

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PŘESTĚHOVÁNÍ DO ZAHRANIČÍ JAKO CESTA KE ZVÝŠENÍ KVALITY ŽIVOTA

MOVING ABROAD AS A WAY
TO IMPROVE QUALITY OF LIFE



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Michaela Ftáčková**
Vedoucí práce: **Mgr. Pavlína Sitařová**

Olomouc

2024

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí diplomové práce Mgr. Pavlíně Sitařové za její laskavý a profesionální přístup i za trpělivost a cenné rady při vedení mé práce. Děkuji také za ochotu a otevřenost všech účastníků našeho výzkumu, neboť bez nich by tato práce nemohla vzniknout.

Největší poděkování patří mým rodičům, Ině Ftáčkové a Milanu Ftáčkovi, za jejich bezmeznou podporu nejen po dobu mého studia, ale i celého života. Děkuji také mému bratru Danielovi, který vnáší do mého života radost a zpestřuje každý můj den.

Vzhledem k tématu této práce bych závěrem chtěla poděkovat i Mexiku, které mi ukázalo, v čem tkví skutečná podstata života.

Gracias México.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Přestěhování do zahraničí jako cesta ke zvýšení kvality života“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 1.4.2024

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
OBSAH		3
ÚVOD		5
TEORETICKÁ ČÁST		6
1	Vybrané psychologické aspekty spjaté s přestěhováním do zahraničí	7
1.1	Vymezení pojmu stěhování	7
1.2	Vnitrostátní a mezinárodní migrace	8
1.3	Čeští emigranti v zahraničí	9
1.4	Role kultury při migraci do zahraničí.....	11
1.5	Motivace pro migraci do zahraničí.....	12
2	Kvalita života	14
2.1	Vymezení kvality života.....	14
2.2	Kvalita života v kontextu bio-psycho-sociálně spirituálního modelu zdraví	15
2.2.1	Tělesné zdraví.....	15
2.2.2	Duševní zdraví.....	16
2.2.3	Sociální aspekty života.....	16
2.2.4	Spirituální aspekty života	16
2.3	Environmentální aspekty kvality života	17
2.4	Srovnání vybraných parametrů kvality života v ČR a Mexiku	18
3	Výzkumy zaměřené na téma migrace do zahraničí v souvislosti s kvalitou života	20
3.1	Migrace do zahraničí a tělesné zdraví	20
3.2	Migrace do zahraničí a duševní zdraví.....	21
3.3	Migrace do zahraničí a sociální oblast života.....	22
3.4	Migrace do zahraničí a duchovní oblast života	23
3.5	Migrace do zahraničí jako příležitost osobního růstu.....	23
	VÝZKUMNÁ ČÁST	25
4	Výzkumný problém, cíle a výzkumné otázky	26
4.1	Cíl výzkumu	26
4.2	Výzkumné otázky	27
5	Metodologický rámec výzkumu	28
5.1	Metody získávání dat.....	28
5.1.1	Rozhovor	29
5.1.2	Pozorování.....	30
5.2	Metoda zpracování dat	30
5.2.1	Interpretativní fenomenologická analýza	31

5.2.2	Reflexe výzkumníka.....	32
6	Sběr dat a výzkumný soubor.....	34
6.1	Kritéria výběru výzkumného souboru	34
6.2	Výzkumný soubor	36
6.3	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	36
7	Výsledky	38
7.1	Analýza jednotlivých případů.....	38
7.1.1	Lenka	38
7.1.2	Nikola	43
7.1.3	Barbora	46
7.2	Analýza společných témat	50
7.2.1	Kvalita vztahů.....	50
7.2.2	Vnímání svobody	51
7.2.3	Pocit celkové spokojenosti	51
7.2.4	Ukázka kódů a podtémat společných témat	53
7.2.5	Souvislost mezi společnými tématy	55
7.3	Odpovědi na výzkumné otázky	56
8	Diskuze	61
8.1	Diskuze výsledků výzkumu.....	61
8.2	Limity práce.....	64
8.3	Přínos práce a témata pro další výzkum	65
9	Závěr.....	66
10	Souhrn.....	68
	LITERATURA.....	71
	PŘÍLOHY.....	82

ÚVOD

O tématu stěhování do zahraničí se v současné době většinou hovoří ve spojitosti s pracovní migrací nebo migrací v důsledku válečného konfliktu. Existuje však řada dalších motivů, které nás mohou vést k rozhodnutí přestěhovat se do jiné země. Ačkoliv se o nich příliš nemluví, patří mezi ně například migrace do zahraničí za partnerem, migrace jako únik před nepříznivými environmentálními podmínkami v zemi původu, nebo dokonce migrace jako snaha o osobní rozvoj a zvýšení spokojenosti v životě. Právě tuto specifickou motivaci považuji z hlediska oboru psychologie za zvláště zajímavou, a proto jsem se rozhodla se na ni v této práci zaměřit. Cílem práce je tedy popsat zkušenost vybraných českých emigrantů, kteří se rozhodli přestěhovat do zahraničí za účelem zlepšení své spokojenosti a celkové kvality života. Záměrem je podrobně prozkoumat psychologické dopady jejich rozhodnutí a zjistit, zda se jim skutečně podařilo dosáhnout cíle zvýšit svou spokojenost a celkovou kvalitu života. Důraz bude mimo jiné také kladen na zjištění vlivu migrace na osobní růst jednotlivců. Jako cílovou skupinu pro naši studii jsem si přitom vybrala české emigranty, kteří se přestěhovali do Mexika.

K výběru Mexika jako země přistěhování a celkově k výběru tohoto tématu práce mě přivedl můj zájem o cestování. Ačkoliv jsem většinu života na cestování nahlížela jako na způsob, jak navštívit zajímavá místa a poznat svět, svůj názor jsem změnila před necelými dvěma roky, kdy jsem po vlastní ose procestovala několik států Mexika. Vlivem bližšího poznání kultury této země a kontaktu s místním obyvatelstvem jsem si uvědomila, jaký by měl můj život ideálně být. Nejenže jsem si tím utřídila v hlavě, co je pro mě v životě osobně skutečně důležité, ale zároveň jsem si poprvé uvědomila psychologický přesah tématu cestování, které má podle mého názoru velký potenciál v souvislosti s osobním růstem a poznáváním sebe sama. Do Mexika se velmi ráda vracím, protože mě návštěvy této země nepřestávají obohacovat. Ve své práci jsem se tedy rozhodla zaměřit se na osoby, kterým Mexiko stejně jako mně změnilo život, a to dokonce natolik, že se rozhodly se do této země přestěhovat.

Téma mezinárodní migrace z perspektivy psychologie nebylo v českém kontextu doposud zkoumáno, a jedná se tak o první práci zaměřenou na tuto problematiku v našem prostředí. Věřím, že zjištěné výsledky této práce přispějí nejen k lepšímu pochopení zkušenosti migrantů, ale také rozšíří naše poznání v oblasti pozitivní psychologie.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VYBRANÉ PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY SPJATÉ S PŘESTĚHOVÁNÍM DO ZAHRANIČÍ

Rozhodnutí opustit rodnou zemi a usadit se v zahraničí přináší mnoho změn, které mohou výrazně ovlivnit psychický život migrantů. Při přesunu do ciziny migranti ztrácí nejen své známé prostředí, ale rovněž například přichází o kulturní a jazykové spojení se svou rodnou zemí (Virupaksha et al., 2014). Každý z nich má přitom pro své rozhodnutí odcestovat do zahraničí rozdílnou motivaci a do nového prostředí přichází vybaven více či méně dostačující paletou schopností a dovedností potřebných k životu mimo domov (Pollenne & Vargas-Silva, 2024).

Stěhování v této souvislosti bezesporu představuje významnou psychickou zátěž, jejíž překonání vyžaduje trpělivost, vůli a odhodlanost. Během stěhování jedinci čelí nejrůznějším výzvám, například adaptaci na novou kulturu, cizí jazyk i nové sociální prostředí. Přestože stěhování může být obtížné, může přinést také možnost osobního růstu. Nemusí tak nutně představovat pouze náročnou výzvu, ale i významnou životní příležitost. (Boekestijn, 1988).

V první kapitole věnujeme pozornost některým z právě popsáných psychologických aspektů odstěhování do zahraničí. Pro srozumitelnost nejprve vymezujeme stěžejní pojmy spjaté s tématem.

1.1 Vymezení pojmu stěhování

Stěhování neboli migraci lze obecně definovat jako pohyb osob, skupin nebo větších celků obyvatel v geografickém prostoru. Při stěhování tedy jednoduše dochází k přemístění jedince či skupiny lidí z jednoho místa na druhé za účelem změny bydliště (Porsche, 2019). I přesto, že je základní princip migrace relativně snadno pochopitelný, definice pojmu se u různých autorů mírně liší v závislosti na oboru, kterému se profesně věnují. Následující odstavce shrnují definice pojmu stěhování z pohledu demografie a sociologie.

Dle Klufové (2008, s. 149) za migraci považujeme „změnu trvalého či obvyklého místa pobytu, se kterou souvisí budování života na jiném místě“. Tato definice naznačuje,

že stěhování nespočívá v pouhém fyzickém přesunu na jiné místo, ale souvisí s ním i proces vytváření života v něm. Tento významný aspekt pomíjí například Jandourek (2012), který migraci vymezuje jako prostorovou mobilitu mezi dvěma územními jednotkami. Místo, ze kterého se jedinec odstěhoval přitom nazýváme „předchozí trvalé bydliště“ nebo „místo vystěhování“. Hovoříme-li o „novém trvalém bydlišti“ nebo o „místu přistěhování“, myslíme tím naopak území, do kterého se jedinec přistěhoval (Pavlík & Kalibová, 2005).

Podle plánované délky migrace, jejích motivů, dobrovolnosti a dalších parametrů rozeznáváme různé typy migrace. Pro základní přehled zde uvádíme pouze některé z nich. Baštýř a Slaný (2005) rozlišují migraci na (1) trvalou nebo dočasnou, (2) pracovní, (3) uprchlickou, (4) ilegální. Jako další typy migrace můžeme uvést například ekonomickou migraci, která je spjatá s motivací nalézt lepší ekonomické podmínky, ale také vzdělávací migraci, během níž se lidé stěhují za studiem. Pokud se migrant stěhuje na základě vlastní iniciativy, jedná se o dobrovolnou migraci. Naopak nedobrovolná migrace označuje situaci, kdy je jedinec přinucen migrovat kvůli různým vnějším okolnostem (Brázová et al., 2011).

1.2 Vnitrostátní a mezinárodní migrace

V souvislosti s tématem práce je dále důležité rozdělení migrace na vnitrostátní a mezinárodní. V běžném životě se častěji setkáváme s vnitřní neboli vnitrostátní migrací, během které se obyvatelé v rámci stejného státu stěhují z jedné územní jednotky do druhé, například z města Karlovy Vary do Prahy. Z dat Českého statistického úřadu (2022) vyplývá, že mezi lety 2016 a 2021 v České republice (dále jen „ČR“) změnilo obec svého bydliště každý rok pravidelně přes 200 000 osob.

Pokud se jedinec stěhuje za hranice země svého původu do zahraničí, jedná se o migraci vnější (také nazývanou mezinárodní či zahraniční migrace). Za příklad můžeme považovat přestěhování z ČR do Spojených států mexických (dále jen „Mexiko“), kterým se zabýváme v této práci. Mezinárodní migrace může mít jak pozitivní, tak negativní dopady na zemi původu i na zemi vystěhování. Na jedné straně může přispět k ekonomickému růstu a kulturní diverzitě v cílové zemi, zatímco v zemi původu může vést k odchodu kvalifikovaných pracovníků a představovat tak určitou ztrátu lidského kapitálu, kterou nazýváme jako tzv. odliv mozků (anglicky *braindrain*) (Beine et al., 2001).

V rámci tématu mezinárodní migrace rozlišujeme termíny emigrace a imigrace, které vyjadřují směr pohybu migrantů mezi jejich původním bydlištěm a zemí přistěhování.

Proces vystěhování z místa pobytu směrem do nové země nazýváme emigrace (vystěhovalectví). Opačný jev, imigrace (přistěhovalectví), nastává při změně místa pobytu na území jiného státu, než je jedincova země původu. Zjednodušeně řečeno, emigrace představuje pohyb směrem do nového prostoru a imigrace zahrnuje pohyb směrem z původního místa bydliště (Rabušic & Burjanek, 2003).

S mezinárodní migrací a jejími základními typy, emigrací a imigrací, se dále pojí několik termínů, které se vztahují k migrujícím osobám. Pro jasnost zde vymezujeme ty nejzákladnější z nich.

1. **Migrant** je osoba, která se dobrovolně přesouvá z jednoho místa na druhé, a to bez ohledu na směr jejího pohybu. To znamená, že se může jednat jak o emigranty, tak imigranty. Je důležité rozlišovat mezi migranty a uprchlíky, kteří na rozdíl od migrantů ze země odcházejí například z důvodu válečného konfliktu nebo kvůli obavám z pronásledování. Nemohou se bezpečně vrátit zpět do své země původu a podle mezinárodního práva mají nárok na speciální právní ochranu (Jílek, 2005).
2. **Emigrant**, nebo také vystěhovála osoba, opustila své původní místo bydliště a natrvalo se usadila v novém místě bydliště v zahraničí. Emigranti bývají někdy mylně zaměňováni za exulanty, tedy jedince, kteří z politických nebo náboženských důvodů nedobrovolně opustili svou vlast, a kteří se mají v úmyslu po pominutí problémů vrátit zpět do jejich země původu (Hrubý & Brouček, 2000).
3. **Imigrant** neboli přistěhovála osoba se natrvalo přesouvá do státu odlišného od země původu. Imigranti nejsou turisté, kteří do nového státu obvykle přijíždějí na krátkodobou návštěvu za účelem rekreace nebo turismu (Ministerstvo vnitra ČR, n.d.).

V této práci se nejčastěji setkáme s termínem emigrant, který ve většině případů používáme jako označení pro osoby vystěhovéla z ČR do Mexika. Obecně se tedy zaměřujeme na jedince, kteří se do zahraničí odstěhovali legálně, dobrovolně a na základě individuální motivace.

1.3 Čeští emigranti v zahraničí

O tématu emigrace Čechů do zahraničí se většina autorů zabývá v kontextu tzv. politické emigrace, která zahrnuje například stěhování obyvatel do zahraničí v souvislosti s nacistickým a komunistickým režimem. V současné době mezi časté důvody

stěhování Čechů do zahraničí ovšem patří atraktivní pracovní podmínky v příhraničních státech jako je Německo a Rakousko (Benková, 2021). Ačkoliv neexistují přesné statistiky o tom, kolik Čechů celkem emigrovalo do zahraničí, podle současných odhadů Ministerstva zahraničních věcí ČR (n.d.) v zahraničí žije přibližně 2–2,5 milionů osob českého původu a asi 200-250 tisíc českých občanů. Mezi země s nejvyšším podílem českých emigrantů zjištění patří jednoznačně USA (přibližně 1 703 000 Čechů), Kanada (cca 102 000 Čechů), dále Rakousko (cca 55 000 Čechů) a rovněž Velká Británie s Německem (každá země s počtem cca 50 000 Čechů) (Krupička, 2014).

V níže uvedené tabulce, kterou jsme vytvořili na základě všech dostupných Demografických ročenek ČR, můžeme pro zajímavost srovnat vývoj migrace Čechů do zahraničí v rozmezí let 2009 a 2022.

Tabulka 1: Vývoj mezinárodní migrace u osob s českým občanstvím podle pohlaví a věku

Rok emigrace	Celkový počet emigrantů	Z toho počet mužů	Z toho počet žen	Věk emigrantů 0–14	Věk emigrantů 15–64	Věk emigrantů 65+
2022	2 886	1 241	1 645	501	2 195	190
2021	1 012	429	583	246	681	85
2020	1 968	854	1 114	379	1 445	144
2019	3 825	1 730	2 095	992	2 590	243
2018	3 271	1 411	1 860	649	2 395	227
2017	3 256	1 403	1 853	711	2 350	195
2016	3 998	1 750	2 248	962	2 814	222
2015	3 921	1 760	2 161	928	2 763	230
2014	2 910	1 744	2 166	869	2 814	227
2013	3 724	1 636	2 088	913	2 597	214
2012	3 331	1 424	1 907	807	2 387	137
2011	3 233	1 352	1 881	761	2 340	132
2010	2 386	1 066	1 320	479	1 799	108
2009	2 279	935	1 344	396	1 751	132

Z uvedených dat vyplývá, že počty emigrantů mají obecně tendenci se spíše zvyšovat než snižovat. Významný zlom v nárůstu počtu emigrantů nastal v letech 2020 a 2021, kdy došlo k výraznému poklesu počtu vystěhovalých z ČR. Tuto skutečnost si vysvětlujeme jako následek pandemie COVID-19, která s sebou přinesla nejružnější cestovní restrikce. Zajímavá je dále skutečnost, které si můžeme povšimnout při srovnání poměru vystěhovalých mužů a žen – počty emigrujících žen v každém ze sledovaných období převyšovaly počty emigrujících mužů. Méně překvapivým je naopak fakt, že většina emigrantů věkově spadá do výrazně široké věkové kategorie 15–64 let.

O přesném počtu českých emigrantů v Mexiku bohužel stejně jako u většiny států nemáme žádná data. Ministerstvo zahraničních věcí ČR (n.d.) však uvádí, že podle odhadů žije v Mexiku přes 500 českých krajanů. Jelikož je průměrná pracovní mzda v Mexiku daleko nižší než v ČR, lze předpokládat, že mezi hlavní motivy migrace do Mexika pravděpodobně nebudou patřit pracovní důvody.

1.4 Role kultury při migraci do zahraničí

Během migrace do zahraničí emigranti vstupují nejen do nového geografického prostoru, ale zároveň do nového kulturního prostředí. Adaptace na novou kulturu, zvláště pokud je vzdálena té naší, může být pro emigranty zpočátku velmi náročná. Kultura je totiž komplexním systémem významů, hodnot a sociálních norem, který formuje chování členů dané společnosti a je předáván z generace na generaci prostřednictvím učení (Murphy, 2008).

Proces, během kterého dochází ke kontaktu různých kulturních skupin, a který vede k získání nových kulturních vzorců v jedné nebo obou skupinách, odborně nazýváme **akulturace** (Hartl & Hartlová, 2004). Osvojování nové kultury probíhá postupně a projevuje se například ve změně chování, způsobu komunikace, myšlení, ale také stravování nebo oblékání a směřuje k přijetí nové kulturní identity emigrantů (Landsford et al., 2007).

Při cestování či trvalém přesunu do zahraničí se můžeme setkat s tzv. **kulturním šokem**. Jedná se o psychologickou reakci, kterou jedinec zažívá při setkání s novou kulturou, pokud se výrazně liší od jeho vlastní. Zahrnuje pocity dezorientace, nejistoty, frustrace, ale také somatické potíže vznikající v důsledku odlišností v normách, hodnotách, způsobu komunikace i celkovém životním stylu (Bochner, 2003). Kulturní šok má několik fází, a nakonec vede k úplné adaptaci na novou kulturu. Při prvním setkání s novou zemí, kterou

nazýváme jako fázi medových snů, je cizinec nadšen vším zajímavým v zemi a prožívá pocit euforie. Tato pozitivní etapa je následována obdobím krize, kdy se objevují hostilní postoje a negativní pocity vůči novému prostředí. Během fáze zotavení postupně mizí negativismus a jedinec se začíná aktivně učit a snaží se přizpůsobit nové kultuře. V poslední fázi dochází k úplnému přizpůsobení cizince na kulturu a její akceptaci (Winkelman, 1994).

1.5 Motivace pro migraci do zahraničí

Lidé se do zahraničí stěhují z různorodých důvodů. Někteří jsou motivováni touhou po kvalitním vzdělání nebo vysokých příjmech, zatímco jiní migrují za svými partnery, nebo si od migrace slibují životní změnu. Průkopníci na poli migračních teorií, E. S. Lee (1969) a C. Jansen (1970), nazývali veškeré faktory, které motivují lidi migrovat do zahraničí jako tzv. push-faktory a pull-faktory. Zatímco push-faktory podle autorů zahrnují motivy, díky kterým chceme opustit rodnou zemi, a které nás ze země původu vytlačují (špatné podmínky bydlení, válka, diskriminace a další), pull-faktory nás naopak přitahují migrovat do nějaké konkrétní země (pracovní příležitosti, lepší životní podmínky, atraktivní podnebí a další). K samotné migraci potom dochází až ve chvíli, kdy push i pull-faktory dosáhnou určité intenzity, přičemž přitahující faktory hrají ve většině případů větší roli než odpuzující faktory (Hirt & Jakoubek, 2005). Lee (1966) dodává, že primární motivace sama o sobě pro skutečnou realizaci emigrace nestačí. Do procesu rozhodování o tom, zda emigrovat nebo zůstat v rodné zemi vstupují různé intervenující proměnné, které mají vliv na jedincovu motivaci migrovat do zahraničí, například vzdálenost mezi zeměmi či finanční náklady související s přepravou (Jansen, 1969; Lee, 1966).

Teorie „push a pull“ je jedním z mnoha příkladů migračních teorií, které se snaží vysvětlit motivaci k emigraci. Ekonomické migrační teorie obecně považují za hlavní motiv migrace do zahraničí snahu o zvýšení příjmu. Za zmínku stojí také tzv. teorie sítí, která klade význam na sociální aspekt stěhování. Ten dokládá mimo jiné výzkum Papoutsaki et al. (2020), který potvrzuje, že emigranti byli při rozhodování o svém studiu nebo pracovní kariéře v zahraničí pozitivně ovlivněni tím, zda v zemi vystěhování mají známé. Sociální vazby s osobami v zahraničí tedy mohou představovat významný sekundární motivační faktor.

Na motivaci emigrovat lze dále nahlížet také skrz různé teorie motivace. Například Carr (2010) se ve svém výzkumu rozhodl vycházet z McClellandovy motivační teorie, podle které jsou lidé motivováni některou ze tří základních potřeb; potřebou úspěchu, moci

či afiliace. Výsledky několika výzkumů (Carr, 2010; Caudill & DeVos, 1956; Suárez-Orozco & Suárez-Orozco, 1995; Tidrick, 1971) ukazují, že vysoká míra potřeby úspěchu může být u osob zvažujících emigraci poměrně spolehlivým prediktorem toho, že se nakonec skutečně odstěhují. Rozhodnutí emigrovat je posilováno rovněž potřebou moci, zatímco potřeba afiliace se ukázala být častější spíše u osob, kteří migraci nezvažují (Carr, 2010). Autoři docházejí k závěru, že motivace emigrovat je vyšší u osob s potřebou úspěchu a moci, které jsou orientované na kariéru, oproti osobám s potřebou afiliace, kteří jsou zaměřeni na domácnost a rodinu.

Hooimeijer a Oskamp (1996) v souvislosti s tématem dále uvádějí, že míra naléhavosti motivů k emigraci má většinou značný vliv na úsilí a rychlost, se kterými lidé hledají nový domov. Dle autorů jsou některé motivy jednoduše naléhavější než jiné; například přestěhování kvůli studiu či kariéře jsou „silnějšími“ motivy pro emigraci než pouhá touha po změně obytného prostředí. Silné motivy jsou zároveň spjaté s vyšší pravděpodobností skutečného odstěhování než u méně naléhavých důvodů (Goetgeluk, 1997).

2 KVALITA ŽIVOTA

Jak jsme již uvedli, v této práci se zabýváme otázkou, jak migranti hodnotí svou kvalitu života po přestěhování do ciziny. Vzhledem ke skutečnosti, že migrace do zahraničí výrazně ovlivňuje různé oblasti našeho života, například pocit bezpečí, finanční situaci či dokonce zdravotní stav, může představovat významnou motivaci pro osoby, které touží po změně kvality svého života. (OECD, 2017).

Než se na problematiku kvality života v souvislosti s tématem emigrace zaměříme podrobněji, zabýváme se v této kapitole nejprve teoretickým vymezením kvality života, jejími složkami a stručným porovnáním vybraných parametrů kvality života v ČR a Mexiku.

2.1 Vymezení kvality života

S termínem kvalita života se můžeme setkat napříč různými obory. Kromě psychologie se kvalitou života zabývá mimo jiné i sociologie, ekonomie, filozofie nebo zdravotnictví. Zatímco například ekonomové při definování kvality života kladou důraz spíše na materiální ukazatele kvality života jako jsou příjem a zaměstnanost, psychologové většinou zdůrazňují význam subjektivně prožívané psychické pohody (Barcaccia et al., 2013).

Světová zdravotnická organizace (2012, s. 10) kvalitu života definuje jako „subjektivní vnímání vlastní životní situace ve vztahu ke kultuře a k systému hodnot, ve kterých daný člověk žije, a také ve vztahu ke svým cílům, očekáváním a starostem“. Definice tedy zdůrazňuje subjektivní stránku kvality života a její závislost na individuálních představách jedince. Meeberg (1993) kromě subjektivního vnímání kvality života považuje za důležité i objektivní aspekty kvality života. Tvrdí, že tento pojem označuje subjektivní stav celkové spokojenosti v životě, který by měl být podroben objektivnímu hodnocení ze strany jednotlivcovy okolí. To by mělo posoudit, zda prostředky vedoucí k životní spokojenosti nejsou ohrožující pro jedince ani jeho okolí. Humanistické pojetí kvality života je ovlivněno A. H. Maslowem a jeho teorií potřeb. Čím vyšší je stupeň naplnění jednotlivých potřeb, tím více se náš život dle humanistické psychologie, blíží ideálu (Ventegodt et al., 2003).

Kvalitu života rozdělujeme na subjektivní a objektivní (Mareš, 2006). Subjektivní kvalita života se odvíjí například od faktorů jako jsou jedincovy názory, zájmy, očekávání a hodnoty. Naopak objektivní kvalita života je závislá na ukazatelích jako je ekonomický status či míra znečištění ovzduší (Hodačová, 2007). Přestože můžeme život subjektivně vnímat jako kvalitní a naplněný, existují i univerzální ukazatelé kvality života, se kterými je vhodné vnímaný pocit spokojenosti v životě porovnávat (Dosedlová et al., 2016).

Jedním z významných indikátorů kvality života je zdravotní stav. Zdravý životní styl a vhodné návyky související s fyzickým a duševním zdravím formují pevný základ pro celkovou pohodu jedince (Payne, 2005).

2.2 Kvalita života v kontextu bio-psycho-sociálně spirituálního modelu zdraví

Zdraví je „celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“ (Křivohlavý, 2001, s. 40). Z této definice vyplývá, že nám zdravotní stav umožňuje plně využívat našeho potenciálu, a můžeme díky němu tedy efektivně dosahovat našich cílů (Lianov, 2022). Podle Seedhouse (1995) je zdraví základním předpokladem pro to, aby se lidé mohli realizovat, a aby byli ve svém životě spokojeni. Zdravotní stav jako ukazatel kvality života tudíž neznamená pouhou absenci nemoci, ale také přítomnost pozitivních fyzických, psychických a sociálních faktorů (Světová zdravotnická organizace, 2012).

Ke komplexnímu porozumění našeho zdraví slouží bio-psycho-sociálně spirituální model, který zahrnuje čtyři významné aspekty našeho života: (1) tělesné zdraví, (2) psychické zdraví, (3) sociální oblast a (4) spirituální aspekt bytí. Veškeré tyto oblasti jsou navzájem propojené tak, že změna jedné způsobuje změnu druhé; například biologická změna ovlivňuje psychologickou úroveň i sociální rovinu a naopak (Engel, 1977; Engel, 1992). Stručný popis jednotlivých složek zmíněného modelu shrnujeme v následujících podkapitolách.

2.2.1 Tělesné zdraví

Fyzické zdraví odráží fungování našeho těla. Podle Světové zdravotnické organizace (2012) lze tělesné zdraví posuzovat podle několika parametrů, mezi které řadíme: (1) úroveň

fyzické energie, (2) absenci bolesti, (3) medikamentózní léčbu, (4) kvalitu spánku, (5) schopnost pohybu, (6) fyzickou aktivitu a (7) pracovní kapacitu. Péče o tělesné zdraví v podobě pravidelné tělesné aktivity, vyvážené stravy, pravidelného spánku, hygieny a dalších souvisejících návyků má pozitivní dopady na délku života a celkovou zdravotní kondici (Aittasalo et al., 2007).

2.2.2 Duševní zdraví

Psychické zdraví hraje klíčovou roli v různých aspektech našeho života. Ovlivňuje nejen naše každodenní prožívání, myšlení, chování, navazování vztahů a zvládání stresových situací, ale také naši schopnost přijímat nové výzvy, rozvíjet se a nalézat ve vlastním životě radost a smysl. Spokojenost s vlastním životem reflektuje tzv. osobní pohoda (anglicky *well-being*), která zahrnuje mimo jiné vysokou míru pozitivních emocí, nízkou míru negativních emocí a spokojenost v oblastech života, které jedinec subjektivně považuje za významné (Blatný, 2010).

2.2.3 Sociální aspekty života

Sociální oblast života zahrnuje mezilidskou komunikaci a vztahy s rodinou, přáteli i širším okolím. Kvalitní sociální vztahy pozitivně ovlivňují duševní i tělesné zdraví (Berkman & Syme, 1979; Mental Health Foundation, 2016). Osamělost a sociální izolace jsou naopak asociovány s vyšší pravděpodobností zdravotních potíží jako jsou srdeční choroby a cévní mozková příhoda (Valorta et al., 2016). Sociální pohoda, která je znakem úspěšného fungování jedince ve společnosti, zahrnuje kladný postoj k lidem, akceptaci druhých, dále také zájem a péči o společenské dění, ale i pocit sounáležitosti a víru v dobrou společnost (Keyes, 1998).

2.2.4 Spirituální aspekty života

S termínem spiritualita se často setkáváme ve spojitosti s tématem náboženství. Zatímco slovo náboženství označuje vztah ke konkrétnímu bohu či božstvu, spiritualita zahrnuje vztah jedince k posvátnu (Vojtíšek et al., 2012). Jelikož spiritualita nemusí nutně souviset s náboženským vyznáním, někteří autoři považují spiritualitu za nadřazenou pojmu náboženství (Říčan, 2007). Kromě náboženské víry řadíme do duchovní složky tematiku transcendence, čili sebepřesahu, a vnímání smyslu života (Saad et al., 2017). Náboženské a morální závazky nás mohou ovlivňovat nejen při rozhodování o drobných záležitostech

každodenního života, ale také v názorech souvisejících s lékařskými zákroky jako je přerušení těhotenství, nebo s léčba v terminálním stádiu nemoci (Sprung et al., 2007).

2.3 Environmentální aspekty kvality života

Na kvalitě života se významně podílí také environmentální faktory neboli vlivy vnějšího, kulturního a sociálního prostředí (Hartl & Hartlová, 2004). Kdybychom kvalitu života posuzovali pouze na základě popsaného bio-psycho-sociálně spirituálního zdraví, opomíjeli bychom tím významný vliv vnějšího okolí, který má bezprostřední dopad na náš každodenní život. Podmínky prostředí jsou navíc úzce spjatý s naším zdravotním stavem (Fleury-Bahi et al., 2017). Je nesporné, že například pobyt v znečištěném prostředí či bezpečnost, mohou mít přímý dopad na naše zdraví. Pro celistvé pochopení tématu kvality života je tedy nutné brát v potaz jedincův názor na jednotlivé environmentální faktory.

Světová zdravotnická organizace (2012) ve svém dotazníku WHOQOL-100 řadí mezi složky environmentální kvality života následující faktory.

1. **Pocit fyzického bezpečí a bezpečnost** nám v životě přináší jistotu a klid. Naopak obavy o naše bezpečí způsobené vysokou mírou kriminality či rizikem přírodních katastrof mohou mít negativní dopady nejen na naše zdraví, ale také na pracovní výkon, vztahy či dokonce na kvalitu spánku (Jackson, 2009). Bezpečí je rovněž úzce spojeno s jedincovým pocitem svobody (Světová zdravotnická organizace, 2012).
2. **Prostředí domova** souvisí s kvalitou, vybavením a umístěním našeho obytného prostředí. Dopady na kvalitu života mají například hygienické podmínky, velikost prostoru, teplota domácnosti a dostupnost služeb v okolí domova (Streimikiene, 2015).
3. **Finanční zdroje** nám slouží k uspokojování základních potřeb a k dosahování různých cílů. Finanční prostředky jsou nezbytné k pokrytí nákladů spojených s bydlením, stravováním, zdravotní péčí a vzděláním. Umožňují však investovat také do osobního rozvoje a rekreačních aktivit (Luburić & Fabris, 2017).
4. **Dostupnost a kvalita zdravotní a sociální péče** se týkají lékařské péče, sociálních služeb a dalších forem podpory. Dostupnost péče odkazuje na to, jak snadno a rychle mohou jednotlivci získat přístup k zdravotní a sociální podpoře. Kvalita pak souvisí s odborností, efektivitou a bezpečností poskytované péče (Edgerton et al., 2012).
5. **Možnost získání informací a kompetencí** umožňuje jedincům získat základní přehled o aktuálním dění a důležitých informacích. Učení a získávání kompetencí

přispívá k celkovému rozvoji jedince, seberealizaci a dosahování cílů (Edgerton et al., 2012).

6. **Rekreační a volnočasové aktivity** nám poskytují možnost relaxace. Obecně přispívají ke snížení hladiny stresu, uvolnění svalů i podpoře duševního a tělesného zdraví. Mohou zahrnovat širokou škálu činností od sportovních aktivit po fyzicky nenáročnou chvíli oddechu. Volnočasové aktivity zároveň často zahrnují společenské setkávání, které přispívá k budování mezilidských vztahů (Georgian & Lorand, 2016).
7. **Fyzikální podmínky prostředí** jako například znečištění ovzduší, hluk a klima mají zásadní vliv na naše zdraví a pohodu. Nepříznivé fyzikální podmínky mohou být spojeny s různými zdravotními problémy včetně respiračních potíží, chronického stresu či spánkových poruch. Naopak pobyt v prostředí s optimálními podmínkami jako je čistý vzduch a sluneční záření může přispět ke zlepšení zdravotního stavu (Manisalidis et al., 2020).
8. **Doprava** má klíčový vliv na možnost lidí se přepravovat na různá místa, ať už jde o cesty do práce, školy, na nákup nebo na dovolenou. V rámci hodnocení kvality života je nutné brát v potaz názor jednotlivců na dostupnost, využívání dopravních služeb k pohybu (Světová zdravotnická organizace, 2012).

Environmentální faktory jsou závislé na konkrétním prostředí, ve kterém se nacházíme. Osoba pocházející z ČR je pochopitelně ovlivněna specifickými vlastnostmi tohoto regionu, například klimatickými podmínkami, kulturními tradicemi a ekonomickými faktory. Pokud nám faktory vnějšího prostředí subjektivně nevyhovují, potom mohou mít negativní dopad na kvalitu našeho života. Někteří lidé proto mohou zvažovat emigraci do prostředí s podmínkami, které považují za optimální (OECD, 2017).

2.4 Srovnání vybraných parametrů kvality života v ČR a Mexiku

Mezi ČR a Mexikem existuje mnoho rozdílů, které mohou mít významné dopady na kvalitu života místního obyvatelstva a na jeho případný zájem o migraci do jedné z těchto zemí.

Mexiko patří z hlediska rizika kriminality mezi jedny z nejnebezpečnějších zemí světa. Ministerstvo zahraničí ČR (2023) při cestách do Mexika varuje na riziko nebezpečí spojené s pouliční kriminalitou a aktivitou drogových kartelů. Podle světového indexu míry,

který udává mírumilovnost v 163 zemích světa na základě jejich úrovně bezpečnosti, militarizace a rozsahu národních i mezinárodních konfliktů, se Mexiko v roce 2023 umístilo až na 136. místě, zatímco ČR obsadila 12. pozici (Institute for Economics & Peace, 2023).

Mexické vládní orgány udávají, že průměrná měsíční mzda ve třetím čtvrtletí roku 2023 v Mexiku dosahovala výše 5710 MXN (mexických pesos), což je necelých 8000 Kč (Gobierno de México, 2023). Podle Českého statistického úřadu (2023) činil v téže době průměrný měsíční plat u nás 42 658 Kč. Ačkoliv jsou tyto částky zcela odlišné, je důležité si uvědomit, že se jedná pouze o průměrné mzdy, a náklady spojené s bydlením a stravováním se v obou zemích diametrálně liší. Je však pravděpodobné, že většina lidí do Mexika nemigruje s primární motivací zbohatnout.

Vzhledem k rozsáhlé rozloze Mexika je podnebí v této zemi závislé na nadmořské výšce a umístění konkrétního místa. Sever země leží v subtropickém pásu a jižní část pak v tropickém pásu. Příznivé podnebí a rozmanitá krajina, které umožňují široké spektrum volnočasových a rekreačních aktivit, lákají do Mexika spoustu turistů z různých koutů světa. Kromě přírodního bohatství je země proslulá také díky svým architektonickým památkám a kultuře (Paštiková, 2015). S ohledem na skutečnost, že ostatní environmentální parametry kvality života v Mexiku většinou nepřevyšují standard v ČR, je pravděpodobné, že právě podnebí, příroda a kulturní dědictví Mexika by mohly být významným motivem migrantů pro výběr této země jako nového domova.

3 VÝZKUMY ZAMĚŘENÉ NA TÉMA MIGRACE DO ZAHRANIČÍ V SOUVISLOSTI S KVALITOU ŽIVOTA

V této kapitole se prostřednictvím vybraných výzkumů zaměříme na praktické důsledky migrace do zahraničí na kvalitu života migrantů. Konkrétně zmiňujeme studie, které zkoumají spojitost migrace a bio-psycho-sociálně spirituálního modelu zdraví a osobního růstu migrantů. Tyto oblasti jsou, kromě již popsaných témat v předchozích kapitolách, úzce spjaté s výzkumnými otázkami této práce.

3.1 Migrace do zahraničí a tělesné zdraví

Migrace může mít jak pozitivní, tak negativní dopad na zdravotní stav migrantů. Na jedné straně může migrantům přinést přístup k lepší zdravotní péči, životním podmínkám i kvalitnímu prostředí, ale na druhé straně může být naopak spojena s vysokým stresem, nekvalitní či finančně náročnou zdravotní péčí a dalšími výzvami, které mohou negativně ovlivnit jejich zdraví (International Organization for Migration, 2005).

Potenciální riziko pro zdravotní stav migrantů, ale i obyvatelstva v zemi přistěhování může představovat nákaza specifickými nemocemi (World Health Organization, 2008). Ukazuje se, že zatímco migrace z chudých zemí směrem do západní Evropy ohrožuje převážně zdravotní stav místních obyvatel, migrace směrem do tropických oblastí světa, mezi které patří i Mexiko, je spojena s rizikem nákazy nemocemi jako je žloutenka nebo malárie (International Organization for Migration, 2005). Podle některých výzkumů je přibývajíc délka pobytu v cizině navíc většinou spjata s postupným snížením kvality zdravotního stavu migrantů, jelikož se u nich zvyšuje pravděpodobnost propadnutí nezdravému životnímu stylu a rizikovému chování (Abraido-Lanza et al., 2005). Existují ovšem výzkumy, které naopak naznačují, že zdravotní stav čerstvých přistěhovalců je buď stejně kvalitní nebo dokonce lepší než u místní populace v zemi přistěhování (Antecol & Bedard, 2006). Tuto skutečnost lze vysvětlit například tím, že migranti často

představují specifickou skupinu obyvatel své země původu, která je zdravá, nachází se v produktivním věku a dokáže se rychle adaptovat na změny (Gorman et al. 2010).

Pozitivní vliv na fyzické zdraví má bezesporu i subjektivní pocit spokojenosti (Ivlevs et al., 2019). Pokud jsou migranti dlouhodobě šťastní, zvyšuje se tím délka jejich života, odolnost imunitního a kardiovaskulárního systému, dochází k zrychlení procesu rekonvalescence po nemoci a v neposlední řadě se snižuje pravděpodobnost rizikového chování, například užívání návykových látek (De Neve et al., 2013; Diener & Chan, 2011; Howell et al., 2007). Šťastní lidé mají podle studií zároveň vyšší úroveň sociálních dovedností, jsou produktivnější, projevují větší kreativitu a jsou více motivováni v pracovním prostředí (De Neve et al., 2013; Oswald et al. 2015).

3.2 Migrace do zahraničí a duševní zdraví

Většina výzkumů zabývajících se mezinárodní migrací a duševním zdravím zkoumá problematiku z jedné ze dvou základních perspektiv. První z nich zahrnuje výzkumy, které zkoumají duševní zdraví jako motiv a příčinu k emigraci. Ukazuje se, že emigraci zvažují hlavně osoby, které se cítí ve svém životě nespokojené a nešťastné. Tyto osoby hledají lepší životní podmínky mimo svou rodnou vlast a očekávají, že jim trvalý přesun do země s vyhovujícími podmínkami přinese větší životní spokojenost (Brzozowski & Coniglio, 2021; Cai et al., 2014; Chindarkar, 2014; Graham & Nikolova, 2018; Graham & Markowitz, 2011, Migali & Scipioni, 2019, Otrachshenko & Popova, 2014). S odlišnou perspektivou pracují studie, které zkoumají změnu kvality duševního zdraví jako následek emigrace. Přestěhování do zahraničí může mít jak pozitivní, tak negativní dopady na psychický stav migrantů. Podle rozsáhlého výzkumu Hendrikse (2018) zaměřeného na toto téma, většina migrantů průměrně hodnotila svou spokojenost se životem v zahraničí jako o 9 % vyšší než spokojenost v jejich zemi původu. Existují ovšem i studie, které dokazují negativní účinek migrace. Jak jsme již zmínili, někteří migranti mohou během pobytu v cizině propadnout rizikovému chování jako je užívání návykových látek, promiskuita či agresivní až delikventní chování (Howell et al., 2007). V zahraničí mohou imigranti pochopitelně také prožívat negativní emoce spojené se steskem po rodné zemi, diskriminací či kulturním šokem. Zklamání migrantů může v některých případech svědčit o jejich přehnaných očekáváních o budoucnosti v zahraničí (Hendriks, 2018). Deprese migrantů mohou někdy dokonce vyústit až ve spáchání sebevraždy (de Jong, 1994).

Vzrůst či pokles pocitu spokojenosti u migrantů souvisí s vyspělostí země původu i země přistěhování. Je dokázáno, že migrace směrem z chudých zemí do vyspělých států má spíše pozitivní dopady na pocit spokojenosti u migrantů. Pokud se někdo naopak stěhuje z bohaté země do rozvojové oblasti, většinou se jeho pocit spokojenosti snižuje (International Organization for Migration, 2013). Zajímavou výjimku, pro kterou tyto informace neplatí, tvoří migranti pocházející z rozvojové Latinské Ameriky, jejichž pocit štěstí se po přesunu do bohatších zemí nezvyšuje (Graham & Nikolova, 2018). Obyvatelé Latinské Ameriky jsou obecně známí tím, že jsou navzdory ekonomické situaci v jejich regionu relativně šťastní. Jedním z možných vysvětlení jejich pocitu štěstí je jejich bohatý sociální život, o který mohou v důsledku migrace přijít (Hendriks, 2018). Je otázkou, zda tato výjimka platí také pro osoby migrující směrem z bohatých zemí do relativně zaostalé, ale zato šťastné, Latinské Ameriky. Téma je zatím nedostatečně prozkoumané a mohlo by se stát předmětem budoucích výzkumů.

Migranti mohou vnímat větší spokojenost také díky pocitu svobody, který migrace přináší. Výzkumy zaměřené na toto téma naznačují, že přesun do nového prostředí pozitivně ovlivňuje jejich pocíťovanou svobodu a s ní spjatý pocit autonomie, jelikož jim migrace poskytuje širší možnosti rozhodování (Benson & O'Reilly, 2009; Nikolova & Graham, 2014).

3.3 Migrace do zahraničí a sociální oblast života

Rozhodnutí emigrovat do zahraničí je často spojeno se strachem opustit své příbuzné, kteří zůstávají v zemi původu (International Organization for Migration, 2005). Obavy z odloučení mohou komplikovat průběh adaptace a ovlivnit tak celkovou psychosociální pohodu i zdravotní stav migrantů (Carballo et al., 1998). Migranti se proto většinou stěhují do zemí, kde mají rodinné příslušníky nebo známé, kteří mají s pobytem v nové zemi již zkušenosti (International Organization for Migration, 2005). Existují i případy, kdy se do zahraničí stěhuje celá rodina, avšak ani v tomto případě nemusí nutně dojít ke zvýšení celkové spokojenosti. Někdy může migrace totiž být výhodná pouze pro rodinu jako celek, nikoliv pro její jednotlivé členy zvlášť (Coulter et al., 2012).

S problémy se mohou potýkat nejen rodiny s dětmi, ale i partneři, pokud se do zahraničí odstěhuje pouze jeden z nich. Podle výzkumu de Jonga (1994) zažívají páry a rodiny v důsledku migrace jednoho z členů závažné vztahové problémy. Partneři zapojení do této studie často popisovali nejen fyzické, ale i emoční vzdálení od partnera a někteří

z nich během svého odloučení dokonce navázali nové partnerské vztahy. Další výzkumy naznačují, že rozvod v párech, kde jeden z partnerů žije v zahraničí, má často intenzivnější emocionální dopad na jejich děti, než je tomu u potomků ne-emigrantů (Suárez-Orozco et al., 2002; Svedin et al., 1994).

Dalším významným faktorem ovlivňujícím sociální pohodu migrantů je rovněž postoj místních obyvatel země vůči imigrantům. Ti se mohou setkávat jak s přijetím a podporou, tak s diskriminací a předsudky (Hendriks, 2018; International Organization for Migration, 2005).

3.4 Migrace do zahraničí a duchovní oblast života

Migrace do zahraničí může mít hluboký vliv na spirituální a náboženské aspekty života migrantů. Je nesporné, že pro mnoho věřících migrantů představuje náboženství významnou podporu během procesu migrace (Eppsteiner & Hagan, 2016). Náboženské komunity v nové zemi mohou migrantům navíc také sloužit jako jedna z prvních sociálních sítí, která jim pomáhá překonat izolaci a navazovat nové vztahy s lidmi, kteří sdílejí podobné hodnoty (International Organization for Migration, 2005). Zatímco někteří lidé migrují do zemí, kde vysoký podíl osob vyznávajících stejné náboženství, jiní se mohou stěhovat do zemí s odlišným náboženským pozadím. To může vést ke konfliktům, ale naopak i k rozvoji a zvýšení otevřenosti a tolerance (Vishkin & Bloom, 2022).

3.5 Migrace do zahraničí jako příležitost osobního růstu

Podle zjištění výzkumu (Papoutsaki et al., 2020) zaměřeného na motivaci studentů odjet za prací nebo na zahraniční studijní pobyt, vyplývá, že spousta jedinců přesun do zahraničí nemotivoval jen kvůli samotné práci či studiu, ale také kvůli poznání nové kultury, zajímavým volnočasovým aktivitám a osobnímu růstu. Je však pravdou, že tyto důvody pro odstěhování byly většinou potenciálních emigrantů vnímány spíše jako vedlejší (Papoutsaki et al., 2020).

Výsledky mnohých výzkumů zaměřených na téma osobního rozvoje v souvislosti s trvalým i krátkodobým pobytem v zahraničí ukazují, že zkušenost se životem v cizině ovlivňuje nejen naše chápání světa, ale i vnímání sebe sama, a může tedy poskytnout příležitost k osobnímu rozvoji (Montuori & Fahim, 2004). Emigrace a cestování dle výzkumů dále přináší rozvoj v oblastech jako je autonomie (Brown, 2009;

Christofi & Thompson, 2007), sebedůvěra ve vlastní schopnosti (anglicky *self-efficacy*) (Landis et al., 2004) a kreativita (Maddux & Galinsky, 2009). Mezi procesy, které napomáhají k osobnímu rozvoji patří jasnější uvědomování si sebe sama, svých potřeb i porovnávání své původní kultury s novou, osvobození od rutinního života, ale také adaptace na nové prostředí (Hirschorn & Hefferon, 2013).

Mezikulturní zkušenost představuje hluboký zážitek, který pozitivně ovlivňuje naše sebevědomí (Adler, 1975). Pobyt v zahraničí totiž přináší různé výzvy, jejichž úspěšné překonání může posílit emigrantovu víru v jeho schopnost řešit obtížné situace. Při konfrontaci s novým prostředím si také jasněji uvědomujeme svou jedinečnost. Když jsme dlouhodobě vystaveni nové kultuře, jejím hodnotám a normám, nutí nás to opakovaně přemýšlet nad svými vlastními hodnotami, přesvědčeními i naší identitou. Uvědomění si toho, kdo vlastně doopravdy jsme, a jaké máme potřeby, se pak může promítat do jasnější představy o naší budoucnosti, celkové pohody (anglicky *well-being*) a schopnosti se efektivně vypořádávat se stresem (Adam et al., 2018). Také komunikace s lidmi z odlišných kultur a adaptace na nové sociální normy mohou přispět k rozvoji mezilidských dovedností a zvýšit naši otevřenost a důvěřivost vůči lidem (Cao et al., 2014; Zimmermann & Neyer, 2013).

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V předešlých kapitolách jsme se seznámili s teoretickým vymezením kvality života v kontextu migrace do zahraničí a představili jsme si vybrané výzkumy zaměřené na tuto problematiku. Ačkoliv někteří lidé téma migrace do zahraničí pravděpodobně nevnímají jako psychologické, doufáme, že po objasnění vybraných souvislostí v rámci předchozích kapitol je čtenářům zřejmé, jak významný dopad na psychický život migrantů i jejich blízkých může trvalé opuštění domova mít. Psychologie je klíčovým oborem nejen pro porozumění motivů, které migranty vedly k jejich odstěhování, ale také pro pochopení procesu, jak se migranti přizpůsobují novému prostředí v cizině, jak zvládají stres spojený s emigrací, nebo jak se jim v zemi přistěhování celkově daří (Schwartz et al., 2019).

Připomínáme, že ačkoliv Češi nejčastěji migrují do zemí sousedících s ČR, zejména kvůli výhodným pracovním příležitostem v Německu a Rakousku (Benková, 2021), v této práci se zaměříme na české emigranty, kteří se do zahraničí odstěhovali z vnitřních důvodů souvisejících s jejich pocitem spokojenosti v životě. Jako zemi přistěhování jsme potom zvolili Mexiko, ke kterému má autorka práce speciální vztah. Cílem práce je zjistit, jak vybraná skupina českých emigrantů prožívá svůj nový život v zemi přistěhování. Největší důraz přitom klademe na zjištění jejich pocitu spokojenosti a na faktory, které ovlivňují jejich kvalitu života.

Téma psychologických aspektů migrace do zahraničí nebylo v českém prostředí doposud zkoumáno. Závěry zahraničních výzkumů na toto téma však nasvědčují tomu, že se jedná o významnou oblast, která si zasluhuje větší pozornost. Dílčím cílem této práce je rozšířit stávající poznatky v této specifické oblasti a zároveň podnítit další autory k výzkumu tohoto tématu.

4.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem této práce je deskripce psychologických aspektů migrace do zahraničí z pohledu vybraných migrantů pocházejících z ČR. Práce si klade za cíl prozkoumat především dopady emigrace do Mexika na kvalitu života i pocit spokojenosti českých

migrantů, popsat vliv odstěhování na jejich osobní růst a zjistit, jak jedinci vnímají a hodnotí svou zkušenost s životem v Mexiku.

4.2 Výzkumné otázky

Na základě popsaných výzkumných cílů jsme stanovili následující výzkumné otázky:

VO1: Jak jedinci vnímají svou zkušenost s odstěhováním do zahraničí?

VO2: Co jedince vedlo k rozhodnutí odstěhovat se z České republiky do zahraničí?

VO3: Jak jedinci hodnotí svou spokojenost se životem po přestěhování do zahraničí?

VO4: Jak jedinci hodnotí kvalitu svého života v kontextu bio-psycho-sociálně spirituálního modelu?

VO5: Jak ovlivnilo rozhodnutí odstěhovat se do zahraničí vnímání života jedinci?

VO6: Jak ovlivnilo rozhodnutí odstěhovat se do zahraničí osobní růst jedinců?

5 METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU

Povaha cílů výzkumu nás vedla k použití kvalitativního výzkumného designu, který nám umožňuje zachytit širší souvislosti a hlouběji proniknout do zkoumané problematiky. Konkrétně jsme se rozhodli pro **interpretativní fenomenologickou analýzu** (dále jen „IPA“), tedy metodu vhodnou jednak pro detailní porozumění individuální zkušenosti vybraných jednotlivců s daným fenoménem, a jednak také pro identifikaci společných vzorců napříč různými případy (Smith et al., 1999). V našem výzkumu se zaměřujeme na zkušenost několika vybraných jednotlivců, a jedná se tedy přesněji o **mnohočetnou případovou studii** (Miovský, 2006). Metoda IPA je ideální pro práci s malými, málo prozkoumanými nebo obtížně dostupnými skupinami jedinců, mezi které nepochybně patří i čeští emigranti v Mexiku (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). V rámci našeho výzkumu nám IPA umožní detailněji porozumět jedinečným zkušenostem vybraných českých emigrantů s jejich životem v zahraničí, včetně jejich motivací k emigraci, prožívání kulturních a sociálních rozdílů, ale i každodenního života v cizí zemi.

5.1 Metody získávání dat

S ohledem na fenomenologickou povahu metody IPA je klíčové, aby proces sběru dat umožňoval bohatý a detailní popis zkušenosti jednotlivců z jejich vlastní perspektivy. Cílem metody IPA je tedy proniknout do světa účastníků výzkumu a porozumět jejich příběhům, myšlenkám a pocitům spojeným s daným fenoménem (Čermák & Koutná Kostínková, 2013; Smith et al, 2009).

Vzhledem k těmto skutečnostem jsme jako hlavní metodu získávání dat v rámci našeho výzkumu zvolili **polostrukturovaný interview**, který umožňuje se přizpůsobovat individualitě participantů výzkumu a porozumět tomu, co osobně považují za důležité. Polostrukturovaný interview výzkumníkům zároveň poskytuje prostor upravovat rozhovor v jeho průběhu a doptávat se na dotazy nad rámec připravených otázek (Smith, 2004).

5.1.1 Rozhovor

Rozhovory probíhaly v online prostředí prostřednictvím platformy Zoom nebo WhatsApp. Před uskutečněním samotných rozhovorů byli jednotliví účastníci přes zprávu seznámeni s cíli práce, délkou trvání rozhovoru a s informacemi týkajícími se etické stránky výzkumu a ochrany osobních údajů. Následně byl domluven termín a čas rozhovoru. Vzhledem k časovému posunu mezi ČR a Mexikem musely být informace ohledně času detailně upřesněny, aby nedošlo k případnému nedorozumění.

Po úvodní fázi rozhovoru, ve které jsme ještě jednou připomněli všechny důležité informace o výzkumu, měli účastníci výzkumu příležitost k položení případných dotazů. Následně jsme přešli k hlavní části rozhovoru, během které jsme participantům kladli jednotlivé otázky. Ty byly sestaveny na základě důkladného studia literatury tak, aby poskytly co nejvíce relevantních informací vzhledem k našim výzkumným otázkám. Průběh rozhovoru byl strukturován do následujících tematických okruhů, z nichž každý zahrnoval specifickou sadu otázek:

1. Vnímání zkušenosti s migrací do zahraničí

Zjišťujeme, jak jedinci hodnotí své rozhodnutí emigrovat a dotazujeme se na pozitiva i negativa, které jedinci vnímají v souvislosti s jejich emigrací.

2. Motivace jedinců k migraci do zahraničí

Mapujeme, jaké konkrétní důvody jedince přiměly k jejich odstěhování do zahraničí a zjišťujeme významné okolnosti související s jejich motivací se odstěhovat.

3. Spokojenost v životě u jedinců před a po jejich migraci do zahraničí

Ptáme se, jak moc jsou jedinci ve svém životě aktuálně spokojeni v porovnání s dobou, kdy žili v ČR. Dotazujeme se na jejich spokojenost v obou těchto obdobích na škále od 1 do 10. Zkoumáme, co jedinci obecně v životě potřebují k tomu, aby byli šťastní, a zda jim emigrace pomáhá tyto potřeby naplnit.

4. Kvalita života emigrantů v kontextu bio-psycho-sociálně spirituálního modelu zdraví

Zjišťujeme, jak jedinci subjektivně vnímají kvalitu svého života v jednotlivých složkách modelu. Doptáváme se na porovnání aktuální kvality života s minulostí před odstěhováním.

5. Vnímání života po migraci do zahraničí

Zkoumáme, jak jedinci po jejich přestěhování vnímají svůj život, ale i téma smrti. Ptáme se, jakým posláním se jedinci ve svém životě řídí, a zda mexická kultura ovlivnila jejich způsob přemýšlení o životě.

6. Osobní růst jedinců v souvislosti s migrací do zahraničí

Dotazujeme se na to, jak přestěhování do zahraničí jedince posunulo v rámci jejich osobního růstu. Mapujeme, zda jedinec díky své emigraci objevil nové zájmy, nebo zda se v důsledku emigrace dozvěděl o svých vlastnostech a silných i slabých stránkách, kterých si dříve nebyl vědom.

Účastníkům výzkumu byl poskytnut dostatek času na promyšlení odpovědí. V případě potřeby jsme se doptávali, zda jsme správně porozuměli jejich odpovědím. Během závěrečné fáze rozhovoru měli účastníci možnost vyjádřit zpětnou vazbu k průběhu i obsahu rozhovoru. Jednotlivé rozhovory byly nahrány na diktafon a v jejich průběhu byly také pořizovány poznámky. Délka trvání jednotlivých rozhovorů se pohybovala mezi 1,5 a 2 hodinami.

5.1.2 Pozorování

Kromě polostrukturovaného interview bylo jako další metoda využito pozorování. Podle Miovského (2006) vede využití obou metod k přesnějšímu porozumění zkoumané oblasti. Během rozhovorů jsme tedy pečlivě naslouchali slovním odpovědím participantů a zároveň sledovali jejich neverbální projevy i reakce na jednotlivá témata rozhovoru. Využití obou metod nám tak umožnilo hlouběji porozumět prožívání účastníků výzkumu a citlivě reagovat na jejich projevy.

5.2 Metoda zpracování dat

Po získání veškerých dat následovala fáze jejich analyzování, která je dle Miovského (2006) nejnáročnějším momentem výzkumného procesu, jelikož vyžaduje detailní a pečlivé zkoumání obsáhlých a často složitých informací. Je nezbytné, aby výzkumníci byli schopni systematicky analyzovat, interpretovat a odhalit hlubší významy v získaných datových souborech. Tato fáze tedy zahrnuje identifikaci klíčových vzorců a témat, ale zároveň vyžaduje porozumění kontextu, ve kterém se data vyskytují.

5.2.1 Interpretativní fenomenologická analýza

Získaná data jsme analyzovali metodou IPA. Koutná Kostínková a Čermák (2013) v rámci analýzy dat prostřednictvím této metody uvádějí celkem 7 kroků:

1. **Sebereflexe zkušenosti s tématem výzkumu** pomáhá výzkumníkovi uvědomit si a omezit vliv předsudků, předpojatosti a osobních zkušeností s tématem.
2. **Čtení a opakování čtení** je klíčem k lepšímu porozumění pohledu participanta na zkoumaný fenomén a k získání vhledu do jeho zkušeností.
3. **Počáteční poznámky a komentáře** by měly komplexně a detailně reflektovat účastníkův pohled na zkoumaný fenomén. Jsou vytvořeny na základě schopnosti výzkumníka zaznamenat i zdánlivě marginální detaily textu.
4. **Rozvíjení vzniklých témat** zahrnuje přeměnu počátečních poznámek a komentářů do konkrétních témat, která zachycují esenciální kvalitu účastnickových zkušeností.
5. **Hledání vztahů napříč tématy** přináší komplexnější pohled na zkušenosti participantů a zahrnuje hledání vzájemného propojení mezi jednotlivými tématy.
6. **Analýza dalšího případu** se provádí zopakováním výše zmíněných kroků pro každý další rozhovor.
7. **Hledání vzorců napříč případy** v praxi znamená propojení jednotlivých analýz a nalezení souvislostí mezi zkušenostmi jednotlivých účastníků.

V rámci analýzy získaných dat jsme postupovali v souladu s uvedenými kroky. Po získání souhlasu účastníků výzkumu jsme nahráli rozhovory na diktafon a doslovně je přepsali do textové podoby. Texty jsme následně vytiskli se širokými okraji, abychom měli dostatek místa pro poznámky, komentáře a rozvoj nových témat. Analýza dat tedy probíhala pomocí tužky a papíru.

Nejprve jsme pročítali jednotlivé rozhovory, abychom si udělali představu o obsahu a struktuře každého z nich. Zaměřovali jsme se na zkušenosti každého participanta individuálně, abychom lépe porozuměli jeho jedinečné perspektivě. Pokud se objevila stejná témata napříč různými rozhovory, kódovali jsme je u participantů stejně. V pravém okraji tištěných rozhovorů jsme si zaznamenávali poznámky a komentáře (kódy), zatímco na levé straně jsme zaznamenávali nově vznikající témata. Po analýze jednotlivých případů jsme hledali společná témata, která se vyskytovala napříč celým výzkumným souborem dat a zkoumali jsme jejich vzájemné souvislosti a význam.

5.2.2 Reflexe výzkumníka

Jak jsme zmínili, významnou součástí výzkumu zkoumaného prostřednictvím metody IPA je reflexe osobních zkušeností výzkumníka s daným tématem (Smith et al., 2009). Tato reflexe hraje klíčovou roli v analytickém procesu, jelikož napomáhá výzkumníkovi identifikovat a „uzávorkovat“ své prekoncepce vůči zkoumanému fenoménu, a tím se přiblížit objektivnímu chápání zkoumaného jevu v jeho autentické podobě. V následující části textu proto představujeme vztah autorky této práce k tématu emigrace do Mexika.

„Mexiko jsem poprvé navštívila s rodiči, když mi bylo devět let. Tropické podnebí, historické památky a místní kultura mě tehdy nadchly natolik, že jsem na dovolenou v Mexiku vzpomínala i po navštívení desítek dalších destinací světa. Právě proto jsem se o 11 let později rozhodla do Mexika vydat znovu. Procestovala jsem na vlastní pěst několik států a navštívila spoustu překrásných míst, na které nikdy nezapomenu. K mému překvapení mne však nejvíce ze všeho okouzila mentalita a otevřenost místního lidu. Nikde jinde na světě jsem se nesetkala s tak šťastnými a přátelskými lidmi jako právě tady.

Po návratu do České republiky jsem si uvědomila, že se v Evropě necítím zdaleka tak doma jako v barevném a veselém Mexiku. Pochopila jsem, že cestováním člověk poznává nejen svět, ale hlavně sám sebe – své vlastnosti, skryté dovednosti, ale i životní potřeby a hodnoty. Sama jsem v Mexiku poznala některé své vlastnosti a dovednosti, životní touhy i hodnoty, kterých jsem si dříve nebyla vědoma. Nyní, celkem po čtyřech návštěvách Mexika, cítím, že mě tato země stále má co naučit a představuje pro mě bezpečné a podnětné místo pro naplnění mého životního potenciálu i šťastného života. Ve své práci jsem se tedy rozhodla zaměřit se na osoby, kterým Mexiko stejně jako mně změnilo život, a to dokonce natolik, že se rozhodly se do této země přestěhovat.

Když jsem nedávno téma své práce představila svému kamarádovi z Mexika, zeptal se mě, zda skrz tuto práci náhodou nehledám vědecky podložený důvod k tomu se přestěhovat do Mexika. Není pro mě snadné si to připustit, ale myslím, že má pravdu. K tématu mám blízko možná také kvůli tomu, že má matka nepochází z České republiky, a je pro mě společně s mým otcem již od dětství důkazem toho, že když člověk chce v životě něco skutečně dokázat, tak je to vždy možné.“

Obrázek 1: „Během projektu *Guardianes de Teotihuacán* jsem měla čest poznat místní lid a kulturní dědictví Mexika. Tato zkušenost ovlivnila můj život a odhodlání se v budoucnu potenciálně přestěhovat do zahraničí.“



Zdroj: vlastní fotografie

6 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

V našem výzkumu se zaměřujeme na kvalitu života a pocit spokojenosti vybraných jedinců po jejich přestěhování do zahraničí. Vzhledem k tomu, že čeští emigranti v Mexiku představují relativně specifickou skupinu osob, zvolili jsme jako metodu sběru dat pro náš výzkum **záměrný výběr**, který je často využíván v kvalitativních výzkumech.

Výzkum byl inzerován prostřednictvím příspěvku ve facebookové skupině, která je určena pro české a slovenské cestovatele v Mexiku (Mexiko – pro Čechy a Slováky). V příspěvku jsme popsali cíle výzkumu, hlavní kritéria výběru participantů a přibližnou délku rozhovoru. Zájemci o účast na výzkumu nás z vlastní iniciativy kontaktovali napsáním komentáře či soukromé zprávy. Tito jedinci byli posléze skrze soukromou zprávu ještě jednou seznámeni s podrobnými informacemi o cílech a průběhu výzkumu. Každého z nich jsme zároveň požádali, aby nám stručně popsal svůj příběh o tom, proč se rozhodl emigrovat do Mexika.

6.1 Kritéria výběru výzkumného souboru

Při použití metody IPA je důležité zvolit výzkumný soubor tak, aby byl reprezentativní vůči zkoumanému fenoménu. Zásadní je pak homogenita výzkumného souboru, kterou jsme se snažili zajistit stanovením následujících kritérií pro výběr participantů:

- věk 25–35 let,
- místem narození je ČR a aktuálním místem pobytu je Mexiko,
- pobyt v Mexiku trvá nejméně 2 roky,
- motivace k migraci do Mexika musí souviset s vnitřními důvody jako je například touha po lepším životě nebo osobní růst.

Do konečného výzkumného souboru jsme nakonec zařadili jedince, kteří nejenže splňovali výše uvedené podmínky, ale kteří si zároveň byli vzájemně podobní i v dalších aspektech. Na základě srovnání informací, které nám jednotliví zájemci o sobě poskytl, jsme nakonec došli k zařazení dalších dvou kritérií pro výběr participantů:

- ženské pohlaví,

- bezdětnost.

Dodatečným zařazením podmínek pro účast na výzkumu došlo na jednu stranu k výraznému zúžení počtu potenciálních participantů, ale na druhou stranu se nám podařilo lépe dosáhnout požadavku homogenity výzkumného souboru, která je pro metodu IPA klíčová (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Každé ze stanovených kritérií mělo své opodstatnění.

Kritérium věkového rozmezí 25–35 let bylo stanoveno vzhledem k charakteristikám osob v tomto věku. Podle Vágnerové (2007) je v této fázi života typické rozhodování o významných životních událostech a disponování dostatkem síly a odhodlání k jejich realizaci. Mezi základní potřeby osob v této věkové kohortě navíc patří mimo jiné potřeba změny, nových zkušeností a rozvoje nových kompetencí, či potřeba svobody a nezávislosti (Vágnerová, 2007). Tyto potřeby mohou nepochybně souviset s touhou po lepším životě, vyhovujících životních podmínkách či osobním růstu, a lze je naplnit například migrací do zahraničí.

Jako místo narození participantů jsme určili ČR, a to hned z několika důvodů. Za prvé, sami pocházíme z ČR, a tak při získávání dat zabráníme jazykové bariéře, která by mohla nastat při komunikaci s jedinci pocházejícími z jiných zemí. Stejný původ výzkumníka a participantů zároveň umožňuje výzkumníkovi lépe porozumět kontextu, zkušenostem a potřebám českých participantů. V neposlední řadě výzkumem přispíváme k rozšíření poznatků platných pro ČR. Jak jsme již zmiňovali, téma emigrace do zahraničí z psychologické perspektivy u nás nebylo doposud zkoumáno.

Za místo přestěhování jsme zvolili Mexiko, ke kterému má autorka této práce blízký vztah. Minimální doba pobytu v Mexiku byla stanovena na dva roky, aby byli jedinci dostatečně adaptovaní na nové prostředí, a aby jejich zkušenosti byly relevantní pro výzkum. Pro účast na našem výzkumu bylo dále nezbytné, aby se účastníci do Mexika přestěhovali v důsledku vnitřních motivů souvisejících s touhou po lepším životě nebo s osobním růstem. Tímto způsobem jsme eliminovali ostatní motivy, jako například stěhování za prací či za partnerem, a zajistili jsme tak psychologický přesah zkušenosti emigrantů.

Na základě zjištění některých výzkumů (Anastasiadou et al., 2023; OECD, 2018) předpokládáme, že zkušenosti s emigrací se u žen a mužů liší. Jako pohlaví účastníků jsme si tedy v rámci zachování homogenity souboru zvolili pouze ženy. Kritérium bezdětnosti

bylo zvoleno, protože rodičovství může výrazně ovlivnit zkušenost emigrantů se životem v cizí zemi. Bezdětné ženy mohou mít jiné priority než migrantky s dětmi.

6.2 Výzkumný soubor

O participaci na výzkumu projevilo zájem celkem 16 osob. Vzhledem k faktu, že stanovená kritéria splňovali pouze někteří, zařadili jsme do našeho výzkumného souboru tři jedince, kteří si byli vzájemně nejpodobnější. Výsledný výzkumný soubor tedy nakonec tvořily tři ženy, které jsou původem z ČR a přestěhovaly se do Mexika. Pro větší přehlednost v tabulce uvádíme vybrané charakteristiky jednotlivých participantů.

Tabulka 2: Základní charakteristiky výzkumného souboru

Jméno participanta	Věk	Délka pobytu v Mexiku (v letech)	Motivace k emigraci
Lenka	27	5	Lepší život
Nikola	27	2	Lepší život
Barbora	26	2	Osobní růst

Po provedení tří interview bylo dle autorky práce dosaženo saturace, jelikož se v rozhovorech již neobjevovala žádná nová významná témata, která by přispívala k obohacení práce. Autoři Flowers, Larkin a Smith (2009) doporučují studentům v rámci jejich magisterských diplomových prací pracovat se vzorkem o velikosti 3–6 participantů, a tudíž lze náš vzorek s ohledem na saturaci získaných dat označit za dostatečný.

6.3 Etické hledisko a ochrana soukromí

Během výzkumu jsme dbali na dodržování etických pravidel. Od samého počátku jsme kladli důraz nejen na respektování všech účastníků i zájemců o výzkum, ale i na ochranu jejich soukromí. Potenciální účastníci výzkumu byli prostřednictvím inzerátu na Facebooku předem seznámeni s jeho záměrem, kritérii výběru účastníků pro rozhovor, ale i s přibližnou délkou trvání rozhovoru. Jedinci měli možnost se v případě zájmu o participaci na výzkumu ozvat buď do komentáře pod inzerátem, nebo do soukromé zprávy.

Jednotlivé rozhovory probíhaly v předem domluvený čas v online prostředí prostřednictvím platform Zoom nebo Whatsapp. V úvodní fázi rozhovoru jsme

participantům nastínili jednotlivé tematické okruhy, které budou předmětem rozhovoru. V souvislosti s tím jsme zároveň zdůraznili, že je zcela na nich, kolik informací budou chtít k jednotlivým tématům poskytnout, a že mají možnost na otázky z jakýchkoliv důvodů neodpovídat. Participantů nám dali souhlas s nahráváním rozhovoru a byli informováni o tom, že audio nahrávka slouží výhradně pro účely výzkumu, a že bude uchována pouze po nezbytně nutnou dobu. V nahrávce byl mimo jiné zaznamenán ústní **informovaný souhlas** participanta s poučením o povaze výzkumu a zpracováním osobních údajů. Při získávání souhlasu k účasti jsme mimo jiné zdůrazňovali dobrovolnou povahu výzkumu a možnost odstoupení v jakémkoliv okamžiku bez jakýchkoliv následků. V průběhu získávání i zpracovávání dat jsme zároveň důsledně jsme dbali na zachování anonymity účastníků a zajistili jsme, aby osobní údaje, které by mohly vést k jejich identifikaci, například jméno, místo bydliště či název pracoviště, byly pečlivě ochráněny a nebyly nikde zaznamenány. Jednotlivým participantům byla v souvislosti s ochranou osobních údajů přiřazena fiktivní jména. Účastníci nám rovněž dali souhlas se zveřejněním fotografií, které nám zaslali, a které v této práci uvádíme. Po celou dobu rozhovoru jsme se snažili navodit důvěrnou a přátelskou atmosféru.

Během výzkumu jsme se nesetkali s žádnými problémy ani rizikovými situacemi. Všichni účastníci naopak reflektovali zkušenost s výzkumem jako přínosnou a zajímavou. Někteří účastníci dokonce projevíli zájem o zaslání konečné podoby práce, aby se informovali o výsledcích výzkumu.

7 VÝSLEDKY

V této kapitole představíme výsledky našeho výzkumu. Nejdříve uvádíme příběhy jednotlivých participantů a veškerá významná témata, která se objevovala v rozhovorech s nimi. Pokračujeme představením společných témat, jež se vyskytovala napříč všemi případy, a vymezením jejich vzájemného vztahu. Závěrem odpovídáme na jednotlivé výzkumné otázky.

7.1 Analýza jednotlivých případů

Jak jsme již uvedli, v této části práce si klademe za cíl popsat individuální zkušenosti účastníků výzkumu s jejich životem v Mexiku. Abychom toho dosáhli, představujeme v této části práce jejich příběh o tom, jak se dostali do Mexika, a dále popisujeme vybraná témata, která se objevovala v rozhovorech s nimi. Jednotlivá témata, která zde prezentujeme, jsme vybrali na základě jejich četnosti, významu pro participanta i relevanci vzhledem k našim výzkumným cílům a otázkám. Ke každému případu připojujeme fotografii z Mexika, kterou pořídili účastníci, a jejíž význam vysvětlují prostřednictvím krátkého komentáře.

7.1.1 Lenka

Lenka, která žije v Mexiku pět let, snila o přestěhování do zahraničí již od svého dětství. „*Vždycky jsem si představovala sebe v nějaké jiné zemi. Samozřejmě, když mi bylo třeba 15, tak jsem nevěděla, jak to zrealizovat nebo kde, v jaké zemi a tak, ale měla jsem vždycky tu představu sebe bydlet v jiné zemi.*“

V průběhu střední školy začala Lenka více cestovat a během svého bakalářského studia dokonce odjela na Erasmus do Španělska. Na základě této zkušenosti se v navazujícím studiu přihlásila na stipendijní pobyt do Mexika, kde zůstala jeden semestr.

Po návratu do ČR byla Lence v Mexiku nabídnuta pracovní příležitost na dva měsíce. Jelikož během svého studijního pobytu přemýšlela o tom, že by v Mexiku zůstala, pracovní nabídku přijala. Pokračovala zde zároveň i ve svém online podnikání, které považovala za potenciální způsob, jak se přestěhovat do cizí země. K jejímu konečnému rozhodnutí přestěhovat se do Mexika napomohly mimo jiné také cestovní restriktce spojené s pandemií

COVID-19, kvůli kterým se nemohla vrátit zpět do ČR. Během této doby si zde zažádala o přechodný, a nakonec také o trvalý pobyt, a našla si zde partnera.

Svůj vztah k životu v Mexiku dokládá prostřednictvím následující fotografie, na níž je vyobrazena sopka Popocatepetl.

Obrázek 2: „Tato fotka je pro mě významná z několika důvodů. Za prvé je to takový symbol místa, kde bydlím. Za druhé sopka vzbuzuje respekt, a pro mě je to jako symbol toho, že mám respekt k mexické kultuře a životu. A za třetí tuto fotku fotil můj tatínek, když mě tady navštívil v Mexiku s celou další rodinou, když přijeli na moji svatbu. Mít rodinu tady v Mexiku a ukázat jim, jak tady žiju, byl pro mě jeden z nejlepších zážitků.“



Zdroj: fotografie od Lenky

Kvalita vztahů

Téma vztahů je pro Lenku velmi důležité, ať už se jedná o vztahy s rodinou a přáteli v ČR, nebo o nově vzniklé vztahy v Mexiku. Lenčin vztah ke své rodině se v důsledku přestěhování do Mexika velmi proměnil. „Důležitost té rodiny jsem se naučila až tady v Mexiku, protože tady ty vztahy v rodině jsou takové více blízké, tady ta rodina je prostě hodně pospolu. ... Češi jsou taková víc jako individuální, nebo aspoň v mojí rodině to takhle bylo.“ Svůj současný vztah k rodičům označila za nejlepší v celém životě.

V důsledku přestěhování do Mexika přišla Lenka o některé své přátele v ČR. „Ztratíš ty přátelství některé, anebo si možná uvědomíš, které přátelství jsou opravdu ty jako

opravdová, které vydrží, a které jsou takové trošku jako falešné. Takže určitě jsem ztratila hodně kamarádů, ale naopak jsem i získala tady.“ Se svými českými přáteli se vídá během pravidelných návštěv ČR. Co se týče přátel v Mexiku, Lenka by si přála *„mít ještě trošku více takových těch hodně blízkých kamarádů tady.“* Její nejlepší přítelkyně prý není Mexičanka, ale Evropanka. I její ostatní přátelé, které si tu našla, jsou cizinci. Skutečnost, že si mezi místními zatím nenašla velmi blízké kamarády si vysvětluje kulturními rozdíly mezi Mexičany a Evropany. Kromě přátel z různých koutů světa si v Mexiku Lenka našla také partnerský vztah, který je dle jejích slov *„jako z pohádky“*. O svém vztahu s partnerem i jeho rodinou a přáteli vyprávěla v kladném duchu.

Vnímání svobody

Významné téma pro Lenku představuje svoboda, kterou během rozhovoru zmiňovala hned několikrát. Domnívá se, že svoboda je nutná k tomu, aby byl člověk šťastný. *„Když má člověk tu svobodu, jako zvolit si, co bude dělat, kdy bude dělat, s kým, a kde, tak si myslím, že přece musí být šťastný.“* Lenka na svobodu nahlíží jako na jeden z významných faktorů ovlivňujících její pocit životní spokojenosti. Když pocit svobody nemá, necítí se spokojená. *„Jakmile se necítím svobodná, v jakékoliv oblasti mého života, tak to hned jako pocítím.“* Ve svém osobním životě si připadá svobodná jak ve své práci, tak i v partnerském vztahu. *„Kdybych já se chtěla opravdu přestěhovat do jiného města nebo i jiné země, tak já si vezmu ten počítač a prostě jdu, jo. Takže to je pro mě třeba ta svoboda. Jo, taky mám ... svobodu v mém vztahu, jaký mám s mým přítelem, protože opravdu jako on mě v ničem neomezuje, jo, nebo neomezujeme se ani jeden druhého.“* Tak svobodná jako nyní se dříve necítila.

Pocit celkové spokojenosti

Kromě pocitu svobody a kvalitních vztahů s rodinou pokládá Lenka pro svou úplnou spokojenost v životě za důležitý také zdravý životní styl a finanční jistotu. Na otázku, jak se Lence po přestěhování do Mexika daří v souvislosti se zdravím, odpověděla: *„Já si myslím, že jsem zdravější, mnohem zdravější. Možná tomu pomohlo to slunce ..., ale taky já jsem začala více jako cvičit. Já jsem předtím prostě nebyla ten člověk, který by dělal nějaký sport aktivně, a tady ano.“* Snaží se udržovat zdravý jídelníček a našla si zde nové zájmy, běh a jógu. Co se týká finanční situace, je aktuálně rovněž spokojena. Podle Lenky by si v Evropě navíc nemohla dovolit tolik co v Mexiku. *„Kdybych bydlela v Evropě, v Česku nebo třeba i v nějaké jiné evropské zemi, tak tam by ty moje jako náklady byly vyšší.“*

S podnikáním začala od úplné nuly a její finanční situace v Mexiku nebyla v úplných začátcích příznivá. Nyní se však cítí finančně nezávislá a je na svůj posun hrdá.

Přestože je Lenka v Mexiku dle svých slov spokojená, uvádí moment, kdy jí v Mexiku začalo všechno vadit, a kdy se jí stýskalo po domově. *„Stalo se mi to asi po třech letech v Mexiku, že mi najednou začalo všechno vadit tady a všechno mi chybělo z Česka, ..., prostě jsem jako nebyla spokojená, ale vyřešila jsem to tak, že jsem ... jela na celé léto do České republiky. Byla jsem dva měsíce v Česku a tam jsem si tak jako nějak uvědomila proč vlastně bydlím v Mexiku,“* vzpomínala se smíchem. Jejího rozhodnutí odstěhovat se do Mexika vzhledem ke své spokojenosti rozhodně nelituje. Když si Lenka představila, jak by vypadal její život, kdyby se nepřestěhovala do Mexika, uvědomila si, že by pravděpodobně nebyl tak naplněný. *„Já myslím, že by byl nudný. Že by byl nudnější, že by byl takový jako víc naplánovaný, takový, jako že bych dostudovala tu školu, našla bych si práci, pracovala bych někde, a potom bych možná třeba si někoho našla, měla bych svatbu, děti, jo, takový, ta klasika no a, ... Možná bych tak třeba často ani necestovala. Možná bych neměla kamarády z různých zemí.“* Cestování je pro Lenku významným koníčkem, který jí naplňuje.

Zkušenost s přestěhováním zvýšila Lenčinu spokojenost se sebou sama, a to sice v souvislosti s jejím pocitem nezávislosti a samostatnosti. *„Taky se mi zvedlo sebevědomí tím, když jsem si uvědomila, že se o sebe dokážu postarat sama.“*

Otevřenost vůči lidem a novým zkušenostem

Lenka na sobě zpozorovala, že se po přestěhování do Mexika stala otevřenější nejen vůči lidem, ale také novým zkušenostem. *„Jsem víc otevřená jako poznat nové lidi a prostě jít na nějakou akci.“* Proměnu ve své otevřenosti vůči lidem reflektuje dále slovy *„ted'ka jsem víc s lidmi, předtím jsem byla víc introvert.“* Nejenže je nyní ráda ve společnosti, ale dokonce si připadá tolerantnější než dříve. *„Jsem taková víc tolerantnější k různým jiným názorům, prostě jiným kulturám, třeba i náboženstvím. Cokoliv, co je jiné, a třeba i s tím nesouhlasím, tak jako nekritizuji to, ale třeba předtím bych to možná trochu kritizovala nebo odsuzovala.“* Uvědomila si, že neexistuje jen jedna jediná pravda a je otevřená naslouchat názorům ostatních lidí, přestože se neshodují s jejími.

Jak jsme již zmínili, otevřená je i novým zkušenostem. *„Kdyby mi někdo řekl, ať jedu, já nevím, třeba do Vietnamu, to je jedno kam, tak prostě jako nemám problém se sbalit a jet. Takže rozhodně jsem ztratila jako ten strach z nových věcí, ten už nemám.“*

Do budoucna si dokáže představit, že by se znovu přestěhovala do další cizí země a už nemá takový strach z velkých rozhodnutí. Svou otevřenost novým zkušenostem vnímá jako důležitou také kvůli tomu, aby se nestala „člověkem, který pojede v nějaké rutině, a který není jako ochotný udělat nějakou změnu.“ Do takového stavu Lenka prý nikdy nechce spadnout.

Změna chování a myšlení

Přestěhování do Mexika ovlivnilo Lenčino chování a myšlení. „*Já si myslím, že po těch pěti letech pomalu začínám myslet jako ti Mexičani.*“ Dodává, že je podle ní přirozené, že po delší době, co člověk bydlí v zahraničí, začíná přemýšlet mentalitou místních. „*Jakmile bydlíš v nějaké zemi jako delší dobu, tak postupně začneš být jako oni. Že třeba, i když na začátku řekneš „no ale jako my to děláme jinak v Česku a tohle to prostě není ono“, tak prostě postupem času, jak tu bydlíš, tak začneš povídat jako ti lidi z té země, a začneš myslet, a třeba vybírat věci, a dělat věci, a říkat věci tak jako oni.*“ Lenka si všimla, že se změnil i její způsob komunikace. Postupně se její vyjadřování přibližuje tomu, jak komunikují Mexičani. „*Vím, že třeba nemůžu říct „ne“ nebo „ano“, jako, tak prostě přímo, že to musíš trošku obkecat, když to tak řeknu. Ale to není něco, co bych dělala jako vědomě, to už tak jako, je spíše nevědomě, že to tak jako imituju, nebo to prostě slyším, takže to opakuju jako ten styl toho mluvení.*“

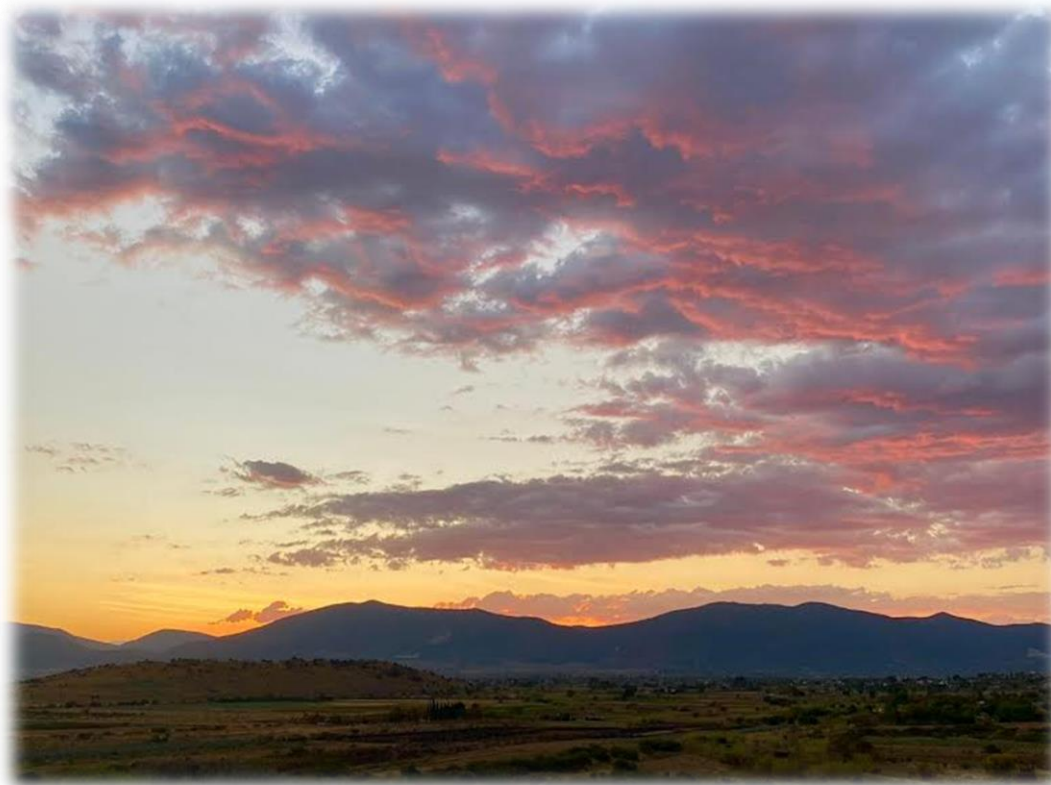
Ačkoliv se Lence v Mexiku nikdy nepříhodovalo nic zlého, v souvislosti s bezpečnostní situací si dává větší pozor na to, jak se chová, a co říká. „*Mně se nikdy nic nestalo v Mexiku, ale možná to je proto, že jsem si opravdu jako dala pozor, a že opravdu jako poslouchám ty lidi, co mi říkají, co je jako okay, a co třeba už ne.*“ Přiznala, že v některých situacích dodnes tápe, co by podle místních měla či neměla dělat, aby se nestala potenciálním terčem násilí. V porovnání se životem v ČR si uvědomuje i rozdíly v tom, jak vnímá čas. Tento zajímavý postřeh popisuje na následujícím příkladu. „*Třeba kdybych řekla mojí kamarádce v Česku ... v osm večer „zajdem si do kavárny?“, tak řekne „cože, je osm večer jako, už jsem skoro v pyžamu a jdu spát“, jo. Tady, prostě, když někomu v osm večer napíšeš „tak se sejdem“, tak jako neříkám, že vždycky řeknou „ano“, to záleží na situaci, ale jakože ten čas tady nehraje tu roli.*“ Lenka se v Mexiku necítí limitovaná časem a stíhá během dne dělat více věcí, než by tomu bylo v ČR.

7.1.2 Nikola

Nikola navštívila Latinskou Ameriku poprvé před pěti lety v rámci studijního programu v Ekvádoru. Místní kultura a příroda jí nadchly tolik, že se rozhodla procestovat i ostatní země. Než tak učinila, vrátila se nejprve do ČR, aby dokončila své studium. Po jeho absolvování si našla i práci, ve které nakonec dala výpověď a odjela si splnit svůj sen. *„Cestovala jsem šest měsíců po Střední Americe, až jsem dojela do Mexika. Neměla jsem v plánu tady bydlet, ale líbilo se mi tu tolik, že jsem se rozhodla zůstat,“* vzpomíná na svůj začátek v Mexiku. Pobyt neustále prodlužovala a odkládala svůj odjezd domů, až se tam nakonec rozhodla zůstat. Nikola si v Mexiku našla přítele a brzy se bude vdávat.

Její oblíbená vzpomínka, kterou zachytila na fotografii, pochází z dob, kdy se poznávala se svým budoucím manželem.

Obrázek 3: *„Fotku jsem vyfotila na jednom z prvních rande s mým přítelem. Vzala jsem ho na svoje oblíbené místo v Oaxace, ruiny Dainzu. Nejsou moc známé, a proto tam nikdy skoro nikdo není. Můžeš si tam sednout na zem a dívat se na západ slunce. Vždycky chvíli před tím, než zapadne, slyšíš zvuk zvonů, jak se vrací pasáci s krávama a prochází pod ruinama.“*



Zdroj: fotografie od Nikoly

Kvalita vztahů

Kvalitní vztahy pro Nikolu představují jednu z nejdůležitějších oblastí, která se podílí na jejím pocitu spokojenosti v životě. V Mexiku si kromě partnera našla i několik blízkých přátel. *„I když jsem o nějaké vztahy přišla přestěhováním, nedělá mi problém tvořit nové vztahy s Mexičanama.“* Významný je pro ni rovněž kontakt s tzv. „komunitou“, tedy společenstvím osob, které spolu tráví čas a sdílí podobné hodnoty.

„Nepotkávám se se svou rodinou a s kamarády. Máme kontakt jen online, což je určitě jiné, než když jsme spolu,“ říká o svých vztazích s rodinou a přáteli z ČR. Přestože se všemi udržuje kontakt, nepovažuje ho skrze online platformy za plnohodnotný. Se svými kamarádkami z ČR si volá pravidelně každý týden.

Vnímání svobody

„Svoboda, možnost cestovat, poznávat, možnost rozhodovat o svém čase“, to všechno jsou pro Nikolu významné aspekty života. Když jsme Nikole položili otázku, co jí přestěhování do Mexika dalo, odpověděla, že prý svobodu. Bylo překvapením, když na otázku, ve které jsme se dotazovali na to, co jí přestěhování naopak vzalo, odpověděla zcela stejně. Podle Nikoly jí přestěhování do Mexika totiž na jednu stranu dalo větší možnost rozhodovat o svém životě, ale na druhou stranu se v určitých oblastech života cítí v Mexiku omezenější. *„Odstěhování mi přineslo větší volnost v životě, možnost více rozhodovat o svém čase a svých aktivitách. Můžu se věnovat tomu, co mě baví, a na co mi v Česku nezbyval čas.“* Omezená na pocitu svobody se prý cítí kvůli bezpečnostní situaci v Mexiku. *„Žítí v Mexiku mi bere svobodu ve smyslu, že nemůžu jít ven v noci, nemůžu jít na hory sama, musím se informovat, když jsem na novém místě, kam můžu a kam ne.“* Po přepadení si dává na sebe větší pozor. Svobodu naopak dále vnímá v souvislosti se svým zaměstnáním. Podniká a je tak pánem svého času.

V ČR máme podle Nikoly spoustu pravidel, kterými do jisté míry přicházíme o svobodu. *„Začala jsem vnímat, že Česko je fakt rozvinutá země, ... ale přijde mi, že omezujeme sami sebe všema pravidlami a děláme si život složitější. V Mexiku mi došlo, že všechno je možné, pokud člověk chce, a cítím, že jsem mnohem odvážnější v tom dělat nějaký kroky v životě.“*

Pocit celkové spokojenosti

Pro to, aby byla Nikola spokojená jsou zásadní nejen vztahy, ale také kvalitně strávený volný čas, ekonomické zajištění a osobní rozvoj. *„V České republice jsem nebyla*

spokojená, protože jsem po škole neměla tolik podnětů. Chybělo mi se nějak rozvíjet, mít před sebou nějaké výzvy, progres.“ Po svém přestěhování se obecně cítí spokojenější než v ČR, kde jí připadalo, že se její život stává stereotypním, protože trávila spoustu času v práci. Svého rozhodnutí se odstěhovat nelituje, a kdyby se měla rozhodnout znovu, udělala by stejně. V Mexiku, kde se živí jako podnikatelka, jí prý stačí pracovat pouze několik dní v týdnu, a tak má více volného času. Našla si nové koníčky, tancování a keramiku. Domnívá se, že se v důsledku svého přestěhování stala tvořivější. Mexiko je dle Nikoly bohaté na kulturní akce, což také zvyšuje její spokojenost. „Přijde mi, že se tu furt něco děje, a to mě dělá spokojenější a obohacuje mě to.“

Otevřenost vůči lidem a novým zkušenostem

„Určitě jsem se tady stala přístupnější, otevřenější vůči druhým a víc citová. Předtím jsem byla víc analytická a chladná. Neprojevovala jsem tolik svoje pocity, protože jsem na to nebyla zvyklá z domu. Ale tím, že se tě tady pořád někdo ptá, jak se máš, a jak se cítíš, a jestli se ti něco líbí či nelíbí, tak jsem se naučila to začít u sebe vnímat,“ popisuje Nikola svoji proměnu v otevřenosti vůči lidem. V Mexiku prý začala více komunikovat s cizími lidmi a navazovat nové vztahy s větší lehkostí. Začala projevovat své emoce a otevřeně vyjadřovat své názory. *„Jsem otevřenější, jsem extrovertnější, méně se stydím navazovat kontakty a jsem odvážnější.“* Mexičani jsou podle Nikoly ve srovnání s Čechy *„otevřenější, živější a přátelštější“*, ale také *„ochotnější pomoci a sdílet.“* To vedlo k tomu, že se změnily její hodnoty a názory. *„Hodně se mi tu posílila hodnota jednoty, péče, sdílení, solidarity s ostatními.“*

Nikola byla vždy otevřená zkušenostem, ale poznáváním nových lidí a cestováním se její otevřenost prohloubila. *„Cestováním jsem se zbavila spousty strachů, protože jsem si uvědomila, že je na světě spousta dobrých lidí, co jsou ochotní ti pomoci.“*

Spokojenost s environmentální faktory

Nikoly život v Mexiku ovlivňuje řada více či méně příznivých environmentálních faktorů, o kterých během rozhovoru často mluvila. Jedním z nich je například bezpečnost Mexika. *„Po přepadení se necítím bezpečně. Toto je pro mě jedna z věcí, které narušují moji pohodu nejvíc.“* V důsledku své negativní zkušenosti začala být více opatrná, a proto nechodí sama na odlehlá místa nebo se venku nepohybuje večer. Přestěhování Nikole vzalo určitou pohodlnost nejen v oblasti bezpečnosti, ale i v dalších aspektech života. *„Musím řešit vodu, odpad, jak se dopravit z místa na místo.“* V části Mexika, ve které bydlí, jsou častá

sucha a je zde podle Nikoly nedostatečná infrastruktura. Po finanční stránce se Nikole prý daří, ale přesto má obavy z budoucnosti. „*Tady jsem na tom ekonomicky líp ..., ale vím, že když zůstanu tady, nebudu mít nárok na důchod. Trochu mě stresuje, jak se zajistím na stáří.*“ Žádný problém naopak nemá s počasím. Teplo jí na rozdíl od českého klimatu zcela vyhovuje. „*Je tu pořád krásné počasí. To má velký vliv na mojí náladu a celkově psychickou pohodu.*“

7.1.3 Barbora

Barbora, pro kterou je v životě velmi důležitý osobní růst a spiritualita, se do Mexika přestěhovala na základě vnitřního pocitu, že jí tato země má co naučit. V rámci svého druhého magisterského studia se sem proto přihlásila na studijní pobyt.

Zanedlouho po svém příjezdu se náhodně dostala do kontaktu s „komunitou“ a také s indiánským etnikem Wixarika. Barbora se zpětně domnívá, že setkání s těmito skupinami jí mělo v životě naučit a předat přesně to, co hledala, když měla v ČR pocit, že jí Mexiko má co naučit. „*Dostala jsem se k tomu jak slepej k houslím ... jsem vůbec nevěděla prostě, co hledám. Měla jsem ten pocit, ale ... nevěděla jsem, jak to bude, jak to vypadá. A prostě samo to přišlo.*“ Trávením času s komunitou a s indiánským etnikem si uvědomila, jak by chtěla, aby její život fungoval. „*Můj pohled na svět se změnil v tom, že to tady vidím a říkám si jo, ... já chci, aby můj život vypadal podobně*“. Barbora cítí, že až jednou nastane vhodný okamžik, tak se vrátí zpět do ČR, aby své postřehy z Mexika šířila i u nás.

Jako významnou považuje fotografii z posvátného místa v poušti, které navštěvuje společně s indiánským etnikem Wixarika.

Obrázek 4: „Je to posvátný místo, který se jmenuje Cerro del Quemado, a nachází se v poušti, která se jmenuje Wirikuta. Podle tradice Wixarika se v poušti Wirikuta zrodilo Slunce a na téhle hoře se poprvé zvedlo na oblohu. Je to taky poslední místo poutě do pouště Wirikuta. Tady se nechává poslední oběť pro místní božstva jako poděkování za život, den a noc, rovnováhu, světlo. Pro mě osobně tahle fotka reprezentuje vhled do dále, do budoucnosti, naději, odhodlání a sílu kráčet mojí vlastní cestou spolu s původními tradicemi a lidmi, kteří s nimi putují.“



Zdroj: fotografie od Barbory

Kvalita vztahů

Vztahy mají pro Barboru velký význam. „Jsou tu lidi, který maj podobnej pohled na svět, a to je něco, co jsem jako v Česku neměla.“ Nejenže její noví přátelé sdílejí podobné hodnoty jako ona, ale také jí jsou oporou. „Mám kolem sebe spoustu lidí, který mě upřímně mají rádi, a který opravdu upřímně chtějí, abych na tom byla dobře, a podporujou mě“. Své vztahy s přáteli v Mexiku vnímá jako velmi hluboké a považuje je za životní přátelství. Kontakt s komunitou a s indiánským etnikem pro Barboru představuje zdroj osobního růstu i spokojenosti. Většinu svého volného času tráví právě v jejich společnosti.

Nejvíce Barboru prý ovlivňuje rodina a partnerské vztahy. Její kontakt s rodiči se vlivem přestěhování velmi změnil, protože se přesunul do online prostředí. V rámci

své komunikaci s rodiči si je vědoma určitých mezer, na kterých by ráda zapracovala. „*Myslím si, že bych s nima mohla víc komunikovat, víc jim vysvětlovat, víc posílat fotky.*“ V důsledku svého přestěhování uvědomila svůj nezpracovaný vztah s rodiči, kterému se snaží porozumět a učit se z něj.

Otevřenost vůči lidem a novým zkušenostem

Otevřenost místních obyvatel Barboru velmi překvapila. „*Já jsem tady jako byla přijatá, prostě, úplně jako s otevřenou náručí.*“ Považuje za velkou čest, že nejen místní lid, ale i indiáni „*měli tu otevřenost přijít, a prostě, vzít tě a říct „hele, semka chodíme a děláme tohle a tohle, a pojď já tě tam dovedu“.*“ Člověk, který má zkušenost s pobytem v zahraničí podle Barbory „*míň soudí, je víc empatickejší, má jakoby větší pochopení pro ty lidi. ... Nereaguješ prostě tak, jak jsi reagovala dřív.*“ Barbora se v porovnání s minulostí cítí mnohem tolerantnější vůči lidem a jejich názorům. Na odlišné názory by už nereagovala tak negativně jako dříve. Svou otevřenost má v plánu dávat najevo i cizincům po návratu zpět do ČR. „*Když budu doma a uvidím nějakýho cizince, tak se k němu asi budu chovat jako o hodně jinak.*“

Přestože je Barbora je otevřená novým zkušenostem, domnívá si, že by měla trochu zapracovat na své rozvážnosti. „*Jo, jedem prostě do Mexika, jasné, sbal si kufry prostě odjíždíme. To je supr, že jo, ten impulz, ale na druhou stranu jako taky nějaká rozvážnost je na místě.*“ Připadá jí, že je otevřená možná trochu moc, a že se do věcí často vrhá po hlavě.

Vnímání svobody

Svoboda je pro Barboru důležitá hodnota. Díky své zkušenosti s pobytem v Mexiku může porovnat svůj pocit svobody před odjezdem z ČR a nyní. „*Svoboda ... je tady prostě diametrálně úplně jako odlišná. Jednak to, že se člověk cítí svobodně, protože dělá něco, co jakoby, si sám vybral, a co ho naplňuje ... a jednak jako svoboda toho, že fakt ... to dokážeš prostě, že to jako zvládneš. Prostě víš, že si řekneš, hele, tak já bych chtěla tohle a tohle. A pak si jako zabalíš fakt kufry a prostě odjedeš.*“ V Mexiku se cítí svobodněji, protože si uvědomuje, že to bylo její vlastní rozhodnutí se sem dostat, a protože si zde sama vybrala, jak chce naložit se svým časem. Dodává, že pocit svobody podle ní nezávisí na místě, kde se člověk nachází. „*Možná jakoby někdy ta svoboda je v tom, že zůstaneš na jednom místě a někdy je to v tom, že prostě jako odjedeš někam jinam. Víš, že ten jakoby pocit není to vázaný na místo nebo na něco.*“

Svobodu pocítuje i ve své práci. Ačkoliv měla v ČR větší pocit finanční jistoty, pocit svobody osobně považuje za hodnotnější. „*Tady prostě mám větší svobodu a ta finanční jistota tady není tak velká ...No ale rozhodně pocit jistoty jako nestojí za to všechno.*“

Pocit celkové spokojenosti

Po přestěhování do Mexika se Barbora cítí spokojenější než v minulosti. Vedle kvalitních vztahů potřebuje k dosažení pocitu úplné spokojenosti prý dělat věci, které považuje za smysluplné. „*Dělám něco, co mi dává smysl, a co vím, že chci dělat. Tím přichází ta spokojenost.*“ V ČR tuto smysluplnost Barbora postrádala. Toho, že se přestěhovala nelituje. Při pomyšlení na to, že by se před dvěma lety nepřestěhovala do Mexika, říká: „*byla bych prostě nešťastná ... Já jsem jako měla pocit, že plýtvám prostě svým potenciálem, časem, životem, prostě jako i tělesný signály, prostě, nebylo mi dobře. Pleť jsem měla úplně strašnou, jako víš takový to, že ti to tělo říká „hele, já tady prostě umírám zaživa, tohle jako není pro mě“.*“ Spokojenost se životem po přestěhování dokonce pozitivně ovlivnila Barbořino tělesné zdraví.

Smysluplné trávení času zvyšuje Barbořinu spokojenost se sebou sama. Radost jí přináší například nový koníček, hraní na kytaru, ke kterému se dostala skrz komunitu. Bez komunity a kontaktu s indiány by prý nebyla zdaleka tak spokojená jako je. „*Bejt tady v tomhleto společenství a být toho součástí ... je pro mě pilíř tady, protože jsou to nejbližší lidi. Je to něco, co jako dělám vlastně pořád, takže kdybych si jako odmítla, že tuhleto tady není, tak jako to rozhodně ztrácí spoustu spokojenosti ten pobyt.*“

Osobní růst

„*Smyslem života je osobní růst,*“ popisuje Barbora svůj vztah k tématu. Přestěhování do Mexika jí prý pomáhá poznávat své silné, ale i slabé stránky. „*Vidíš ty svoje dobré stránky, prostě, nějakou odvahu a takovýhle věci, a na druhou stranu jakoby vidíš i ty nezpracované věci, které se ti otevírají.*“ Podle Barbory je jen na nás samotných, zda se rozhodneme vynořující se problémy řešit a „vyrůst“ na nich, nebo je ignorovat. Negativní situace osobně vnímá jako podnět k posunutí vpřed. „*Vždycky, když je něco fakt jako špatný a člověk se cítí úplně na dně, tak mám pocit, že je to nějaký jakoby přerod, víš, že prostě je to jakoby nějaká tvoje jako symbolická smrt ..., aby vlastně jakoby se mohlo narodit něco dalšího. Někáká tvoje další verze, která už to bude dělat jinak.*“ Špatné situace přirovnává ke smrti, po které dle ní následuje narození. Překonávání výzev spojených s osobním růstem

Barboře přirozeně zvyšuje sebevědomí. „*Když ta výzva je čím dál větší, tak i tvoje sebevědomí toho, že to zvládneš, musí být čím dál větší.*“

Barboru obohacuje také cestování. „*Mám pocit, že vždycky když cestuju, tak je to jakoby i poznávání sama sebe, nejen jakoby té země.*“ Věci, které si v důsledku cestování uvědomila, považuje za důležité pro svůj posun. „*To, k čemu všemu jsem se dostala, tak jsou jako vlastně nástroje na osobní růst.*“

Spiritualita

Barbora je spirituálně založená. Oblast spirituality byla pro ni důležitá ještě před tím, než se přestěhovala. „*Spiritualita jako taková je prostě pro mě pro mě hodně důležitý bod, a myslím si, že Mexiko jako takový tomu hodně otvírá dveře.*“ Pobyt v Mexiku její zájem o spiritualitu zesílil, jelikož se jí prostřednictvím kontaktu s komunitou a indiány potvrdily nejrůznější prekoncepce o spirituálních tématech, o kterých dříve v ČR přemýšlela pouze na teoretické úrovni. Trávením času s indiány a poznáváním jejich filozofie si však ověřila mnohé své domněnky i na praktické úrovni. „*Mám pocit, že teďka jakoby se to víc ještě potvrzuje, že to jo, že jakoby člověk vidí prostě čím dál víc souvislostí a říkáš si „hele, ono to tak jako fakt je“.*“ Rozvoji spirituality podle Barbory také významně přispívá cestování. „*Čím víc člověk cestuje, a čím víc různých variant vidím, tak tím víc si uvědomuju, že to je forma toho stejného, ... Je jedno, jestli je to křesťan a Bůh, anebo jako buddhista a Buddha, anebo jako tady indián a totem.*“

7.2 Analýza společných témat

Z analýzy jednotlivých případů vzešla čtyři společná témata: (1) **kvalita vztahů**, (2) **vnímání svobody**, (3) **pocit spokojenosti** a (4) **otevřenost vůči lidem a novým zkušenostem**. Tato témata jednotliví účastníci výzkumu subjektivně považovali za významná a veškerá z nich sehrávala stěžejní roli ve všech fázích migračního procesu, počínaje motivací k přestěhování, až po současný život v Mexiku.

7.2.1 Kvalita vztahů

Vztahy představují pro migranty jednu z nejdůležitějších oblastí života. Velkou váhu přikládají nejen nově vzniklým vztahům v zemi přistěhování, ale také jejich vztahům v pokrevní rodině i přátelům v zemi původu.

Přestěhování do Mexika pozitivně ovlivnilo sociální dovednosti každého z participantů. Nejenže se vlivem kultury této země migranti stali otevřenějšími, ale také začali ve společnosti trávit více svého volného času, než by tomu bylo v zemi původu. Všichni participanté začali v důsledku své zkušenosti smýšlet spíše kolektivisticky než individualisticky.

Účastníci našeho výzkumu navázali v zemi původu alespoň několik kvalitních přátelství. Všichni z nich mají zároveň zkušenost s navázáním partnerského vztahu. Vedle nově vzniklých přátelství a partnerských vztahů považují migranti za důležité i své vztahy s rodinou a přáteli v zemi původu. Kvůli odstěhování přišli participanté o většinu svých původních přátel. Migranti se dále shodli v tom, že udržování kontaktu s rodinou a přáteli skrz virtuální prostředí není zdaleka tak autentické jako při komunikaci tváří v tvář.

7.2.2 Vnímání svobody

Všichni účastníci výzkumu označili svobodu jako jednu z jejich nejdůležitějších životních hodnot. Svoboda představuje pro migranty významné téma, o kterém dokáží debatovat nejen v souvislosti se svými praktickými zkušenostmi ze života, ale také na filozofické úrovni v rámci jejich zamyšlení nad tím, co pro ně osobně svoboda přesně znamená.

Odstěhování do zahraničí ovlivnilo vnímání svobody migrantů. Participanté se v důsledku svého přestěhování obecně cítí svobodněji než dříve a věří, že je pouze na nich samotných určovat směřování jejich života. Za svobodu považují to, že si mohou v životě vybrat, co chtějí nebo nechťejí dělat. V jednom případě se účastnice výzkumu necítí svobodně ve spojitosti s volným pohybem kvůli bezpečnosti. Všichni participanté se pak cítí svobodně ve svém aktuálním zaměstnání.

7.2.3 Pocit celkové spokojenosti

Odstěhování do zahraničí mělo pozitivní vliv na celkovou spokojenost migrantů. Účastníci výzkumu se po přestěhování do zahraničí ve srovnání s minulostí cítí spokojeněji a svůj život považují za naplněnější než před emigrací. Je nesporné, že bez pocitu spokojenosti by pobyt v Mexiku pro migranty postrádal význam. Subjektivní pocit spokojenosti je tedy základním předpokladem pro jejich setrvání v Mexiku.

Celková spokojenost migrantů v zemi přistěhování je závislá na paletě různorodých faktorů. Navzdory variabilitě těchto faktorů se všichni účastníci výzkumu shodli na dvou důvodech, proč se v Mexiku cítí spokojenější než v ČR. Tím byl jejich bohatý sociální život a smysluplně strávený čas. Mezi ostatní zmiňované důvody patřilo například počasí a další environmentální podmínky, kvalita vztahů nebo také zdravotní stav.

Na spokojenosti migrantů se významně podílí také volnočasové aktivity. Všichni participanti udávali, že si po svém přesunu do Mexika našli nové zájmy, které jim přináší radost. Významná je pro migranty také spokojenost v práci. Jednotliví participanti si chválili pocit volnosti v jejich profesi a její smysluplnost.

Pobyt v Mexiku zvýšil migrantům sebevědomí, jelikož sami sobě dokázali svou schopnost se o sebe postarat. Přestěhováním si uvědomili také některé své silné stránky a pozitivní vlastnosti, kterých si dříve nebyli vědomi.

Celková spokojenost účastníků se odvíjela také od jejich subjektivně vnímané bio-psycho-sociálně spirituální kvality života. Jak ze společných témat vyplývá, největší změnu jedinci zaznamenali v souvislosti se svým psychickým zdravím (pocit spokojenosti) a sociální oblastí života (kvalita vztahů).

Otevřenost vůči lidem a novým zkušenostem

Proces migrace do zahraničí významně souvisí s otevřeností vůči lidem a vůči novým zkušenostem u migrantů. Všichni participanti na sobě pocítili změnu v souvislosti s otevřeností vůči lidem. V důsledku své zkušenosti se stali otevřenějšími a přístupnějšími vůči lidem, ale také tolerantnějšími k různým názorům ostatních. Tuto změnu přisuzovali vlivu místních obyvatel, kteří se k nim také chovali otevřeně a přátelsky.

Společným rysem všech účastníků našeho výzkumu byla otevřenost novým zkušenostem. Ta se v jejich životě projevovala například jejich zvýšeným zájmem o cestování a poznávání nových míst, ochotou zkoušet nové aktivity v zemi přistěhování, ale také samotným faktem, že vůbec byli ochotní se přestěhovat do zahraničí.

7.2.4 Ukázka kódů a podtémat společných témat

V této části práce představíme ukázky kódů a podtémat, kterými jsme ve fázi analýzy dat došli k hlavním tématům.

Tabulka 3: Podtémata a příklady kódů spjatých s tématem „kvalita vztahů“

Podtémata	Příklady kódů
Proměna vztahů s rodinou a přáteli v důsledku přestěhování	ted' mám nejlepší vztah s rodiči; ztratila jsem kamarády
Udržování kontaktu s rodinou a přáteli v ČR	máme kontakt přes Facebook; rodiče přijedou na svatbu
Konflikty ve vztazích	moje rodina byla proti; nemluvili jsme spolu
Partnerské vztahy v Mexiku	budeme se brát; s přítelem jsem hodně spokojená
Nová přátelství po přestěhování	chtěla bych více bližších kamarádů; jsou to životní přátelství

Tabulka 4: Podtémata a příklady kódů spjatých s tématem „vnímání svobody“

Podtémata	Příklady kódů
Osobní pojetí tématu svobody a svobodné vůle	svoboda = dělat co chci, s kým chci; svoboda = štěstí
Proměna pocitu svobody v důsledku přestěhování	odstěhování mi přineslo volnost; mám větší svobodu
Vnímaná svoboda	jsem spokojená se svobodou v práci; mám svobodu ve vztahu
Svoboda a cestování	zabalíš si kufry a prostě odjedeš; můžeš odjet do Indie, když chceš

Tabulka 5: Podtémata a příklady kódů spjatých s tématem „**pocit celkové spokojenosti**“

Podtémata	Příklady kódů
Proměna pocitu spokojenosti v důsledku přestěhování	jsem spokojenější; byla jsem nešťastná
Prožívání spokojenosti	jsem hodně spokojená s životem; jsem momentálně opravdu šťastná
Spokojenost v práci	dělám, co mě baví; jsem spokojená se svobodou v práci
Trávení volného času a nové zájmy	mám čas na aktivity, které mě baví; hra na kytaru
Období nespokojenosti v Mexiku	najednou mi začalo všechno vadit; stesk po domově
Environmentální faktory ovlivňující spokojenost	je tu pořád krásné počasí; nedostatečná infrastruktura
Sebevědomí	zvedlo se mi sebevědomí; dává mi to sebevědomí

Tabulka 6: Podtémata a příklady kódů spjatých s tématem „**otevřenost vůči lidem a novým zkušenostem**“

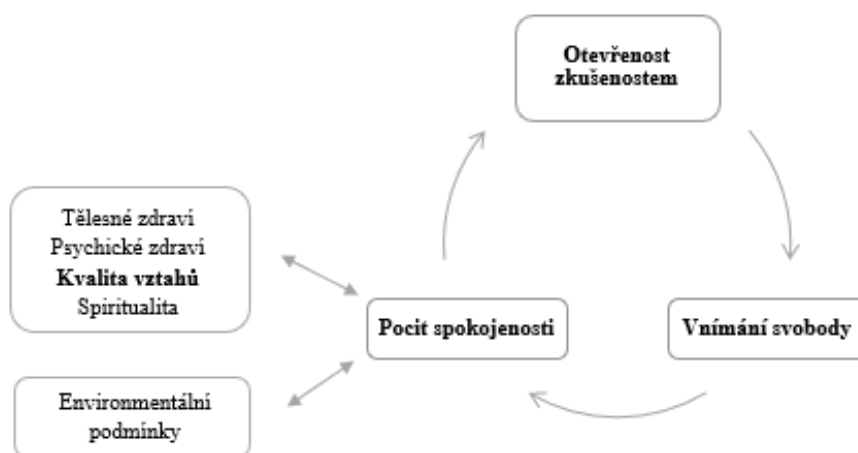
Podtémata	Příklady kódů
Proměna v otevřenosti vůči lidem	jsem otevřenější; byla jsem víc introvert
Otevřenost novým zkušenostem	nemám problém se sbalit a jet; ztratila jsem strach z nových věcí
Otevřenost Mexičanů	mají otevřenost; jsou otevřenější, přátelštější

7.2.5 Souvislost mezi společnými tématy

Mezi společnými tématy jsme na základě informací vyplývajících z rozhovoru našli vzájemný vztah. Významnou souvislost spatřujeme mezi (1) **otevřeností novým zkušenostem**, (2) **vnímáním svobody** a (3) **pocitem spokojenosti**. Vztahy mezi těmito tématy si pro snazší porozumění vysvětlíme na konkrétním příkladu.

Představme si člověka, který se chce přestěhovat do zahraničí. Aby tento plán dokázal převést v realitu, musí být nejenže dostatečně **otevřený novým zkušenostem**, ale také musí věřit v to, že záleží pouze na jeho **svobodném rozhodnutí**, zda se rozhodne svůj plán uskutečnit, či nikoliv. Jedincova víra v to, že má svobodnou volbu nakládat se životem podle vlastních představ pro něj slouží jako významné potvrzení toho, aby svůj plán dotáhnul do konce. Na počátku celého procesu však stojí otevřenost novým zkušenostem, bez které by jedinec svůj plán nemohl realizovat. Důsledkem úspěšné realizace plánu dochází k zesílení jedincovy víry v existenci svobodné vůle, ale také jeho víry ve vlastní schopnosti. Čím vícekrát si člověk potvrdí možnost jednat podle svých přání, tím více si pak připadá svobodný dělat přesně to, co si přeje. Pocit svobody má bezesporu značný vliv na naši **celkovou spokojenost v životě**. Tu samozřejmě ovlivňuje také řada dalších individuálních faktorů, mezi které můžeme obecně zařadit tělesné zdraví, psychické zdraví, kvalitu vztahů a spiritualitu (tedy bio-psycho-sociálně spirituální kvalitu života) a environmentální podmínky. Na základě našeho pocitu celkové spokojenosti či nespokojenosti v životě jsme pak více či méně otevření realizovat další významná rozhodnutí. Jejich uskutečněním opět dochází k posílení pocitu svobody a zvýšení pocitu celkové spokojenosti.

Obrázek 5: Znázornění vztahu mezi společnými tématy



7.3 Odpovědi na výzkumné otázky

Na základě analýzy výsledků našeho výzkumu odpovídáme na jednotlivé výzkumné otázky.

VO1: *Jak jedinci vnímají svou zkušenost s odstěhováním do zahraničí?*

Jedinci hodnotí své přestěhování do Mexika jako významný přínos pro jejich osobní růst a celkovou spokojenost s životem. Žádný z účastníků svého rozhodnutí emigrovat do Mexika nelituje a pro každému z nich toto rozhodnutí naopak přineslo do jejich života něco, co jim v minulosti chybělo. Zvýšenou spokojenost se životem migranti přisuzují svému osobnímu růstu, pocíťované svobodě v zaměstnání, spokojeností se svými vztahy a dostatečným množstvím volného času. Migranti si v zahraničí například našli nové zájmy, ke kterým by se v ČR dle jejich názoru nedostali. Dva účastníci si zde dokonce našli stálé partnery, se kterými plánují rodinu, a které by bez svého přestěhování s největší pravděpodobností ani nepoznali. Pro všechny účastníky bylo jejich rozhodnutí emigrovat obohacující a změnilo jim dle jejich slov život.

VO2: *Co jedince vedlo k rozhodnutí odstěhovat se z České republiky do zahraničí?*

Motivace k emigraci u všech účastníků výzkumu souvisela s touhou po lepším životě. Tento motiv jsme stanovili jako kritérium výběru participantů, jelikož jsme chtěli zajistit psychologický přesah této práce. Pro každého účastníka však „lepší život“ představuje něco trochu jiného. Jeden účastník, pro kterého byl významný osobní růst, přijel do Mexika s motivací, že se jeho kvalita života zlepší právě v důsledku osobního růstu spojeného s pobytem v neznámém prostředí. Tato motivace se mírně lišila od motivů ostatních účastníků, kteří se do Mexika rozhodli emigrovat primárně na základě jejich touhy po spokojeném a naplněném životě, který v Mexiku poznali během svého pobytu.

Dva z účastníků do Mexika původně přijeli pouze na jednosemestrální studijní pobyt v rámci jejich magisterského studia a jeden účastník sem přijel cestovat. Žádný z participantů neměl zpočátku v úmyslu se do Mexika přestěhovat. K rozhodnutí emigrovat došli participanté až postupem času na základě porovnání jejich pocitu spokojenosti v ČR a v Mexiku. Jednomu účastníkovi připadalo, že v ČR plýtvá svým životem a potenciálem. Další participant v ČR prý ztrácel spoustu času v práci. Tyto faktory se důsledkem přestěhování změnil. Každý z participantů přestěhováním do Mexika dosáhl své motivace, tedy lepšího života.

VO3: *Jak jedinci hodnotí svou spokojenost se životem po přestěhování do zahraničí?*

Přestěhování do zahraničí mělo výrazný vliv na spokojenost emigrantů. I když má každý z nich pro dosažení spokojenosti ve svém životě odlišné potřeby, všichni z nich po svém přestěhování zaznamenali zvýšení pocitu spokojenosti. Pro pochopení faktorů, které přispívají pocitu spokojenosti našich participantů, představíme jednotlivé oblasti, které sami jmenovali jako klíčové pro jejich spokojenost v životě.

Všichni účastníci zdůrazňovali, že je pro jejich spokojenost v životě důležité udržovat kvalitní vztahy, nejen s rodinou a přáteli z ČR, ale také s novými přáteli a partnery, které poznali po přestěhování. Obecně jsou s těmito vztahy spokojeni. Za výzvu považují udržování kontaktu s blízkými z ČR přes online platformy, protože komunikaci v online prostředí nevnímají jako dostatečně autentickou. Tato skutečnost do jisté míry ubírá na jejich pocitu spokojenosti.

Dva z účastníků nalézají svou spokojenost v životě prostřednictvím aktivit, které považují za smysluplné. Patří mezi ně zájmové aktivity jako je cestování, sporty, nebo hudba, či trávení času se svými blízkými. Díky volnosti ve svém pracovním životě mají na tyto aktivity jednotliví participanté více času a jsou tak spokojeni.

Participanté, kteří uvedli finance jako jednu z hlavních složek jejich spokojenosti, si po svém přestěhování vedou finančně lépe než předtím, a navíc jsou se svým zaměstnáním spokojeni. Jeden z účastníků rovněž zdůrazňoval význam svobody a zdraví pro jeho celkovou spokojenost v životě.

Jednotliví participanté měli během rozhovoru za úkol ohodnotit svou spokojenost se životem před a po jejich odstěhování na škále od 1 (nejnižší možná nespokojenosti) do 10 (nejvyšší možná spokojenost). V tabulce uvádíme číselné hodnocení spokojenosti participantů před a po jejich přestěhování včetně jejich vysvětlení, proč podle nich došlo ke změně jejich spokojenosti.

Tabulka 7: Spokojenost jednotlivých účastníků výzkumu

Jméno participanta	Spokojenost v ČR	Spokojenost v Mexiku	Příčina změny spokojenosti
Lenka	8	9	otevřenost místních; dostupnost a rychlost služeb
Nikola	6	9	kvalitně strávený čas; poznávání nových lidí
Barbora	4	8	kvalitně strávený čas

Jak si můžeme povšimnout, u všech migrantů došlo ke zvýšení jejich spokojenosti. Mezi důvody vysvětlující zvýšení spokojenosti participantů nejčastěji uvedli kontakt s lidmi a kvalitně strávený čas.

VO4: *Jak jedinci hodnotí kvalitu svého života v kontextu bio-psycho-sociálně spirituálního modelu?*

Bio-psycho-sociálně spirituální kvalita života se u jednotlivých jedinců odlišuje v závislosti na tom, kterou ze složek modelu považují ve svém životě za nejdůležitější. I když migranti popisovali své psychické zdraví a sociální aspekty života podobně a přisuzovali jim podobnou důležitost, v oblastech tělesného zdraví a spirituality se jejich preference lišily.

Přestože všichni migranti vyjádřili spokojenost se svým fyzickým zdravím, jejich popis této oblasti se odlišoval. Jeden účastník začal po přestěhování pravidelně cvičit, našel si nové koníčky spojené se sportováním a snaží se také udržovat zdravý jídelníček. Tento jedinec na sobě pozoruje zvýšení tělesného zdraví oproti minulosti. Další účastník, který se po přestěhování začal věnovat tanci, již před odstěhováním pečoval o své fyzické zdraví, a žádnou změnu v oblasti tělesné kvality života nezaznamenal. Zbývající participant se po přestěhování cítí fyzicky mnohem lépe než v minulosti, přestože již neprovozuje žádný sport a nevěnuje svému tělesnému zdraví zvláštní pozornost. To si vysvětluje tím, že nyní žije život, který mu dává smysl, což způsobuje, že je jeho tělo klidné.

O duševním zdraví participantů hovořili v souvislosti se svou celkovou spokojeností v životě, volnočasovými aktivitami, osobním růstem, ale také zvýšeným pocitem svobody. Migranti oceňují především to, že mají po svém přestěhování více času na volnočasové aktivity, a že dělají práci, která je baví. Za faktor, který jejich psychické zdraví ovlivňuje negativně, někteří považují snížený pocit bezpečnosti, který má dopad na jejich každodenní chování a prožívání.

Pro migranty má sociální aspekt života zásadní význam, zejména v souvislosti s mezilidskými vztahy. Účastníci přisuzují velkou důležitost nejen novým vztahům, které vznikly po jejich přestěhování, ale také svým vztahům v zemi původu. Každý si našel několik blízkých přátel a dva participantů navíc našli partnery, se kterými plánují budoucnost. Udržování kontaktu s rodinou a přáteli z ČR probíhá převážně online. Za zajímavou považujeme transformaci migrantů z individualisticky zaměřeného přístupu

života k přijetí kolektivistického způsobu myšlení. Po přestěhování se stali přístupnějšími a otevřenějšími vůči lidem.

Spiritualita představuje důležitý aspekt života pouze pro jednoho účastníka výzkumu. K posílení jeho zájmu o spiritualitu významně přispěl pravidelný kontakt s indiánským etnikem. Jedinec si uvědomuje, že by měl začít ve svém každodenním životě rozvíjet i další složky kvality života, které podle svého názoru zanedbává.

Celkově svou kvalitu života hodnotili emigranti kladně. Vliv na ní měly také environmentální faktory jako počasí.

VO5: *Jak ovlivnilo rozhodnutí odstěhovat se do zahraničí vnímání života jedinců?*

Každý emigrant si v důsledku své zkušenosti s přestěhováním do zahraničí uvědomil různé skutečnosti, které vedly k tomu, že začali na svůj život pohlížet novým způsobem.

Jeden z účastníků si díky své emigraci uvědomil, že má plnou kontrolu nad svým životem, a že záleží pouze na něm, jakým směrem se rozhodne ve svém životě jít. Každý člověk má podle něj svobodu rozhodovat o svém osudu podle vlastních přání. Emigrace mu také pomohla ocenit význam rodiny.

Další účastník výzkumu si uvědomil důležitost života v přítomném okamžiku a plného užívání si radosti, kterou život přináší. Podobně jako předchozí participant, i on si uvědomil, že s odhodláním je možné dosáhnout jakýchkoliv cílů. Díky otevřenosti Mexičanů začal smrt vnímat jako přirozenou součást života a nově jí nepovažuje za konec života, nýbrž za transformaci energie. Tento účastník přestal klást důraz na společenské postavení a namísto toho se ve svém životě soustředil na hodnoty jako je jednota, péče a solidarita s ostatními.

Poslední participant v Mexiku našel inspiraci v životech místních obyvatel ohledně toho, jak by chtěl vést svůj vlastní život. Jeho motto je mít „otevřené srdce“, což znamená přijímat každého bez předsudků a s respektem. Po setkání s indiánským etnikem si uvědomil důležitost pokory a lépe pochopil skutečný význam hodnot, jako je svoboda a láska, které jsou pro něj v životě na prvním místě.

VO6: *Jak ovlivnilo rozhodnutí odstěhovat se do zahraničí osobní růst jedinců?*

Zkušenost s přestěhováním do zahraničí měla pozitivní vliv na osobní růst migrantů. Na jejich posunu se od okamžiku změny bydliště podílela řada faktorů, včetně nutnosti osvojení nových dovedností, jako je naučení se španělského jazyka a schopnost řešit vzniklé

problémy samostatně. Po přestěhování museli emigranti také najít vhodné zaměstnání, aby si zajistili obživu. Dva účastníci v Mexiku dokonce začali podnikat, přestože s podnikáním neměli žádné předchozí zkušenosti. Emigranti si v Mexiku dále objevili nové zájmy, které jim umožňují zdokonalovat své fyzické a umělecké dovednosti. Zkušenost s odstěhováním dále vedla mimo jiné k rozvoji jejich sociálních kompetencí, jako je otevřenost vůči lidem, větší sdílnost a přístupnost, vyjadřování emocí, empatické chování či tolerance. Emigrace měla velký vliv na sebevědomí všech participantů, jelikož si uvědomili svou odvahu, ale také samostatnost a nezávislost. Pro jednoho participanta je osobní růst dokonce smyslem života.

8 DISKUZE

V této kapitole se zabýváme výsledky našeho výzkumu v kontextu širších teoretických souvislostí a porovnáváme je s dosavadními studiemi. Následně poukazujeme na limity i rizika našeho výzkumu a objasňujeme přínos naší práce i možnosti dalšího zkoumání.

8.1 Diskuze výsledků výzkumu

Cílem této práce bylo prozkoumat a popsat vliv migrace do zahraničí na celkovou kvalitu života a na pocit spokojenosti českých emigrantů. V našem výzkumu jsme se také snažili pochopit, jaký vliv měla migrace na jejich osobní růst, a rovněž to, jak jednotlivci vnímají svůj život v cizí zemi. Naš výzkumný soubor tvořily tři participanty pocházející z ČR, které migrovaly do Mexika.

Hlavní motivací účastníků našeho výzkumu pro jejich přestěhování do zahraničí bylo dosáhnout v životě větší spokojenosti. Jeden z participantů zároveň emigroval z důvodu osobního růstu. Výsledky výzkumu Akehurst et al. (2020) ukazují, že i když osobní růst, poznání nové kultury, či zájem o nové volnočasové aktivity hrají při rozhodování o přesunu do zahraničí podstatnou roli, nebývají hlavním důvodem k opuštění rodné země. Jak jsme však zmínili, v našem výzkumu byly osobní růst a touha po smysluplném trávení volného času naopak hlavními motivy účastníků k emigraci. Tento rozdíl ve výsledcích pravděpodobně souvisí s tím, že účastníci našeho výzkumu se pro emigraci rozhodli až poté, co získali zkušenost s dlouhodobým pobytem v Mexiku. Na rozdíl od předchozího výzkumu, který zkoumal motivace k emigraci u jedinců, kteří měli od počátku v úmyslu se přestěhovat, naši účastníci svůj trvalý odchod z ČR původně neměli v plánu (Akehurst et al., 2020)

Před přestěhováním do Mexika se dva ze tří účastníků našeho výzkumu ve svém životě necítili šťastní, neboť jim tehdejší život nepřinášel pocit naplnění. Jednotlivci vnímali svůj dosavadní způsob života jako nedostatečně smysluplný a doufali, že se díky přestěhování do Mexika jejich životní situace změní. Tento výsledek se shoduje s výzkumem Brzozowski a Coniglio (2021), kteří zjistili, že migraci do zahraničí zvažují především nešťastné osoby, které si od přesunu do jiné země slibují zvýšení kvality života a spokojenosti.

V důsledku svého přestěhování do Mexika zaznamenali všichni účastníci našeho výzkumu zvýšení pocitu životní spokojenosti ve srovnání s předchozím životem v ČR. Toto zjištění se ovšem neshoduje s výsledky studie International Organization for Migration (2013), která naznačuje, že při migraci z bohatších zemí do méně vyvinutých států se pocit spokojenosti migrantů obvykle snižuje, a naopak při přesunu z chudších do bohatších zemí se spokojenost migrantů zvyšuje. Podle výzkumu provedeného Nikolovou a Grahamovou (2018) nicméně toto pravidlo neplatí v případě migrantů z Latinské Ameriky. U těch se totiž úroveň štěstí po přesídlení do bohatších zemí nezvyšuje. Jedním z možných vysvětlení toho, proč se cítí v Latinské Americe šťastnější je jejich rozvinutý sociální život, který může být následkem migrace narušen (Hendriks, 2018). Je možné, že se tato výjimka vztahuje rovněž i na nově příchozí migranty, kteří přicházejí směrem z vyspělých zemí do států Latinské Ameriky? Ačkoliv na toto téma nebyl dosud proveden dostatek výzkumů, naše výsledky výzkumu tento předpoklad potvrzují.

Jeden z účastníků našeho výzkumu, který v Mexiku žije nejdéle, prožil po třech letech svého pobytu v zahraničí krizi, během které mu na Mexiku začalo všechno vadit. Jeho zkušenost se shoduje s druhou fází kulturního šoku, která se vyznačuje hostilními postoji vůči zemi přistěhování (Winkelman, 1994). Domníváme se, že u ostatních účastníků k této reakci zatím nemuselo dojít kvůli tomu, že v Mexiku nepobývali dostatečně dlouhou dobu.

Pocit spokojenosti našich participantů ovlivňuje také řada environmentálních faktorů, mezi které patří bezpečnost, klimatické podmínky, finanční situace, dostupnost služeb a doprava. Negativní vliv má na spokojenost našich participantů například nepříznivá bezpečnostní situace v Mexiku, která způsobuje, že jedinci musí upravovat své chování, aby se nestali potenciální obětí násilí. Jeden z našich participantů se po přepadení necítí bezpečně, a má pocit, že mu to ubírá na jeho svobodě. Vztah mezi bezpečím a svobodou zdůrazňuje v kontextu kvality života také Světová zdravotnická organizace (2012). Jako pozitivní vnímají naši participanté po svém přestěhování naopak svou finanční situaci, dostupnost služeb, ale také počasí v Mexiku. Slunečné podnebí může přispívat ke zlepšení celkového zdravotního stavu a ovlivňovat tak spokojenost migrantů (Manisalidis et al., 2020).

Celkový pocit spokojenosti se životem v tomto výzkumu považujeme za významný ukazatel subjektivní kvality života participantů. Pro porozumění širším souvislostem kvality života jsme se v našem výzkumu však také soustředili na tělesné, duševní, sociální a duchovní aspekty života jednotlivých participantů, a to sice v souvislosti s bio-psycho-

sociálně spirituálním modelem zdraví. Zjistili jsme, že celková kvalita života se u jednotlivých účastníků liší, neboť každý z nich přikládá důležitost jiné složce zdraví. Největší změnu jedinci zaznamenali v souvislosti se svým psychickým zdravím a sociální oblastí života.

Všichni účastníci výzkumu projevovali spokojenost se svým tělesným zdravím. Většina z nich pravidelně cvičí, našla si v důsledku emigrace nové zájmy spojené se sportem a usiluje o zdravé stravování. Jedna účastnice přestala po svém přestěhování sportovat, ale údajně se po tělesné stránce cítí mnohem lépe než v minulosti. Domnívá se, že tento fakt souvisí s tím, že se v životě nově začala věnovat aktivitám, které jí naplňují. Tak se prý zklidnila nejen její mysl, ale také tělo. Propojenost tělesného a psychického zdraví, kterou účastnice osobně pocítila na vlastní kůži, podporuje poznatky Engelse (1977), který zdůrazňuje, že tělesné, duševní, sociální a duchovní aspekty života spolu vzájemně souvisí, a že změna v jedné oblasti se projevuje i v ostatních složkách života.

Spokojenost v životě má podle výzkumů dále pozitivní vliv na řadu dalších tělesných faktorů, včetně délky života, odolnosti vůči různým onemocněním, ale také dokonce na sociální faktory, a to včetně rozvoje sociálních dovedností, jako je otevřenost, empatické chování a tolerance (Cao et al., 2014; Zimmermann & Neyer, 2013). Účastníci našeho výzkumu po svém přestěhování tyto změny na sobě zaznamenali a stali se ve svém životě tolerantnější, otevřenější a přátelštější vůči lidem. Začali si také více vážit rodiny a přejali od místního obyvatelstva hodnoty související se solidaritou a péčí o druhé. Jeden účastník podle svého názoru zde porozuměl pravému významu hodnot jako je svoboda a láska.

Co se týče psychického zdraví jednotlivých účastníků, zaznamenali na sobě, že se jim po emigraci zvedlo sebevědomí. To si vysvětlují tím, že se v důsledku své zkušenosti cítí nezávislejší, samostatnější a odvážnější než v minulosti. Studie zaměřené na toto téma potvrzují, že dlouhodobý pobyt v novém prostředí přispívá k pocitu autonomie a větší svobody v životě. Migrace nám totiž otevírá širší možnosti pro vlastní rozhodování (Benson & O'Reilly, 2009; Nikolova & Graham, 2014). V této souvislosti účastníci rovněž přehodnotili svůj pohled na život. Uvědomili si, že emigrací získali větší míru svobody, a že mají plnou kontrolu nad svým osudem.

Poslední oblast modelu, spiritualita, se ukázala jako nejvýznamnější oblast života pouze pro jednoho účastníka. K rozvoji jeho spirituality dochází v důsledku kontaktu s indiánským etnikem.

Účastníci výzkumu své rozhodnutí přestěhovat se do Mexika vnímají pozitivně, nelitují ho a ani by na něm nic neměnili. Zkušenost s emigrací jim přinesla nejen pocit spokojenosti, ale také přispěla k rozvoji nových dovedností a zájmů.

8.2 Limity práce

Přestože věříme, že jsme dosáhli cílů našeho výzkumu, během bádání jsme potýkali s několika výzvami, které mohly ovlivnit spolehlivost získaných výsledků. Každý kvalitativní výzkum nese určité limity, které je důležité pečlivě reflektovat. V této části práce se proto zaměříme na omezení, která mohla ovlivnit průběh našeho výzkumu.

Jedním z hlavních limitů našeho výzkumu byla nezkušenost výzkumníka s prováděním polostrukturovaných interview. Tento limit jsme se snažili ošetřit provedením zkušebního interview, během kterého jsme měli možnost podchytit naše odborné nedostatky a poučit se z nich.

V online videohovorech je kontakt omezen pouze na pozorování obličeje účastníků. Při osobním setkání bychom měli na druhou stranu možnost vnímat gestikulaci a další neverbální aspekty komunikace účastníků.

Homogenita našeho výzkumného souboru byla podle našeho názoru narušena nejednotností počtu strávených let emigrantů v zahraničí. Při porovnání komunikace s účastníkem, který žil v Mexiku už pět let, a zbylými participanty, kteří v zahraničí žijí teprve dva roky, jsme vnímali rozdíly ve vnímání jejich zkušenosti. Účastníci s různou délkou pobytu v Mexiku tedy mohli vnímat téma z odlišných perspektiv.

Metoda IPA má své nevýhody, které spočívají mimo jiné v možném zkreslení výsledků v důsledku subjektivního přístupu výzkumníka k danému tématu. Ačkoliv se výzkumník snažil k tématu přistupovat objektivně, nelze zcela vyloučit vliv jeho osobnosti a zájmu o téma na samotnou analýzu dat i jednotlivé účastníky při vedení interview. Výzkumník předem reflektoval svou zkušenost s tématem a snažil se být nestranný. Dalším omezením metody IPA, která zkoumá subjektivní zkušenosti úzkého okruhu participantů s daným fenoménem, je nemožnost zobecnění výsledků na celou populaci.

8.3 Přínos práce a témata pro další výzkum

Hlavním přínosem naší práce je porozumění psychologickým aspektům přestěhování do zahraničí, včetně jeho dopadů na pocit spokojenosti a kvalitu života českých emigrantů. Výsledky naší práce objasňují motivy jednotlivců k emigraci, jejich prožívání života v novém prostředí a v neposlední řadě také dopady přesunu do zahraničí, které ovlivňují život emigrantů. Navzdory jeho psychologickému přesahu, nebylo toto téma v českém prostředí z perspektivy psychologie doposud zkoumáno. Jedná se přitom o aktuální a zajímavé téma spadající pod oblast pozitivní psychologie. Tato práce je důkazem, že migrace nemusí být nutně spjata s hledáním zaměstnání nebo únikem před válečným konfliktem, jak se obvykle ve společnosti vlivem médií předpokládá, ale může také sloužit jako prostředek k osobnímu růstu a k cestě za větší spokojeností v životě.

Nečekaným, avšak poměrně logickým zjištěním našeho výzkumu byla důležitost, kterou jednotlivci přikládali tématu svobody. Emigrace do zahraničí byla pro jedince projevem jejich svobodné vůle a touhy po osobní autonomii. Účastníci výzkumu o tématu svobody dokázali hovořit jak v souvislosti se svými praktickými zkušenostmi, tak i na filozofické rovině. Jsme přesvědčeni, že hlubší prozkoumání tématu vnímání svobody u migrantů by mohlo přinést zajímavé výsledky.

Jak jsme již několikrát nastínili, jako kuriózní považujeme také problematiku migrace směrem z bohatších států do chudších, či méně vyvinutých zemí světa, a zjištění vlivu tohoto přestěhování na kvalitu života migrantů v porovnání s jedinci, kteří migrovali z chudších do bohatších zemí světa. Domníváme se, že obě varianty mohou být spojeny s jak pozitivními, tak negativními dopady na život migrantů.

Jako další zajímavý výzkumný záměr se podle našeho názoru jeví prozkoumání osobnostních charakteristik migrantů, či jedinců, kteří migraci potenciálně zvažují. Na základě zvýšené otevřenosti novým zkušenostem, kterou jsme u migrantů pozorovali, se domníváme, že osobnostní charakteristiky migrantů by se mohly odlišovat od normální populace osob i v dalších aspektech, například ve vnitřním místě kontroly. Potenciálním badatelům bychom toto téma doporučovali zkoumat kvantitativně (nebo také kombinací obou přístupů) na větším vzorku osob, aby byly výsledky zobecnitelné. Kromě relevance v oblasti pozitivní psychologie by získané poznatky mohly nalézt uplatnění i v jiných oblastech, jako je například pracovní psychologie při výběru zaměstnanců pro profese, které jsou spojené s častým cestováním.

9 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo popsat psychologické aspekty migrace a její dopady na kvalitu života a pocit spokojenosti vybraných českých emigrantů. Náš výzkumný soubor byl tvořen třemi účastníky pocházejícími z ČR, které se odstěhovaly do Mexika. S účastníky výzkumu byly provedeny polostrukturované interview, na základě jejichž analýzy metodou IPA jsme došli k následujícím závěrům:

- Motivace k přestěhování do Mexika u všech participantů souvisela s touhou po lepším životě. Ten podle nich spočíval buď v osobním růstu, nebo ve kvalitně stráveném času. Svého motivu zde všichni dosáhli a stali se ve svém životě spokojenější.
- U všech jedinců došlo vlivem emigrace do Mexika ke zvýšení jejich spokojenosti v životě. Za faktory, které vedly jejich spokojenosti, jedinci považovali především kvalitní vztahy s nově poznanými lidmi po přestěhování, bohatý sociální život, svobodu v zaměstnání a smysluplně trávený volný čas.
- Bio-psycho-sociálně spirituální kvalita života se u jednotlivců lišila, avšak obecně došlo k jejímu zlepšení oproti ČR. Největší změnu jedinci zaznamenali v souvislosti se svým psychickým zdravím (kvůli zvýšenému pocitu spokojenosti a svobody) a sociální oblasti života.
- Všichni jedinci se stali v důsledku své zkušenosti s přestěhováním do Mexika tolerantnější a otevřenější vůči lidem.
- Mezi nejčastěji zmiňované environmentální faktory, které měly vliv na celkovou kvalitu života jedinců patřily možnosti volnočasových aktivit, klimatické podmínky, finanční situace a bezpečnost.
- Přestěhování do Mexika dalo všem jedincům pocit větší svobody ve smyslu rozhodování o jejich životě.
- Zkušenost s přestěhováním do Mexika ovlivnila způsob, kterým jedinci vnímají svůj život. U všech jedinců došlo zároveň k proměně jejich hodnot.
- Migrace do Mexika měla pozitivní vliv na osobní růst a s ním spojené sebevědomí jedinců.

- Svou zkušenost s migrací do Mexika hodnotí jedinci pozitivně, jelikož v jejím důsledku dosáhli jejich původní motivace k přestěhování, tedy zvýšení celkové spokojenosti v životě.

10 SOUHRN

V této práci jsme se zabývali dopady migrace do zahraničí na celkovou kvalitu života a spokojenost vybraných českých emigrantů. Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část.

Teoretická část je složena ze tří hlavních kapitol. V první kapitole se nejprve obecně zaměřujeme na pojem stěhování a na jednotlivé typy migrace. Následně vymezujeme oblast mezinárodní migrace a termíny migrant, imigrant a emigrant, které s ní souvisí. Pokračujeme popisem vývoje mezinárodní migrace v ČR v průběhu let, dále nejčastějšími motivy Čechů k emigraci a také přehledem zemí, kam Češi nejčastěji migrují. Závěrem se věnujeme vybraným psychologickým aspektům migrace do zahraničí, včetně role kultury při migraci a motivace k přesunu do ciziny.

Druhá kapitola pojednává o tématu kvality života. Tu vymezujeme jednak v kontextu bio-psycho-sociálně spirituálního modelu zdraví, a jednak ve spojitosti s environmentálními faktory, které ji mohou ovlivňovat. Závěrem srovnáváme vybrané parametry kvality života v ČR a Mexiku.

V poslední kapitole teoretické části představujeme výzkumy zaměřené na téma migrace do zahraničí v souvislosti s kvalitou života. Uvádíme výzkumy spjaté jak s tělesným a sociálním zdravím, tak i se sociálními a spirituálními aspekty života. Zmiňujeme také studie zkoumající vztah mezi migrací do zahraničí a osobním růstem.

V empirické části popisujeme náš výzkumný problém, metodologický rámec a výsledky výzkumu. Hlavním cílem této práce byla deskripce psychologických aspektů migrace do zahraničí z pohledu vybraných migrantů pocházejících z ČR. Práce si zároveň kladla za cíl prozkoumat dopady emigrace do Mexika na kvalitu života i pocit spokojenosti českých emigrantů, popsat vliv odstěhování na jejich osobní růst a zjistit, jak jedinci vnímají a hodnotí svou zkušenost se životem v Mexiku.

Vzhledem k hloubce našeho tématu jsme zvolili kvalitativní design. Jako metodu sběru dat jsme pak zvolili polostrukturovaný interview. Jednotliví participanti byli vybráni metodou záměrného výběru na základě splnění následujících kritérií: (1) věk 25-35 let, (2) místem narození je ČR a aktuálním místem pobytu je Mexiko, (3) pobyt v Mexiku trvá

nejméně 2 roky, (4) jejich motivace k migraci do Mexika musela souviset s vnitřními důvody jako je například touha po lepším životě nebo osobní růst, (5) ženské pohlaví a (6) bezdětnost. O zájem na participaci na výzkumu projevilo celkem 16 jednotlivců.

Do konečného výzkumného souboru byli nakonec vybráni tři participanté ve věku 26–27 let, kteří splňovali veškeré výše uvedené podmínky. Před ostrým sběrem dat byl zároveň realizován jeden zkušební rozhovor, který nebyl zařazen do finální analýzy. Jednotlivé rozhovory probíhaly v online prostředí skrze platformy Zoom a WhatsApp. Doba trvání rozhovorů se pohybovala mezi 1,5 a 2 hodinami. Získaná data byla doslovně přepsána do textové podoby a posléze analyzována metodou IPA.

Výsledky jsme prezentovali nejprve prostřednictvím příběhů jednotlivých participantů ve spojitosti s významnými tématy, která vyplývala z rozhovorů s nimi. Následně jsme představili všechna společná témata, která se vyskytovala napříč všemi případy: (1) kvalita vztahů, (2) vnímání svobody, (3) pocit celkové spokojenosti a (4) otevřenost vůči lidem a novým zkušenostem. Pokračovali jsme vymezením vzájemného vztahu těchto témat a následně jsme také odpověděli na stanovené výzkumné otázky.

Zjistili jsme, že jedinci svou zkušenost s přestěhováním do Mexika hodnotí vzhledem k jejich spokojenosti v životě pozitivně (VO1). Každému z nich migrace do zahraničí přinesla něco, co mu v minulosti v životě scházelo, a proto nikdo svého rozhodnutí nelituje. Díky emigraci si všichni účastníci obohatili život o nové zájmy, kvalitní vztahy a pocit svobody.

Motivace k přestěhování do Mexika u všech participantů souvisela s touhou po lepším životě. Ten podle nich spočíval buď v osobním růstu, nebo ve kvalitně stráveném času (VO2). Svého motivu zde všichni dosáhli a stali se ve svém životě spokojenější.

Spokojenost jedinců se dále zvýšila v důsledku jejich nově vzniklých vztahů a bohatého sociálního života, smysluplně tráveného času, svobody v zaměstnání, ale také pocitu finanční jistoty většiny jednotlivců (VO3). Na jejich spokojenost a kvalitu života měly také vliv environmentální faktory jako například příznivé klimatické podmínky a široké možnosti trávení volného času, ale na druhou stranu také snížená bezpečnost a nedostatečná dopravní infrastruktura Mexika.

Dále nás zajímal dopad emigrace na bio-psycho-sociálně spirituální kvalitu života jednotlivců. Spokojenost s jednotlivými složkami se u participantů lišila, avšak obecně došlo

k jejímu zlepšení oproti době, kdy žili v ČR (VO4). Nejpatrnější změny jedinci zaznamenali v souvislosti se svým psychickým zdravím a sociální oblastí života. Všichni se bez výjimky stali otevřenější, přístupnější a přátelštější vůči lidem a přehodnotili některé své hodnoty spjaté se sociálními aspekty života. Se svým tělesným zdravím byli všichni spokojeni minimálně stejně tolik jako před jejich přestěhováním. Většina jedinců si v Mexiku navíc našla nové zájmy spojené se sportem. Spiritualita byla důležitou složkou života pouze u jednoho účastníka. I v této oblasti došlo k jejímu pozitivnímu rozvoji, a to sice v důsledku kontaktu participanta s indiánským etnikem.

Díky své zkušenosti s přestěhováním do Mexika jedinci přehodnotili svůj dosavadní způsob vnímání života (VO5). Většina účastníků si uvědomila svou svobodu v rozhodování o směřování života, a že jejich osud závisí pouze na nich samotných.

Posledním zájmem naší práce bylo zjistit, jaký dopad má pobyt v cizině na osobní růst jedinců. Zjistili jsme, že zkušenost s emigrací pozitivně ovlivnila osobní růst participantů, kteří si v její návaznosti uvědomili svou nezávislost, odvahu a další silné, ale také slabé stránky. Účastníci výzkumu zde našli nové zájmy, kvalitní vztahy i naplňující zaměstnání. Došlo k rozvoji jejich sociálních kompetencí a ve spojitosti s jejich osobním růstem se zvedlo také jejich sebevědomí (VO6).

Jsme si vědomi toho, že náš výzkum přináší také řadu limitů. Jedním z nich byla nezkušenost výzkumníka s prováděním polostrukturovaných interview, kterou jsme se však snažili ošetřit provedením zkušebního interview. Kontakt skrz videokameru omezil naše možnosti pozorování pouze na obličej účastníků. Další omezení vyplývají ze samotného užití metody IPA. Mezi tyto limity patří jednak nemožnost zobecnění výsledků výzkumu, a jednak působení osobnosti výzkumníka na participanty, ale také její možný vliv na zkreslení výsledků. Dalším možným nedostatkem výzkumu je také různě dlouhá doba pobytu emigrantů v zahraničí, která do určité míry narušila homogenitu vzorku a mohla tak ovlivnit výsledky výzkumu.

Tématika migrace do zahraničí nebyla v českém prostředí z perspektivy psychologie doposud zkoumána. Podle našeho názoru se přitom jedná o aktuální a zajímavé téma spadající pod oblast pozitivní psychologie, které poukazuje na psychologický potenciál migrace do zahraničí. Budeme rádi, když tato práce poslouží jako podnět k dalšímu bádání podobných témat.

LITERATURA

- Abraido-Lanza, A. F., Chao, M. T., & Florez, K. R. (2005). Do Health Behaviors Decline with Greater Acculturation? Implications for the Latino Mortality Paradox. *Social Science and Medicine*, 61(6), 1243–1255. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.01.016>
- Adam, H., Obodaru, O., Lu, J. G., Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2018). The shortest path to oneself leads around the world: Living abroad increases self-concept clarity. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 145, 16–29. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2018.01.002>
- Adler, P. S. (1975). The transitional experience: An alternative view of culture shock. *Journal of Humanistic Psychology*, 15, 13–23. <https://doi.org/10.1177/002216787501500403>
- Aittasalo, M., Miilunpalo, S., Ståhl, T., & Kukkonen-Harjula, K. (2007). From innovation to practice: initiation, implementation and evaluation of a physician-based physical activity promotion programme in Finland. *Health Promotion International*, 22(1), 19–27. <https://doi.org/10.1093/heapro/dal040>
- Anastasiadou, A., Kim, J., Sanlitürk, A. E., de Valk, H., & Zagheni, E. (2023). *Sex- and Gender-based Differences in the Migration Process: A Systematic Literature Review*. Max Planck Institute for Demographic Research. <https://doi.org/10.4054/MPIDR-WP-2023-039>
- Antecol, H., & Bedard, K. (2006). Unhealthy Assimilation: Why Do Immigrants Converge to American Health Status Levels?. *Demography*, 43(2), 337–360. <https://doi.org/10.1353/dem.2006.0011>
- Barcaccia, B., Esposito, G., Matarese, M., Bertolaso, M., Elvira, M., & Grazia de Marinis, M. (2013). Defining Quality of Life: A Wild-Goose Chase?. *Europe's Journal of Psychology*, 9(1), 185–203. <https://doi.org/10.5964/ejop.v9i1.484>
- Baštýř, I., & Slaný, A. (2005). *Sociální důsledky vstupu České republiky do Evropské unie*. Masarykova Univerzita v Brně.
- Beine, M., Docquier, F., & Rapoport, H. (2001). Brain Drain and Economic Growth: Theory and Evidence. *Journal of Development Economics*, 64(1), 275–289. [https://doi.org/10.1016/S0304-3878\(00\)00133-4](https://doi.org/10.1016/S0304-3878(00)00133-4)

- Benková, K. (2021). *Práce občanů ČR v zemích EU: vývoj, stav a perspektivy*. [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/g73dr/>
- Benson, M., & O'Reilly, K. (2009). Migration and the Search for a Better Way of Life: A Critical Exploration of Lifestyle Migration. *The Sociological Review*, 57(4), 608–625. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2009.01864.x>
- Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186–204. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a112674>
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti – Hlavní témata, současné přístupy*. Grada.
- Bochner, S. (2003). Culture Shock Due to Contact with Unfamiliar Cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1073>
- Boekstijn, C. (1988). Intercultural migration and the development of personal identity: The dilemma between identity maintenance and cultural adaption. *International Journal of Intercultural Relations*, 12(2), 83–105. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(88\)90042-9](https://doi.org/10.1016/0147-1767(88)90042-9)
- Brázová, V., Ezzedine, P., Gladišová, L., Glazar, O., Klípa, O., Levrincová, P., Mikeš, A., Říhová, M., Schroth, J., Sládková, L., Stojanov, R., & Strielkowski, W. (2011). *Migrace a rozvoj: Rozvojový potenciál mezinárodní migrace*. Fakulta sociálních věd Univerzity Karlovy v Praze.
- Brown, L. (2009). The transformative power of the international sojourn: An ethnographic study of the international student experience. *Annals of Tourism Research*, 36, 502–521. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2009.03.002>
- Brzozowski, J., & Coniglio, N. (2021). International Migration and the (Un)happiness Push: Evidence from Polish Longitudinal Data. *International Migration Review*, 55(4), 1089–1120. <https://doi.org/10.1177/01979183211004835>
- Cai, R., Esipova, N., Oppenheimer, M., & Feng, S. (2014). International migration desires related to subjective well-being. *IZA Journal of Migration*, 3(8), 1–20. <https://doi.org/10.1186/2193-9039-3-8>

- Cao, J., Galinsky, A. D., Maddux, W. W. (2014). Does Travel Broaden the Mind? Breadth of Foreign Experiences Increases Generalized Trust. *Social Psychological and Personality Science* 2014, 5(5), 517–525. <https://doi.org/10.1177/1948550613514456>
- Carballo, M., Divino, J. J., & Zeric, D. (1998). Migration and health in the European Union. *Tropical Medicine & International Health*, 3(12), 936–944. <https://doi.org/10.1046/j.1365-3156.1998.00337.x>
- Carr, S. (2010). *The Psychology of Mobility in a Global Era*. Springer.
- Caudill, W., & Devos, G. A. (1956). Achievement, culture and personality: The case of the Japanese Americans. *American Anthropologist*, 58(6), 1102–1126.
- Chindarkar, N. (2014). Is subjective well-being of concern to potential migrants from Latin America?. *Social Indicators Research*, 115(1), 159–182. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0213-7>
- Christofi, V., & Thompson, C. L. (2007). You cannot go home again: A phenomenological investigation of returning to the sojourn country after studying abroad. *Journal of Counseling & Development*, 85(1), 53–63. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00444.x>
- Coulter, R., & van Ham, M. (2012). Partner disagreement on moving decisions and the subsequent moving behaviour of couples. *Population Space and Place*, 18, 16–30. <https://doi.org/10.1002/psp.700>
- Český statistický úřad. (2022). *Vývoj obyvatelstva České republiky – 2021*. <https://www.czso.cz/csu/czso/vyvoj-obyvatelstva-ceske-republiky-2021>
- De Jong, J. M. (1994). Ambulatory mental health care for migrants in the Netherlands. *Curare*, 17(1), 25–34.
- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), *World Happiness Report* (pp. 54–79). Sustainable Network Development Solutions Network.
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>

- Dosedlová, J., Burešová, I., Havigerová, J. M., Jelínek, M., Klimusová, H., Pučelíková, A., Slezáčková, A., & Vašina, L. (2016). *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence*. Masarykova univerzita.
- Edgerton, J. D., Roberts, L. W., & von Below, S. (2012). Education and Quality of Life. In K. C. Land, A. C. Michalos, & M. J. Sirgy (Eds.), *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* (pp. 265–296). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_12
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Engel, G. L. (1992). How much longer must medicine's science be bound by a seventeenth century world view?. *Family Systems Medicine*, 10(3), 333–346. <https://doi.org/10.1037/h0089296>
- Eppsteiner, H. S., & Hagan, J. (2016). Religion as a Psychological, Spiritual, and Social Support in the Migration Undertaking. In E. Fiddian-Qasmiyeh, J. Saunders, S. Snyder (Eds.), *Intersections of Religion and Migration* (pp. 49–70). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/978-1-137-58629-2_2
- Fleury-Bahi, G., Pol, E., & Navarro, O. (2017). Introduction: Environmental psychology and quality of life. In G. Fleury-Bahi, E. Pol, & O. Navarro (Eds.), *Handbook of environmental psychology and quality of life research* (pp. 1–8). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-31416-7_1
- Georgian, B., & Lorand, B. (2016). The influence of leisure sports activities on social health in adults. *SpringerPlus*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3296-9>
- Gobierno de México. (2023). *Data México*. <https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/mexico>
- Gorman, B.K., Eecklund, E. H., & Heard, H. E. (2010). Nativity Differences in Physical Health: The roles of Emotional Support, Family, and Social Integration. *Sociological Spectrum*, 30(6), 671–694. <https://doi.org/10.1080/02732173.2010.510059>
- Graham, C., & Markowitz, J. (2011). Aspirations and happiness of potential Latin American immigrants. *Journal of Social Research and Policy*, 2(2), 9–25.

- Graham, C., & Nikolova, M. (2018). Happiness and international migration in Latin America. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. D. Sachs (Eds.), *World happiness report 2018* (pp. 88–114). Sustainable Development Solutions Network.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Portál.
- Hendriks, M. (2018, 19. leden). *Migrant Happiness: Insights into the broad well-being outcomes of migration and its determinants*. Erasmus School of Economics. <https://repub.eur.nl/pub/104017/Martijn-Hendriks-Proefschrift.pdf>
- Hirschorn, S., & Hefferon, K. (2013). Leaving It All Behind to Travel: Venturing Uncertainty as a Means to Personal Growth and Authenticity. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(3), 283–306. <https://doi.org/10.1177/0022167813483007>
- Hirt, T., & Jakoubek, M. (2005). *Soudobé spory o multikulturalismus a politiku identit*. Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Hodačová, L. (2007). Mozek, emoce a spokojený život. *Psychologie dnes*, 13(2), 48–51.
- Hooimeijer, P., & Oskamp, A. (1996). A simulation model of residential mobility and housing choice. *Netherlands Journal of Housing and the Built Environment*, 11, 313–336. <https://doi.org/10.1007/BF02496594>
- Howell, R.T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83–136. <https://doi.org/10.1080/17437190701492486>
- Hrubý, K., & Brouček, S. (2000). *Češi za hranicemi na přelomu 20. a 21. století: symposium o českém vystěhovalectví, exulantství a vztazích zahraničních Čechů k domovu 29.-30. června 1998*. Karolinum.
- Institute for Economics & Peace. (2023). *Global Peace Index 2023: Measuring Peace in a Complex World*. <https://www.visionofhumanity.org/wp-content/uploads/2023/06/GPI-2023-Web.pdf>
- International Organization for Migration. (2005). *International migration and health: Policy Analysis and Research Programme of the Global Commission on International Migration*. <https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/2018-07/TP13.pdf>

- International Organization for Migration (2005). *Migrants in society: diversity and cohesion*.
https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/jahia/webdav/site/myjahiasite/shared/shared/mainsite/policy_and_research/gcim/tp/TP6.pdf
- International Organization for Migration. (2013). *World Migration Report 2013: Migrant Well-being and Development*.
https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr2013_en.pdf
- Ivlevs, A., Nikolova, M., & Graham, C. (2019). Emigration, remittances, and the subjective well-being of those staying behind. *Journal of Population Economics*, 32(1), 113–151. <https://doi.org/10.1007/s00148-018-0718-8>
- Jackson, J. (2009). A psychological perspective on vulnerability in the fear of crime. *Psychology, crime and law*, 15(4), 365–390.
<https://doi.org/10.1080/10683160802275797>
- Jandourek, J. (2012). *Slovník sociologických pojmů*. Grada.
- Jansen, C. (1969). *Some Sociological Aspects of Migration*. Harvard University Press.
- Jansen, C. J. (1970). Migration: a Sociological Problem. In C. J. Jansen (Ed.), *Readings in the Sociology of Migration* (pp. 3–35). Pergamon Press.
- Jílek, D. (2005). *Společný evropský azylový systém: právní pojem “pronásledování”*: sborník. Masarykova univerzita.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 61(2), 121–140.
<https://doi.org/10.2307/2787065>
- Klufová, R. (2008). *Základy demografie*. Jihočeská univerzita, Ekonomická fakulta.
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, & Hytych, R. (Eds.), *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy k analýze textu* (s. 9–43). Masarykova univerzita.
- Krupička, M. (2014). Kolik je Čechů ve světě? In S. Brouček, T. Grulich (Eds.), *Nová emigrace z České republiky po roce 1989 a návratová politika (náhled na problematiku v kontextu vývoje světových migrací: vznik moderních diaspor a transnacionálních společností)* (s. 130–135). Etnologický ústav AV ČR.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál.

- Landis, D., Bennett, J. M., & Bennett, M. J. (2004). *Handbook of intercultural training*. SAGE.
- Landsford, J. E., Deater-Deckard, K., & Bornstein, M. H. (2007). *Immigrant families in contemporary society*. The Guilford Press.
- Lee, E. S. (1969). A Theory of Migration. In J. A. Jackson (Ed.), *Migration* (pp. 282–297). Cambridge University Press.
- Lee, E. S. (1966). *A Theory of Migration*. University of Pennsylvania.
- Lianov, L. (2022). *Positive Psychology and Healthy Lifestyles for Health and Happiness*. IntechOpen.
- Luburić, R., & Fabris, N. (2017). Money and the Quality of Life. *Journal of Central Banking Theory and Practice*, 6(3), 17–34. <https://doi.org/10.1515/jcbtp-2017-0019>
- Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2009). Cultural borders and mental barriers: The relationship between living abroad and creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 1047–1061.
- Manisalidis, I., Stavropoulou, E., Stavropoulos, A., & Bezirtzoglou, E. (2020). Environmental and Health Impacts of Air Pollution: A Review. *Frontiers in Public Health*, 8(14), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00014>
- Mareš, J. (2006). *Kvalita života u dětí a dospívajících I.*. MSD spol s.r.o..
- Meeberg, G. A. (1993). Quality of Life: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 18(1), 32–38. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1993.18010032.x>
- Mental Health Foundation. (2016). *Relationships in the 21st century: the forgotten foundation of mental health and wellbeing*. www.mentalhealth.org.uk/publications/relationships-21stcentury-forgotten-foundation-mental-health-and-wellbeing
- Migali, S., & Scipioni, M. (2019). Who's about to leave? A global survey of aspirations and intentions to migrate. *International Migration*, 57(5), 181–200. <https://doi.org/10.1111/imig.12617>
- Ministerstvo vnitra České republiky. (n.d.). *Slovníček pojmů – Aktuální informace o migrant*. <https://www.mvcr.cz/migrace/clanek/slovnicek-pojmu.aspx>

- Ministerstvo zahraničních věcí České republiky. (n.d.). *Krajané v Mexiku*.
https://mzv.gov.cz/mexico/cz/kultura_a_krajane/krajane/krajane_v_mexiku.html
- Ministerstvo zahraničí České republiky. (2023). *Mexiko: varování – bezpečnostní situace*.
https://mzv.gov.cz/jnp/cz/cestujeme/aktualni_doporuceni_a_varovani/mexiko_varovani_bezpecnostni_situace.html
- Ministerstvo zahraničních věcí České republiky. (n.d.). *Počet českých krajanů v zahraničí*.
https://mzv.gov.cz/jnp/cz/zahranicni_vztahy/vyrocní_zpravy_a_dokumenty/poskytnute_informace/pocet_ceskych_krajanu_v_zahranici.html
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Montuori, A., & Fahim, U. (2004). Cross-Cultural Encounter as an Opportunity for Personal Growth. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(2), 243–265.
<https://doi.org/10.1177/0022167804263414>
- Murphy, R. F. (2008). *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Sociologické nakladatelství.
- Nikolova, M., & Graham, C. (2014). Employment, Late-life Work, Retirement, and Well-being in Europe and the United States. *IZA Journal of European Labor Studies*, 3(5), 1–30. <https://doi.org/10.1186/2193-9012-3-5>
- OECD. (2018). *The Resilience of Students with and Immigrant Background: Factors that Shape Well-being*. OECD Publishing. <https://dx.doi.org/10.1787/9789264292093-en>
- OECD. (2017). *How's Life? 2017: Measuring Well-being*. OECD Publishing.
http://dx.doi.org/10.1787/how_life-2017-en
- Oswald, A. J., Proto, E., & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789–822. <https://doi.org/10.1086/681096>
- Otrachshenko, V., & Popova, O. (2014). Life (dis)satisfaction and the intention to migrate: evidence from Central and Eastern Europe. *Journal of Socio-Economics*, 48, 40–49.
<https://doi.org/10.1016/j.socec.2013.09.008>
- Papoutsaki, D., Buzzeo, J., Gray, H., Williams, M., Cockett, J., Akehurst, G., Alexander, K., Newton, B., & Pollard, E. (2020). *Moving out to move on: Understanding the link between migration, disadvantage and social mobility*. Social Mobility Commission.

- Paštiková, B. (2015). *Potenciál cestovního ruchu v Mexiku z environmentálního hlediska se zaměřením na region Oaxaca* [Magisterská práce, Univerzita Karlova v Praze]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/63471>
- Pavlík, Z., & Kalibová, K. (2005). *Mnohojazyčný demografický slovník*. Česká demografická společnost.
- Payne, J. (2005). *Kvalita života a zdraví*. Triton.
- Pollenne, D., & Vargas-Silva, C. (2024). Differences in migrants' reason for migration and subjective well-being: not so different after all. *Comparative Migration Studies*, 12(11), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s40878-024-00371-6>
- Porsche, S. (2019). *Kulturní, historické a sociální souvislosti migrace*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta.
- Rabušic, L., & Burjanek, A. (2003). *Imigrace a imigrační politika jako prvek řešení české demografické situace?*. Výzkumný ústav práce a sociálních věcí.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Portál.
- Saad, M., Medeiros, R., & Mosini, A. C. (2017). Are We Ready for a True Biopsychosocial-Spiritual Model? The Many Meanings of „Spiritual“. *Medicines*, 4(4), 1–6. <https://doi.org/10.3390/medicines4040079>
- Schwartz, S. J., Walsh, S. D., Ward, C., Tartakovsky, E., Weisskirch, R. S., Vedder, P., Makarova, E., Bardi, A., Birman, D., Oppedal, B., Benish-Weisman, M., Lorenzo-Blanco, E. I., Güngör, D., Stevens, G. W. J. M., Benet-Martínez, V., Titzmann, P. F., Silbereisen, R. K., & Geeraert, N., (2020). The role of psychologists in international migration research: Complementing other expertise and an interdisciplinary way forward. *Migration Studies*, 10(2), 356–373. <https://doi.org/10.1093/migration/mnz054>
- Seedhouse, D. (1995). *Holaty: The Foundations of Achievement*. John Wiley and Sons.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 39–54. <https://doi.org/10.1191/1478088704qp004oa>

- Smith, J. A., Flower, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. *Qualitative Research in Psychology*, 6(4), 346–347. <https://doi.org/10.1080/14780880903340091>
- Smith, J. A., Jarman, M., & Osborn, M. (1999). Doing interpretative phenomenological analysis. In M. Murray & K. Chamberlain (Eds.), *Qualitative Health Psychology: Theories and Methods* (pp. 218–241). Sage. <http://dx.doi.org/10.4135/9781446217870.n14>
- Sprung, C. L., Maia, P., Bülow, H. H., Ricou, B., Armaganidis, A. E., Baras, M., Wennberg, E., Reinhart, K., Cohen, S. L., Fries, D. R., Nakos, G., & Thijs, L. G. (2007). The importance of religious affiliation and culture on end-of-life decisions in European intensive care units. *Intensive Care Med*, 33, 1732–1739. <https://doi.org/10.1007/s00134-007-0693-0>
- Streimikiene, D. (2015). Quality of Life and Housing. *International Journal of Information and Education Technology*. 5(2), 140–145. <http://dx.doi.org/10.7763/IJJET.2015.V5.491>
- Suárez-Orozco, C., & Suárez-Orozco, M. (1995). *Transformations: Immigration, family life, and achievement motivation among Latin adolescents*. Stanford University Press.
- Suárez-Orozco, C., Todorova, I. L., & Louie, J. (2002). Making up for lost time: The experience of separation and reunification among immigrant families. *Family Process*, 41, 625–643. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00625.x>
- Svedin, C. G., Back, K., & Wadsby, M. (1994). Mental Health Among Immigrant and Refugee Children of Divorced Parents. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 22(3), 178–186.
- Tidrick, K. (1971). Need for achievement, social class, and intention to emigrate in Jamaican students. *Social & Economic Studies*, 20(1), 52–60.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. – Dospělost a stáří*. Karolinum.
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102, 1009–1016. <https://heart.bmj.com/content/102/13/1009>

- Ventegodt, S., Merrick, J., & Andersen, N. J. (2003). Quality of Life Theory I. The IQOL Theory: An Integrative Theory of the Global Quality of Life Concept. *The Scientific World Journal*, 3, 1030–1040. <https://doi.org/10.1100/tsw.2003.82>
- Virupaksha, H. G., Kumar, A., & Nirmala, B. P. (2014). Migration and mental health: An interface. *Journal of Natural Science, Biology and Medicine*, 5(2), 233–239. <https://doi.org/10.4103/0976-9668.136141>
- Vishkin, A., & Bloom, P. B. (2022). The influence of religion on the acceptance and integration of immigrants: A multi-dimensional perspective. *Current Opinion in Psychology*, 47, 1014–1021. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101421>
- Vojtíšek, Z., Motl, J., & Dušek, P. (2012). *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Portál.
- Winkelman, M. (1994). Cultural Shock and Adaptation. *Journal of Counseling & Development*, 73, 121–126. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb01723.x>
- World Health Organization. (2012). *WHOQOL User Manual*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1
- World Health Organization. (2008). *Health of migrants*. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/A61/A61_12-en.pdf
- Zimmermann, J., & Neyer, F. J. (2013). Do we become a different person when hitting the road? Personality development of sojourners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(3), 515–530. <https://doi.org/10.1037/a0033019>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Schéma polostrukturovaného interview

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Přestěhování do zahraničí jako cesta ke zvýšení kvality života

Autor práce: Michaela Ftáčková

Vedoucí práce: Mgr. Pavlína Sitařová

Počet stran a znaků: 81, 128 734

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 118

Abstrakt (800–1200 zn.):

Cílem bakalářské práce je deskripce psychologických aspektů přestěhování do zahraničí a jeho dopadu na celkovou spokojenost a kvalitu života českých emigrantů. Důraz je dále kladen na prozkoumání vlivu emigrace na osobní růst jednotlivců a jejich vnímání života. Sběr našich dat proběhl prostřednictvím tří polostrukturovaných interview se třemi českými emigranty, kteří se přestěhovali do Mexika. Jako metoda výběru účastníků výzkumu byl zvolen záměrný výběr. Získaná data byla po provedení rozhovorů zpracována metodou interpretativní fenomenologické analýzy. Mezi hlavní zjištění výzkumu patří, že emigrace do zahraničí měla pozitivní dopad na pocit spokojenosti a bio-psycho-sociálně spirituální kvalitu života všech jednotlivců. Jedinci zaznamenali pozitivní změny v jejich psychickém zdraví a sociálním aspektu života. Zkušenost účastníků ovlivnila jejich osobní růst a zvýšila jejich sebevědomí. Jedinci v důsledku přestěhování změnili svůj pohled na život a přehodnotili některé své hodnoty. Emigrace naplnila jejich motivaci být v životě spokojenější.

Klíčová slova: pozitivní psychologie, mezinárodní migrace, kvalita života, spokojenost, osobní růst

ABSTRACT OF THESIS

Title: Moving Abroad as a Way to Improve Quality of Life

Author: Michaela Ftáčková

Supervisor: Mgr. Pavlína Sitařová

Number of pages and characters: 81, 128 734

Number of appendices: 3

Number of references: 118

Abstract (800–1200 characters):

The aim of the bachelor thesis is to describe the psychological aspects of moving abroad and its impact on the overall satisfaction and quality of life of Czech emigrants. Emphasis is also placed on exploring the impact of emigration on the personal growth of individuals and their perception of life. Our data collection was conducted through three semi-structured interviews with three Czech expatriates who moved to Mexico. Purposive sampling was chosen as the method of selecting research participants. After the interviews were conducted, the collected data was processed using the method of interpretative phenomenological analysis. The main findings of the research include that emigration abroad had a positive impact on the sense of satisfaction and bio-psycho-social-spiritual quality of life of all individuals. Individuals experienced positive changes in their psychological health and social aspects of life. The participants' experience influenced their personal growth and increased their self-esteem. Individuals changed their outlook on life and reassessed some of their values as a result of the move. Emigration fulfilled their motivation to be more satisfied in life.

Key words: positive psychology, international migration, quality of life, satisfaction, personal growth

SCHÉMA POLOSTRUKTUROVANÉHO INTERVIEW

Motivace k přestěhování do zahraničí

1. Kdy a proč Vás poprvé napadlo se odstěhovat do zahraničí?
2. Jaké všechny důvody Vás přiměly odstěhovat se do zahraničí?
3. Inspirovalo Vás něco nebo někdo k odstěhování do zahraničí?

Vnímání zkušenosti s přestěhováním do zahraničí

4. Jak Vám rozhodnutí odstěhovat se do zahraničí ovlivnilo život?
5. Co Vám přineslo rozhodnutí odstěhovat se do Mexika? Co Vám naopak vzalo?
6. Jak by podle Vás vypadal Váš život, kdybyste se neodstěhovala do Mexika a zůstala v České republice?
7. Jak zpětně hodnotíte své rozhodnutí odstěhovat se do zahraničí?

Životní spokojenost

8. Co všechno potřebujete k tomu, abyste byla ve svém životě spokojená? Jaké oblasti života vnímáte jako důležité pro to, abyste se cítila spokojená?
9. Popište, jak moc jste spokojena s jednotlivými vyjmenovanými faktory ve svém osobním životě.
10. Jak jste spokojená se svým životem od doby, co jste se přestěhovala do Mexika?
11. Jak byste srovnala svou aktuální spokojenost se životem s Vaší spokojeností v České republice?
12. Co přesně podle Vás způsobuje, že jste ve svém životě více/méně spokojena než v České republice?

Vnímání života

13. Jaké jsou Vaše nejdůležitější životní hodnoty?
14. Vnímáte po odstěhování do zahraničí změnu ve Vašich hodnotách?
15. Změnil se po odstěhování Váš pohled na život? Pokud ano, jak?
16. Změnil se Váš pohled na smrt? Pokud ano, jak?
17. Jak ovlivnila kultura nové země Vaše myšlení a pohled na život?
18. Řídíte se v životě nějakým novým motem, které Vám v České republice nebylo blízké?

Kvalita života v kontextu bio-psycho-sociálně spirituálním modelu

19. Jak odstěhování do Mexika ovlivnilo Vaše tělesné zdraví? Vnímáte rozdíl v tom, jak se fyzicky cítíte? Jak pečujete o své tělesné zdraví?
20. Jak odstěhování do Mexika ovlivnilo Vaše psychické prožívání (např. pocit štěstí, soběstačnosti, zodpovědnosti, bezpečí, atd.)? Jak trávíte volný čas? Co Vám v Mexiku přináší pocit psychické pohody?
21. Jste spokojena se svými vztahy? Co si myslíte o mentalitě a chování Mexičanů? Poznala jste po přestěhování někoho důležitého?
22. Jaký je Váš vztah k víře a spiritualitě? Pomohlo Vám odstěhování poznat smysl svého života?
23. Jak se Vám po přestěhování daří po finanční stránce? Zažila jste po přestěhování nějaké problémy s financemi?

Osobní růst

24. Co nového jste se díky odstěhování sama o sobě dozvěděla? (o tom jaká jste, jaké máte silné/slabe stránky a dovednosti, o kterých jste předtím nevěděla)
25. Jak Vás odstěhování do zahraničí posunulo na osobnostní rovině?
26. Jak odstěhování do zahraničí ovlivnilo Vaše sebevědomí?
27. Našla jste po odstěhování do zahraničí nějaké nové zájmy?