Pro všechny respondenty jsou největšími stresory *snížená možnost společné komunikace a nedostatek sociální opory.* Probandy dále stresují situace spojené s *bydlením*, ať už samotné hledání ubytování, získávání nájemní smlouvy nebo potíže se

zařazením bytu. Dalšími stresory jsou *nízká orientace v situaci, vyřizování náležitostí k životu v ČR a stres na pracovišti*. Následky dlouhotrvajících stresorů, jak je uváděli respondenti, byly například pláč, padání vlasů nebo psychické zhroucení. Podrobněji se dále budeme věnovat prvním dvěma stresorům, které se ve výpovědích objevovaly nejčastěji.

Tabulka 5: Hlavní příčiny akulturačního stresu expatů

Grupa	Kategorie	Podkategorie	Vlastnost	Dimenze
Stresory	SNÍŽENÁ MOŽNOST KOMUNIKACE	Neochota druhých mluvit anglicky	trvání	krátkodobé– dlouhodobé
		Neznalost společného jazyka	trvání	krátkodobé– dlouhodobé
	NEDOSTATEK SOC. OPORY		intenzita	nízká – vysoká
			trvání	krátkodobé– dlouhodobé

a. SNÍŽENÁ MOŽNOST KOMUNIKACE

Kategorie snížená možnost komunikace v sobě obsahuje dvě podkategorie – *neochotu druhých mluvit anglicky* a *neznalost společného jazyka*. Velmi často se respondentům stává, že se ocitnou v situaci, kdy se s nimi ostatní nechtějí bavit anglicky, přestože tento jazyk ovládají. Tento problém se nejčastěji vyskytuje v interakci se skupinou lidí. Pokud je mezi Čechy jeden cizinec, který česky nemluví vůbec nebo špatně, Češi mají tendenci mluvit mezi sebou česky. S těmito situacemi se respondenti setkávají ve svém sociálním životě i na pracovišti. Tento problém většinou odpadá, pokud se jedná o interakci jeden na jednoho (Čech – cizinec).

Ze strany respondentů je příčinou tohoto stresoru neznalost českého jazyka a ze strany zástupců hostitelské kultury neochota mluvit anglicky v přítomnosti dalších Čechů. Tento stresor má za následek tvorbu dalších stresujících situací. Jelikož respondenti nevědí, o čem je řeč, přispívá to k jejich nízké orientaci v situaci. To je problematické především na pracovišti, protože to do jisté míry snižuje jejich pracovní výkon a efektivitu. Ukázalo se, že se s tímto problémem respondenti potýkají, jak krátkodobě, tak dlouhodobě. Někteří se

dostávají do časově omezených situací např. na úřadech nebo ve společnosti známých, kdy s nimi ostatní nejsou ochotni mluvit anglicky. Jiní probandi zažívají dlouhotrvající období, kdy se vyskytují v převážně česky mluvícím prostředí, a snaží se využívat svou omezenou znalost češtiny.

Respondent 3: „*Většina z kolegů se mnou mluví anglicky, ale mezi sebou mluví česky, takže pokud mě osloví s tím, že mám něco udělat, tak to bude anglicky, ale když mluví mezi sebou, tak česky (...). Je velmi těžké tam někdy být a chápat, co se děje.*“

Takový dlouhotrvající stres na pracovišti měl u jedné respondentky za následek padání vlasů. Neochota místních používat angličtinu při konverzaci s respondenty u nich vyvolávala pocity frustrace, vzteku, zmatenosti a izolace

V druhé podkategorii (*neznalost společného jazyka*) se jedná o interakci s lidmi, kteří anglicky nemluví. Tento stresor úzce souvisí s kategorií *vyřizování náležitostí k životu v ČR*. Snížená možnost společné komunikace s úředníky zvyšuje náročnost vyřizování oficiálních náležitostí k pobytu v zemi. Respondenti často nebyli schopni vyřídit potřebnou administrativu sami, a pokud chtěli úředníkům rozumět, museli si s sebou vzít někoho, kdo jim překládal. Tyto problémy nevystávaly pouze v interakci s úředníky, ale také v běžných sociálních výměnách např. v autobuse, v obchodě, u lékaře apod. Tento stresor byl ve všech výpovědích uváděn jako krátkodobý.

b. NEDOSTATEK SOCIÁLNÍ OPORY

Nedostatečná sociální opora se ukázala jako druhý nejčastější stresor, uváděla ho více než polovina respondentů. **Příčinou nedostačující opory byla malá sociální síť.** Někteří respondenti neznali nikoho, na koho by se mohli obrátit nebo s kým by mohli trávit volný čas a sdílet své pocity a myšlenky. Respondent 3: „*Kdysi jsem měla velký okruh přátel a teď je hrozně malý. Na to já nejsem zvyklá, to mě trochu stresuje.*“

Probandi do svých výpovědí o nedostatečné sociální opoře zahrnovali i okruh přátel ve své domovině a rodinu. Někteří pociťovali nedostatečnou oporu i od své sociální sítě v zemi původu. Častými důvody byl velký časový posun mezi zeměmi, který znesnadňoval kontakt ve skutečném čase a rozvolňování vztahů na podkladě chybějících nových společných zážitků.

Především však popisovali nedostatek sociální opory ve svém prostředí v ČR, který vnímali jako stresující. U všech respondentů, zmiňujících se o nedostatku opory, byl tento

nevyhovující stav dlouhotrvající, řádově se jednalo o týdny až měsíce. Probandi uváděli, že je náročné navázat blízké vztahy z různých důvodů. Podle některých stěžuje navazování vztahů vysoká fluktuace expatů. Jiní vnímají, že pro navázání hlubších vztahů je obecně zapotřebí hodně času. **Nedostatek opory byl příčinou časového úseku, které označujeme za náročné období.** Intenzita prožitku kolísala s časem, dalo by se však říci, že u většiny probandů byla intenzita vyšší. Jako následek se objevovaly pocity osamělosti, pláč, smutek a frustrace.

NÁROČNÉ OBDOBÍ

Jak jsme zmínili výše, ukázalo se, že většina respondentů si během svého pobytu v ČR prošla náročným obdobím. Kategorie náročné období sdružuje déle trvající prožitky, které byly respondenty vnímány jako zátěžové a byly doprovázeny negativními emocemi. Do náročného období nespádají jednotlivé stresové situace vyvolávající negativní pocity, které pominuly se skončením této situace.

Tabulka 6: Náročné období

Kategorie	Vlastnosti	Dimenze
NÁROČNÉ OBDOBÍ	intenzita	nižší – vyšší
	trvání	krátké – dlouhé

Délka náročného období souvisela s jeho prožívanou intenzitou. Čtyři respondenti uvedli, že jejich náročné období trvalo řádově měsíce (v rozpětí dvou až šesti měsíců). Tito participanti prožívali negativní pocity v tomto období intenzivněji než další čtyři probandi (jedna respondentka náročné období neprožívala). U osob, které si náročným obdobím prošli v řádu týdnů, byla intenzita těchto pocitů nižší. Žádný vliv na délku či intenzitu nemělo načasování tohoto období. U některých se projevilo hned po příjezdu, u někoho v druhém či třetím měsíci od příjezdu a u dalších až později během pobytu (např. po roce).

Náročné období bylo charakterizováno třemi hlavními podkategoriemi – *pocity osamělosti, sníženou možností komunikace s okolím a pociťovanou neprostupností hostitelské kultury.* **U respondentů, kteří prožívali náročné období po příjezdu, byly pocity osamělosti způsobeny malou sociální sítí až úplnou absencí přátel, a s tím spojenou nedostatečnou sociální oporou.** U respondentů, kteří se dostali do těžkého období v pozdější fázi svého pobytu, byla osamělost vyvolána rozpadem sociální skupiny

nebo nespokojeností se sociální životem. Spolu s pocity osamělosti se u probandů vyskytovaly pocity smutku, bezmoci a pochybnosti o rozhodnutí žít v ČR.

Respondent 3: „*Ale to, že jsem tady, mě dá se říct postrčilo přes okraj, bylo to pro mě velmi těžké, bylo to na vrcholu mých problémů, neměla jsem nikoho, s kým bych mohla mluvit, žádný okruh přátel, žádné rande nebo partnera, nic takového, nikoho, komu bych se mohla svěřit, a denně se potýkáte s velmi frustrujícími situacemi, takže jsem nějak vybuchla a nemohla jsem tady být a nechodit na terapii.*“

Také snížená možnost komunikace s místními lidmi a při vyřizování byla spojována s náročným obdobím. Jednalo se buď o jazykovou bariéru, kdy expati neuměli česky a ostatní anglicky, nebo ostatní anglicky sice uměli, ale nebyli ochotní tímto jazykem mluvit. V souvislosti s náročným obdobím byla zmíněna „neprostupnost“ hostitelské kultury, což bylo probandy popsáno jako uzavřenost místních do vlastní bubliny, počáteční chlad místních vůči nim a malá nápomocnost od neznámých lidí.

COPINGOVÉ STRATEGIE

V této části popíšeme copingové strategie využívané ke zvládnání nejčastějších stresorů – *snížená možnost komunikace a nedostatek sociální opory*. Dále zhodnotíme obecně nejčastěji užívané strategie vyrovnávání se se stresem a jejich úspěšnost. Úspěšnost byla posuzována podle toho, zda použití konkrétní strategie zlepšilo situaci, ve které se člověk nacházel. Interpretace dat z této kategorie odpovídá výzkumné otázce číslo 3.

Tabulka 7: Nejčastější copingové strategie pro zvládnání akulturačního stresu

Kategorie	Podkategorie	Vlastnost	Dimenze
COPINGOVÉ STRATEGIE	hledání soc. opory	úspěšnost	úspěšná – neúspěšná
	řešení problému		
	přetrpění situace		
	rozptýlení		
	hledání informací		
	vyhýbání		

a. Vyrovnávací strategie pro sníženou možnost komunikace

Nejčastěji bylo pro probandy stresující, když se ocitli v situaci, kde jejich možnost komunikace s ostatními byla omezená. Pro vyrovnání se s nastalou situací většinou zvolili strategii aktivního řešení problému. V situacích, kdy se ostatní mezi sebou bavili česky,

i když angličtinu ovládali, se respondenti snažili vmísit do rozhovoru a „přepnout“ ho do angličtiny nebo žádali o změnu jazyka schůzek. Někdy se pokoušeli iniciovat konverzaci v jazyce, který ovládali. V situacích, kdy ostatní anglicky neuměli, se někteří snažili přeložit do češtiny, co chtějí říci, pomocí Google překladače. Úspěšnost této strategie řešení problému nebyla 100 %, ale obecně se dá říci, že v nadpoloviční většině případů zlepšila danou situaci.

Respondent 7: *„Kolegové vždycky diskutují v češtině a já trochu rozumím, o čem se baví. Někdy jim skočím do diskuze v angličtině a oni pak taky přepnou do angličtiny, abych mohl být v obraze a nevytvářelo to zmatek.“*

Jiné strategie byly pro tento stresor využívány výrazně méně, druhou nejčastější však bylo hledání sociální opory. Často v podobě požádání kolegy či známého, aby probandům překládal nebo obrácením se o pomoc na neznámé lidi ve svém fyzickém okolí. Tato strategie byla dle respondentů vždy úspěšná. Přetrpění situace jako copingové strategie bylo naopak využíváno vždy bez úspěchu. Respondenti uváděli, že někdy neviděli nic jiného, co by mohli udělat pro zlepšení situace než ji přečkat, nehledě na nepříjemné emoce, které zažívali. Pokud byla situace příliš nepříjemná, stávalo se, že z ní probandi jednoduše odešli. Strategie vyhýbání se v některých případech ukázala jako krátkodobě úspěšná. V tom smyslu, že se probandi dostali ze stresující situace, ale často v nich přetrvávaly negativní pocity, s kterými se museli dále vyrovnávat. Někdy tedy byla pro vyrovnání se s jednou situací zapotřebí kombinace několika copingových strategií (např. vyhýbání + hledání soc. opory viz citace).

Respondent 1: *„Prostě jsem zamkl kolo k plotu a odešel jsem. A on mě nezastavil (...). Později jsem o tom mluvil s přítelkyní. Byl jsem plný adrenalinu a potřeboval jsem to ze sebe dostat.“*

Tabulka 8: Strategie a jejich úspěšnost vyrovnání se se sníženou možností komunikace

Stresor	Copingová strategie	Úspěšnost
SNÍŽENÁ MOŽNOST KOMUNIKACE	řešení problému	spíše úspěšná
	hledání sociální opory	úspěšná
	přetrpění situace	neúspěšná
	vyhýbání	50–50

b. Vyrovnávací strategie pro nedostatek sociální opory

S nedostatkem sociální opory se někdy během svého pobytu setkala nadpoloviční většina respondentů. Většinou se jednalo o dlouhodobější stav, spíše než o jednorázové události. Tento zatěžující stav byl často příčinou náročného období, jak bylo popsáno výše. Copingové strategie, které byly užívány pro vyrovnání se se subjektivně náročným obdobím, byly proto často strategiemi pro zvládnání právě nedostatku sociální opory.

Nejčastěji se respondenti snažili s tímto nedostatkem vyrovnat tak, že nějakou formu opory aktivně vyhledávali. Tato strategie vedla ve všech případech ke zlepšení aktuální situace. Jindy probandi volili strategii rozptýlení například ve formě poslechu hudby nebo procházek. Rozptýlení se prokázalo jako úspěšná strategie. Zajímavou strategií byla pozitivní kognitivní restrukturalizace, kdy se účastníci výzkumu snažili pozitivně přerámovat svou situaci. I tato strategie byla úspěšná. Pokud respondenti stresující situaci pouze přetrpěli, nepřineslo jim to žádné zlepšení.

Respondent 2: „*Když se cítím osamělá, řeknu si, že mám všechno, co jsem chtěla, jsem v krásném městě a není důvod být smutná.*“

Tabulka 9: Strategie a úspěšnost vyrovnání se s nedostatkem sociální opory

Stresor	Copingová strategie	Úspěšnost
NEDOSTATEK SOCIÁLNÍ OPORY	hledání sociální opory	úspěšná
	rozptýlení	úspěšná
	poz. kog. restrukturalizace	úspěšná
	přetrpění situace	neúspěšná

c. Nejčastěji užívané copingové strategie

Vyrovnávací strategií číslo jedna se napříč stresovými situacemi ukázalo být *hledání sociální opory*. Využívají ji všichni respondenti a její účinnost ke zlepšení situace byla 100%. Sociální oporu vyhledávali o něco častěji probandi, kteří kolem sebe měli menší sociální síť. To souvisí se zjištěním, že právě oni častěji popisovali svou sociální oporu jako nedostatečnou. Další obecně často využívanou strategií bylo *řešení problému*, jejíž úspěšnost však nebyla tak jednoznačná. Ve srovnání s jinými zvládacími strategiemi ji však můžeme považovat spíše za úspěšnější, i když se účinnost odvíjela hlavně podle konkrétní situace. Hledání sociální opory a řešení problému byly oproti jiným strategiím jasně preferované.

Z dalších strategií, které probandi využívali pro zvládnání stresových situací v podobném zastoupení bylo *hledání informací, rozptýlení, vyhýbání a přetrpění situace*. Hledání informací a rozptýlení bylo převážně úspěšné ve zlepšení situace. Vyhýbavá strategie občas přinesla bezprostřední zlepšení, někdy však nebyla účinná vůbec. Přetrpění situace bylo poměrně často využívanou strategií, která však v žádném případě nepřinesla zlepšení.

Tabulka 10: Výsledky úspěšnosti jednotlivých copingových strategií

Kategorie	Podkategorie	Vlastnost	Dimenze
COPINGOVÉ STRATEGIE	hledání soc. opory	úspěšnost	úspěšná
	řešení problému		spíše úspěšná
	přetrpění situace		neúspěšná
	rozptýlení		spíše úspěšná
	hledání informací		spíše úspěšná
	vyhýbání		50–50

8.2 Metoda prostého výčtu

V rozhovorech popisovali respondenti mimo jiné, co jim na jejich zkušenosti jako expatů v ČR přijde nejlepší, a co naopak nejhorší. Zároveň mluvili o tom, co by jim nejvíce usnadnilo akulturační proces. Ve výpovědích, co by poradili cizincům, kteří se v ČR chystají žít, popisují aspekty života expatů, které sami považují za stěžejní. Nejpréhlednější prezentací těchto dat je metoda prostého výčtu s popisem.

Nejlepší a nejhorší aspekty života expatů v ČR

Nejčastěji respondenti hodnotili nezávislost a svobodu jako nejlepší aspekt své zkušenosti v ČR. Někteří z nich by v zemi svého původu nemohli z různých důvodů bydlet sami, jiní kladně hodnotí větší uvolněnost společnosti, než na kterou jsou zvyklí. Za další z nejlepších aspektů považují místní životní styl, poznávání nové kultury a samotný život v Evropě. Pro některé probandy je nejzásadnější samotná životní zkušenost, která je osobnostně rozvíjí. Naopak za nejtěžší aspekty svého života v ČR považují vysokou náročnost tvoření blízkých vztahů, nízký pocit náleženosti do místní společnosti, jazykovou bariéru a postrádání své rodiny.

Tabulka 11: Nejlepší a nejhorší aspekty pobytu v ČR pro expaty (seřazeno dle četnosti)

Nejlepší	Nejhorší
nezávislost a svoboda	tvorba blízkých vztahů
poznání nové kultury	nenáležení do společnosti
evropský životní styl	český jazyk
životní zkušenost	postrádání rodiny
pozitivní diskriminace	
město a obslužnost	
možnost vypnout češtinu	
čas na sebe	

Usnadnění akulturačního procesu

Respondenti měli mnoho nápadů, co by jim usnadnilo akulturační proces. Následující výčet slouží jako odpověď na výzkumnou otázku číslo 5.

- a. Informační databáze:** Několikrát se objevila potřeba informačních databází různých druhů. Jednalo se například o databáze s akcemi určenými pro expaty, míst, setkávání expatů nebo databáze prodejen s exotickými potravinami.
- b. Adaptační seminář:** Někteří respondenti se zúčastnili adaptačních seminářů většinou zprostředkovaných zaměstnavatelem, které hodnotili jako užitečné. Tyto semináře se zaměřovaly na vysvětlení praktických věcí, které cizinci pro život v ČR potřebují znát, informace k hledání bydlení, práce a vyřízení dokumentace a na kulturní zvyky. I někteří ostatní probandi vyslovili zájem o podobné semináře. Pro některé však bylo náročné se k nim dostat, pokud jim je neposkytl zaměstnavatel. Integrační centrum Praha takové semináře bezplatně nabízí, ale pouze pro cizince, kteří nejsou občany států Evropské unie. Někteří účastníci výzkumu této možnosti nevyužili, protože o ní nevěděli nebo se o této možnosti dozvěděli, když tu již mnoho měsíců žili. Pomohlo by tedy nejen poskytnutí bezplatných adaptačních seminářů bez rozdílu státní příslušnosti, ale také jejich dostatečná propagace mezi cílovou skupinou.
- c. Jazyková vybavenost:** Respondenti si uvědomovali, že by jejich snazší adaptaci přispělo, kdyby znali český jazyk. Vesměs se shodují, že není nutné mluvit plynule,

ale znát základy a dorozumět se česky v každodenních situacích usnadňuje život v zemi.

- d. Dostupné kurzy češtiny:** Někteří probandi měli možnost chodit na kurzy češtiny hrazené zaměstnavatelem. Ti, co tuto možnost neměli, si většinou kurzy sami nezaplatili, i když vnímali důležitost znalosti základů jazyka a rádi by se česky učili. Nezřídka to považovali za nadbytečnou finanční zátěž. Kurzy češtiny jsou bezplatně poskytovány Integračním centrem Praha opět pouze občanům států mimo EU. Jiné bezplatné či levné jazykové kurzy nejsou dobře dostupné nebo inzerované.
- e. Cizinecká policie by měla umět anglicky:** Respondenti uváděli, že výrazným usnadněním procesu vyřizování dokumentace by pro ně bylo, kdyby alespoň někdo na cizinecké policii uměl anglicky.
- f. Poradenství pro cizince:** Tato kategorie pod sebou sdružuje dvě různé potřeby. První je mít možnost přijít se informovat nebo poradit o administrativních záležitostech. Druhá potřeba reflektuje neznalost angličtiny úředníky, se kterými expati musí komunikovat. Respondenti by ocenili někoho, kdo by s nimi šel na úřady nebo do jiných institucí jako překladatel, aniž by mu museli platit velkou finanční odměnu (jako je to většinou v případě agentur pro cizince).
- g. Průvodce pro nováčky:** Respondenti by ocenili příručku pro nově příjíždějící cizince, která by jim odpověděla na základní otázky o životě v ČR, a nasměrovala na další informační zdroje. Podobná příručka již existuje a je volně ke stažení z webu www.expats.cz. Možná by tedy stačila její větší propagace.
- h. Aktivity k posílení komunity:** Pro posílení pocitu, že jsou expati součástí komunity, by podle respondentů pomohly organizované aktivity, kde by se setkávali Češi a cizinci a podíleli se na společné činnosti. Konkrétním příkladem bylo dobrovolnictví.
- i. Elektronický úřad:** Velkým usnadněním vyřizování dokumentace by byl elektronický úřad, který by eliminoval jazykovou bariéru (v případě, že by byl v angličtině). Toto opatření by vedlo k eliminaci mnoha stresujících situací.

- j. Hledání bydlení dlouho předem:** Tento aspekt uváděli respondenti, kteří měli potíže na místě sehnat slušné a finančně rozumné bydlení. Hledat bydlení před příjezdem do ČR může být ale náročné samo o sobě.

Rady nově příchozím

Z rad pro nově příchozí expaty je možné zachytit aspekty, které byly pro samotné respondenty klíčové. Zároveň může tento výčet sloužit jako odrazový můstek pro cizince, kteří se chystají v České republice přechodně žít. Většina rad se objevila pouze jednou, s výjimkou rady učit se česky. To by doporučila většina účastníků výzkumu a jasně to prokazuje, že alespoň základní znalost českého jazyka je pro život v ČR esenciální. Častěji se také objevovala rada být otevřený k novým věcem, lidem, jiným kulturám a neizolovat se od většinové společnosti v úzkém kruhu expatů nebo svých krajanů.

Respondent 8: „*Ten, kdo se stěhuje do nové země, by měl být připravený se adaptovat a dát místním lidem šanci. Nějak se ponořit do toho, co se tam děje a nesoudit lidi za jejich chování. Protože lidi hlavně ze Západu si myslí, že vědí všechno lépe, a myslí si, že můžou všem říkat, jak se chovat, jak myslet a jak se cítit. Chybí jim empatie z důvodu nepochopení cizí kultury.*“

Tabulka 12: Nápadů k usnadnění procesu akulturace a rady nově příchozím expatům (seřazeno dle četnosti)

Co by usnadnilo proces akulturace	Rady nově příchozím
informační databáze	učit se češtinu
adaptační seminář	seznámit se se zemí předem
jazyková vybavenost	mentálně se připravit
dostupné kurzy češtiny	být otevřený
cizinecká policie by měla umět anglicky	snažit se být součástí
poradenství pro cizince	být asertivní
průvodce pro nováčky	být trpělivý
aktivity k posílení komunity	nebrat si věci osobně
elektronický úřad	seznamovat se s lidmi
hledání bydlení dlouho dopředu	hledat bydlení dlouho dopředu
	připravit se na tvrdý začátek
	připravit se na dobrý život
	cestovat po ČR
	nevěřit všem informacím na internetu

8.3 Paradigmatický model

Výstupem axiálního kódování byl paradigmatický model (Diagram 1) znázorňující vztahy týkající se zkoumaného jevu – *akulturačního stresu*. Akulturační stres vzniká jako reakce na *stresory*, kterými jsou události pramenící z interkulturního kontaktu. Do podoby a prožívání akulturačního stresu zasahuje *sociální opora*. Pro vypořádání se s akulturačním stresem volí jedinci různorodé *copingové strategie*, které podle jejich úspěšnosti vedou k určité míře prožívané spokojenosti. Tento všeobecný paradigmatický model není ničím novým. Potvrzuje teorii Berryho (1997) o faktorech ovlivňujících akulturační proces. V našem výzkumu však tento model nabral konkrétnější podobu.

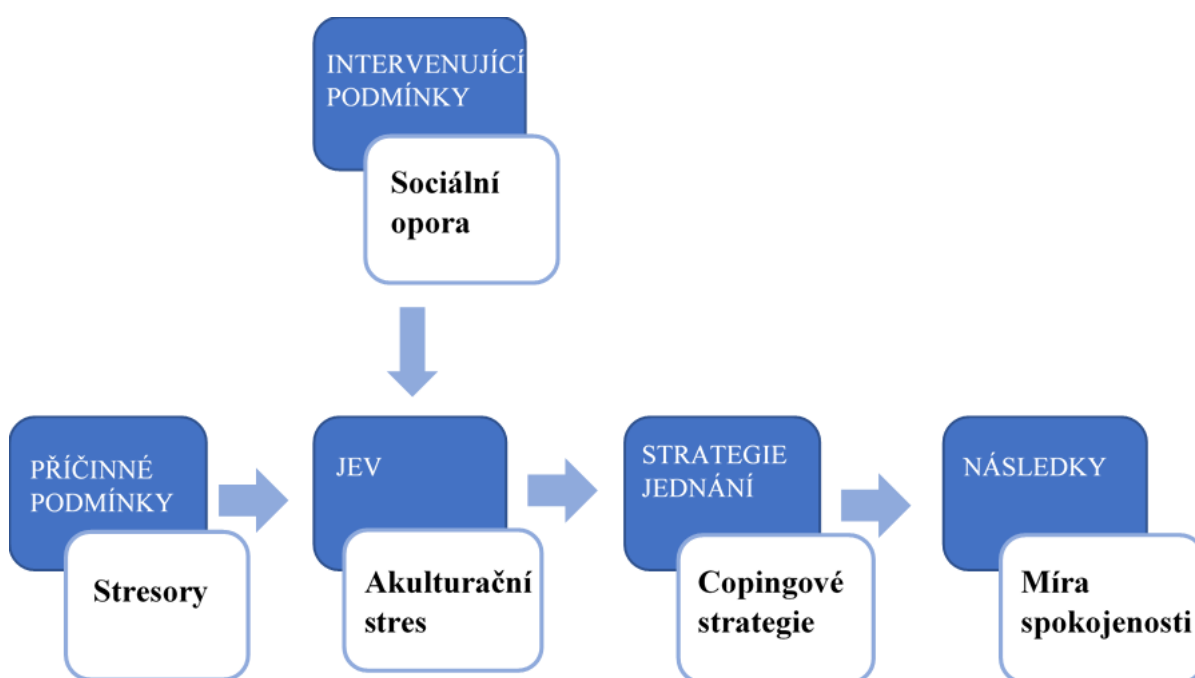


Diagram 1: Paradigmatický model vytvořen axiálním kódováním

Většina respondentů zažila někdy během svého pobytu dlouhodobé stresující období, které označujeme jako *náročné období*. Z výpovědí usuzujeme, že toto období bylo spojeno s nejvíce negativními pocity a prožívanou těžkostí. Hlavní příčinou náročného období byla *malá sociální opora*. Vliv na intenzitu a délku náročného období měly především tři faktory – *pocity osamělosti*, *snížená možnost komunikace* a vnímání *hostitelské kultury jako neprostupné*. Nejčastější copingovou strategií využívanou všemi respondenty, kteří prožívali náročné období, bylo *hledání sociální opory*. Podle úspěšnosti této strategie se odvíjela *míra*

spokojenosti probandů se životem v ČR (Diagram 2). Diagram a jeho popis se váže k výzkumné otázce číslo 4.

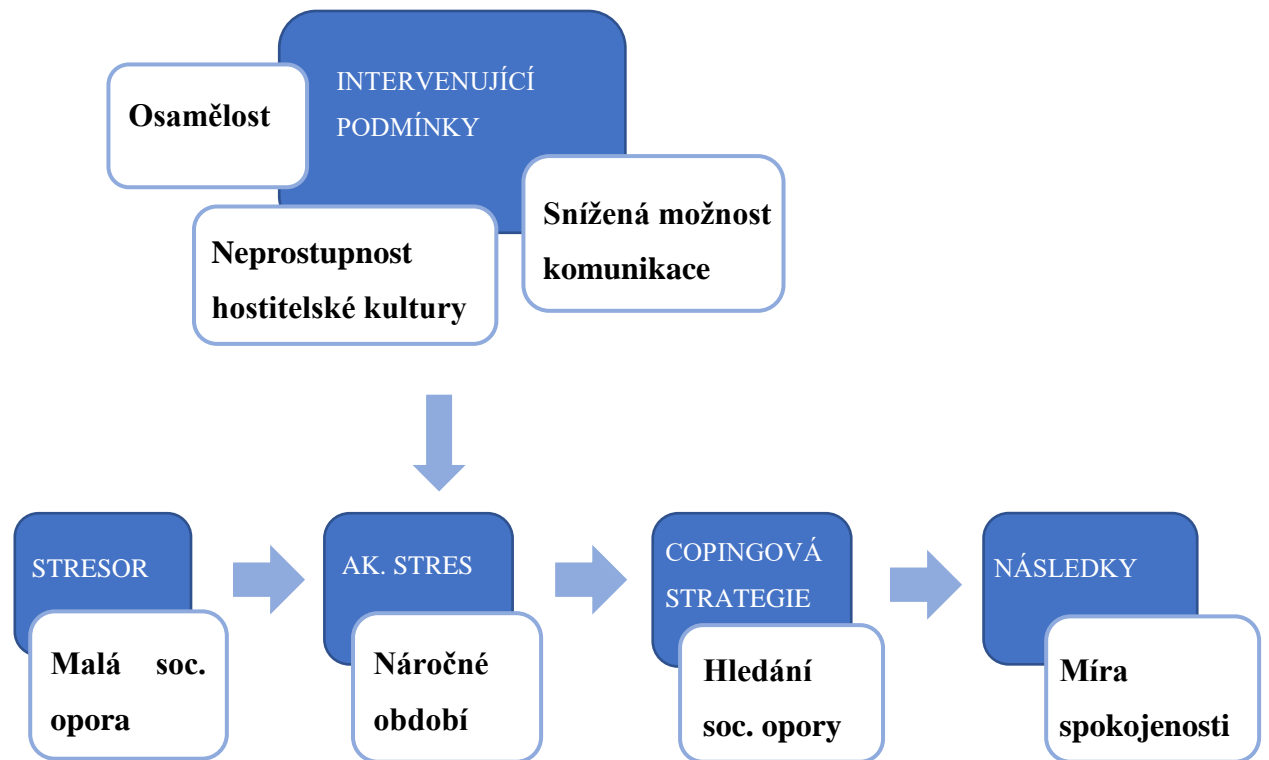


Diagram 2: Nejčastější průběh akulturačního stresu a vyrovnání se s ním

Tento konkrétní model se typicky odehrával po příjezdu do ČR. Respondenti přijeli do země, kde neměli žádnou nebo velmi malou sociální síť. Snížená možnost komunikace s místními, kvůli jazykové bariéře, znesnadňovala budování nové sociální sítě. Stejně tak pokud respondenti vnímali hostitelskou kulturu jako neprostupnou a odmítavou vůči cizincům. To všechno vyvolávalo v probandech pocity osamělosti. Malá sociální síť neposkytovala dostatek sociální opory a spolu s popsányi intervenujícími faktory byla příčinou náročného období. Ve snaze překonat toto období respondenti vyhledávali sociální oporu. Někteří se obraceli na svou rodinu a přátele v zemi původu, jiní se snažili využít známostí, které se jim v ČR podařilo navázat. Někteří začali aktivně vyhledávat možnosti k seznamování nebo hledali větší oporu u partnera. Probandi volili i jiné strategie, ale nejčastěji se uchylovali právě k hledání sociální opory, což přímo řešilo příčinu náročného období. Nejspíše i z toho důvodu byla tato strategie ve všech případech účinná a dříve nebo později respondenti toto období překonali. Následkem toho byla vyšší míra spokojenosti se životem v ČR.

Jako důležitý protektivní faktor se ukázalo *být od počátku součástí skupiny*. Znamená to být součástí skupiny lidí, kteří se nacházeli v podobné situaci jako samotní respondenti, ideálně tedy nově příchozích expatů. Tento faktor působil protektivně hned z několika důvodů. Jelikož všichni členové této skupiny neměli předem vytvořenou sociální síť v ČR, stala se jí automaticky tato skupina, která si poskytovala sociální oporu. Všichni se také nacházeli v podobné situaci a prožívali proto podobné pocity, těžkosti a radosti, s kterými nacházeli pochopení u ostatních. Svůj volný čas mohli trávit se členy této skupiny, což eliminovalo pocity osamělosti. V případě, že skupinu tvořili expati, komunikovali spolu jazykem, který všichni ovládali. Ukázalo se, že na velikosti skupiny nezáleželo.

Respondenti, kteří hned po příjezdu nebyli součástí podobné skupiny, prožívali první měsíce svého pobytu náročněji než ti, kdo do nějaké skupiny patřili. Postupem času si však i tito probandi vybudovali síť sociálních vztahů, které jim zajistili dostatek sociální opory. Těm, co začínali jako součást skupiny, se náročné období většinou nevyhnulo. Buď se objevilo po rozpadu skupiny nebo jako následek kombinace faktorů. Zpravidla bylo však jejich náročné období kratší a prožíváno s nižší mírou intenzity.

8.4 Souhrn zjištění dle výzkumných otázek

V této podkapitole krátce shrneme zjištění vztahující se k jednotlivým výzkumným otázkám.

1. Jaké pocity prožívají expati během akulturačního procesu?

Většina respondentů prožívala po příjezdu do ČR počáteční nadšení, které opadlo v řádu dnů či týdnů a dostavily se pocity osamělosti, dezorientace, izolace, frustrace a bezmoci. Osamělost prožívala v různé míře a intenzitě většina probandů i během pobytu. Tyto negativní pocity byly způsobeny absencí přátel, malou sociální sítí a jazykovou bariérou v komunikaci. Většina respondentů zažila někdy během svého pobytu tzv. náročné období, které bylo charakterizováno dlouhodobými zatěžujícími prožitky v doprovodu přetrvávajících negativních emocí. Toto období bylo úzce spojeno s prožívaným nedostatkem sociální opory.

V současné době je většina probandů spokojena se svým životem v ČR a prožívanou sociální oporou. Převažují u nich pocity nezávislosti, svobody a stability. I přes to se někteří respondenti někdy potýkají s pocity osamělosti, smutku a frustrace.

2. Jakým způsobem si expati budují novou sociální síť a jak je to pro ně náročné?

Téměř všichni respondenti měli po příjezdu do ČR jen velmi málo sociálních vazeb. Někteří zde neznali vůbec nikoho a ostatní kolem 2-3 lidí. U všech probíhalo seznamování, jak osobně (na pracovišti, na akcích), tak online (Facebook, Tinder). Prožívaná náročnost při seznamování souvisela s osobnostními charakteristikami probandů. Ti, co se popisovali jako společenší s extravertními rysy, neměli větší potíže při navazování známostí. Většina respondentů však prožívala jako náročné navázat hlubší vztahy a přátelství. Také seznamování s Čechy bylo prožíváno jako těžké z důvodu jazykové bariéry a vnímané „tvrdé skořápky.“ I z toho důvodu se sociální sítě respondentů nejčastěji skládaly z krajanů a ostatních expatů s pouze velmi malým podílem Čechů, pokud vůbec takové vztahy existovaly. Většina respondentů byla během svého pobytu v ČR v romantickém vztahu a výpovědi se shodují, že tyto vztahy pomáhaly v usnadnění jejich akulturačního procesu.

3. Jaké copingové strategie expati využívají pro vyrovnání se s akulturačním stresem?

Nejčastěji využívanou copingovou strategií všemi respondenty bylo hledání sociální opory. Tato strategie se ukázala jako úspěšná ve všech uvedených situacích. O něco častěji tuto strategii volili probandi s nedostatečnou sociální oporou. Další často užívanou strategií bylo řešení problému. Úspěšnost této strategie záležela na konkrétní situaci, ale oproti ostatním se ukázala jako efektivnější. Tyto dvě copingové strategie byly respondenty jasně preferované. Jako další strategie bylo také využívány hledání informací, rozptýlení, vyhýbání a přetrpění situace. Vyhýbavá strategie někdy zapříčinila bezprostřední zlepšení situace, její dlouhodobý efekt je však sporný. Přetrpění situace byla ve všech případech neefektivní strategií a nepřinesla žádné zlepšení.

4. Jak souvisí sociální opora expatů s jejich vyrovnáváním se s akulturačním stresem?

Ukázalo se, že sociální opora je významným faktorem v akulturačním procesu. Většina respondentů prožívala v některé fázi svého pobytu nedostatek sociální opory dlouhodobějšího charakteru, což bylo vnímáno jako jeden z největších stresorů. S nedostatkem sociální opory úzce souviselo prožívání náročného období, které bylo doprovázeno pocity smutku, bezmoci a pochybnostmi o rozhodnutí žít v ČR.

V prvním půl roce pobytu byla kvalita sociální opory u většiny respondentů nízká. Respondenti, jejichž sociální síť byla velká, prožívali sociální oporu jako dostatečnou. Zřejmě proto, že větší sociální síť poskytuje více zdrojů pro hledání opory než malá. Více

sociálních vztahů tedy facilituje hladší průběh akulturačního procesu. Protektivním faktorem se ukázalo sounáležití ke skupině krátce po příjezdu. Především pokud se tato skupina nacházela v podobné situaci jako respondenti.

5. Co by expatům pomohlo k usnadnění akulturačního procesu?

Probandi nejčastěji uváděli snížení jazykové bariéry jako usnadnění akulturačního procesu. Jednou možností, jak snížit jazykovou bariéru by bylo zlepšení znalosti češtiny na straně respondentů. K tomu by výrazně přispěly kurzy češtiny pro cizince zdarma nebo finančně dostupné kurzy, které by byly dostatečně propagovány. K výraznému snížení jazykové bariéry na úřadech by pomohla přítomnost anglicky mluvícího úředníka (zejména v případě cizinecké policie). Dalším faktorem usnadnění akulturace by byly dobře propagované informační databáze různého druhu a příručka pro nově příchozí cizince. Respondenti by také mimo jiné ocenili adaptační semináře a nabídku aktivit pro posílení komunity.

9 Diskuze

V této práci jsme se zabývali tím, jak expati v ČR prožívají proces akulturace a jak se vyrovnávají se stresem, který z toho pramení. Do současnosti byla kladena poměrně malá výzkumná pozornost procesům akulturace u cizinců na území ČR. Odborné články zabývající se touto problematikou se často věnovaly pouze vybraným národnostním skupinám (Drbohlav, 2004; Bernard & Mikešová, 2014; Matysová, 2012), migrační politice ČR (Drbohlav, 2011) nebo specifické skupině vysokých manažerů (Gärtner & Drbohlav, 2012). Přes zdánlivý malý výzkumný zájem odborníků se tématem akulturace cizinců a expatů v ČR zabývá hojné množství studentů různých oborů ve svých diplomových pracích (např. Barda, 2017; Gärtner, 2011; Guznarová, 2014; Hubená, 2015; Králová, 2015; Václavková, 2008). Ve svých výzkumech se zaměřují na životní spojenost a akulturaci, psychologické aspekty adaptace, akulturační strategie, zvládání akulturačního stresu a vliv osobnostních charakteristik na akulturaci. Diverzita zaměření diplomových prací v této oblasti ilustruje, že do vnímání akulturačního stresu a jeho zvládání zasahuje velké množství faktorů. Je téměř nemožné všechny tyto faktory postihnout v rámci jednoho výzkumu. Proto jsme se rozhodli zabývat se do hloubky jedním faktorem. I když ve většině výše zmíněných studií je probírána sociální opora, žádná se na tento faktor primárně nezaměřila. Z toho důvodu se ve výzkumu zaměřujeme na roli sociální opory v akulturačním procesu.

V první výzkumné otázce nás zajímalo, jaké pocity expati prožívají během akulturačního procesu a jaké jsou jejich změny v čase. Během analýzy prožívání převažovaly kódy s negativními pocity, a to ze dvou důvodů. Rozhovory se točily kolem stresujících událostí, ke kterým často probandí připojovali mnoho negativních pocitů. Při popisu spokojeného prožívání neuváděli účastníci konkrétní pocity (např. šťastný), ale často nespecificky označili své prožívání za „dobré“ a konkrétnější nebyli ani po doptání se. Převaha negativních pocitů tedy pramení spíše z těchto důvodů než z převážně negativního ladění probandů.

Většina respondentů uvedla počáteční euforii a optimismus, který opadl v řádu dnů či týdnů. To koresponduje s fází „líbáněk“ v teorii U křivky podle Oberg (1960). V teoretické části jsme uvedli, že má tato teorie mnoho limitů, každopádně v našem výzkumu většina respondentů tuto konkrétní fázi zažívala. Co ale s teorií U křivky nesouhlasí, je fakt, že respondenti prožívali náročné období v různých částech svého pobytu, a ne vždy hned po fázi líbáněk. Propad, který Oberg nazývá kulturním šokem, se u účastníků

výzkumu objevoval v různých fázích – hned po příjezdu, po fázi líbánek nebo až později během pobytu.

Na subjektivně prožívané „náročné období“ měla velký vliv sociální opora a snížená možnost komunikace. Yeh a Inose (2003) ve své studii prokázali, že jazyková bariéra a nízká spokojenost respondentů se sociální oporou jsou prediktory akulturačního stresu. Tyto dva faktory jsou vzájemně provázané. Jazyková bariéra mimo jiné znesnadňuje navazování a udržování vztahů. V tomto ohledu se poznatky ze studie Yeha a Inose (2003) shodují s našimi zjištěními.

V našem výzkumu jsme objevili souvislost spokojenosti se sociální oporou s velikostí sociální sítě. Ukázalo se, že respondenti s větší sociální sítí byli se svou sociální oporou více spokojeni než respondenti s malou sociální sítí (do 5 vztahů). Zaměřovali jsme se na velikost sociální sítě a kvalitu sociální opory jako celku. Stokes (1983) uvádí, že největším prediktorem spokojenosti se sociální oporou je počet vztahů s lidmi, kterým se jedinci mohou svěřit. Hirsch (1979) upozornil na to, že lidé s hustou sociální sítí přijímají více sociální a emocionální opory, ale zároveň s ní nemusí být dostatečně spokojeni. Podle Stokes (1983) jsou větší sociální sítě protektivní, pokud v nich je dostatečné množství důvěrníků. Velká sociální síť bez důvěrníků nebude poskytovat uspokojující sociální oporu.

Tyto sítě také nesmějí být příliš velké, jinak je pro jedince neudržitelné a stresující investovat do udržení velkého množství vztahů (Stokes, 1983). Proto je v jistém bodě vhodné limitovat počet vztahů pro maximalizaci spokojenosti s jejich oporou. Tato zjištění souhlasí s poznatkami naší studie. Respondenti, kteří měli velkou sociální síť, prožívali sociální oporu jako dostatečnou, což naznačuje, že velikost sociální sítě nepřekročila bod, za kterým by bylo stresující udržovat příliš mnoho vztahů, jak naznačil Stokes (1983). Velikost sociální sítě jednoho respondenta byla malá, ale díky jednomu blízkému vztahu byla kvalita sociální opory prožívaná jako dostatečná. Výzkum Stokes se zaměřoval i na strukturu sociální sítě, která nebyla předmětem našeho výzkumu. Vnímáme, že zde je prostor pro další budoucí zkoumání. Konkrétně v oblasti, jaký vliv má struktura sociální sítě (poměr přátel a rodinných vazeb) na spokojenost se sociální oporou v rámci vyrovnávání se s akulturačním stresem.

Účastníci tohoto výzkumu pocházeli ze 3 různých kontinentů a 8 zemí. Přes velkou rozmanitost výběrového vzorku nebyly odhalené významné rozdíly mezi potřebou sociální opory a volenými copingovými strategiemi. Všichni respondenti uváděli nedostatek sociální opory jako stresor a také využívali strategii hledání sociální opory k vyrovnání se

s akulturačním stresem. Výzkumy kulturních rozdílů ve vyhledávání sociální opory uvádějí jiné výsledky (Kim, Sherman & Taylor, 2008; Taylor et al., 2004). Podle těchto studií se příslušníci některých zemí zdráhají explicitně si říkat o sociální oporu a jejich celková potřeba sociální opory se liší. Tyto výzkumy se však zaměřovaly na jedince s asijským původem. V našem výzkumu nebyl nikdo asijského původu až na respondenta z Turecka. Turecko však není typicky asijskou zemí a někdy je tato země dokonce zahrnována do Evropy, kde se její menší část rozléhá.

Co se týče úspěšnosti copingových strategií, byly posuzovány podle toho, zda užití konkrétní strategie bezprostředně zlepšilo stávající situaci. V tomto výzkumu byla tedy posuzována krátkodobá úspěšnost copingových strategií. Nebylo v našich silách posoudit, zda využití jednotlivých strategií mělo i dlouhodobý účinek. Z analýzy dat vyplynulo, že strategie vyhýbání je v polovině případů užitečnou strategií. Je třeba mít však na paměti, že jde o úspěšnost krátkodobou. Z dlouhodobého hlediska je strategie vyhýbání stejně jako strategie rozptýlení neúspěšná (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). To podporuje tvrzení Penleyho, Tomaka, & Wiebeho (2002), že vyhýbavá copingová strategie z dlouhodobého hlediska souvisí s negativními zdravotními výsledky.

Pokud jde o funkce copingu podle Lazara a Folkmanové (2002), dlouhodobě úspěšnými strategiemi jsou ty spadající do copingu zaměřeného na problém. V našem výzkumu jsme hledání sociální opory vnímali jako copingovou kategorii dle vymezení Skinnera a kolegů (2003). Dle funkčně zaměřeného copingu se hledání opory řadí do emočně zaměřených strategií. Obecně jsou emočně zaměřené strategie dlouhodobě účinné v případě, že iniciují strategie zaměřené na řešení problému (Lazarus & Folkman, 2002). Hledání sociální opory se v našem výzkumu prokázalo jako 100 % úspěšné v krátkodobém hledisku. Z povahy výpovědí respondentů je však hledání sociální opory důležité i v dlouhodobém vyrovnávání se s akulturačním stresem. Skinner s kolegy (2003) upozornil na to, že copingová strategie může zároveň sloužit více funkcím. Domníváme se, že to je přesně případ strategie hledání opory v našem výzkumu. Její funkcí je jak zaměření na emoce, tak zaměření na řešení problému. Nejčastěji se tato strategie objevovala jako reakce na nedostatek sociální opory, a přímo tak řešila daný problém.

Limitem výzkumu byly specifické charakteristiky výběrové populace. Podmínkou zařazení do výzkumu bylo bydliště v Praze. To zajišťovalo stejné okolnosti akulturace, což zvyšovalo možnost porovnávat respondenty mezi sebou. Je však možné, že zjištěné poznatky

se u základního souboru budou lišit, např. z důvodu menší možnosti socializace na malých městech, nižší jazykové vybavenosti a menší dostupnosti kurzů. Praha je také oproti zbytku ČR poměrně multikulturním místem, kde jsou občané více zvyklí potkávat se s lidmi jiných národností a kultur. V kontextu menších měst by se expati mohli setkávat s většími předsudky a uzavřeností. Možností budoucího výzkumu je tedy replikovat studii s respondenty žijícími mimo hlavní město ČR.

Dalším specifickým výběrového souboru byl poměrně nízký věk a malý věkový rozptyl. K roku 2017 tvořili cizinci pobývající v ČR ve věkovém rozmezí 25-39 let 35 % celkové populace cizinců v ČR (Český statistický úřad, nedat.). Společným jmenovatelem respondentů byl jejich rodinný stav. Všichni byli svobodní a bezdětní, nadpoloviční většina byla v době sběru dat zadaná. Podobné charakteristiky respondentů opět posloužily k lepšímu srovnávání výpovědí. Domníváme se, že expati, kteří se do ČR přistěhovali s rodinou nebo zde rodinu založili, budou řešit typově jiné problémy a situace nad rámec těch společných. Závěry z výzkumu tedy postihují úzkou skupinu expatů. Respondenti pocházeli z osmi zemí, především se však jednalo o evropské státy. Budoucí studie by se mohly zaměřit na expaty mimoevropského původu a jejich srovnání s expaty pocházejících z evropských států.

Za bod ke zlepšení v budoucích výzkumech považujeme zahrnutí osobnosti jako další proměnné. V našem výzkumu nebyla zkoumána spojitost mezi osobností respondentů a jejich akulturačním procesem. V některých rozhovorech se však objevovaly výpovědi o extraverci či introverzi probandů nebo se dotýkaly paradigmatu místa kontroly (locus of control). Z těchto několika výpovědí nemůžeme dělat žádné závěry. Vidíme zde však možný potenciál pro budoucí zkoumání.

Jako přínos této práce vidíme porozumění těžkostem, které expatům znesnadňují akulturační proces, a především pak podněty ke zlepšení od samotných respondentů. Profitovat z těchto poznatků může několik subjektů. Zjištěné poznatky mohou pomoci nově příchozím expatům upravit svá očekávání vyhledávat protektivní faktory. Také mohou čerpat z rad, které respondenti směřovali přímo k nim. Jelikož je tato práce psaná v českém jazyce, má autorka v plánu přeložit hlavní závěry a důležité poznatky do angličtiny, aby nově příchozí expati opravdu měli možnost z tohoto výzkumu profitovat. Současní expati, kteří se potýkají s podobnými nesnázemi nebo si procházejí náročným obdobím, mohou ve výpovědích účastníků výzkumu nalézt jistou útěchu.

Dalším subjektem, pro který mohou být zjištění užitečná, je Ministerstvo práce a sociálních věcí které se věnuje migrační politice. Jednoduchými intervencemi a změnami by se dalo usnadnit cizincům jejich akulturaci, což by mělo být v zájmu státu. Jako příklad uvedeme přítomnost anglicky mluvícího úředníka na cizinecké policii. Některé změny jsou náročnějšího charakteru a vyžadují legislativní změny, ale přesto jsou proveditelné a do budoucna nevyhnutelné, např. elektronický úřad.

10 Závěry

Na základě provedeného výzkumu popsaného v předchozích kapitolách jsme dospěli k těmto závěrům, které platí pro výběrový soubor této studie:

- Expatri mají po příjezdu do ČR vesměs velmi malou sociální síť.
- Největšími zdroji akulturačního stresu je pro expaty snížená možnost komunikace a nedostatek sociální opory.
- Nejčastějším negativním pocitem, který expati zažívají, je osamělost. Tento pocit souvisí v počátcích pobytu s nevybudovanou sociální sítí a absencí přátel.
- Expati si nejčastěji budují sociální síť z osob stejné národnosti jako je ta jejich, v kombinaci s cizinci z jiných zemích. Počet vztahů s Čechy je u většiny expatů malý.
- Velká sociální síť pozitivně souvisí s prožívaným dostatkem sociální opory u expatů.
- Každý si během akulturačního procesu projde náročným obdobím, které se vyznačuje dlouhodobě trvajícím negativními pocity. Nedostatek sociální opory je hlavní příčinou tohoto období. Na délku a intenzitu náročného období mají vliv pocity osamělosti, vnímání hostitelské kultury jako neprostupné a snížená možnost komunikace.
- Protektivním faktorem je být od příjezdu součástí skupiny lidí, kteří se nachází v podobné situaci. Na velikosti této skupiny nezáleží. Expatri, kteří nejsou od počátku svého pobytu součástí skupiny, prožívají první měsíce jako náročnější než ti, kteří jsou členy skupiny. U expatů, kteří byli součástí skupiny, se ukázal trend kratšího trvání náročného období s nižší intenzitou.
- Dalším protektivním faktorem se ukázala být znalost českého jazyka, alespoň na úrovni základního dorozumění. Snížení jazykové bariéry přispívá k hladšímu průběhu akulturačního procesu.

- Nejčastěji užívanou strategií pro vyrovnání se s akulturačním stresem je hledání opory. Tato strategie se prokázala jako úspěšná. Naopak strategie přetrpění situace je ve vyrovnávání se s akulturačním stresem vždy neúspěšná.
- Neprokázano se, že by velikost sociální sítě nebo míra dostatku sociální opory měla vliv na výběr copingové strategie.

11 Souhrn

Diplomová práce se zabývá copingovými strategiemi expatů v Praze a rolí sociální opory při zvládání akulturačního stresu. Pod pojmem expat rozumíme cizince, který legálně dočasně žije a pracuje na území jiného státu. V průzkumu *Expatriate Insider* (InterNations, 2018) se Česká republika umístila jako třetí nejlepší evropská země k životu pro expaty. V celosvětovém měřítku se umístila na desátém místě. ČR je expaty vyhledávaným místem k práci a životu, což s sebou přináší jisté nároky jak na příjíždějící jedince, tak na hostitelskou kulturu.

Při dlouhodobé interakci dvou kultur je započat proces změny, který Smith (2013) označuje za akulturační proces. Určitá změna se odehrává v obou kulturních skupinách, avšak častěji prochází větší změnou minoritní skupina (Berry, 1990). Komplexní model akulturace ABC popisuje tři hlavní teoretické přístupy pro zkoumání akulturace (Ward, 2001), z nichž pro tuto práci je nejrelevantnější jeho afektivní část. Afektivní přístup hodnotí příchod do nové kultury jako stresor, se kterým je potřeba se vyrovnat aplikací různých copingových strategií. Výzkum v této oblasti se zabývá především tím, jak copingové strategie, osobnost jedince, sociální opora a další faktory ovlivňují well-being a životní spokojenost. Afektivní přístup ABC modelu akulturace je teoretickým východiskem této práce.

Interkulturní kontakt může pro jedince představovat zatěžující životní události, které vyvolávají akulturační stres (Berry, 1970). Akulturační stres může být provázen zvýšenou depresivitou, úzkostností a pocity nejistoty. Některými jedinci však může být akulturační stres vnímán i jako pozitivní zkušenost podporující seberozvoj. Pokud jsou situace interkulturního kontaktu hodnoceny jako výzvy a představují jen mírnou zátěž, na kterou jedinec reaguje behaviorálními změnami, probíhá proces akulturace poměrně hladce. V případě, že jsou tyto situace vnímány jako zátěžové a nelze je překonat snadnou změnou chování, je třeba aplikovat copingové strategie, prostřednictvím kterých se jedinec pokouší s akulturačním stresem vyrovnat. Pokud se situace stane pro jedince nezvladatelnou a copingové strategie selhávají, mohou se objevit psychické obtíže (Berry, 2006b).

Existuje mnoho didaktických členění copingových strategií, které revidoval Skinner s kolegy (2003) za účelem vnést do této oblasti větší srozumitelnost. Z analýzy více než 400 copingových strategií určili jádrové strategie (řešení problému, hledání opory, vyhýbání se, rozptýlení a pozitivní kognitivní restrukturalizace) a 13 kategorií vyššího řádu. Tuto jejich

kategorizaci copingových strategií jsme použili jako základ pro výzkum vyrovnávání se s akulturačním stresem.

Faktorů ovlivňujících akulturační stres je mnoho a můžeme je rozlišit podle úrovně na skupinové a individuální (Berry, 1997). Skupinové faktory reflektují společnost původu, ekonomický, politický, demografický a kulturní kontext, ze kterého jedinec přichází. Na druhé straně stojí hostitelská kultura se svým vlastním specifickým kontextem. Individuálními faktory, které ovlivňují vyrovnávání se s akulturačním stresem, jsou věk, vzdělání, motivace k příchodu, osobnost jedince, očekávání, délka pobytu, sociální opora a další. Jelikož je těchto faktorů velké množství, rozhodli jsme se v této práci zaměřit především na jeden činitel a jeho vliv na zvládnutí akulturačního stresu.

Sociální opora figuruje jako protektivní faktor během celého života především během velkých životních změn (Fontaine, 1986). Takovou změnou je bezesporu i přestěhování se do cizí země. Tento důležitý faktor však většině cizinců po příjezdu do nové země chybí, protože tam ještě nemají vytvořenou sociální síť. Přitom, jak uvádí Kebza (2005), je začlenění do sociální struktury klíčové pro psychické zdraví a pohodu. Z tohoto důvodu byl náš výzkum zaměřen na mapování sociální opory a jejího vlivu na akulturační stres.

Pro hloubkové mapování zkušeností expatů byl zvolen kvalitativní přístup výzkumu. Základním souborem byli cizinci legálně žijící a pracující v ČR. Sběr dat byl prováděn pomocí polostrukturovaných rozhovorů s deseti respondenty různé národnosti, kteří splňovali předem vymezená kritéria pro účast ve výzkumu. Jeden respondent byl následně z výzkumu vyřazen, z důvodu nedostačující kvality audio nahrávky. Data byla analyzována metodou zakotvené teorie, konkrétně otevřeným a selektivním kódováním. Analýza byla provedena v programu ATLAS.ti.

V analýze se potvrdil náš předpoklad o malé sociální síti expatů po příjezdu do ČR. Kvůli absenci přátel a sociálních vazeb expati často zažívají pocity osamělosti. Ukázalo se, že ačkoli se vnímaná náročnost seznamování se s novými lidmi liší v souvislosti s osobnostními charakteristikami, pociťuje většina expatů jako velmi náročné navázat s lidmi bližší přátelství. Nejčastěji se expati obklopují lidmi své národnosti v kombinaci s cizinci z ostatních zemí. I kvůli jazykové bariéře je počet vztahů s Čechy u většiny expatů nízký. Někteří expati neudržují žádné přátelské ani kolegiální vztahy s Čechy. Velikost sociální sítě se projevila jako důležitý faktor v prožívání dostatečnosti sociální opory. Expati s větší sociální sítí prožívají jim dostupnou sociální oporu častěji jako dostatečnou oproti

těm, jejichž sociální síť je malá. Domníváme se, že je to z toho důvodu, že větší sociální síť poskytuje expatům více zdrojů, z kterých mohou v případě potřeby čerpat.

Výzkum ukázal, že nedostatek sociální opory spolu se sníženou možností komunikace jsou nejčastějšími zdroji akulturačního stresu. Bez ohledu na průběh akulturačního procesu si téměř každý respondent prošel náročným obdobím, které se vyznačuje dlouhodobě trvajícím negativními pocity pramenícími z interkulturních styků. Jako hlavní příčina tohoto období se ukázal nedostatek sociální opory. Délka a intenzita tohoto období se odvíjí od prožívání pocitů osamělosti, snížené možnosti komunikace a vnímání hostitelské kultury jako neprostupné.

Expatri, kteří jsou hned od příjezdu součástí skupiny lidí nacházejících se v podobné situaci, zvládají první měsíce svého pobytu lépe. Ti, kteří součástí takové skupiny nejsou, mají tendenci prožívat zmíněné náročné období déle a s větší intenzitou. Sounáležití ke skupině poskytuje expatům v počátku jejich pobytu potřebné sociální vazby, které protektivně působí na jejich životní spokojenost. Zdá se, že velikost skupiny v takovou chvíli nehraje roli. Dalším faktorem usnadňujícím expatům akulturační proces je základní znalost českého jazyka. Nikdo z respondentů neuměl před příjezdem do země česky. Ti, kteří se během svého pobytu naučili základy jazyka, se byli schopni lépe navigovat v každodenních situacích.

Nejčastěji expati volili pro vyrovnání se s akulturačním stresem strategii hledání opory. Tato strategie se ukázala jako velmi úspěšná bez závislosti na velikosti sociální sítě. Tuto strategii volili respondenti především během náročného období, při pocitech osamělosti a nedostatku sociální opory. Hledání opory se ukázalo být efektivní strategií, která zvyšuje míru spokojenosti se životem v cizí zemi. Pokud se expati snaží stresovou situaci přetrpět, nepřináší jim to žádnou úlevu či zlepšení aktuálního stavu. Výsledky výzkumu nenaznačují, že by velikost sociální sítě nebo míra dostatku sociální opory měla vliv na výběr konkrétní copingové strategie.

Provedený výzkum zprostředkoval větší vhled do problematiky akulturace expatů v ČR se zaměřením na sociální oporu. Praktický přínos má zejména pro cizince, kteří plánují dočasně žít a pracovat v ČR. Aby pro ně tato práce byla opravdu užitečná, plánuje autorka v budoucnu uveřejnit klíčové části do angličtiny v podobě populárního článku. Kromě nově příjíždějících cizinců mohou z této práce (a zamýšleného článku) profitovat také expati v současnosti v ČR žijící, a to především ti, kteří jsou na počátku svého pobytu zde. Tato

studie také obsahuje významné postřehy a doporučení pro usnadnění akulturačního procesu především ze strany veřejné správy. Výzkum by mohl být použit jako podkladová studie k detailnějšímu rozpracování jednotlivých doporučení a intervencí pro změnu stávajícího, často nevyhovujícího, systému.

12 Seznam použitých zdrojů a literatury

- Abe, H., & Wiseman, R. L. (1983). A cross-cultural confirmation of the dimensions of intercultural effectiveness. *International Journal of Intercultural Relations*, 7(1), 53-67.
- Adelman, M. (1988). Cross-Cultural Adjustment: A Theoretical Perspective on Social Support, *International Journal of Intercultural Relations*. 12, 183–204.
- Allen, T., McManus, S. & Russell, J. (1999). Newcomer Socialization and Stress: Formal Peer Relationships as a Source of Support. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 453–70.
- Argyle, M. (1969). *Social interaction*. London: Methuen.
- Armes, K. and Ward, C. (1989). Cross-cultural transitions and sojourner adjustment in Singapore. *Journal of Social Psychology*, 12, 273–275.
- Aronowitz, M. (1992). Adjustment of immigrant children as a function of parental attitudes to change. *International Migration Review*. 26, 86-110.
- Aycan, Z. (1997). Acculturation of Expatriate Managers: A Process Model of Adjustment and Performance. In Aycan, Z. (Ed.) *New Approaches to Employee Management*, Vol. 4, *Expatriate Management: Theory And Research*. Greenwich, CT: JAI Press, pp. 1–40.
- Bakal, D. A. (1992). *Psychology and health*. Springer Publishing Co.
- Baker, J. C., & Ivancevich, J. M. (1971). The assignment of American executives abroad: Systematic, haphazard or chaotic? *California Management Review*, 13(3), 39-44.
- Barda, E. (2017). *Strategie akulturace a zvládání akulturačního stresu z pohledu studentů s migrační zkušeností*. (Nepublikovaná bakalářská práce). Univerzita Karlova v Praze.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413–445.
- Beiser, M., Barwick, C., Berry, J.W., da Costa, G., Fantino, A., Ganesan, S., Lee, C., Milne, W., Naidoo, J., Prince, R., Tousignant, M. & Vela, E. (1988). *Mental health issues affecting immigrants and refugees*. Ottawa: Health and Welfare Canada.
- Ben-Zur, H. (2017). *Emotion-Focused Coping*. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–4.
- Berkson, I. B. (1969). *Theories of acculturation: A critical study*. New York: Arno Press.

- Bernard, J., & Mikešová, R. (2014). Sociální integrace imigrantů na rozhraní mezi dočasnou migrací a trvalým usazením. *Sociologický časopis*, 50(4), 521-546.
- Berry J. W., Poortinga Y. H., Breugelmans S. M., Chasiotis A., Sam D. L. (2011). *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications* (3. ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Berry, J. W. (1970). Marginality, stress and ethnic identification in an acculturated Aboriginal community. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1(3), 239-252.
- Berry, J.W. (1974). Psychological aspects of cultural pluralism: Unity and identity reconsidered. *Topics in Culture Learning*, 2, 17-22.
- Berry, J.W. (1990). Psychology of acculturation. In J. Berman (Ed.), *Cross-cultural perspectives: Nebraska Symposium on Motivation* (201-234). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Berry. J.W. & Kalin. R. (1995). Multicultural and ethnic attitudes in Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 27, 301-320. Washington DC: American Psychological Association.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied psychology*, 46(1), 5-34.
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). *Cross-cultural psychology: Research and applications*. Cambridge University Press.
- Berry, J.W. (2003). Conceptual Approaches to Acculturation. In K. M. Chun, P. E. Balls Organista, & G. E. Marín, (Ed.), *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research*. American Psychological Association.
- Berry, J. W. (Eds.). (2006a). Contexts of acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Berry, J. W. (Eds.). (2006b). Stress perspectives on acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology*. New York: Cambridge University Press.

- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Brein, M. & David, K. H. (1971). Intercultural communication and the adjustment of the sojourner. *Psychological Bulletin*, 76, 215-230.
- Briody, E. and Chrisman, J.B. (1991). Cultural Adaptation on the Overseas Assignment. *Human Organization*, 50, 264–82.
- Caligiuri, P., & Lazarova, M. (2002). A model for the influence of social interaction and social support on female expatriates' cross-cultural adjustment. *The International Journal of Human Resource Management*, 13(5), 761–772.
- Carballo, M. (1994). *Scientific consultation on the social and health impact of migration: Priorities for research*. Geneva: International Organization for Migration.
- Carlin, J. (1990). Refugee and immigrant populations at special risk: Women, children and the elderly. In W.H. Holtzman & T. Bornemann (Eds.). *Mental health of immigrants and refugees*. Austin: Hogg Foundation for Mental Health.
- Carver, C. S., Scheier, M. E., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Cohen, R. (1997). *Global Diasporas: An Introduction*. London: UCL Press.
- Collins, N.L., Dunkel-Schetter, C., Lobel, M., & Scrimshaw, S. (1993). Social support in pregnancy: Psychosocial correlates of birth outcomes and postpartum depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1243–1258.
- Corbin, J., & Strauss, A. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.
- Český statistický úřad (22.března 2018). *Cizinci k nám přicházejí hlavně za prací*. Získáno 12.9.2018 z <https://www.czso.cz/csu/czso/cizinci-k-nam-prichazeji-hlavne-za-praci>
- Český statistický úřad (nedat.). *Cizinci podle pohlaví a věku k 31. 12. 2017*. Získáno z <https://www.czso.cz/csu/cizinci/cizinci-v-cr-bez-azylantu>
- Český statistický úřad (nedat.). *Cizinci v ČR podle kraje, okresu a státního občanství k 31. 12. 2017*. Získáno z <https://www.czso.cz/csu/cizinci/cizinci-v-cr-bez-azylantu>

Český statistický úřad (nedat.). *Cizinci: Počet cizinců – Popis aktuálního vývoje*. Získáno z https://www.czso.cz/csu/cizinci/4-ciz_pocet_cizincu

Drbohlav, D. (1997). *Imigranti v České republice* (s důrazem na ukrajinské pracovníky a ‘západní firmy’ operující v Praze). Praha: Research support scheme.

Drbohlav, D. & Ezzeddine-Lukšíková, P. (2004). *Výzkumná zpráva: Integrace cizinců v ČR. Studie arménské, vietnamské a ukrajinské komunity v Praze a Středočeském kraji*. Praha: Mezinárodní organizace pro migraci.

Drbohlav, D. (2011a). Imigrace a integrace cizinců v Česku: Několik zastavení na cestě země v její migrační proměně z Davida na téměř Goliáše. *Geografie*, 116(4), 401-421.

Drbohlav, D. (2011b): Patterns of Immigration in the Czech Republic, Hungary and Poland: A Comparative Perspective. In Okolski, M. (Ed.): *Europe: the Continent of Immigrants; Trends, Structures and Policy Implications*. IMISCOE Research, Amsterdam: Amsterdam University Press.

Dunkel-Schetter, C., Sagrestano, L.M., Feldman, P., & Killingsworth, C. (1996). Social support and pregnancy: A comprehensive review focusing on ethnicity and culture. In G.R. Pierce, B.R. Sarason, & I.G. Sarason (Ed.), *Handbook of social support and the family* (375–412). New York: Plenum Press.

Emmons, R. A. & Diener, E. (1986). A goal-affect analysis of everyday situational choices. *Journal of Research in Personality*, 20, 309-326.

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50–60.

Expat info desk (nedat.) *What is an Expat?* Získáno z <https://www.expatinfodesk.com/expat-guide/what-is-an-expat/>.

Fechter, A. M. (2007). *Transnational lives: expatriates in Indonesia*. Hampshire: Ashgate Publishing Company.

Fernando, S. (1993). Racism and xenophobia. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 6(1), 9-19.

Fontaine, G. (1986). Roles of Social Support in Overseas Relocation: Implications for Intercultural Training, *International Journal of Intercultural Relations*, 10, 361–78.

- Gärtner, M., & Drbohlav, D. (2012). Acculturation of expatriate executive managers in Czechia. *Geografie*, 117(4), 349-370.
- Geller, P.A., Hobfoll, S.E. (1993). Gender Differences in Preference to Offer Social Support to Assertive Men and Women. *Sex Roles*, 28, 419–32.
- Ghuman, P.A.S. (1991). Best or worst of two worlds? A study of Asian adolescents. *Educational Review*, 33, 121-132.
- Green, N. L. (2009). Expatriation, expatriates, and expats: The American transformation of a concept. *The American historical review*, 114(2), 307-328.
- Gullahorn, J., & Gullahorn, J. (1963). An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal Of Social Issues*, 19(3), 33-47.
- Guttormsen, D. S., Francesco, A. M., & Chapman, M. K. (2018). Revisiting the expatriate failure concept: A qualitative study of Scandinavian expatriates in Hong Kong. *Scandinavian Journal of Management*, 34(2), 117-128.
- Guznarová, K. (2014). *Význam lidského faktoru ve zvládnání kulturního šoku*. (Nepublikovaná bakalářská práce). Univerzita Karlova v Praze.
- Hale, C. J., Hannum, J. W., & Espelage, D. L. (2005). Social support and physical health: The importance of belonging. *Journal of American College Health*, 53(6), 276-284.
- Hammer, M. R., Gudykunst, W. B., & Wiseman, R. L. (1978). Dimensions of intercultural effectiveness: An exploratory study. *International Journal of Intercultural Relations*, 2, 382-393.
- Hanzlíková, L. (2012). Život v České republice očima anglicky mluvících cizinců-expatriantů v Praze: Bydlení a sídelní rozmístění. *Diverzita etnických menšin. Prostorová dislokace a kultura bydlení*. Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií, Praha, 47-75.
- Harris, J. G., Jr. (1973). A science of the South Pacific: Analysis of the character structure of the Peace Corps volunteer. *American Psychologist*, 28, 232-247.
- Harzing, A. W., Pudenko, M., & Sebastian Reiche, B. (2016). The bridging role of expatriates and inpatriates in knowledge transfer in multinational corporations. *Human Resource Management*, 55(4), 679-695.

- Hawes, F., & Kealey, D. J. (1981). An empirical study of Canadian technical assistance. *International Journal of Intercultural Relations*, 5, 239-258.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. (4. ed.). Praha: Portál.
- Henig, D. (2007). Migrace. *Antropowebzin*, 2(3), 35-41.
- Hirsch, B. J. (1979). Psychological dimensions of social networks: A multimethod analysis. *American Journal of Community Psychology*, 7(3), 263-277.
- Ho, E. (1995). *The challenge of culture change: The cross-cultural adaptation of Hong Kong Chinese adolescent immigrants in New Zealand*. (Nepublikovaná dizertační práce). University of Waikato, New Zealand.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online readings in psychology and culture*, 2(1), 8.
- Hovey, J. D., & King, C. A. (1996). Acculturative Stress, Depression, and Suicidal Ideation among Immigrant and Second-Generation Latino Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(9), 1183–1192.
- Hrdličková, L. (2008). Pohled Američanů na českou společnost. In *Etnické komunity v kulturním kontextu*. (53-81). Praha: Ermat.
- Hubená, B. (2017). *Vztah osobnostních charakteristik, hodnotových orientací, rodové příslušnosti a akulturace českých Vietnamců*. (Nepublikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita.
- Hung, Y.Y. (1974). Sociocultural environment and locus of control. *Psychologica Taiwanica*, 16, 187–198.
- Church, A. (1982). Sojourner Adjustment. *Psychological Bulletin*, 91, 540–72.
- Immigrant [Def. 1]. (nedat.). In English Oxford Living Dictionaries. Získáno z <https://en.oxforddictionaries.com/definition/immigrant>
- International organization for migration, (nedat.). *Výkladový slovník migrační terminologie*. Získáno z https://www.iom.cz/files/Vykladovy_slovník_migrační_terminologie_IOM.PDF
- InterNations (nedat.). *What's an Expat Anyway?* Získáno z <https://www.internations.org/guide/global/what-s-an-expat-anyway-15272>.

- InterNations. (2018). *Expatriate Insider 2018: The World Through Expatriate Eyes*. Získáno z https://cms-internationsgmbh.netdna-ssl.com/cdn/file/2018-09/Expatriate-Insider-2018_The-InterNations-Survey.pdf
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. New York: Wiley.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Academia.
- Kennedy, A. (1994). *Personality and psychological adjustment during cross-cultural transitions: A study of the cultural fit proposition*. (Nepublikovaná magisterská práce). University of Canterbury, New Zealand.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American Psychologist*, 63(6), 518–526.
- Kim, U. (1988). *Acculturation of Korean immigrants to Canada*. (Nepublikovaná dizertační práce). Queen's University, Kanada.
- Klineberg, O., & Hull IV, F. W. (1979). *At a foreign university: An international study of adaptation and coping*. New York: Praeger.
- Kocourek, J. (2004). Psychology of acculturation. In D. Drbohlav & P. Ezzeddine-Lukšíková (Ed.), *Výzkumná zpráva: Integrace cizinců v ČR*. IOM, Mezinárodní organizace pro migraci.
- Králová, P. (2015). *Místní cizinci: Prostor, identita a kultura pražských expatů*. (Nepublikovaná bakalářská práce). Univerzita Karlova v Praze.
- Kroeber, A. L., & Kluckhohn, C. (1952). Culture: a critical review of concepts and definitions. *Papers. Peabody Museum of Archaeology & Ethnology, Harvard University*, 47(1).
- Kuo, B. C. (2011). Culture's consequences on coping: Theories, evidences, and dimensionalities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(6), 1084-1100.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, coping and appraisal*. New York: Springer.
- Luthra, R., Platt, L., & Salamońska, J. (2016). Types of Migration: the motivations, composition, and early integration patterns of “new migrants” in Europe. *International migration review*. 1-36.

- Malzberg, B., & Lee, E. S. (1956). *Migration and Mental Disease: A Study of First Admissions to Hospitals for Mental Disease*. New York: Social Science Research Council
- Masuda, M., Lin, K. M., & Tazuma, L. (1982). *Life changes among the Vietnamese refugees*. In *Uprooting and surviving* (25-33). Springer, Dordrecht.
- Matysová, K. (2012). Akulturace imigrantů v České republice. *Acta Oeconomica Pragensia*, 20(5), 24-34.
- Mendenhall, M., Oddou, G. (1985). The Dimensions of Expatriate Acculturation: A Review. *Academy of Management Review*, 10, 39–47.
- Migrant [Def. 1]. (nedat.). In *English Oxford Living Dictionaries*. Získáno z <https://en.oxforddictionaries.com/definition/migrant>.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Moghaddam, F.M., Ditto, B. & Taylor, D. (1990). Attitudes and attributions related to symptomatology in Indian immigrant women. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 21, 335-350.
- Morling, B., Kitayama, S., & Miyamoto, Y. (2003). American and Japanese women use different coping strategies during normal pregnancy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1533–1546.
- Müller, A. (2016). The digital nomad: Buzzword or research category? *Transnational Social Review*, 6(3), 344-348.
- Murphy, H.B.M. (1965). Migration and the major mental disorders. In M. Kantor (Ed.), *Mobility and mental health*. (221-249). Springfield: Thomas.
- Naidoo, J. & Davis, J.C (1988). Canadian South Asian women in transition: A dualistic view of life. *Journal of Comparative Family Studies*, 19(31), 1-327.
- Nash, K. (20. ledna 2017). *The difference between an expat and an immigrant?* Semantics. BBC. Získáno z <http://www.bbc.com/capital/story/20170119-who-should-be-called-an-expat>.
- Neto, F. (1995). Predictors of satisfaction with life among second generation migrants. *Social Indicators Research*, 35, 93–116.

- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical anthropology*, 7(4), 177-182.
- Pearlin, L. I. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-2.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551–603.
- Phinney, J. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: A review of research. *Psychological Bulletin*, 108, 499-514.
- Ratiu, I. (1983). Thinking internationally: A comparison of how international executives learn. *International Studies of Management and Organization*, 13, 139-150.
- Remarque Koutonin, M. (13. března 2015). *Why are white people expats when the rest of us are immigrants?* The Guardian. Získáno z <https://www.theguardian.com/global-development-professionals-network/2015/mar/13/white-people-expats-immigrants-migration>.
- Rogers, A., Castree, N., Kitchen, R. (2013). *A Dictionary of Human Geography* (1 ed.). Oxford University Press.
- Rudmin, F. W. (2003). Critical history of the acculturation psychology of assimilation, separation, integration, and marginalization. *Review of general psychology*, 7(1), 3-37.
- Rudmin, F. (2006). Debate in science: The case of acculturation. *AnthroGlobe Journal*. Získáno z http://www.anthroglbe.info/docs/rudminf_acculturation_061204.pdf
- Sam, D. L., & Berry, J. W. (Eds.). (2006). *The Cambridge handbook of acculturation psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Searle, W. and Ward, C. (1990). The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 14, 449–464.
- Seipel, M.M.O. (1988). Locus of control as related to life experiences of Korean immigrants. *International Journal of Intercultural Relations*, 12, 61–71.

- Shinn, M., Lehmann, S., Wong, N.W. (1984). Social Interaction and Social Support. *Journal of Social Issues, 40*, 55–76.
- Shumaker, S.A., Brownwell, A. (1984). Toward a Theory of Social Support. *Journal of Social Issues, 40*, 55–76.
- Schwarzer, R., & Leppin, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of social and personal relationships, 8*(1), 99-127.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*(2), 216–269.
- Smith, P. B., Fischer, R., Vignoles, V. L., & Bond, M. H. (2013). *Understanding social psychology across cultures: Engaging with others in a changing world* (2. ed.). London: Sage.
- Steinkamp, M. W., & Kelly, J. R. (1987). Social integration, leisure activity, and life satisfaction in older adults: Activity theory revisited. *The International Journal of Aging and Human Development, 25*(4), 293-307.
- Stokes, J. P. (1983). Predicting satisfaction with social support from social network structure. *American Journal of Community Psychology, 11*(2), 141-152.
- Suanet, I., & Van de Vijver, F. J. R. (2009). Perceived cultural distance and acculturation among exchange students in Russia. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 19*(3), 182–197.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (1999). *Sociální opora jako významný protektivní faktor. Československá psychologie, 43*(1), 19-38.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and Social Support: Who Seeks It and Why? *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(3), 354–362.
- Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). Cultural Differences in the Impact of Social Support on Psychological and Biological Stress Responses. *Psychological Science, 18*(9), 831–837.

- Terry, Z. (2014). *Role baru v migraci: Adaptace a integrace anglofonní menšiny v České republice*. (Nepublikovaná bakalářská práce). Univerzita Karlova v Praze.
- Torbiörn, I. (1982). *Living abroad: Personal adjustment and personnel policy in the overseas setting*. John Wiley & Sons.
- United Nations (2005). *United Nations Convention on Migrants' Rights: International convention on the protection of rights of all migrant workers and members of their families*. Paříž: UNESCO.
- United Nations. (nedat.). *Migration*. Získáno z <http://www.un.org/en/sections/issues-depth/migration/index.html>
- Václavková, J. (2008). K otázce adaptace cizinců pracujících v nadnárodní firmě X v ČR. (Nepublikovaná bakalářská práce). Univerzita Karlova v Praze.
- Valentiner, D. P., Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1994). Social support, appraisals of event controllability, and coping: An integrative model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(6), 1094.
- Viswesvaran, C., Sanches, J.I. and Fisher, J. (1999). The Role of Social Support in the Process of Work Stress: A Meta-Analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 314–34.
- Ward, C., & Searle, W. (1991). The impact of value discrepancies and cultural identity on psychological and sociocultural adjustment of sojourners. *International Journal of Intercultural Relations*, 15, 209-225.
- Ward, C. and Kennedy, A. (1993a). Acculturation and cross-cultural adaptation of British residents in Hong Kong. *Journal of Social Psychology*, 133, 395–397.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1993b). Psychological and socio-cultural adjustment during cross-cultural transitions: A comparison of secondary students overseas and at home. *International journal of psychology*, 28(2), 129-147.
- Ward, C., Okura, Y., Kennedy, A., & Kojima, T. (1998). The U-Curve on trial: a longitudinal study of psychological and sociocultural adjustment during Cross-Cultural transition. *International Journal Of Intercultural Relations*, 22(3), 277-291.
- Ward, C., Chang, W.C. and Lopez-Nerney, S. (1999). Psychological and sociocultural adjustment of Filipina domestic workers in Singapore. In J.C.Lasry, J.G., Adair and K.L.,

Dion (Ed.), *Latest contributions to cross-cultural psychology* (118–134). Lisse, The Netherlands: Swets & Zeitlinger.

Ward, C. (2001). *The A, B, Cs of Acculturation*. In D. Matsumoto (Ed.), *The Handbook of Culture and Psychology*. New York, NY: Oxford University Press.

Ward, C., Furnham, A., & Bochner, S. (2005). *The psychology of culture shock*. Routledge.

Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counselling Psychology Quarterly*, *16*(1), 15-28.

Zákon č. 208/1993 Sb., o právním postavení uprchlíků. In: Sbíрка zákonů České republiky. 6.4.1993.

Zangwill, I. (1909). *The melting pot: Drama in four acts*. New York: Macmillan.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Porovnání Čechů a Slováků pomocí Hofstedeho dimenzí (www.hofstede-insights.com).....	15
Obrázek 2: ABC model akulturace (Ward, 2001)	18
Obrázek 3: Teorie tavicího kotle (Berry, 2011).....	19
Obrázek 4: Akulturační strategie (Berry, 1997)	21
Obrázek 5: U křivka (Oberg, 1960)	22
Obrázek 6: Faktory ovlivňující vyrovnávání se s akulturačním stresem (Berry, 1997)	25
Obrázek 7: Typy psychologických obtíží během akulturace (Berry, 2006)	30
Obrázek 8: Kategorizace copingových strategií (Skinner et. al, 2003)	36

Seznam tabulek

Tabulka 1: Charakteristiky výběrového souboru.....	50
Tabulka 2: Prožívané pocity expatů měnící se v čase	51
Tabulka 3: Budování sociální sítě a její podoba	54
Tabulka 4: Prožívaná kvalita sociální opory expatů.....	55
Tabulka 5: Hlavní příčiny akulturačního stresu expatů	57
Tabulka 6: Náročné období.....	59
Tabulka 7: Nejčastější copingové strategie pro zvládnání akulturačního stresu	60
Tabulka 8: Strategie a jejich úspěšnost vyrovnání se se sníženou možností komunikace ..	61
Tabulka 9: Strategie a úspěšnost vyrovnání se s nedostatkem sociální opory.....	62
Tabulka 10: Výsledky úspěšnosti jednotlivých copingových strategií.....	63
Tabulka 11: Nejlepší a nejhorší aspekty pobytu v ČR pro expaty (seřazeno dle četnosti)..	64
Tabulka 12: Nápadů k usnadnění procesu akulturace a rady nově příchozím expatům (seřazeno dle četnosti)	66

Seznam příloh

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2: Otázky polostrukturovaného rozhovoru

Příloha č. 3: Ukázka přepisu rozhovoru

Příloha č. 4: Ukázka otevřeného kódování v programu ATLAS.ti

Příloha č. 5: Ukázka kódů a grup v programu ATLAS.ti

Příloha č. 6: Ukázka síťového rozložení v programu ATLAS.ti

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Copingové strategie akulturace u expatů v ČR se zaměřením na sociální oporu

Autor práce: Bc. Barbora Vavřichová

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Viktorová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 94 stran a 172 965 znaků (včetně mezer)

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 143

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá copingovými strategiemi expatů v ČR a vlivem sociální opory na zvládání akulturačního stresu. Dalšími cíli jsou mapování pocitů během akulturace a zjištění faktorů, které by expatům akulturaci usnadnily. Byl zvolen kvalitativní přístup, analýza dat proběhla pomocí zakotvené teorie. Respondenti byli získáni záměrným výběrem a samovýběrem a byl s nimi proveden polostrukturovaný rozhovor v angličtině. Výzkum potvrdil, že sociální síť respondentů po příjezdu do země byla převážně malá a ve většině případů neposkytovala dostatečnou sociální oporu, s čímž souvisely často prožívané pocity osamělosti. Větší sociální síť zajišťovala dostatečnou sociální oporu, jelikož poskytovala možnost čerpání z více zdrojů. Respondenti zažívali období, kdy prožívali dlouhodobě trvající negativní pocity spojené se začleňováním se do života v cizí zemi. Hlavní příčinou tohoto období byl nedostatek sociální opory. Jako protektivní faktory se ukázaly být sounáležitost ke skupině hned po příjezdu do země a základní znalost českého jazyka. Nejčastější a nejúspěšnější copingovou strategií bylo hledání opory. Naopak strategie přetrpění situace se ukázala jako neúspěšná.

Klíčová slova:

Akulturační stres, sociální opora, copingové strategie, expats, akulturační proces

ABSTRACT OF THESIS

Title: Coping strategies of expats in Czech Republic with focus on social support

Author: Bc. Barbora Vavřichová

Supervisor: Mgr. Lucie Viktorová, Ph.D.

Number of pages and characters: 94 pages and 172 965 characters (with spaces)

Number of appendices: 6

Number of references: 143

Abstract

Thesis focuses on coping strategies of expats in Czech Republic and the role of social support in acculturation process. Further aims are mapping of emotions during acculturation and exploring factors which would simplify the process. Qualitative approach was chosen, data were analysed by grounded theory method. Participants were selected by purposeful sampling and underwent a semi-structured interview in English. Social network of participants after the arrival was mostly small and, in most cases, did not provide enough support, which was connected to feelings of loneliness. Bigger social networks provided more resources to gain social support from, thus ensuring enough social support. Participants experienced a period characterized by long-term negative emotions connected to living in a foreign country. Main cause of this difficult period was lack of social support. Belonging to a group right after arriving to a new country and basic knowledge of Czech language were shown to be protective factors. Most often used coping strategy was support seeking which proved to be the most effective one. Solely enduring a stressful situation did not bring any improvement.

Key words:

Acculturation stress, social support, coping strategies, expats, acculturation process

Příloha č. 2: Otázky polostrukturovaného rozhovoru

INTRODUCTION

How long have you been living in the Czech Republic so far?

How long do you plan to stay?

What was the reason why you moved to Prague?

Have you found a job before moving here? What do you do?

Have you lived abroad for a longer period of time before you came here?

Where and how long?

How did you prepare yourself for moving in here?

Did your employer provide your accommodation, or did you have to find somewhere to live by yourself? How was it?

Did you know any Czech people when you first moved here?

How many and how well?

Can you speak Czech now? To what level?

CORE

Feelings

How did you feel when you arrived in Czechia and during your first days?

How did you feel in the next weeks, months...?

In which situations have these feelings occurred?

Do you feel like you fit in?

Have you struggled to fit in? What were the biggest struggles?

How do you deal with unpleasant emotions that arise?

What do you do if you want to feel better?

Which situations (connected to adaptation) have been stressful for you?

What did you do to handle each one of them?

Social support – friends

Have you known anyone in Czechia before you moved here?

How many people and how well?

Are you still in touch with those people, or have you made other friends?

Have you made any new friends or got to know people you hang out with during your stay?

How did you meet them? Was it difficult for you? Why?

Have you actively sought out expats or people from your own country? How?

Do you hang out more with locals or expats? Why?

What do you do in your spare time?

Do you hang out with friends? (Where/What do you do together? How often?)

So how has been your satisfaction with your social life during your stay here? Did that change with time?

Do you feel you can rely on your friends here? In which situations?

Were there any situations in which your friends helped you? What situations and how did they help?

Would you say, you have had a sufficient social support around you? Can you give an example?

Romantic partner and family

Have you found a romantic partner here? (If applicable) Was/is it a local? Would you say it helped you with adaptation and how?) /

How has it been helpful to have a romantic partner (who is a local)?

How often do you have contact with your family or friends at your home country?

Adaptation's improvements

What would you wish you knew before you came here? How would that help you?

What is the best part of being an expat in Prague for you?

What is the worst part of being an expat in Prague for you?

What would make your adaptation here easier?

Can you think of a service or a tool that you would appreciate to be there to help you adapt better?

What advice would you give to someone who is struggling to adapt in Czechia?

Příloha č. 3: Ukázka přepisu rozhovoru

D: dotazovatel

R: respondent

D: How did you feel when you first arrived during your first days?

R: I was very busy actually. I came, and it was workwise very busy with events and festival and stuff. So, in the first month I was just eating, working and sleeping sometimes. I don't know, it didn't feel like culture shock or anything because I lived abroad before. So, it was like hmmm a new country and I can speak English and you know you can survive anywhere in the world with speaking English, so I was like "ok, let's do this".

D: So, you were motivated and busy with work.

R: Yes, you know when you are busy you live on, you have motivation, energy...

D: Did that change with next weeks or months?

R: Yes, it did! In winter there was not much work and winters are here very cold. It's depressing. So, like around February and March I was kind of depressed and I had some issues, you know anxiety issues, because I didn't have any friend, so that relates to your study very much. I didn't know how to make new friend, and sometimes I was even crying, because I didn't have anyone to talk to. My fiancé was away for work for some time and I was alone and home in the cold. So, feeling, yeah that changed. Summer was ok, but winter...

D: The summer before this winter you mean?

R: Yes. January, February, March it was bad. Then, it got better and it's winter again. So, yeah...

D: Why did it get better in summer?

R: Because you could stay out longer, you could stay in the park, I also made some friend through couchsurfing. We have a big house, so I started taking couchsurfers as guests. So

that, I would have some new people. I made some friends through that system. So yeah, it was ok.

D: Have you struggled to fit in the Czech society or environment here?

R: Well, I have a very particular situation at my workplace. Everybody like 20 people at my work, all of them are Russians, so that made it hard to integrate. Because they are always speaking Russian. I couldn't learn Czech at all and I didn't want to learn Russian. As I said earlier, my only communication with locals is on the supermarket cashier. So, yeah.... Well our grocery shop man is very nice, but he speaks Vietnamese.

D: So, there is no Czech around you?

R: No, unfortunately.

D: Yu said that during the winter you didn't feel very well. What did you do about those feelings? How did you deal with them?

R: Well, I started to keep a diary, because long years ago I had some kind of issue again. And my therapist recommended that I keep a diary to express my feelings, because I don't have any social support to express myself and share. So, I wrote, wrote, wrote and then, when it got really hard, I know one person, a very smart guy, not a very close friend, but then I talked to him. Apparently, he was having something similar, so we shared about our experience and then I was a little bit relieved after that.

Příloha č. 4: Ukázka otevřeného kódování v programu ATLAS.ti

The screenshot displays the ATLAS.ti software interface. On the left, a transcript of a conversation is shown with line numbers 037 to 051. The transcript includes several exchanges between 'R' and 'B'. The text in line 047 is highlighted in blue, indicating it has been coded. On the right side, a list of open codes is displayed, each with a yellow icon and a label. The codes are:

- Ochota učit se česky
- Samostudium češtiny
- PPP: Pracovní zátěž
- OCH: Beru to jako výzvu
- Předchozí zahrani
- PPP: Energie
- PPP: Motivace
- Zaneprázdněnost
- Sezónní depresivní ladění
- Studená zima
- Absence přátel
- BP: Pocit úzkosti
- Neví, jak si najít přátele
- BP: Osamělost
- NS: Pláč
- Stres: Malá sociální opora
- Budování sociální sítě
- FPZ: Trá

Příloha č. 5: Ukázka kódů a grup v programu ATLAS.ti

Code Manager [HU: Analýza dat.prubeh.zaloha]

Codes Edit Miscellaneous Output View

Search (Name)

Families

Show all Codes

- Bydlení (20)
- Coping (17)
- Důvod k pobytu (12)
- Jazyk (27)
- Navazování nových kontaktů (43)
- Negativní faktory (43)
- Nejhorší aspekty (4)
- Nejlepší aspekty (8)
- Osobnostní charakteristiky (11)
- Pocity (93)
- Pocity po příjezdu (14)
- Práce (29)
- Protektivní faktory (53)
- Průběh akulturace (13)
- Rada nově příchozím (14)
- Sociální opora (74)
- Stres (24)
- Trávení volného času (19)
- Uspřádání akulturačního procesu (17)
- Vnímání místních (16)

✘ Absence přátel {6-...}	✘ BP: Pocit nenáležení {1-2}	✘ Bydlí sám/a {2-0}	✘ Coping: Opozice {3-0}
✘ Adaptační kurz od zaměstnavatele {...	✘ BP: Pocit strachu {3-2}	✘ Bylo to těžké {4-0}	✘ Coping: Přetrpění situace {5-1}
✘ Akce pro expaty pro mě nejsou zajímavé {...	✘ BP: Pocit úlevy {1-2}	✘ Byrokracii nevnímám jako problém {5-0}	✘ Coping: Regulace chování {1-0}
✘ Aktivity k posílení komunity {...	✘ BP: Pocit úzkosti {3-2}	✘ Byrokracii vyřídila agentura {4-1}	✘ Coping: Rozptýlení {15-1}
✘ Benefity od zaměstnavatele {...	✘ BP: Pocit vzteku {7-3}	✘ Byrokratická neefektivita {1-0}	✘ Coping: Řešení problému {22-2}
✘ Bez motivace učit se jazyk {2-0}	✘ BP: Pocit zahanbenosti {4-2}	✘ Byrokratické překážky {7-0}	✘ Coping: Stěžování si {2-0}
✘ Bez partnera {2-1}	✘ BP: Pocit zklamání {1-2}	✘ Catcalling {1-0}	✘ Coping: Vyhýbání {10-0}
✘ Bez přípravy {6-0}	✘ BP: Pocit zmatenosti {3-3}	✘ Cestování {3-0}	✘ Coping: Vysvětlování {1-0}
✘ Bezmoc {0-4}	✘ BP: Pocit, že není vítaný {2-2}	✘ Cestování se známými {2-0}	✘ Coping: Změna prostředí {4-1}
✘ Bezpečí {0-3}	✘ BP: Zhoršení {1-0}	✘ Chybějící síť informací {7-0}	✘ Čas na adaptaci {1-0}
✘ Běh {1-0}	✘ BP: Znepokojený pocit {1-2}	✘ Cizinci utrácejí, protože u nich takové zboží...	✘ Češi nejistí v angličtině {3-1}
✘ Během pobytu {0-18}	✘ Buddy service {1-0}	✘ Cizinecká policie by měla mluvit anglicky {...	✘ Češi nepomohou {6-0}
✘ Blížkost k zemi původu {2-0}	✘ Budování sociální sítě {21-2}	✘ Cítí se dobře ve skupině přátel {2-1}	✘ Češi oceňují snahu mluvit česky {3-0}
✘ BP: Absence přátel {3-1}	✘ Bydlení {2-1}	✘ Coping: Akceptace {2-1}	✘ Delší doba nutná k navázání kontaktu s měs.
✘ BP: Depresivní ladění {2-2}	✘ Bydlení s partnerem {3-1}	✘ Coping: Emoční regulace {4-0}	✘ Délka dosavadního pobytu {9-0}
✘ BP: Nepříjemný pocit {1-3}	✘ Bydlení s přáteli {3-0}	✘ Coping: Hledání informací {8-0}	✘ Délka hledání bytu {1-0}
✘ BP: Obava ze změny {1-2}	✘ bydlení skrz soc. media {2-0}	✘ Coping: Hledání opory {34-8}	✘ Délka předpokládaného pobytu {16-0}
✘ BP: Osamělost {8-2}	✘ Bydlení v Airbnb {1-0}	✘ Coping: Kognitivní restrukturalizace {3-2}	✘ Dlouhé noci {1-0}
✘ BP: Pocit frustrace {6-3}	✘ Bydlení zařízené 3. stranou {1-0}	✘ Coping: Konfrontace {1-0}	✘ Dlouhotrvající stres {2-2}
✘ BP: Pocit izolace {1-2}	✘ Bydlení zprostředkované zaměstnavatelem ...	✘ Coping: Nevšímání si {1-0}	✘ Doba k usazení {2-0}

Příloha č. 6: Ukázka síťového rozložení v programu ATLAS.ti

