

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Vliv vybraných osobnostních charakteristik a vnějších  
proměnných na míru prožívání akulturačního stresu u  
zahranických studentů



Disertační práce

Autor: **Mgr. Jitka Taušová**

Školitel: **doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.**

Olomouc

2016

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny řádně citovala a uvedla.

V Olomouci dne 6. února 2016

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc. za cenné rady, komentáře a vstřícnost při konzultacích během vypracovávání této práce. Jsem také vděčná za jeho vstřícný přístup během celého doktorského studia, jehož završením je právě tato práce.

Dále bych ráda poděkovala akademickým pracovníkům a doktorandům z výzkumných skupin pro interkulturní psychologii na Tilburg University v Nizozemsku (Dr. Michael Bender, Prof. Fons van de Vijver a doktorandi), Brunel University ve Velké Británii (Prof. Robin Goodwin a doktorandi) a East China Normal University v Číně (Dr. Wenhua Yan a studenti) za to, že mi během mých stáží umožnili získat praktické zkušenosti s výzkumem interkulturní psychologie na mezinárodní úrovni, které mi byly při vytváření této práce velmi nápomocné. Jsem také vděčná za možnost získat osobní zkušenosti se životem v těchto zemích, což mi kromě cenné životní zkušenosti umožnilo získat hlubší vhled do problematiky mezinárodní migrace a adaptace na život v cizí zemi, kterou jsem se v této práci zabývala.

Moje díky patří také mým blízkým a přátelům za jejich tolerantní a vstřícný přístup během mého studia a zejména pak v období, kdy jsem tuto práci vytvářela.

V neposlední řadě děkuji respondentům, kteří se této studii zúčastnili.

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
	<i>Přehled obsahu teoretické části práce.....</i>	<i>15</i>
<b>2</b>	<b>MEZINÁRODNÍ MOBILITA .....</b>	<b>16</b>
2.1	KDO JSOU LIDÉ ÚČASTNÍCÍ SE MEZINÁRODNÍ MOBILITY? .....	16
2.2	KDO JSOU ZAHRANIČNÍ STUDENTI? .....	17
<b>3</b>	<b>ŽIVOT ZAHRANIČNÍCH STUDENTŮ V NIZOZEMSKU.....</b>	<b>18</b>
3.1	CHARAKTERISTIKY NIZOZEMSKA .....	19
3.2	JAKÉ JSOU SOUČASNÉ VZTAHY MEZI NIZOZEMCI A PŘÍSLUŠNÍKY OSTATNÍCH NÁRODŮ, KTERÍ POBÝVAJÍ V NIZOZEMSKU? .....	20
3.3	KDO JSOU ZAHRANIČNÍ STUDENTI V NIZOZEMSKU? .....	20
3.4	NIZOZEMSKÉ UNIVERSITNÍ PROSTŘEDÍ .....	21
3.5	PŘEHLED STUDIÍ ZABÝVAJÍCÍCH SE ŽIVOTEM ZAHRANIČNÍCH STUDENTŮ V NIZOZEMSKU .....	23
<b>4</b>	<b>AKULTURAČNÍ PROCES.....</b>	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>KULTURNÍ ROZDÍLY MEZI ZEMĚMI: V JAKÝCH OHLEDECH SE MŮŽE ŽIVOT V JEDNOTLIVÝCH ZEMÍCH LIŠIT? .....</b>	<b>27</b>
5.1	JAKÁ JSOU KULTURNÍ SPECIFIKA NIZOZEMSKA? .....	32
<b>6</b>	<b>FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ MÍRU AKULTURAČNÍHO STRESU .....</b>	<b>32</b>
6.1	SUBJEKTIVNĚ VNÍMANÁ KULTURNÍ VZDÁLENOST .....	32
6.1.1	<i>Jaké jsou souvislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačními orientacemi, akulturačním stresem, psychickými potížemi a životní spokojeností?...</i>	<i>32</i>
6.2	AKULTURAČNÍ ORIENTACE .....	34
6.2.1	<i>Jaké jsou souvislosti mezi akulturačními orientacemi a akulturačním stresem, psychickými potížemi a životní spokojeností?.....</i>	<i>35</i>
<b>7</b>	<b>AKULTURAČNÍ STRES .....</b>	<b>36</b>
7.1.1	<i>Stres a stresová reakce z biologické a psychologické perspektivy.....</i>	<i>37</i>
7.1.2	<i>Stres, stresová reakce a akulturační stres z perspektivy interkulturní psychologie.....</i>	<i>39</i>
7.1.3	<i>Potenciální zdroje akulturačního stresu.....</i>	<i>39</i>
<b>8</b>	<b>SOUVISLOSTI MEZI AKULTURAČNÍM STRESEM A PSYCHICKÝM ZDRAVÍM LIDÍ ŽIJÍCÍCH V CIZÍ ZEMI .....</b>	<b>42</b>
8.1	SOUVISLOSTI MEZI AKULTURAČNÍM STRESEM A PSYCHICKÝMI POTÍŽEMI BĚHEM ŽIVOTA V CIZÍ ZEMI SE ZAMĚŘENÍM NA SYMPTOMY DEPRESE, NESPECIFICKÉHO STRESU, ÚZKOSTI A SOMATIZACE .....	43
8.2	SOUVISLOSTI MEZI AKULTURAČNÍM STRESEM A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTÍ BĚHEM ŽIVOTA V CIZÍ ZEMI....	43

<b>9</b>	<b>SALUTOGENEZE A PATOGENEZE.....</b>	<b>44</b>
<b>10</b>	<b>SALUTOGENETICKÉ A PATOGENETICKÉ FAKTORY NA STRANĚ OSOBNOSTI .....</b>	<b>45</b>
10.1	OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY .....	45
10.2	PĚTIFAKTOROVÝ MODEL OSOBNOSTI: RYSY EXTRAVERZE, NEUROTICISMU, OTEVŘENOSTI, PŘÍVĚTIVOSTI A SVĚDOMITOSTI .....	46
10.2.1	<i>Extraverze, neuroticismus, otevřenost, přívětivost a svědomitost v kontextu běžného života a zátěžových situací .....</i>	<i>48</i>
10.2.2	<i>Jakou roli hrají extraverze, neuroticismus, otevřenost, přívětivost a svědomitost v akulturačním procesu?.....</i>	<i>49</i>
10.3	TENDENCE K OSOBNOSTNÍMU RŮSTU .....	54
10.3.1	<i>Funguje tendence k osobnostnímu růstu v běžném životě a v náročných situacích jako salutogenetický faktor?.....</i>	<i>55</i>
10.3.2	<i>Jak souvisí tendence k osobnostnímu růstu s akulturačním stresem a ostatními aspekty psychické adaptace?.....</i>	<i>56</i>
10.4	ORIENTACE NA PODOBNOST A ROZDÍLNOST JAKOŽTO PŘEDPOKLAD PŘIJÍMAJÍCÍHO POSTOJE K DIVERZITĚ .....	57
10.4.1	<i>Funguje orientace na podobnost a rozdílnost v běžném životě a v náročných situacích jako salutogenetický faktor?.....</i>	<i>58</i>
10.4.2	<i>Jak souvisí orientace na podobnost a rozdílnost s akulturačním stresem a ostatními aspekty psychické adaptace?.....</i>	<i>59</i>
10.5	ZPŮSOBY REGULACE EMOCÍ: KOGNITIVNÍ PŘEHODNOCENÍ A POTLAČENÍ EMOČNÍCH PROJEVŮ .....	59
10.5.1	<i>Fungují kognitivní přehodnocení a potlačení projevů emocí v běžném životě a v náročných situacích jako salutogenetické faktory, nebo jako patogenetické faktory? .....</i>	<i>60</i>
10.5.2	<i>Jak souvisí kognitivní přehodnocení a potlačování projevů emocí s akulturačním stresem a s ostatními aspekty psychické adaptace?.....</i>	<i>61</i>
<b>11</b>	<b>PŘEDCHOZÍ POBYT MIMO ZEMI PŮVODU .....</b>	<b>62</b>
<b>12</b>	<b>DALŠÍ PROMĚNNÉ.....</b>	<b>63</b>
12.1	ZNALOST JAZYKŮ.....	63
12.2	POHLAVÍ.....	64
12.3	VĚK.....	64
12.4	DOBA STRÁVENÁ V HOSTITELSKÉ ZEMI .....	65
	<i>Přehled obsahu výzkumné části.....</i>	<i>66</i>
<b>13</b>	<b>SOUČASNÝ PROBLÉM, CÍLE PRÁCE A HYPOTÉZY.....</b>	<b>67</b>
<b>14</b>	<b>APLIKOVANÁ METODIKA .....</b>	<b>77</b>
<b>15</b>	<b>SBĚR DAT A CHARAKTERISTIKY VZORKU .....</b>	<b>77</b>

15.1	PRŮBĚH SBĚRU DAT .....	77
15.2	KRITÉRIA ZAHRNUTÍ / ELIMINACE RESPONDENTŮ .....	79
15.3	CHARAKTERISTIKY VZORKU .....	79
<b>16</b>	<b>ETICKÉ OTÁZKY VÝZKUMU .....</b>	<b>81</b>
<b>17</b>	<b>DOTAZNÍKY .....</b>	<b>82</b>
17.1	VŠEOBECNÉ INFORMACE O POUŽITÝCH DOTAZNÍCÍCH A ZPŮSOBECH UDÁVÁNÍ ODPOVĚDÍ .....	82
17.2	DOTAZNÍK SOCIODEMOGRAFICKÝCH CHARAKTERISTIK .....	83
17.3	DOTAZNÍKY MĚŘÍCÍ HODNOTY HLAVNÍCH PROMĚNNÝCH VE VÝZKUMU .....	83
17.3.1	<i>Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost .....</i>	<i>83</i>
17.3.2	<i>Akulturační orientace .....</i>	<i>84</i>
17.3.3	<i>Akulturační stres .....</i>	<i>84</i>
17.3.4	<i>Symptomy psychických potíží.....</i>	<i>85</i>
17.3.5	<i>Životní spokojenost .....</i>	<i>85</i>
17.3.6	<i>Extraverze, neuroticismus, otevřenost, přívětivost a svědomitost .....</i>	<i>86</i>
17.3.7	<i>Tendence k osobnostnímu růstu .....</i>	<i>86</i>
17.3.8	<i>Orientace na podobnost a rozdílnost .....</i>	<i>87</i>
17.3.9	<i>Způsoby regulace emocí .....</i>	<i>87</i>
<b>18</b>	<b>PŘÍPRAVA DAT PRO STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ .....</b>	<b>88</b>
<b>19</b>	<b>EXPLORAČNÍ ANALÝZA DAT A VÝSLEDKY .....</b>	<b>88</b>
19.1	EXPLORACE DAT POMOCÍ GRAFICKÝCH METOD .....	88
19.2	ANALÝZA ODLEHLÝCH HODNOT .....	89
19.3	RELIABILITA .....	90
19.4	ANALÝZA CHYBĚJÍCÍCH HODNOT .....	91
<b>20</b>	<b>KONTROLNÍ PROMĚNNÉ .....</b>	<b>92</b>
20.1	PROCES IDENTIFIKACE POTENCIÁLNÍCH KONTROLNÍCH PROMĚNNÝCH .....	92
20.2	IDENTIFIKACE KONTROLNÍCH PROMĚNNÝCH NA ZÁKLADĚ STATISTICKÉHO TESTOVÁNÍ.....	93
20.2.1	<i>Testování souvislostí mezi věkem, dobou strávenou v hostitelské zemi, znalostí angličtiny, znalostí nizozemštiny a hlavními proměnnými kontinuálního charakteru.</i>	<i>93</i>
20.2.2	<i>Testování souvislostí mezi věkem, dobou strávenou v hostitelské zemi, znalostí angličtiny, znalostí nizozemštiny a nominální hlavní proměnnou předchozí zahraniční zkušenost.....</i>	<i>94</i>
20.2.3	<i>Testování souvislostí mezi pohlavím a nominální hlavní proměnnou předchozí zahraniční zkušenost .....</i>	<i>96</i>
20.2.4	<i>Testování souvislostí mezi pohlavím a hlavními proměnnými kontinuálního charakteru .....</i>	<i>96</i>

<b>21</b>	<b>TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ A VÝSLEDKY .....</b>	<b>97</b>
21.1	SOUVISLOSTI MEZI SUBJEKTIVNĚ VNÍMANOU KULTURNÍ VZDÁLENOSTÍ, SALUTOGENETICKÝMI A PATOGENETICKÝMI FAKTORY NA STRANĚ OSOBNOSTI, AKULTURAČNÍMI ORIENTACEMI, AKULTURAČNÍM STRESEM, ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTÍ A SYMPTOMY PSYCHICKÝCH POTÍŽÍ.....	98
21.1.1	<i>Postup testování I.: Popis metody modelování pomocí strukturálních rovnic.....</i>	98
21.1.2	<i>Postup testování II.: Indexy poukazující na vhodnost / platnost modelu jako celku....</i>	98
21.1.3	<i>Postup testování III.: Způsob testování souvislostí mezi vybranými proměnnými se zaměřením na mediaci a moderaci .....</i>	100
21.1.4	<i>Postup testování IV.: Způsob provedení analýzy.....</i>	102
21.1.5	<i>Výsledky I.: Platnost / vhodnost modelu.....</i>	103
21.1.6	<i>Výsledky II.: Souvislosti mezi hlavními proměnnými a mediace .....</i>	104
21.1.7	<i>Výsledky III.: Souvislosti mezi hlavními proměnnými a moderace.....</i>	118
21.2	ROZDÍLY V MÍŘE AKULTURAČNÍHO STRESU, ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI A SYMPTOMŮ PSYCHICKÝCH POTÍŽÍ U STUDENTŮ S PŘEDCHOZÍ ZAHRANIČNÍ ZKUŠENOSTÍ A STUDENTŮ BEZ PŘEDCHOZÍ ZAHRANIČNÍ ZKUŠENOSTI.....	124
21.2.1	<i>Postup testování .....</i>	124
21.2.2	<i>Výsledky.....</i>	125
<b>22</b>	<b>K PLATNOSTI HYPOTÉZ.....</b>	<b>125</b>
<b>23</b>	<b>DISKUSE .....</b>	<b>130</b>
23.1	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ V KONTEXTU DOSAVADNÍHO STAVU POZNÁNÍ A VÝSLEDKŮ OSTATNÍCH STUDIÍ .....	130
23.1.1	<i>Jakou roli hrála v akulturačním procesu subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost?.</i>	134
23.1.2	<i>Jakou roli hrály orientace na kulturu hostitelské země, orientace na kulturu země původu a multikulturní orientace v akulturačním procesu? .....</i>	136
23.1.3	<i>Jakou roli hrály v akulturačním procesu extraverze, neuroticismus, otevřenost, přívětivost a svědomitost?.....</i>	138
23.1.4	<i>Jakou roli hrály v akulturačním procesu tendence k osobnostnímu růstu, orientace na podobnost a rozdílnost, tendence k potlačování emočních projevů a tendence ke kognitivnímu přehodnocení? .....</i>	142
23.1.5	<i>Jakou roli hrál akulturační stres v akulturačním procesu?.....</i>	146
23.1.6	<i>Jakou roli hrála v akulturačním procesu předchozí zkušenost s pobytem v cizí zemi? .....</i>	147
23.1.7	<i>Jakou roli hrály v akulturačním procesu znalosti angličtiny a nizozemštiny, věk, pohlaví studentů a doba strávená v hostitelské zemi?.....</i>	150
23.2	LIMITY STUDIE, MOŽNÉ ZDROJE ZKRESLENÍ VÝSLEDKŮ A PODNĚTY PRO BUDOUCÍ STUDIE.....	152
23.3	PRAKTICKÉ VYUŽITÍ VÝSLEDKŮ.....	162

24	ZÁVĚRY .....	169
25	SOUHRN.....	172
	LITERATURA.....	181



## Ithaca

*Až vypluješ k Ithace,  
přej si, aby tvá cesta byla dlouhá,  
plná dobrodružství a poznání.  
Neboj se Laistrygonů ani Kyklópů,  
neboj se Poseidónova hněvu,  
nikdy se s nimi cestou nesetkáš,  
zachováš-li si čestnou mysl.  
Nesetkáš se s Laistrygony ani s Kyklópy,  
nesetkáš se s lítým Poseidónem,  
když na ně nepomyslíš v skrytu duše,  
nevystoupí-li z tvého nitra.*

*Přej si, aby tvá cesta byla dlouhá.  
Kéž jsou hojná ta letní jitra,  
kdy s požitkem a radostí  
vpluješ do neznámých přístavů,  
vstoupíš na fénická tržiště  
a nakoupíš tam vzácné zboží,  
perleť a korály, jantar i eben,  
všemožné opojné tresti a masti,  
co jich jen stačíš unést,  
když navštívíš egyptská města  
a poznáš v nich dávnou moudrost.*

*Stále však myslí na Ithaku.  
Je tvůj souzený cíl.  
A nespěchej,  
nechť tvá cesta trvá mnoho let.  
Ve stáří dorazíš k ostrovu  
s bohatstvím nabytým cestou,  
už lhostejný k pokladům Ithaky.*

*Tu krásnou cestu dlužíš Ithace.  
Nebýt jí, nikdy bys nebyl vyplul,  
víc ti už nemůže dát.*

*Shledáš-li Ithaku chudou, nebudeš přesto  
zklamán.  
Jsi teď moudrý, získal jsi zkušenost  
a víš, co je Ithaka.*

Konstantinos Kavafis

## 1 ÚVOD

Feixian a Lin jsou studentky z Čínské lidové republiky, které se rozhodly odjet do Nizozemska, aby tam absolvovaly jednoleté magisterské studium, které by jim mělo pomoci nastartovat úspěšnou mezinárodní kariéru. Po příjezdu do Nizozemska obě zjistily, že se nizozemská kultura od té čínské velmi liší a je jim velmi cizí. Z tohoto důvodu byly zpočátku nejisté a nevěděly, jak se mají chovat k lidem kolem sebe a co mají dělat, aby se jim v zemi dobře žilo a aby úspěšně absolvovaly studium. Chování Nizozemců je někdy dokonce šokovalo, to když například jejich spolužáci při diskusi ve výuce otevřeně vyjadřovali nesouhlas s názorem ostatních studentů a dokonce polemizovali s vyučujícím. I přesto že bylo zapojení se do diskusí součástí závěrečného hodnocení, Feixian a Lin se zpočátku diskusí stranily, protože otevřené vyjadřování kritiky je v rozporu s hodnotami jejich původní kultury a navíc nebyly zvyklé vyjadřovat svůj názor před ostatními lidmi.

Lin si vždy se vším dělala větší starosti než jiní lidé, měla strach ze změn a ve společnosti ostatních lidí byla vždy napjatá. Také odjezdu do Nizozemska se velmi obávala. V Nizozemsku si brzy začala dělat starosti s tím, zda se jí podaří studium do roka

dokončit, protože neúspěch by vnímala jako známku selhání. Stále více ji stresovala představa, že by musela v Nizozemsku zůstat déle. Ve společnosti nizozemských vrstevníků byla nervózní, ale snažila se své emoce před ostatními potlačovat a skrývat. Její vrstevníky toto chování mátllo, a proto se jí postupně začali vyhýbat, což prohlubovalo její pocity osamocení. To vše vedlo u Lin k velkému stresu, který přispěl ke vzniku dalších psychických potíží a tomu, že se svým životem v Nizozemsku byla nespokojená. V důsledku toho se jí nedařilo ve studiu, a proto se raději vrátila zpět do Číny, aby se vyhnula riziku propadnutí u závěrečných zkoušek a toho, že by si tím udělala ostudu v rodině a u přátel. Zato Feixian byla vždy otevřená novým zkušenostem a snažila se pracovat na svém osobnostním růstu. Během života v Nizozemsku ji občas také napadlo, že by možná klesla v ceně u svých přátel a rodiny, kdyby závěrečné zkoušky nezvládla a musela zůstat v Nizozemsku o rok déle. Vždy si ale uvědomila, že životní zkušenost, kterou může v Nizozemsku získat, může mít vysokou cenu pro její osobní život bez ohledu na to, jestli se jí podaří studium dokončit podle plánu. Začala proto k náročným situacím přistupovat jako k příležitostem pro osobnostní růst a tím pádem přestala být tolik ve stresu. Její otevřenost a úsilí o seberozvoj a osobnostní růst ji vedly k tomu, že se začala více stýkat s Nizozemci a ostatními cizinci. To jí pomohlo porozumět jejich kultuře a získat přátele, a v důsledku toho se začala cítit méně osamělá a nizozemská kultura jí přestala připadat tolik cizí. Velmi se také snížila míra stresu, který zažívala v důsledku pobytu v cizí zemi. Nakonec úspěšně dokončila studium. Mimoto se naučila komunikovat s lidmi z odlišných kultur a osvojila si schopnost zvládat náročné situace prostřednictvím změny postoje, což jí mnohdy pomohlo v jejím osobním a pracovním životě po návratu z Nizozemska.

Fiktivní příběh popisující cestu Feixian a Lin z Číny do kulturně velmi odlišného Nizozemska ilustruje situaci, se kterou se v dnešní době setkává stále více lidí, kteří z různých důvodů opouštějí svou zemi původu, aby strávili nějaký čas v cizí zemi. Zatímco při krátkodobém turismu jsou kulturní rozdíly podobné těm výše zmíněným zpravidla vítaným zpestřením cesty, u lidí přicházejících do cizí země za účelem se zde usadit natrvalo nebo dlouhodobě pobývat, mohou být zdrojem stresu. Mohou totiž komplikovat každodenní život, navazování vztahů a dosažení cílů, které je do cizí země přivedly. Tak jak ilustruje příběh, ve kterém se Feixian podaří žít v Nizozemsku vcelku spokojeně, zatímco Lin se potýká se stresem a depresí, i v realitě se způsoby reagování na výzvy života v cizí zemi liší od člověka k člověku. I ve skutečnosti vycházejí rozdíly v míře

zažívaného stresu a jeho dopadu z odlišných charakteristik jednotlivých lidí. Mezi ty může, jak ilustruje příběh, patřit například vysoká míra neuroticismu a silná tendence potlačovat projevy svých emocí v případě Lin, nebo vysoká míra otevřenosti, připravenosti změnit postoj k problému a směřování k osobnostnímu růstu u Feixian. Pomohlo by, kdyby Lin před odjezdem nebo během pobytu v Nizozemsku navštívila poradce nebo psychologa? A jak by jí psycholog mohl pomoci se na pobyt v cizí zemi připravit nebo jak by s ní pracoval během pobytu v Nizozemsku, aby zažívala méně stresu?

V této práci se snažíme hledat odpověď na otázku, které faktory usnadňují proces adaptace na život v cizí zemi a které adaptaci naopak komplikují. Přitom klademe důraz na roli akulturačního stresu v tomto procesu. Záměr strávit delší čas v cizí zemi se u mnoha lidí pojí s očekáváním určitého přínosu, který může mít některou z následujících podob: získání vzdělání v zahraničí (například zahraniční studenti), nabytí pracovní zkušenosti (například lidé odcházející do zahraničí s výhledem najít zde práci), zvýšení kvalifikace či splnění pracovní povinnosti (například lidé vyslaní do zahraničí svým zaměstnavatelem), zlepšení životních podmínek nebo útěk před nebezpečím (například uprchlíci), nebo seberozvoj a osobnostní růst (Church, 1982). Jednou z podmínek toho, aby lidé mohli efektivně směřovat ke svému cíli, je vyrovnání se s nároky a výzvami života v cizí zemi. To by se mělo projevovat tak, že člověk zažívá během pobytu v cizí zemi nízkou míru akulturačního stresu, nízkou míru psychických potíží a je v rámci možností spokojený se svým životem (Berry, 1997). Nároky a výzvy často vyplývají z kulturních rozdílů mezi hostitelskou zemí (cizí země, do které se člověk přestěhoval) a jejich zemí původu (země, ze které člověk pochází). Kulturní rozdíly mezi oběma zeměmi se mohou týkat například kulturních hodnot, společenských norem, sociálních rolí, způsobů komunikace, životního stylu, mezilidských vztahů, nebo víry a náboženství (Hofstede, 2001; Schwartz, 2006). V důsledku rozdílů mohou mít lidé potíže v interakci s místními lidmi, navázání sociálních vztahů a v záležitostech každodenního života, jako jsou nakupování, doprava, nebo trávení volného času (Ward & Searle, 1991). V souvislosti se svým odlišným kulturním původem mohou být lidé během života v cizí zemi někdy dokonce diskriminováni (Soto et al., 2012). Setkání se s výše uvedenými náročnými situacemi může představovat značnou zátěž, která může mít negativní dopad na život daného člověka například ve formě akulturačního stresu (Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, & Elsayed, 2013), který lze definovat jako specifický druh stresu pramenící z procesu adaptace na život v cizí zemi (Berry, 1997). V důsledku dlouhodobě trvajících

akulturačního stresu může dojít ke snížení životní spokojenosti a k vyššímu výskytu jiných psychických potíží (Wei, Liao, Heppner, Chao, & Ku, 2012; Ying & Han, 2006).

V mnoha studiích je pobyt v cizí zemi spojován s negativními důsledky, jako je například výše zmíněný akulturační stres, psychické potíže, nízká životní spokojenost, zhoršení fyzického zdraví (Thomas & Althen, 1989), sociální izolace (Erichsen & Bolliger, 2011), vyšší výskyt chování poškozujícího zdraví (Sa, Seo, Nelson, & Lohrmann, 2013), nebo dokonce sebevražedné záměry (Hovey & King, 1997). Vedle nich však existují studie, které naopak spojují pobyt v cizí zemi s pozitivními důsledky, jako jsou nárůst autentičnosti, životního naplnění nebo odvahy (Hirschorn & Hefferon, 2013), či kreativity (Maddux & Galinsky, 2009). Dále byl v souvislosti s pobytem v cizí zemi popisován nárůst pocitů štěstí a spokojenosti nebo seberozvoj a osobnostní růst (Lyons, 2010). Byly popsány i případy, kdy se lidé pocházející z cizí země těšili lepšímu fyzickému a psychickému zdraví než většinová populace žijící celý život dané zemi (Van Geel & Vedder, 2010). *V souvislosti s tím se nabízí otázka, čemu lze přičítat rozdíly v reakcích na nároky a výzvy života v cizí zemi? V čem se liší lidé, u kterých pobyt v cizí zemi vede k pozitivním důsledkům od lidí, u kterých vede k negativním důsledkům?*

Dosavadní poznatky týkající se zvládání náročných životních situací, mezi které lze řadit i život v cizí zemi (Berry, Kim, Minde, & Mok, 1987), umožňují na problematiku akulturačního stresu nahlížet s větším optimismem. Setkání s náročnými životními situacemi totiž nemusí automaticky vést k nárůstu stresu a zhoršení psychického zdraví. Dopad náročných situací na život daného člověka závisí na mnohých faktorech, mezi které lze řadit osobnostní dispozice (Costa & McCrae, 1990; Penley & Tomaka, 2002), postoje k dané situaci (Miville, Romans, Johnson, & Lone, 2004) kognitivní vyhodnocení situace nebo jejích možných následků daným člověkem (Lazarus, 1993), nebo schopnosti adekvátně regulovat emoční reakce pramenící z náročné situace (Gross & John, 2003). *Jakou roli hrají výše uvedené faktory při zvládání akulturačního stresu a jaký mají dopad na psychické potíže a životní spokojenost zahraničních studentů?*

*V této práci si klademe za cíl zkoumat na vzorku zahraničních studentů studujících v cizí zemi (v Nizozemsku), jak se zahraniční studenti adaptují na život v cizí zemi a především popsat faktory, které proces adaptace usnadňují a které ho naopak komplikují. Centrálním prvkem našeho zkoumání je akulturační stres a otázka toho, které faktory míru akulturačního stresu ovlivňují a jaký dopad má míra prožívaného akulturačního stresu*

*na psychické zdraví studentů. Konkrétně nás zajímá, jak míru akulturačního stresu ovlivňuje subjektivní vnímání rozdílů mezi kulturou země původu a hostitelskou zemí a také jak ji ovlivňuje přístup studentů k oběma kulturám a též k subkultuře multikulturní komunity (komunita cizinců žijících v dané zemi). Dále se zabýváme tím, jak míra akulturačního stresu ovlivňuje životní spokojenost a výskyt symptomů úzkosti, deprese, nespecifického stresu a somatizace. Zajímá nás také, jak míru akulturačního stresu ovlivňují vybrané vnitřní dispozice studentů (osobnostní rysy zachycené v osobnostním modelu Velká pětka, způsoby regulace emocí, orientace na osobnostní růst a jejich orientace na kulturní diverzitu). V neposlední řadě nás zajímá, jakou roli při současné adaptaci na život v zahraničí hraje předchozí zkušenost se životem v cizí zemi.*

Zájem o tuto oblast zkoumání podnítila osobní zkušenost autorky se studiem v zahraničí, během které měla kromě získání vlastního zážitku také možnost hovořit s velkým množstvím zahraničních studentů o jejich zkušenostech. To otevřelo prostor pro mnoho otázek pátrajících po tom, co a proč se v člověku odehrává během této zkušenosti. Pozorování, že výskyt potíží a akulturačního stresu je u zahraničních studentů celkem častý a také skutečnost, že v literatuře týkající se adaptace studentů na život v cizí zemi existuje mnoho nejasností a mezer, vedly k formulaci současného výzkumného záměru.

Během života v cizině v roli zahraničního studenta překvapila autorku především velká rozmanitost reakcí studentů na výzvy a nároky života v zahraničí. Zatímco někteří studenti bojovali s vysokou mírou stresu a zvažovali předčasný odchod ze země, jiným se v dané zemi dařilo dobře a někteří tam byli dokonce spokojenější než ve své zemi původu. Překvapivé bylo též zjištění, že možnosti psychologické pomoci pro zahraniční studenty jsou často neuspokojivé. Mnohé university, které přijímají zahraniční studenty, neposkytují žádné poradenství v oblasti adaptace na život v dané zemi. Na universitách, které poradenství poskytují, zase mnohdy chybí specialisté s odbornými znalostmi problematiky kulturní adaptace.

Prostřednictvím této práce bychom *prvně* chtěli přispět k rozšíření poznatků o faktorech ovlivňujících míru prožívaného akulturačního stresu a o dopadu akulturačního stresu na život studentů, neboť jak tomu nasvědčují výsledky odborných studií a pozorování autorky, akulturační stres je u zahraničních studentů poměrně častým jevem (Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013). Jelikož se zahraniční mobilita, zejména ta spojená se studiem v zahraničí, stává stále častějším fenoménem dnešní doby

(Levitt & Jaworsky, 2007), považujeme rozšíření poznatků o této oblasti za obzvláště důležité.

Za *druhé* si klademe za cíl přispět k rozšíření poznatků nejen o negativních, ale také o pozitivních aspektech psychického zdraví během života v cizí zemi, kterým je všeobecně ve výzkumu i v psychologické praxi věnováno málo prostoru (Ryff & Singer, 1996). Z tohoto důvodu jsme kromě akulturačního stresu a psychických potíží během života v cizí zemi zkoumali také životní spokojenost.

Za *třetí* v této práci zkoumáme salutogenetické faktory na straně osobnosti (pozitivní vnitřní dispozice jedince, jejichž efektivní využití umožňuje lepší zvládnání náročné životní situace, Antonovsky, 1987) a patogenetické faktory na straně osobnosti (dispozice, které komplikují zvládnání náročných situací a mohou přispět k nemoci, Antonovsky, 1987), které byly sice v různých životních situacích spojovány s úspěšným zvládnáním stresu, ale v kontextu života v cizí zemi byly zkoumány zřídka nebo vůbec. Mezi tyto patří například způsoby zvládnání emocí (Huang, Leong, & Wagner, 1994) nebo orientace na podobnost a rozdílnost (Yakunina et al., 2013). Osobnostní charakteristiky modelu Velká pětka zkoumáme v novém kontextu: Zabýváme se nejen tím, zda ovlivňují další jednotlivé proměnné, ale testujeme také, zda mají vliv na vztahy mezi dalšími proměnnými, konkrétně na míru negativního dopadu stresoru (subjektivní vnímání kulturních odlišností mezi zemí původu a hostitelskou zemí) na psychické zdraví.

Za *čtvrté* se zaměřujeme jak na vnitřní dispozice studentů, které jsou přístupnější ke změnám prostřednictvím psychologické intervence nebo tréninku (například způsoby zvládnání emocí, či tendence k osobnostnímu růstu, Thoen & Robitschek, 2013), tak vnitřní dispozice, které se příliš snadno nemění (například osobnostní rysy modelu Velká pětka, Conley, 1985). Na snadněji měnitelné vnitřní dispozice se zaměřujeme proto, že zkoumání jejich role může přinést širší poznatky o tom, které dispozice by bylo vhodné během psychoterapeutické nebo poradenské práce se zahraničními studenty posilovat nebo naopak mírnit. Faktory trvalejšího charakteru zahrnujeme proto, že bližší poznatky o jejich roli mohou být v poradenství a terapii využity například k identifikování studentů náchylných k potížím při adaptaci na život v cizí zemi nebo naopak k tomu, aby terapeut pomohl studentům rozpoznat své silné stránky a využít je k lepšímu zvládnání akulturačního stresu.

Za *páté* bychom chtěli rozšířit model, který se často používá ve studiích, kde se zkoumají tendence přizpůsobit se během pobytu v cizině kultuře hostitelské země, anebo se i nadále řídit kulturou země původu (Berry, 1997, 2003). Kromě názorů na přizpůsobení se těmito dvěma kulturám zkoumáme v této práci i tendence přizpůsobit

se subkultuře multikulturní komunity (komunita sestávající z cizinců žijících v dané zemi). Multikulturní komunity se početně stále více rozšiřují a jejich význam pro lidi žijící mimo svou zemi původu může narůstat (Kashima & Loh, 2006). Společné soužití lidí z různých kultur se tak stává stále více rozšířeným fenoménem. Považujeme proto za důležité přispět také k hlubšímu poznání tohoto fenoménu, kterému se doposud věnovalo pouze malé množství studií (Sobré-Denton, 2011).

## TEORETICKÁ ČÁST

### Přehled obsahu teoretické části práce

V první části teoretického pojednání uvádíme obecné informace o studované problematice a představujeme kontext, ve kterém existují fenomény, které jsou hlavním předmětem našeho zkoumání. V kapitole „*Mezinárodní mobilita*“ se zabýváme problematikou pohybu lidí mezi zeměmi a specifiky života mimo zemi původu. Začínáme všeobecným pojednáním o lidech žijících v zahraničí a dále se již zabýváme charakteristikami zahraničních studentů, tedy specifickou skupinou lidí žijících mimo zemi původu za účelem vzdělávání. Jelikož náš vzorek pochází ze skupiny zahraničních studentů, kteří žijí na území Nizozemska, zařadili jsme do práce kapitolu „*Život zahraničních studentů v Nizozemsku*“. Kromě toho, že hovoříme o charakteristikách zahraničních studentů v Nizozemsku a shrnujeme dosavadní závěry studií se zahraničními studenty v Nizozemsku, představujeme také základní charakteristiky Nizozemska jako země a popisujeme zdejší migrační politiku a postoje nizozemské většinové populace k cizincům. V neposlední řadě představujeme nizozemský systém vysokoškolského vzdělávání a především ty aspekty, které se týkají studia cizinců na nizozemských vysokých školách.

V druhé části teoretického pojednání se zaměřujeme na faktory, které jsou hlavním předmětem této práce. V kapitole „*Akulturační proces*“ popisujeme z perspektivy kulturních menšin (zahraničních studentů a jiných cizinců) proces vzájemného působení odlišných kultur (většinové a menšinové) a změny s tím související. Krátce představujeme fenomény, které jsou předmětem této práce a zasazujeme je do kontextu akulturačního procesu. Představujeme zde také model, ze kterého vycházíme při studiu souvislostí mezi těmito fenomény. V kapitole „*Kulturní rozdíly mezi zeměmi*“, hovoříme o kulturních odlišnostech, které mohou být zdrojem nesnází při adaptaci na život v cizí zemi. V kapitole

„*Faktory ovlivňující míru akulturačního stresu*“ shrnujeme poznatky o subjektivním vnímání kulturních rozdílů mezi zemí původu a hostitelskou zemí a o roli orientací na kulturu země původu, hostitelské země a subkulturu ostatních cizinců. Zabýváme se také tím, jaký vliv mají tyto faktory na akulturační stres a proces adaptace na život v cizí zemi obecně. Kapitulu „*Akulturační stres*“ otevíráme obecným pojednáním o stresu a následně se věnujeme specifické problematice akulturačního stresu. V kapitole „*Souvislosti mezi akulturačním stresem a psychickým zdravím lidí žijících v cizí zemi*“ shrnujeme poznatky o vlivu akulturačního stresu na životní spokojenost a výskyt psychických potíží. Kapitola „*Salutogeneze a patogeneze*“ je úvodem k pojednání o lidských charakteristikách, které buď komplikují, nebo naopak přispívají k úspěšnému zvládnání náročných životních situací, jako je například život v cizí zemi. Následující kapitola „*Salutogenetické a patogenetické faktory na straně osobnosti*“ se zaměřuje na specifické individuální charakteristiky, které mohou mít pozitivní nebo negativní vliv na akulturační stres a na proces adaptace na život v cizí zemi celkově. Zkoumanými individuálními charakteristikami jsou osobnostní charakteristiky modelu Velká pětka, tendence k osobnostnímu růstu, způsoby regulace emocí a orientace na podobnost a rozdílnost.

## **2 MEZINÁRODNÍ MOBILITA**

Mezinárodní mobilita neboli pohyb osob mezi zeměmi, se v současnosti stává celosvětovým fenoménem. Taktéž přibývá lidí, kteří se rozhodnou v cizí zemi usadit a strávit tam delší dobu, což jim dává možnost zakusit odlišný styl života a uvědomit si rozdílnost obou kultur (Levitt & Jaworsky, 2007). K rozhodnutí strávit delší dobu v cizí zemi mohou vést různorodé motivy a jednotliví lidé se také mohou značně lišit v tom, k jakému cíli během svého pobytu v cizí zemi směřují. Mohou mít také rozdílné představy o tom, zda chtějí trvale žít v cizí zemi, nebo se chtějí vrátit do země původu (Stark & Taylor, 1991).

### **2.1 Kdo jsou lidé účastníci se mezinárodní mobility?**

Osoby účastníci se mezinárodní mobility je možné dělit na ty, které přicházejí do cizí země s cílem se zde usadit natrvalo a získat občanství nebo povolení k dlouhodobému pobytu a na ty, které plánují v zemi strávit omezený čas a poté ji opustit. O lidech, kteří plánují se v cizí zemi usadit natrvalo, lze všeobecně hovořit jako



o imigrantech. Častým důvodem jejich odchodu ze země původu bývá tamější ekonomická, politická nebo náboženská situace. K trvalému usazení v cizí zemi směřují také uprchlíci, které k příchodu do cizí země vede zpravidla válečný konflikt v jejich zemi původu nebo jiné ohrožení (Migration Policy Institute, 2015). Lidé, kteří plánují se v cizí zemi usadit jen dočasně, tvoří poněkud odlišnou skupinu. Do cizí země zpravidla přicházejí strávit časově omezené období, během kterého se v hostitelské zemi věnují určitému úkolu. Po jeho splnění nebo po uplynutí vymezeného času se zpravidla plánují vrátit do země původu nebo se přemístit do jiné země. K označení této skupiny lidí se používá anglický termín „sojourners“ (Jacobson, 1963), pro který jsme nenašli oficiální český ekvivalent. Slovo „sojourners“ jsme proto přeložili volně jako „lidé krátkodobě pobývajících v zahraničí“, což zachycuje jednu z charakteristik této skupiny a takto jej budeme používat v následujícím textu. Do skupiny lidí krátkodobě pobývajících v zahraničí se řadí zahraniční studenti, jelikož je jejich pobyt v cizí zemi zpravidla časově ohraničený standardní délkou studia nebo výměnného programu a protože se v jeho průběhu věnují specifickému úkolu, čímž je studium a u některých taktéž získání diplomu. Kromě studentů se do této skupiny řadí také lidé pracující v zahraničí, jejichž pracovní poměr v cizí zemi je časově omezený, a dále pak cestovatelé dlouhodobě pobývajících v cizí zemi, dobrovolníci, nebo misionáři (Church, 1982).

V závislosti na tom, jestli lidé směřují k trvalému usazení se v dané zemi, nebo plánují zemi po uplynutí určitého období opustit, může i proces adaptace probíhat odlišně. Lidé krátkodobě žijící v zahraničí bývají ve srovnání s imigranty a uprchlíky zpravidla méně motivovaní k tomu přizpůsobit se kultuře hostitelské země (Sodowsky & Plake, 1992). Zároveň vykazují silnější preference pro to řídit se během života v zahraničí kulturními zvyklostmi země původu, což jim po návratu umožňuje snáze se znovu přizpůsobit životu v původní zemi (Wong-Rieger & Quintana, 1987). Z důvodu existence výše zmíněných rozdílů mezi lidmi krátkodobě pobývajících v zahraničí a ostatními skupinami lidí účastnících se zahraniční mobility budeme v této práci vycházet přednostně ze studií s lidmi krátkodobě pobývajících v zahraničí. Poznatky ze studií zabývajících se imigranty a uprchlíky budeme uvádět pouze okrajově a pro doplnění kontextu.

## **2.2 Kdo jsou zahraniční studenti?**

Zahraniční studenti jsou lidé krátkodobě pobývajících v zahraničí buď za účelem absolvování celého studijního programu a získání diplomu v cizí zemi, nebo za účelem

absolvování výměnného pobytu v cizí zemi a dokončení studia v jejich zemi původu (EP-Nuffic, The Organisation for Internalisation in Education, 2013). Příkladem programů mezinárodní mobility studentů, které nevedou k získání diplomu, mohou být evropské programy Erasmus (Erasmus Programme, 2010) nebo Ceepus (Ceepus, 2012). Příkladem programu zahraničního studia vedoucího k získání diplomu v zahraničí může být Erasmus Mundus (European Commission, Education, Audiovisual and Culture Executive Agency, 2015).

Studenty, kteří se rozhodnou absolvovat část studia nebo celé studium v zahraničí, mohou pojit určité společné charakteristiky, které je mohou zároveň odlišovat od studentů, kteří během studia neopustí zemi původu. Například Brooks a Waters (2011) charakterizují zahraniční studenty jako specifickou skupinu lidí s určitým druhem privilegia, jakým může být dostupnost prostředků pro financování studia v zahraničí, nebo dobré studijní výsledky umožňující získání stipendia ke studiu v zahraničí. V souvislosti s volbou nestandardního způsobu vzdělávání, který zpravidla vyžaduje vyvinutí většího úsilí než studium v zemi původu, lze charakterizovat zahraniční studenty jako lidi s vysokými ambicemi. Tito lidé mohou také sdílet silnou motivovanost pro rozvíjení specifických znalostí a dovedností ve studovaném oboru, k čemuž může studium v zahraničí dopomoci (Kitsantas, 2004; Wiers-Jenssen, 2003). Dále je možné charakterizovat některé zahraniční studenty jako lidi usilující o osobnostní růst, sebepoznání či realizaci vlastního potenciálu (Madison, 2006), nebo jako osoby usilující o poznání odlišných kultur a o kontakt s lidmi odlišného etnického původu (Kitsantas, 2004; Wiers-Jenssen, 2003). Co se týče osobnostních charakteristik těchto lidí, výsledky studií nasvědčují tomu, že krátkodobých výměnných programů se účastní lidé s vysokou mírou rysů extravertze, otevřenosti a svědomitosti (Zimmermann & Neyer, 2013).

### **3 ŽIVOT ZAHRANIČNÍCH STUDENTŮ V NIZOZEMSKU**

Nizozemsko patří mezi vyhledávané země pro zahraniční studium. Zahraniční studenti zpravidla hodnotí Nizozemsko ve srovnání s ostatními zeměmi jako nadprůměrné v oblasti kvality výuky, kvality sociálního života, a možností profesního a osobnostního růstu, zatímco výši životních nákladů, kulturu a služby poskytované univerzitami popisují jako horší než je tomu v jiných evropských zemích (Van der Beek & Van Aart, 2014). Čím je ale život a systém vzdělávání v Nizozemsku specifický? Jaký mají Nizozemci postoj k cizincům žijícím na území Nizozemska, mezi které zahraniční studenti patří? S jakými

překážkami se mohou studenti během života v Nizozemsku setkat a jak se s nimi vyrovnávají?

### **3.1 Charakteristiky Nizozemska**

Nizozemsko patří se svou rozlohou 41 526 km<sup>2</sup> mezi menší země západní Evropy. Sestává z 12 provincií a dvou zámořských území (Euroskop, 2015). Počet obyvatel byl v roce 2014 odhadován na 16 829 000. Z tohoto počtu se přibližně 13 236 000 obyvatel hlásí k nizozemskému původu a zbývající obyvatelé uvádějí jinou zemi původu, jako je například Maroko, Turecko, bývalé Nizozemské Antily a další oblasti (Statistics Netherlands, 2015). Nizozemsko má dva úřední jazyky. Nejvíce rozšířená je nizozemština a po ní následuje fríština (Euroskop, 2015). Většina obyvatel také hovoří anglicky a mnozí hovoří i německy a francouzsky (European Commission, Directorate-General for Communication, 2012).

Nizozemsko patří mezi země s vysokou životní úrovní. Například v roce 2012 se podle průzkumů řadilo v rámci Evropy mezi země s nejvyšším hrubým domácím produktem na obyvatele, očekávanou střední délkou života, příjmy ze zaměstnání, subjektivní životní spokojeností a zároveň s nízkou nezaměstnaností. Ve vztahu k ostatním zemím Evropy bylo také hodnoceno jako země s nízkou mírou kriminality. Naproti tomu z pohledu jiných ukazatelů životní úrovně, jako je například čistota ovzduší nebo rozdíly v příjmech ze zaměstnání mezi muži a ženami, se řadilo pod evropský průměr. Ve srovnání se zeměmi Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) bylo Nizozemsko v roce 2015 vyhodnoceno také jako jedna ze zemí s vyváženým poměrem mezi prací a volným časem, vysokou kvalitou bydlení a vysokou vzdělaností. V poměru k zemím OECD se obyvatelé Nizozemska také těšili vysoké subjektivní životní spokojenosti, dobrému zdraví a spokojenosti se sociálními vztahy. Naproti tomu v oblasti osobní bezpečnosti a kvality životního prostředí skórovalo Nizozemsko v poměru k ostatním zemím OECD poměrně nízko (The Organization for Economic Cooperation and Development, 2015).

### **3.2 Jaké jsou současné vztahy mezi Nizozemci a příslušníky ostatních národů, kteří pobývají v Nizozemsku?**

Vysoká životní úroveň, kvalitní systém vzdělávání, včetně dlouhodobé tradice demokracie a sociální tolerance (zejména ve vztahu k etnickým a sexuálním menšinám), patří mezi faktory motivující lidi z jiných zemí k přesídlení do Nizozemska (Ministry of Security and Justice, Immigration and Naturalisation Service, 2015). Nizozemsko má dlouholetou tradici přijímání imigrantů, uprchlíků a ostatních cizinců, z nichž mnozí pocházejí ze zemí jako je Indonésie, Surinam, Nizozemské Antily, země Jižní Evropy a bývalého Sovětského bloku nebo Irák, Irán a státy bývalé Jugoslávie (Schalk-Soekar, Van de Vijver, & Hoogsteder, 2004; Vermeulen & Penninx, 2000).

V osmdesátých letech přijalo Nizozemsko v souvislosti s přílivem cizinců politiku multikulturalismu, která podporuje rovnoprávnost, toleranci a kulturní diverzitu, což umožňuje příslušníkům etnických menšin praktikovat kulturní zvyklosti země původu do nejvyšší možné míry a zároveň užívat stejná práva jako většinová populace hostitelské země (Arends-Tóth & Van de Vijver, 2003). V současnosti je však politika multikulturalismu v Nizozemsku často kritizovaným tématem, podobně jako v jiných zemích světa (například ve Francii nebo Velké Británii). V souvislosti s tímto vývojem se odehrávají v Nizozemsku mnohé politické a společenské změny, které mají dopad na život cizinců. Nizozemská vláda nyní zpřísňuje podmínky vstupu do země a pravidla vztahující se k pobytu cizinců na území Nizozemska. Příkladem může být nedávné zavedení požadavku absolvovat zkoušku z nizozemštiny, který se vztahuje na cizince dlouhodobě pracující v Nizozemsku, žádající o sociální výhody (Government of the Netherlands, 2015a). Změny společenského prostředí jsou patrné například v postojích většinové nizozemské společnosti k lidem odlišné etnicity, které se z původně tolerantních a pozitivních mění ve více negativní, zejména ve vztahu k lidem z Maroka a Turecka. Lidé z těchto zemí se mohou v současnosti setkat například s častějšími projevy diskriminace. Naproti tomu postoje k lidem pocházejícím z jiných zemí, zejména těch evropských, jsou stále víceméně pozitivní (Schalk-Soekar et al., 2004; Vermeulen & Penninx, 2000).

### **3.3 Kdo jsou zahraniční studenti v Nizozemsku?**

Velkou část cizinců žijících v Nizozemsku tvoří studenti, jelikož Nizozemsko patří společně s Velkou Británií, Německem, Francií a Švédskem mezi evropské státy, o které

studenti z různých zemí světa jeví největší zájem (Studyportals, Mastersportal, 2015). Nizozemské university nabízejí přibližně 2 100 mezinárodních studijních programů, do kterých přijímají jak nizozemské, tak zahraniční studenty, a vyučovacím jazykem je zpravidla angličtina. Největší podíl tvoří magisterské programy (přibližně 1 167), dále pak bakalářské programy (přibližně 263), programy doktorského studia (přibližně 20) a ostatní jsou krátkodobé studijní a výměnné programy (Eurogates, 2015).

V akademickém roce 2012 / 2013 žilo v Nizozemsku podle odhadů přibližně 90 850 zahraničních studentů a naproti tomu přibližně 49 350 nizozemských studentů studovalo v zahraničí. To naznačuje, že je více studentů, kteří z ostatních zemí přicházejí za studiem do Nizozemska, než je studentů odcházejících z Nizozemska za studiem do jiných zemí. Zahraniční studenti také tvoří nezanedbatelný podíl v celkovém odhadovaném počtu 660 891 studentů zaregistrovaných na nizozemských univerzitách (Eurogates, 2015). Počet řádných zahraničních studentů bakalářských programů se v akademickém roce 2012 – 2013 blížil 42 456, zatímco počet řádných zahraničních studentů magisterských programů byl odhadován na 15 883. Počet studentů účastnících se krátkodobých programů, jako je například studium nebo studijní stáž v rámci programu Erasmus, byl odhadován na 9 600 (EP-Nuffic, The Organisation for Internalisation in Education, 2013). Většina zahraničních studentů žijících v Nizozemsku pochází ze zemí Evropské Unie nebo z členských zemí Evropského sdružení volného obchodu (přibližně 43 500), zatímco studentů z mimoevropských zemí je méně (přibližně 20 350). O studium v Nizozemsku mají podle odhadů největší zájem studenti z Německa a po nich studenti z Číny, Belgie, Španělska a Francie. Mezi nejžádanější studijní obory patří ekonomie, společenské vědy, jazyky, kulturní studia a technické obory (Eurogates, 2015).

### **3.4 Nizozemské universitní prostředí**

Nizozemské instituce terciárního vzdělávání se tak jako instituce ve většině evropských zemí řídí Boloňským procesem, což se projevuje například v tom, že užívají Evropský kreditní systém ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) a studium je rozdělené na bakalářský, magisterský a doktorský stupeň. Během jednoho akademického roku musí studenti získat minimálně 60 ECTS kreditů, přičemž jeden kredit odpovídá přibližně 28 hodinám studia (European Commission, Education, Audiovisual and Culture Executive Agency, 2015). To, co činí nizozemský systém terciárního vzdělávání odlišný od systémů většiny ostatních zemí je rozdělení vzdělávacích institucí na teoreticko-

výzkumně orientované university (nizozemsky universiteiten) a prakticky orientované university aplikovaných věd, nizozemsky označené jako hogescholen (Government of the Netherlands, 2015b). Bakalářské studium trvá tři roky na teoreticko-výzkumně orientovaných universitách (180 ECTS kreditů) nebo čtyři roky na universitách aplikovaných věd (240 ECTS kreditů). Magisterské studium trvá na obou typech universit u většiny oborů jeden nebo dva roky (60 – 120 ECTS kreditů), ale výjimku tvoří medicínské obory, jejichž studium trvá zpravidla tři roky. Doktorské studium trvá tři až čtyři roky a student ho zpravidla vykonává v rámci působení na pozici výzkumného asistenta na universitě. V Nizozemsku je celkem 15 státních a 5 soukromých teoreticko-výzkumně orientovaných universit a přes 50 universit aplikovaných věd (Study in Holland, 2015).

Obecně lze charakterizovat pojetí výuky na nizozemských universitách jako „přístup zaměřený na studenta“ (student-centered education), jehož účelem je předat studentům znalosti a rozvíjet u nich nezávislost a schopnost znalosti efektivně aplikovat na reálné problémy. Důraz je kladen na samostatné řešení problémů, kritické uvažování a studenti mají do jisté míry možnost podílet se na rozhodování o tom, čemu a jakým způsobem se učí (Frambach, Driessen, Beh, & Van der Vleuten, 2014). Vyučující naopak od studentů vyžadují aktivní a zodpovědný přístup ke studiu a očekávají, že studenti v procesu získávání znalostí projeví vlastní iniciativu. V porovnání s institucemi terciárního vzdělávání v některých jiných zemích, jako jsou například Japonsko nebo Německo, kladou nizozemské university větší důraz na rozvoj schopnosti spolupráce s ostatními studenty. Výše uvedené nasvědčuje tomu, že požadavky kladené na studenty v Nizozemsku mohou být značně odlišné od požadavků studia v jiných zemích, což může pro zahraniční studenty představovat značnou výzvu. Nasvědčují tomu například rozhovory se zahraničními studenty magisterských oborů, kteří uváděli, že po zahájení magisterského studia na Nizozemské universitě byli nuceni změnit své navyké způsoby učení se a přípravy na zkoušky, přizpůsobit se studiu v cizím jazyce a také zlepšit své znalosti statistiky a metodologie, na které je kladen na nizozemských universitách velký důraz (Rienties, Luchoomun, & Tempelaar, 2014).

### 3.5 Přehled studií zabývajících se životem zahraničních studentů v Nizozemsku

Nizozemsko je v rámci Evropy jednou z nejvíce vyhledávaných zemí pro zahraniční studium (Studyportals, Mastersportal, 2015). Je proto překvapivé, že se otázkou toho, jak se žije zahraničním studentům v Nizozemsku, doposud zabývalo jen malé množství studií. Zjištění dosavadních studií se týkají především toho, s jakými problémy se studenti během života v Nizozemsku setkávali, jak se jim v porovnání s nizozemskými studenty dařilo přizpůsobit se nárokům studia a životu universitního studenta a které osobnostní rysy přispívaly k dobrému fyzickému a psychickému zdraví a psychické pohodě (například Lombard, 2014; Rienties et al., 2014; Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002).

Z rozhovorů se studenty (převážně studenty doktorských programů), kteří vyhledali služby psychologického poradenství během studia v Nizozemsku, vyplynulo, že měli například potíže ztotožnit se s hodnotami většinové společnosti, komunikovat v nizozemštině, a dále si stěžovali na komplikované vztahy s nizozemskými školiteli, nebo také na jídlo a klimatické podmínky. V důsledku zmiňovaných problémů studenti zažívali pocity osamělosti, zmatenosti a zranitelnosti, nebo zmiňovali snížení sebedůvěry, výskyt depresivních nálad nebo myšlenek na to, že jejich pobyt v Nizozemsku nemá smysl. Uváděli také, že v důsledku těchto potíží měli vyšší potřebu konzumace alkoholu, kouření cigaret, fyzické aktivity a také se častěji přejídali (Lombard, 2014).

Výsledky další studie (Rienties et al., 2014) nasvědčují tomu, že čím více se kultura země původu studentů lišila od nizozemské kultury, tím je přizpůsobení se životu v Nizozemsku pro studenty náročnější. Autoři porovnávali nizozemské studenty se zahraničními studenty pocházejícími z různých regionů světa na základě ukazatelů přizpůsobení se životu universitního studenta. Mezi ty patřilo akademické přizpůsobení (studijní výsledky, motivovanost, spokojenost s akademickým prostředím, Baker & Siryk, 1986), sociální přizpůsobení (zapojení do sociálních vztahů a spolupráce s ostatními studenty, Baker & Siryk, 1986) a osobně – emoční přizpůsobení (zvládání psychické a fyzické zátěže, Baker & Siryk, 1986). Výsledky nasvědčovaly tomu, že studenti ze zemí západní Evropy, které jsou Nizozemsku kulturně nejbližší, dosahovali podobné úrovně akademického a sociálního přizpůsobení jako místní studenti. Naproti tomu studenti z východní Evropy skórovali podstatně níže než místní studenti na škálách sociálního a osobně-emočního přizpůsobení. Nejvíce se od nizozemských studentů lišili studenti

z mimoevropských zemí, kteří měli nižší skóre jak na škálách sociálního a osobně-emočního přizpůsobení, tak na škále akademického přizpůsobení. Autoři dále zjistili, že úspěšné akademické a osobně-emoční přizpůsobení souviselo s dobrými studijními výsledky u všech zahraničních studentů bez ohledu na jejich zemi původu (Rienties et al., 2014).

Van Oudenhoven a Van der Zee (2002) si kladli za cíl identifikovat osobnostní charakteristiky, které pomáhají zahraničním studentům a nizozemským studentům úspěšně se přizpůsobit studiu na universitě. Jejich výsledky nasvědčují tomu, že u zahraničních studentů hrály osobnostní rysy v procesu adaptace důležitější roli než u místních studentů, a to zejména ve vztahu k jejich psychickému zdraví a míře sociální opory. Dobrému psychickému zdraví se v období krátce po zahájení studia těšili zahraniční studenti s vysokou mírou emoční stability (citová stálost, tendence zůstat klidný a vyrovnaný ve frustrujících a náročných situacích, Van der Zee & Van Oudenhoven, 2000), vysokou mírou sociální iniciativy (tendence být aktivní a iniciativní v sociálních vztazích, snadno navazovat kontakt a komunikovat, Van Oudenhoven, Timmerman, & Van der Zee, 2011) a vysokou mírou flexibility (schopnost snadno se přizpůsobit měnícím se podmínkám života, Van der Zee & Van Oudenhoven, 2000). V období po uplynutí prvního půlroku se dobré psychické zdraví u studentů stále pojilo s vysokou mírou sociální iniciativy a flexibility, ale rysy emoční stability v tomto období již neměly na psychické zdraví vliv. Ve srovnání s obdobím krátce po příjezdu do Nizozemska přispívala po půlroce k dobrému psychickému zdraví také vysoká míra kulturní empatie (schopnost empatického vhledu do pocitů, způsobů uvažování a chování lidí z odlišných kultur, Van der Zee & Van Oudenhoven, 2000). Dále došli autoři studie ke zjištění, že dobrému fyzickému zdraví se v období krátce po zahájení studia těšili studenti s vysokou mírou kulturní empatie a otevřenosti/svobodomyšlnosti (open-mindedness, tendence vnímat kulturní odlišnosti a rozmanité projevy lidského chování bez předpojatosti a přistupovat k nim tolerantně, Van Oudenhoven et al., 2011). Naproti tomu po uplynutí prvního půlroku přispívala k dobrému fyzickému zdraví jen vysoká míra kulturní empatie. Dále pak k vysokému subjektivnímu pocitu pohody (well-being) přispívala v období krátce po příjezdu do Nizozemska vysoká míra otevřenosti / svobodomyšlnosti, zatímco po uplynutí prvního půlroku hrála roli nejen vysoká míra otevřenosti / svobodomyšlnosti, ale také vysoká míra kulturní empatie, emoční stability, sociální iniciativy a vnímané sebeúčinnosti (self-efficacy). Dále došli autoři studie ke zjištění, že se studenti s vysokou mírou kulturní empatie, emoční stability a sociální iniciativy těšili větší sociální opoře (Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002).



Autoři studie dále porovnali navzájem skupinu zahraničních studentů s nizozemskými studenty a došli ke zjištění, že zahraniční studenti vykazovali v době zahájení studia nižší subjektivní pocit životní pohody, ale po půlroce od zahájení studia už nebyl mezi oběma skupinami rozdíl. Mimo to měli zahraniční studenti lepší studijní výsledky než místní studenti.

## 4 AKULTURAČNÍ PROCES

Akulturační proces (acculturation process) lze popsat jako vzájemné působení odlišných kultur při jejich dlouhodobém kontaktu (například soužití různých etnických skupin na území jednoho státu), v důsledku čehož na obou stranách dochází k psychickým, sociálním a kulturním změnám. Změny spojené s akulturačním procesem nedominantních menšinových skupin (například cizinci nebo etnické menšiny žijící vedle většinové společnosti v jedné zemi) jsou výraznější a probíhají rychleji než změny spojené s akulturačním procesem většinové společnosti v důsledku soužití s menšinami. Akulturační proces menšinové skupiny zahraničních studentů, který je předmětem této práce, lze také popsat jako proces vyrovnávání se s vlivy odlišné kultury během života v cizí zemi (Berry, 1997, 2003).

Akulturační proces a jeho prožívání je u každého člověka jedinečný. Ovlivňuje ho však velké množství faktorů, které mohou být na základě současných teorií interkulturní psychologie kategorizované jako *okolnosti akulturace (acculturation conditions)*, *akulturační orientace / postoje (acculturation orientations / attitudes)* a *akulturační výstupy (acculturation outcomes)*. Model podle Arends-Tóth a Van de Vijver (2003) nebo Celenk a Van de Vijver (2011) popisuje souvislosti mezi výše zmíněnými faktory takto: Faktory na straně okolností akulturace ovlivňují faktory na straně akulturačních výstupů jednak přímo a jednak nepřímo prostřednictvím akulturačních orientací. Tento nepřímý vliv lze jinými slovy popsat tak, že okolnosti akulturace působí na akulturační orientace, a tyto dále ovlivňují akulturační výstupy.

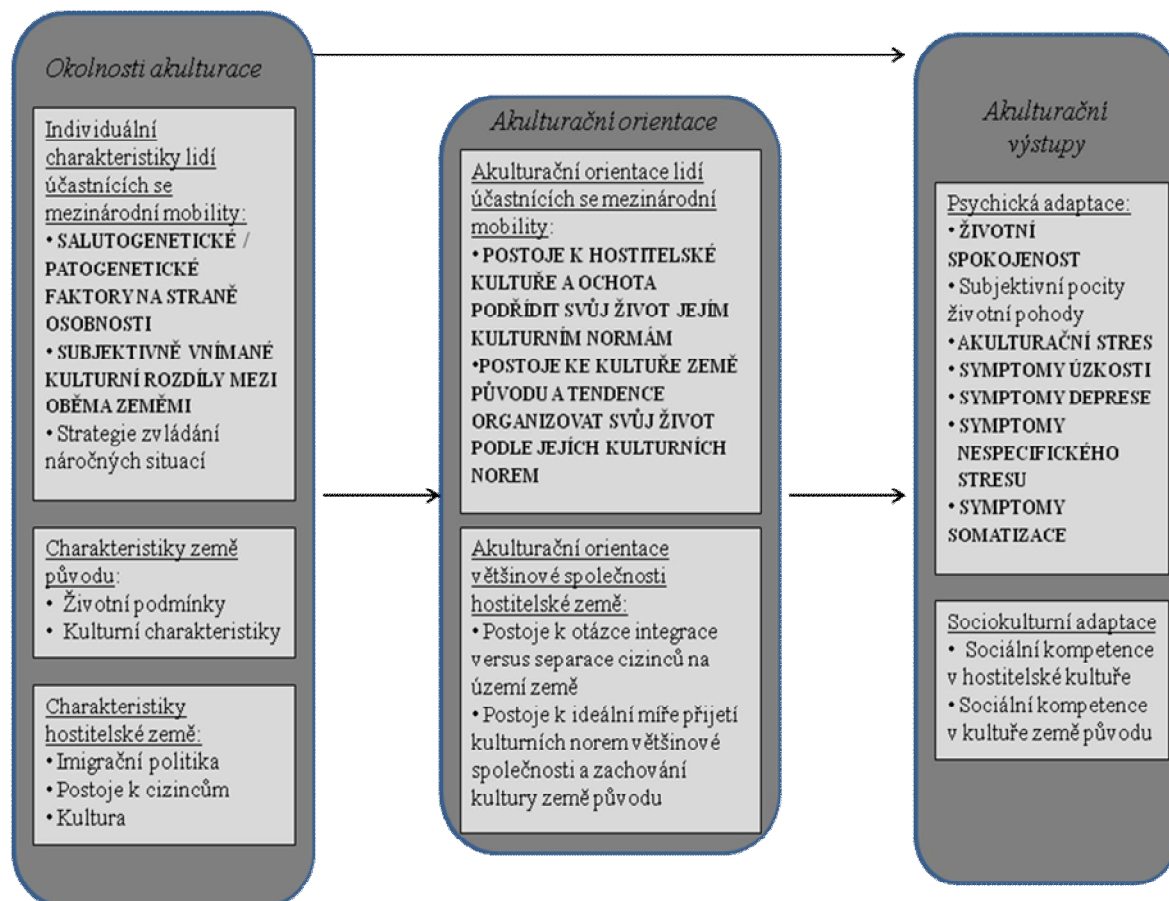
Okolnosti akulturace představují kontext, ve kterém akulturační proces probíhá a lze sem řadit jak *individuální charakteristiky etnických menšin* (například lidí žijících v cizí zemi), tak *vnější charakteristiky prostředí*, ve kterém se tito lidé pohybují, tedy zejména *charakteristiky hostitelské země a země původu* (Arends-Tóth & Van de Vijver, 2003). Mezi individuální charakteristiky etnických menšin mohou patřit například osobnostní charakteristiky, míra psychické odolnosti, navyklé způsoby zvládání náročných

situací, nebo subjektivní vnímání rozdílů mezi zemí původu a hostitelskou zemí. Mezi charakteristiky hostitelské země, které mají vliv na život etnických menšin, patří například kultura hostitelské země, postoje jejích obyvatel k cizincům, nebo imigrační politika. Mezi charakteristiky země původu lze řadit kulturu dané země, která může ovlivnit psychické charakteristiky lidí zde vyrůstajících, nebo životní podmínky v dané zemi, které mohou přispět k rozhodnutí danou zemi upustit (Celenk & Van de Vijver, 2011).

Individuální charakteristiky cizinců a charakteristiky země původu a hostitelské země ovlivňují akulturační výstupy. Například kulturní rozdíly mezi oběma zeměmi mohou pro cizince představovat náročnou životní situaci, ale jejich osobnostní charakteristiky a strategie zvládání takových situací mohou ovlivnit, jaký to bude mít dopad na akulturační výstupy. Akulturační výstupy lze dělit na psychickou adaptaci (psychological adjustment) a sociokulturní adaptaci (sociocultural adjustment). Optimální *psychickou adaptaci* lze popsat jako stav, kdy se člověk těší dobrému psychickému zdraví (nízká míra akulturačního stresu a jiných psychických potíží) a je v rámci možností spokojený se svým životem v dané zemi (Ward & Kennedy, 1999). Optimální *sociokulturní adaptaci* je možné popsat jako optimální fungování v každodenním životě (například schopnost jednat na úřadech, dopravit se z místa na místo, nakupovat, věnovat se studiu nebo práci) a ve společnosti hostitelské země (Ward & Searle, 1991). To může také zahrnovat získání adekvátní znalosti kultury hostitelské země a navazování uspokojivých vztahů s lidmi v dané zemi (Ward & Rana-Deuba, 1999).

Článkem propojujícím okolnosti akulturace a akulturační výstupy jsou *akulturační orientace (acculturation orientations)*, které se také nazývají *akulturační postoje (acculturation attitudes)*. Je možné je dělit na akulturační orientace samotných cizinců a akulturační orientace členů většinové společnosti. Akulturační orientace cizinců představují postoje k lidem a ke kultuře země původu a hostitelské země. Představují také jejich ochotu přizpůsobit se během života v cizí zemi kultuře hostitelské země nebo naopak tendenci žít i nadále podle kultury země původu. Akulturační postoje většinové společnosti hostitelské země představují postoje k otázce toho, zda by se cizinci v zemi měli integrovat (například navazovat vztahy se členy většinové společnosti) nebo separovat (například navazovat vztahy spíše s ostatními cizinci a s lidmi z jejich země původu). Představují také postoje k otázce toho, do jaké míry by se měli cizinci přizpůsobit kultuře hostitelské země a v jaké míře je přijatelné, aby si zachovali kulturu země původu (Arends-Tóth & Van de Vijver, 2003; Celenk & Van de Vijver, 2011). Výše popisované faktory a vztahy mezi nimi graficky znázorňuje Schéma 1.

Schéma 1: Souvislosti mezi okolnostmi akulturace, akulturačními orientacemi a akulturačními výstupy



*Poznámka.* Proměnné, které jsou předmětem této práce, jsou ve schématu zapsané pomocí Kapitálek a jsou tučně zvýrazněné. Tím se liší od ostatních proměnných, které jsou také součástí výše popsaného modelu, ale v této práci se jimi nezabýváme. Adaptováno podle „Issues in the Conceptualization and Assessment of Acculturation,“ J. Arends-Tóth a F. J. R. Van de Vijver, 2006, In M. H. Bornstein & L. R. Cote (Eds.), *Acculturation and parent-child relationships: Measurement and development*, str. 33.

## 5 KULTURNÍ ROZDÍLY MEZI ZEMĚMI: V JAKÝCH OHLEDECH SE MŮŽE ŽIVOT V JEDNOTLIVÝCH ZEMÍCH LIŠIT?

Lidé žijící v určité zemi sdílejí specifické charakteristiky, jako jsou například hodnoty, přesvědčení, všeobecně přijímané vzorce chování a uvažování, významy, nebo ideální cíle. Tyto charakteristiky, kterými se skupina lidí žijících v jedné zemi liší od lidí

žijících v jiné zemi, lze nazývat prvky kultury dané země (Hofstede, 2001). Kultura dané země může do jisté míry ovlivňovat psychické charakteristiky lidí zde vyrůstajících (například způsoby myšlení, cítění, chování) a může také ovlivňovat jejich životní styl, životní cíle a jejich identitu (Schwartz, 2006). Tématu kulturních rozdílů bylo v posledních desetiletích věnováno mnoho pozornosti. To vedlo ke vzniku velkého množství teorií, které objasňují původ kulturních rozdílů (například Triandis, 1994), popisují, v jakých ohledech se jednotlivé kultury liší (například Hofstede, 2001; Schwartz, 1999) nebo popisují roli kulturních rozdílů v situacích, kdy dochází k setkání lidí z různých kultur (například Berry, 1997). V následujících odstavcích budeme popisovat pouze teorie, které se přímo týkají faktorů zmiňovaných v této práci.

Jednou z teorií popisujících oblasti, ve kterých se jednotlivé kultury mohou lišit, je teorie kulturních dimenzí, které úzce souvisejí s kulturními hodnotami. Každou dimenzi lze pojmout jako škálu, jejíž jeden pól symbolizuje nízkou míru nebo určitou kvalitu dané charakteristiky, zatímco druhý pól symbolizuje vysokou míru dané charakteristiky nebo její opačnou kvalitu (Hofstede, 1986). Jednou z těchto dimenzí je *Kolektivismus/Individualismus*. Kultury se mohou lišit v tom, zda přistupují k jednotlivým členům převážně jako k samostatným bytostem (pól Individualismu), které žijí svůj život odděleně a nezávisle na sobě, nebo je na jednotlivé členy nahlíženo jako na prvky nějakého systému nebo součást skupiny či vyššího celku (pól Kolektivismu). V individualisticky orientovaných společnostech je kladen větší důraz na jedinečnost každého člena, jeho odlišnost od ostatních, a taktéž na jeho vlastní potřeby. Naproti tomu v kolektivisticky orientovaných společnostech je kladen vyšší důraz na blaho celé společnosti nebo skupiny a taktéž na harmonii uvnitř skupiny. Silné projevy individuality jednotlivých členů zde nejsou žádoucí.

I když Hofstede (2001) popisuje mnohé souvislosti mezi mírou individualismu / kolektivismu a organizací života v dané společnosti, budeme v následujícím textu zmiňovat především ty souvislosti, které se týkají oblasti vzdělávání, jelikož ty jsou pro kontext této studie nejvíce relevantní. V oblasti vzdělávání se v individualisticky orientovaných společnostech klade velký důraz na schopnost kritického myšlení, vyjadřování vlastního názoru a do jisté míry i polemizování s vyučujícím. V kolektivistických společnostech je kladen větší důraz na konformitu a schopnost zapamatovat si fakta. To, jak vyučující interpretuje vykládanou látku, bývá často studenty

přijímáno jako soubor faktů, o jejichž pravdivosti není potřeba polemizovat (Hofstede, 1986).

Kromě individualismu / kolektivismu se kultury mohou dále lišit z hlediska *Malé / Velké vzdálenosti moci*. Jedná se o to, jak společnost přistupuje k rozdělení moci a bohatství mezi lidmi, nebo k rozdílům ve společenském postavení. Ve společnostech s malou vzdáleností moci převažují tendence minimalizovat společenské rozdíly například prostřednictvím podporování rovnosti ve vztazích mezi nadřízenými a podřízenými, nebo prostřednictvím ochrany práv osob s určitým znevýhodněním. Naopak v kulturách s velkou vzdáleností moci převažuje hierarchické uspořádání společnosti, kde osoby výše postavené disponují vyšší mocí, větším bohatstvím a většími právy než osoby níže postavené. Toto uspořádání je mezi členy společnosti vnímáno jako přijatelné a chování lidí směřuje k zachování nerovnosti. Ve společnostech s malou vzdáleností moci mají učitelé větší tendence přistupovat ke studentům jako k sobě rovným. Zároveň očekávají, že studenti budou ke studiu přistupovat aktivně a projeví vlastní iniciativu. Naproti tomu ve společnostech s velkou vzdáleností moci mají učitelé zpravidla větší tendenci přistupovat ke studentům autoritativně a očekávat, že se studenti podrobí jejich požadavkům (Hofstede, 2001).

Další dimenzí je *Slabá / Silná tendence vyhýbat se nejistotě*, pomocí které lze popsat, jak společnost přistupuje k nejednoznačnosti, nejistotě a neznámému. Společnosti se slabou tendencí vyhýbat se nejistotě mají nižší sklon k vytváření striktních pravidel a uplatňování sankcí za jejich nedodržování. Zaujímají také tolerantnější postoje k diverzitě různého druhu. Naproti tomu společnosti se silnou tendencí vyhýbat se nejistotě vytvářejí přísnější pravidla a mohou mít negativnější postoje k etnickým a jiným menšinám. V oblasti vzdělávání se společnosti s nízkou tendencí vyhýbat se nejistotě mohou vyznačovat větší náklonností k tomu považovat pravdu za něco relativního. Studenti mohou dávat přednost úkolům představujícím určitou výzvu nebo vyžadujícím dobré řešitelské schopnosti. Naopak ve společnostech se silnou tendencí vyhýbat se nejistotě lze u studentů spíše pozorovat upřednostňování dobře strukturovaných úkolů a očekávání, že učitel bude znát odpověď na většinu otázek (Hofstede, 1986).

Další charakteristikou, na základě které se kultury od sebe mohou lišit, je *Femininita / Maskulinita*. S její pomocí lze popsat to, jakou důležitost přikládají společnosti hodnotám, které jsou všeobecně chápány jako femininní (například uspokojivé mezilidské vztahy, skromnost, kvalita života), nebo maskulinní (například úspěch, síla, asertivita). Pomocí této dimenze lze také zachytit postoje kultur k prolínání ženských

a mužských rolí a preference toho, do jaké míry se obě pohlaví mají chovat podobně nebo odlišně. Společnosti s vysokou mírou maskulinity mají větší tendenci podporovat rozdíly mezi rolemi mužů a žen a všeobecně kladou vyšší důraz na maskulinní hodnoty. Naproti tomu společnosti s vysokou mírou femininity přikládají celkově větší důležitost prosociálním hodnotám (například ochrana práv osob se znevýhodněným postavením) a zároveň více podporují flexibilitu genderových rolí. V oblasti vzdělávání kladou společnosti s maskulinní orientací větší důraz na výkon. Studenti mají větší tendence přistupovat k výběru zaměření studia prakticky a s ohledem na to, jaké budou jejich šance na získání zaměstnání. Naproti tomu ve společnostech s femininní orientací je kladen větší důraz na rozvíjení schopnosti spolupráce s ostatními lidmi a zaměření studia se spíše řídí zájmy studenta (Hofstede, 2001).

Společnosti se dále mohou lišit v oblasti *Krátkodobé/Dlouhodobé orientace*, pomocí které lze popsat postoje společností a jejich členů k minulosti, budoucnosti a ke změnám. Společnosti s dlouhodobou orientací si váží tradic. Mimoto od svých členů očekávají připravenost odložit uspokojení svých potřeb na pozdější dobu a také vytrvalost při směřování k dlouhodobým budoucím cílům. Naproti tomu společnosti s krátkodobou orientací jsou více otevřené změnám a jejich členové mají větší tendenci uspokojovat své potřeby okamžitě, což se může projevit tak, že ve větší míře vyhledávají příjemné prožitky a více se věnují volnočasovým aktivitám (Hofstede, 1986).

Kultura hraje současně s dalšími faktory významnou roli v procesu formování psychických charakteristik jejích členů. Například to, zda společnost přistupuje ke svým členům jako k samostatným a nezávislým bytostem (pól individualismu), nebo k nim naopak přistupuje jako k prvkům komplexní struktury společenských vztahů (pól kolektivismu), může ovlivnit, jakým způsobem lidé definují sebe sama. Pro označení představy nebo pojetí toho, kým člověk je, se v teoriích interkulturní psychologie používá termín *Konstrukce sebepojetí* (Self-construal, Markus & Kitayama, 1991, 2003). Způsob, jakým člověk vnímá sebe sama, může následně ovlivňovat mnoho dalších psychických fenoménů, jako jsou například kognitivní procesy, emoční procesy, motivace, nebo chování. V kolektivisticky orientovaných zemích mají lidé větší tendenci definovat sebe sama na základě propojenosti své vlastní osoby s ostatními lidmi, což dává vzniku *sociálně závislému Já* (*interdependent Self*). Zdrojem sebepojetí lidí žijících v kolektivistických zemích bývá častěji než u lidí z individualistických zemí jejich role ve společnosti (například student), vztah k jiné osobě (například něčí manžel/ka), status ve společenské

hierarchii (například bohatý a vlivný občan) nebo členství v určité skupině (například student elitní školy). V individualisticky orientovaných společnostech mají lidé naopak větší tendenci charakterizovat sebe sama jako samostatnou entitu, oddělenou a svým způsobem odlišnou od ostatních členů společnosti, což dává vzniknout *sociálně nezávislému Já (independent Self)*. V individualisticky orientovaných zemích bývají zdrojem sebepojetí spíše individuální vlastnosti nebo schopnosti daného jedince a dále také charakteristiky, které jsou pro daného člověka jedinečné a odlišují ho od ostatních lidí (Markus & Kitayama, 1991). Vnímání sebe sama v kontextu sociálních vztahů a sociálních rolí hraje v pojetí sebe sama v individualistických zemích také určitou úlohu (může například sloužit jako referenční rámec a zdroj potvrzení vlastního obrazu), ale nebývá centrální (Johnson, 1985). To, do jaké míry kultury definují jedince jako závislého nebo nezávislého na druhých, ovlivňuje mnohé aspekty života jejich členů. Například v kulturách, které přispívají ke vzniku nezávislého Já, mají lidé silnější tendence projevovat se stejně napříč různými situacemi a sociálními kontexty. To pramení z přesvědčení, že lidské chování vychází především z trvalých osobnostních charakteristik. Naopak v kulturách, kde podmínky přispívají k vytvoření sociálně závislého já, mají lidé větší tendence své schování měnit v závislosti na povaze dané situace a na tom, kteří lidé jsou zrovna přítomni. To vychází z očekávání, že se lidé ve svém chování mají řídit primárně skupinovými normami a sociálním očekáváním a nemají příliš silně projevovat své individuální osobnostní charakteristiky, názory nebo postoje (Markus & Kitayama, 1991).

Rozdíly mezi kulturami, které popisuje Hofstede (1986, 2001) mohou také ovlivňovat převažující způsoby komunikace v dané společnosti. *Přímý styl komunikace* (význam sdělení je vyjádřen jasně, jednoznačně a otevřeně; významnou část obsahu nesou slova, Hammer, 2005) převažuje v zemích s vysokou mírou individualismu, maskulinity a s nízkou vzdáleností moci (Merkin, Taras, & Steel, 2014). V interakci mezi lidmi je kladen velký důraz na sebeprosazení a potvrzení vlastní individuality. *Nepřímý styl komunikace* (vyšší míra nejasnosti a nejednoznačnosti ve sdělení; významnou část obsahu nese neverbální složka komunikace, Hammer, 2005) převažuje v zemích s kolektivistickou orientací, vysokou vzdáleností moci a vysokou mírou femininity (Merkin et al., 2014).

## **5.1 Jaká jsou kulturní specifika Nizozemska?**

Nizozemsko lze na základě kulturních dimenzí podle Hofstede (2001) a také Hofstede, Hofstede, a Minkov (2010) popsat jako silně individualisticky orientovanou zemi (skór 80 ze 100, kde 0 značí převahu kolektivistické orientace a 100 značí převahu individualistické orientace) která se dále vyznačuje převážně dlouhodobou orientací (skór 67 ze 100, kde 0 značí krátkodobou orientaci a 100 značí dlouhodobou orientaci) a střední tendencí vyhýbat se nejistotě (skór 53 ze 100, kde 0 značí nízkou a 100 značí vysokou tendenci vyhýbat se nejistotě). Nizozemsko lze dále charakterizovat jako zemi s femininní orientací (skór 14 ze 100, kde 0 značí femininitu a 100 značí maskulinitu) a spíše malou vzdáleností moci (skór 36 ze 100, kde 0 značí malou a 100 značí velkou vzdálenost moci).

# **6 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ MÍRU AKULTURAČNÍHO STRESU**

## **6.1 Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost**

Koncept subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti byl poprvé představen právě v souvislosti se snahou zkoumat roli kulturních rozdílů v akulturačním procesu (Babiker, Cox, & Miller, 1980). *Subjektivně vnímanou kulturní vzdálenost* bychom mohli charakterizovat jako míru subjektivně vnímaných rozdílů mezi kulturou hostitelské země a země původu. Kulturní rozdíly se mohou týkat například odlišností v oblasti kulturních hodnot, kulturních zvyklostí, způsobů myšlení (Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013), pojetí sociálních rolí, norem chování a vyjadřování emocí (Markus & Kitayama, 1991), mezilidských vztahů či životního stylu (Sawir, Marginson, Deumert, Nyland, & Ramia, 2008) a náboženství nebo víry (Hofstede, 2001; Schwartz, 2006).

### **6.1.1 Jaké jsou souvislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačními orientacemi, akulturačním stresem, psychickými potížemi a životní spokojeností?**

S rostoucí subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností zpravidla roste i míra akulturačního stresu (například Black & Gregersen, 1991), protože život v prostředí, které lidé vnímají jako velmi odlišné, s sebou přináší větší změny v životním stylu, větší těžkosti



při interakci s místními lidmi a vnáší do života více neznámého a nového. Tomu nasvědčují například výsledky studie zabývající se akulturačním procesem zahraničních studentů na univerzitách ve Spojených státech amerických. Autoři došli ke zjištění, že studenti z evropských a jihoamerických zemí, které jsou kulturně více podobné prostředí Spojených států než asijské země, zažívali menší míru akulturačního stresu. Navíc disponovali lepšími komunikačními dovednostmi a copingovými strategiemi (strategie zvládání náročných životních situací) než studenti z Asie (Redmond & Bunyi, 1993).

Dlouhodobá přítomnost akulturačního stresu pak může vést ke vzniku psychických potíží, zhoršení již existujících psychických problémů (Nilsson, Berkel, Flores, & Lucas, 2004) nebo také ke snížení životní spokojenosti (Guo, Li, & Ito, 2014).

Velká kulturní vzdálenost může také ovlivňovat psychické zdraví a životní spokojenost přímo. Tomu nasvědčují například výsledky studie se zahraničními studenty na Novém Zélandu, které poukazují na to, že s rostoucí kulturní vzdáleností narůstala i míra napětí, deprese, pocitů zlosti, zmatenosti a únavy (Ward & Searle, 1991). Také výsledky studie se zahraničními studenty v Norsku nasvědčují tomu, že studenti z Asie a Afriky (zemí kulturně velmi odlišných od Norska) uváděli nižší životní spokojenost než studenti z Evropy a Severní Ameriky, které jsou Norsku kulturně bližší (Sam, 2001).

K pojetí vysoké subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti jako faktoru znesnadňujícího adaptaci, přispívají i zjištění týkající se jejího negativního vlivu na ostatní aspekty akulturačního procesu. Výsledky studie zaměřené na adaptaci zahraničních studentů na akademické prostředí nizozemských univerzit také nasvědčují tomu, že studenti z kulturně odlišnějších zemí uváděli nižší emocionální a sociální adaptaci a také horší přizpůsobení akademickému prostředí nizozemských univerzit (Rienties et al., 2014). Také u manažerů původem ze Spojených států amerických, kteří pobývali v Japonsku, Koreji, v Hong Kongu a na Tchaj-wanu, se větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost pojila s většími potížemi při přizpůsobení (Black & Gregersen, 1991).

Při pobytu v kulturně velmi odlišných zemích je větší pravděpodobnost, že se člověk setká s kulturními normami, které bude vnímat jako ostře kontrastující s těmi, které mu byly vštěpovány během života v zemi původu (Ward & Searle, 1991). Mnoho lidí si klade otázku, zda se mají během života v cizí zemi řídit i nadále kulturními normami země původu nebo se přizpůsobit kultuře hostitelské země. Míra subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti může ovlivnit i postoje k této otázce a její řešení. Například ve dvou studiích se zahraničními studenty v Rusku bylo zjištěno, že s rostoucí kulturní vzdáleností

mezi Ruskem a zemí původu rostla tendence řídit se kulturními normami země původu a zároveň klesala ochota přizpůsobit se kulturním normám Ruska (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009). Podobně i výsledky studie se studenty původem z Nového Zélandu, kteří pobývali v různých zemích světa, poukazovaly na to, že s rostoucí kulturní vzdáleností měli studenti větší tendence inklinovat ke kultuře země původu a také se častěji stýkat s lidmi z této země (Ward & Kennedy, 1999). Postoje ke kultuře země původu a hostitelské země pak mají tendenci ovlivňovat psychickou adaptaci (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Nesdale & Mak, 2000; Suanet & Van de Vijver, 2009; Ward & Rana-Deuba, 1999).

## 6.2 Akulturační orientace

Při uvědomění si toho, že kultura hostitelské země je odlišná od kultury země, ve které člověk vyrostl a jejíž kulturní normy si osvojil, mnohdy vyvstává otázka, do jaké míry má člověk podřídít svůj život kulturním normám jedné či druhé země. *Akulturační orientace nebo též akulturační postoje* lze charakterizovat jako postoje k určité kultuře (v kontextu mezinárodní mobility to bývá kultura země původu a kultura hostitelské země) a míru ochoty přizpůsobit svůj život jejím zvyklostem. Lidé mohou například řešit dilema toho, do jaké míry se přizpůsobit kultuře hostitelské země nebo se i nadále řídit kulturními zvyklostmi země původu v oblasti chování, hodnot, přesvědčení a interakcí s druhými lidmi (Berry & Kim, 1988). Mohou si také klást otázku, zda mají navazovat vztahy s lidmi z jejich země původu nebo spíše s lidmi v hostitelské zemi (Ward & Kennedy, 1999).

U postojů lze všeobecně rozlišit složku kognitivní, emocionální a konativní (Cakirpaloglu, 2012; Cattell, 1957). V případě akulturačních orientací / postojů může konativní složka představovat například tendenci navazovat vztahy s příslušníky určité kultury, hledat u nich sociální oporu, nebo podřizovat své chování normám dané kultury. Kognitivní složka může představovat názor člověka na zvyklosti platné v dané kultuře a na morální přijatelnost a užitečnost těchto zvyklostí. Emocionální složka může zahrnovat například to, jaké emoce daný člověk pociťuje ve vztahu k členům dané kultury, nebo zda se jednání a hodnoty členů dané kultury u něj pojí s libými nebo nelibými pocity (Berry, 1997).

Výsledky studií poukazují na to, že lidé jsou schopni ve svých postojích a v chování integrovat aspekty více kultur. Například stejnou měrou se stýkají s lidmi ze země původu a s lidmi z hostitelské země, nebo své chování dokážou upravit podle

toho, zda jednájí s lidmi ze země původu či z hostitelské země, nebo také zakládají své sebepojetí na aspektech obou kultur. Z tohoto důvodu současné teorie pojmávají orientaci na kulturu země původu a orientaci na kulturu hostitelské země jako dva samostatné a nezávislé mechanismy. Předpokládá se, že silná tendence řídit se kulturními normami jedné země nemusí být nutně spojena s nízkou tendencí řídit se kulturními normami druhé země (Benet-Martínez & Haritatos, 2005; Laroche, Kim, Hui, & Joy, 1996).

Výzkum v oblasti akulturačního procesu se tradičně zaměřuje pouze na studium orientace na kulturu země původu a hostitelské země (například Berry, 1997; Berry & Kim, 1988). Avšak v posledních letech se v souvislosti s rostoucí zahraniční mobilitou začíná prosazovat myšlenka, že cizinci žijící na území určitého státu vytvářejí multikulturní komunitu se specifickou subkulturou, která může být také předmětem vytváření akulturačních orientací, ve smyslu přátelení se s ostatními cizinci a přejímání kulturních norem této komunity (Kashima & Loh, 2006). V souvislosti s touto teorií je možné předpokládat, že lidé žijící v cizí zemi nedefinují sami sebe pouze ve vztahu ke kultuře země původu nebo hostitelské země, ale spojují ve svém sebepojetí, chování a myšlení prvky většího množství kultur, se kterými přichází do kontaktu. To někteří autoři označují jako světoobčanství, kosmopolitismus nebo multikulturní orientaci (Sobré-Denton, 2011). V následujícím textu budeme tendenci stýkat se během pobytu v cizí zemi s ostatními cizinci a přijímat subkulturu cizinecké komunity označovat jako multikulturní orientaci.

### **6.2.1 Jaké jsou souvislosti mezi akulturačními orientacemi a akulturačním stresem, psychickými potížemi a životní spokojeností?**

Každá z kultur, se kterými se člověk během pobytu v cizí zemi setkává, u něj může významnou měrou přispívat k psychické pohodě a dobrému psychickému zdraví. Kontakt s lidmi v hostitelské zemi a pozitivní postoj k jejich kultuře může napomoci porozumění kultuře této země, získání sociální opory, nebo usnadnění každodenního života, což může následně usnadnit adaptaci (Ward & Kennedy, 1999). Kontakt s lidmi ze země původu a snaha i nadále žít podle jejich kulturních zvyklostí může sloužit k potvrzení sebe sama, své vlastní kulturní příslušnosti a může být zároveň zdrojem ujištění a pocitu vlastní hodnoty, což může následně také přispět k úspěšné psychické adaptaci (Wellman, 1979).

Výsledky studií nasvědčují tomu, že lidé mohou k otázce přizpůsobení se kultuře hostitelské země a kultuře země původu přistupovat čtyřmi různými způsoby. Z hlediska

vlivu na adaptaci je možné způsoby řešení této otázky takto seřadit od toho nejvíce prospěšného po ten nejméně prospěšný: silná orientace na kulturu země původu kombinovaná se silnou orientací na hostitelskou kulturu (označovaná též jako integrace, Berry, 1997), po které následuje silná orientace na hostitelskou kulturu a odklonění se od kultury země původu (označovaná jako asimilace, Berry, 1997) a dále pak silná orientace na kulturu země původu a slabá orientace na hostitelskou kulturu (marginalizace, Berry, 1997). Za nejméně prospěšnou strategii řešení této otázky je považována marginalizace (Berry, 1997), což je odklonění se od obou kultur (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Nesdale & Mak, 2000; Suanet & Van de Vijver, 2009; Ward & Rana-Deuba, 1999).

Multikulturní komunita může nově příchozím posloužit jako prostředí zprostředkující poznání místní kultury, kupříkladu díky možnosti setkat se s cizinci, kteří v dané zemi již delší dobu žijí a znají zdejší poměry. Komunita sestávající z lidí různých národností může také poskytnout prostor pro vyjádření vlastní osobitosti bez nutnosti přizpůsobovat se té či oné kultuře, což může usnadnit kulturní adaptaci (Sobré-Denton, 2011). Kontakt s multikulturní komunitou a pozitivní postoje k její subkultuře a jejím členům mohou být alternativním zdrojem identifikace v případě, že člověk nezaujímá pozitivní postoje ke kultuře země původu a hostitelské země, nebo situace neumožňuje uspokojivé řešení otázky přizpůsobení se těmto kulturám (Kashima & Loh, 2006).

## **7 AKULTURAČNÍ STRES**

Stres je možné definovat jako zátěžovou situaci, při které je člověk vystaven tlakům různého druhu (Křivohlavý, 2001) nebo jako zátěž doléhající na člověka (Mohapl, 1992). Kdybychom tuto definici převedli do oblasti akulturačního procesu, mohli bychom akulturační stres popsat jako zátěžovou situaci, kdy je člověk vystaven tlakům, které pramení z nároků a výzev života v cizí zemi. Akulturační stres je možné chápat jako specifický druh stresu, jehož zdrojem jsou podněty vycházející z akulturačního procesu, jako jsou například interakce s lidmi z odlišných kultur, život v odlišném prostředí, ztráta přímého kontaktu s přáteli a blízkými v zemi původu, či nutnost fungovat v cizojazyčném prostředí. Zdrojem stresu může být také příslušnost k cizinecké menšině, se kterou se může pojit zesílené vnímání vlastní odlišnosti nebo dokonce projevy diskriminace ze strany většinové společnosti (Berry, 1997). Akulturační stres je jev, jehož komplexnost lze

adekvátně zachytit prostřednictvím multidisciplinárního přístupu, zejména kombinováním poznatků z oblasti interkulturní psychologie (například Berry, 1997; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013), klinické psychologie (například Lazarus & Folkman, 1984) a biologie. Studie z oblasti psychologie a biologie objasňují například to, jak lidé všeobecně reagují na stresující podněty a jaký dopad může mít stres na jejich život. Studie z oblasti interkulturní psychologie mohou tyto poznatky doplnit o zjištění týkající se toho, jak lidé reagují na specifické stresující podněty, které vycházejí z nároků života v cizí zemi a jak tyto faktory zvyšují nebo snižují míru akulturačního stresu (například akulturační orientace nebo subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, Berry, 1997).

### **7.1.1 Stres a stresová reakce z biologické a psychologické perspektivy**

*Biologické přístupy ke stresu* se zaměřují především na to, co se v člověku odehrává při setkání se stresorem (ohrožujícím podnětem) na fyziologické rovině. Mezi biologické přístupy ke stresu lze řadit například Cannonovu teorii stresu (1929, in Boyce & Ellis, 2005). Cannon hovoří o tom, že v organismu dochází při reakci na ohrožující podnět k sérii fyzických změn (například tunelové vidění, zrychlený tep a dech, nebo zpomalení trávicích procesů), které připravují organismus na *boj nebo útěk*, což nazývá akutní stresovou reakcí. Schopnost mobilizovat zdroje pro boj nebo útěk je klíčová v situacích ohrožujících život nebo zdraví, avšak pokud k fyziologickým změnám připravujícím organismus na boj nebo útěk dochází při reakci na život nebo zdraví neohrožující podněty (například pracovní zátěž nebo náročné sociální situace), může tento původně prospěšný fyziologický mechanismus ohrozit schopnost adekvátně řešit problematickou situaci. Častý výskyt fyziologických reakcí připravujících organismus na boj nebo útěk může mít také negativní vliv na zdraví (Křivohlavý, 2001). Z biologicko-psychologické perspektivy přistupuje k problematice stresu Selye (1976, in Krohne, 2001), který popisuje všeobecnou reakci organismu na různé negativní podněty narušující homeostázu a nazývá ji všeobecný adaptační syndrom (General Adaptation Syndrome). Tato reakce má tři fáze. Při setkání se stresorem nejprve nastává v organismu poplachová reakce podobná přípravě na boj nebo útěk, kterou popisuje Cannon (1929, in Boyce & Ellis, 2005). Při přetrvávající přítomnosti stresoru dochází k rezistenci, při níž se projevy původní reakce na stresor sice zmírní, ale následuje energeticky náročné stádium, kdy se organismus adaptuje na stav neustálého boje se stresorem. Pokud přítomnost stresoru i nadále přetrvává, může dojít ke stavu psychického a fyzického vyčerpání.

*Psychologické přístupy ke stresu* rozšiřují biologické teorie stresu tak, že se zaměřují nejen na to, co se v organismu odehrává při setkání se stresorem na fyziologické rovině, ale také na to, co se odehrává na psychické rovině. Stresovou reakci také popisují v kontextu oboustranného vztahu mezi člověkem a jeho prostředím. Například Holmes a Rahe (1967, in Krohne, 2001) přikládají spíše než stresoru samotnému důležitost tomu, jaké *životní změny* stresor přináší nebo může potenciálně přinést. Z perspektivy této teorie lze vnímat nejen negativní životní události, ale i pozitivní události jako potenciální zdroje stresu. Oba druhy událostí totiž mohou přinést změny v navyklém způsobu života a vyžadovat schopnost adaptovat se na měnící se situaci. To mohou lidé prožívat jako náročné. Lazarus a Folkman (1984) předpokládají, že to, jak určitý člověk reaguje na potenciální stresor, v mnohých ohledech závisí na jeho uvažování o dané situaci. Pojmem *primární kognitivní hodnocení* (primary appraisal) lze označit proces, kdy jedinec hodnotí stresor s ohledem na to, jakým způsobem a do jaké míry se vztahuje k jeho hodnotám, sebepojetí, identitě a také k jeho životním cílům (například jestli ohrožuje nebo naopak napomáhá k dosažení cíle, nebo zda narušuje jeho sebepojetí). Pojmem *sekundární kognitivní hodnocení* (secondary appraisal) lze označit vyhodnocování toho, jakou měrou se na vzniku dané situace podílel jedinec sám a jakou měrou se na něm podílelo jeho okolí nebo okolnosti. Řadí se sem také posuzování toho, do jaké míry umožňuje povaha situace a jedincovy vlastní schopnosti vše úspěšně zvládnout, nebo predikce toho, jak se může situace dále vyvíjet ve vztahu k jeho hodnotám, sebepojetí a identitě. Na základě předpokladu, že vliv stresoru na život konkrétního člověka závisí na kognitivním vyhodnocení dané situace, kategorizuje Lazarus (1993) stresující situace následujícím způsobem: *ztráta* (loss/harm), což je poškození, ke kterému již došlo a které člověk může vnímat jako ztrátu něčeho hodnotného; *ohrožení* (threat), což je ohrožení, ke kterému by mohlo dojít v blízké nebo vzdálené budoucnosti; a *výzva* (challenge), což je náročná situace, kterou člověk vnímá jako něco, co je možné překonat při zmobilizování sil a zapojení strategií zvládnání a co může ideálně vést k rozvinutí nových schopností a k růstu.

V souvislosti s poznatky o tom, že reakce na stresor v mnoha ohledech závisí na tom, jak člověk danou situaci vyhodnotí (Lazarus & Folkman, 1984), lze rozlišovat *distres* a *eustres* (Křivohlavý, 2001). O *distresu* hovoříme v případě, že člověk vnímá situaci převážně jako ohrožující a má pocit, že není možné ji zvládnout nebo k tomu nemá dostatek sil a schopností. *Distres* se pojí s negativními emocemi a je zpravidla prožíván negativně. *Eustres* mohou lidé zažívat v situacích, které jsou náročné, ale zároveň přinášejí

pozitivní zkušenosti a emoce. Mnohdy se jedná o situace, které pro člověka představují určitou výzvu, vyžadují námahu, ale zároveň ho stimulují k výkonu a přinášejí mu radost. Tudíž napětí spojené s těmito situacemi nemá negativní dopad na zdraví člověka (Křivohlavý, 2001).

### **7.1.2 Stres, stresová reakce a akulturační stres z perspektivy interkulturní psychologie**

Současné interkulturně psychologické pojetí akulturačního stresu ve svých základech vychází z výše uvedených klinicko-psychologických poznatků o tom, jak lidé reagují na stresory a náročné životní situace (například Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984). Mezi fenomény, které jsou nyní často studované v interkulturním kontextu, ale původně byly zkoumány v klinicko-psychologickém kontextu, patří například vliv kognitivního hodnocení situace na míru stresu (kupříkladu hodnocení míry kulturních rozdílů mezi hostitelskou zemí a zemí původu a také hodnocení jejich dopadu na život člověka, z čehož se odvíjí míra stresu). Výzkum stresu v oblasti interkulturní psychologie se však mimo jiné zaměřuje na získání nových poznatků o stresu a stresorech, které jsou specifické pro kontext života v cizí zemi. Zaměřuje se tak zejména na objasnění toho, které situace, vnější okolnosti, nebo způsoby chování a smýšlení lidí během života v cizí zemi přispívají k rozvoji akulturačního stresu (například Chataway & Berry, 1989; Liberman, 1994). Výzkum se zaměřuje také na to, jaký má akulturační stres dopad na život lidí v cizí zemi, například na jejich psychické a fyzické zdraví nebo životní spokojenost (například Guo et al., 2014; Liebkind & Jasinskaja-Lahti, 2000; Sam, 2001). Mnoho studií se v současnosti snaží popsat, které vnitřní zdroje lidí účastnících se zahraniční mobility (například osobnostní charakteristiky, nebo strategie zvládání náročných situací) a vnější podněty (například kontakt s lidmi ze země původu nebo hostitelské země) přispívají ke snížení míry akulturačního stresu a jeho negativního dopadu na lidský život (například Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013).

### **7.1.3 Potenciální zdroje akulturačního stresu**

Akulturační stres se může rozvinout jako reakce na různé podněty a situace, které je možné podle Berry et al. (1987) kategorizovat následovně: *kulturní rozdíly* (například rozdíly v kulturních hodnotách, přesvědčeních, pravidlech mezilidské interakce, způsobech

myšlení, nebo náboženství a víře, Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013), *sociální stresory* (například ztráta přímého kontaktu s přáteli a příbuznými v zemi původu, osamocenenost, neznalost hostitelské kultury, problémy ve vztazích s lidmi v hostitelské zemi, případně jejich negativní postoje k cizincům, Chataway & Berry, 1989; Yeh & Inose, 2003), *biologické a fyzické stresory* (například odlišné klimatické podmínky, nedostupnost určitých potravin a jídel, nebo odlišné stravovací návyky v hostitelské zemi, Edwards, Hartwell, & Brown, 2010) a *psychologické stresory* (například psychické poruchy nebo dispozice k nim existující již před odjezdem do cizí země, Berry et al., 1987). U zahraničních studentů může být podstatným zdrojem stresu i *odlišné akademické prostředí a organizace studia* (Smith & Khawaja, 2011).

*Kulturní rozdíly* mezi zemí původu a hostitelskou zemí spolu s neznalostí kultury a místních poměrů se mohou promítat do mnoha oblastí života zahraničních studentů. Zdrojem potíží se tak mohou stát záležitosti každodenního života, jako jsou používání prostředků hromadné dopravy, zajištění nákupu, návštěva restaurace, nebo jednání na úřadech. Kulturní odlišnosti mohou být také zdrojem řady nedorozumění při komunikaci s ostatními lidmi, zejména s těmi v roli autorit nebo s lidmi opačného pohlaví, protože v hostitelské zemi se tyto interakce mohou řídit odlišnými pravidly. Lidé mohou mít také potíže porozumět chování, názorům a přesvědčením, nebo humoru lidí z odlišné kultury (Ward & Kennedy, 1999). Lidé účastníci se zahraniční mobility tak mohou dojít ke zjištění, že se svými způsoby smýšlení a chování značně liší od většinové společnosti hostitelské země. Kontrast může být o to větší, čím více si je člověk vědom skutečnosti, že se (zpravidla) z pozice člena většinové společnosti ve své zemi původu dostal do role příslušníka menšinové kultury v hostitelské zemi, od kterého je očekáváno, že se přizpůsobí kultuře hostitelské země (Bourhis, Moise, Perreault, & Senecal, 1997). Tato situace může vést k přehodnocování své vlastní identity, svých hodnot a přesvědčení, což může být také zdrojem stresu (Baumeister, 1986; Brown & Brown, 2009; Leong & Ward, 2000).

Kulturní rozdíly, zejména ty které popisuje Hofstede (2001) nebo Schwartz (1999), se mohou odrážet i v *charakteristikách akademického prostředí a v organizaci studia* v dané zemi. Například studie založená na rozhovorech se zahraničními studenty na univerzitách ve Spojených státech amerických poukazuje na to, že studenti pocházející z asijských zemí považovali za velmi obtížné přizpůsobit se stylu výuky na amerických univerzitách (Lieberman, 1994). Ve Spojených státech amerických je od studentů očekávána schopnost diskutovat o prezentovaném materiálu, argumentovat a projevovat vlastní názor



před učiteli i ostatními studenty. Tyto dovednosti jsou nedílnou součástí hodnocení. Požadavky tohoto druhu jsou typické pro země s vysokou mírou individualismu a malou vzdáleností moci (Hofstede, 1986). Pro studenty z asijských zemí bylo náročné tyto požadavky splnit, protože chování vedoucí ke splnění těchto požadavků a potažmo k dobrému hodnocení bylo v rozporu s některými kulturními normami platnými v zemi jejich původu. Ve většině asijských zemí totiž převládá kolektivistická orientace a vysoká vzdálenost moci (Hofstede, 2001), což se v akademickém prostředí může projevat tak, že studenti nejsou vedeni k tomu klást otázky (Markus & Kitayama, 2003), projevat vlastní názor, nebo kriticky hodnotit poznatky prezentované vyučujícím (Hofstede, 1986). Potíže podobné těm, které zažívali studenti ve Spojených státech amerických (Lieberman, 1994) popisovali i studenti z asijských zemí studující v Austrálii (Townsend & Poh, 2008), která je také zemí se silnou individualistickou orientací (Hofstede, 2001).

Hashim a Zhiliang (2003) ve studii založené na rozhovorech se studenty z individualisticky orientovaných zemí studujícími v Číně a podobně i Murphy-Shigematsu (2002) ve studii se zahraničními studenty v Japonsku prezentují zjištění, která můžeme považovat za komplementární k závěrům studií zmíněných v předchozím odstavci (Lieberman, 1994; Townsend & Poh, 2008). Respondenti původem z individualisticky orientovaných zemí, kteří studovali v Číně (silná kolektivistická orientace a velká vzdálenost moci, Hofstede, 2001) zmiňovali nespokojenost s tím, jak k nim přistupují vyučující a lidé v nadřazeném postavení (v individualisticky orientovaných společnostech jsou tyto vztahy více rovnostářské). Hovořili také o potížích v komunikaci s těmito lidmi a zmiňovali dokonce závažné konflikty s vyučujícími (Hashim & Zhiliang, 2003). Studenti dále zmiňovali problémy související s odlišnými styly komunikace. Například zahraniční studenti v Japonsku měli problém poznat, že je vyučující nespokojen s jejich prací. Svou nespokojenost vyjadřoval tak, že slovní zpětná vazba ke studentově práci byla pozitivní, ale neverbální doprovod byl negativní, což studenty mátl. Vyučující měl naopak dojem, že se ke studentovi vyjádřil jasně (Murphy-Shigematsu, 2002).

*Sociálním stresorem* může být jak přerušení přímého kontaktu s rodinou, partnery a přáteli, se kterými se člověk stýkal během života v zemi původu, tak výzva související s vytvořením nových vztahů s lidmi v hostitelské zemi (Zimmermann & Neyer, 2013). Na závažnost tohoto problému poukazuje například to, že studenti původem z kolektivistických zemí, kteří žili v Austrálii, považovali ztrátu kontaktu s rodinou za velmi stresující (Sawir, Marginson, Deumert, Nyland, & Ramia, 2008). Rodina totiž hraje v životě člověka z kolektivisticky orientovaných zemí důležitější roli a

je významnějším zdrojem sociální opory, než je tomu v individualisticky orientovaných zemích (Triandis, 1994). Studenti si také často stěžují na potíže s navazováním vztahů s lidmi v hostitelské zemi. Například studenti asijského původu studující na Novém Zélandu byli toho názoru, že místní studenti neměli zájem o to přátelit se se zahraničními studenty a měli sklon podceňovat jak studenty samotné, tak vyspělost zemí jejich původu. Zahraniční studenti však o kontakt s místními stáli a potíže s navázáním kontaktu u nich vedly k pocitům úzkosti a zklamání (Lewthwaite, 1996). Mezi významnými zdroji stresu jmenovali někteří studenti také setkání s diskriminací. Například studenti žijící v Kanadě, kteří se svou barvou pleti lišili od místní většinové populace, se setkali se slovními urážkami směřovanými na jejich etnický původ, s výsměchem kvůli odlišnému přízvuku a s předsudky týkajícími se jejich inteligence, chování a zájmů. Zahraniční studenti také uváděli, že se jim místní studenti vyhýbali během volnočasových aktivit a v některých případech se zahraniční studenti cítili opomíjeni i při týmové práci na studijních úkolech (Lee & Rice, 2007).

## **8 SOUVISLOSTI MEZI AKULTURAČNÍM STRESEM A PSYCHICKÝM ZDRAVÍM LIDÍ ŽIJÍCÍCH V CIZÍ ZEMI**

Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, 2015) uvádí tuto definici psychického zdraví:

Psychické zdraví je definováno jako stav osobní pohody, při kterém každý jedinec realizuje svůj potenciál, může zvládat běžný stres života, může produktivně a úspěšně pracovat a je schopen být prospěšný pro společnost. (World Health Organization, 2015).

Na základě této definice můžeme psychické zdraví během zahraničního studia pojmut jako naplňování svého potenciálu i v cizí zemi, zvládnání nároků a výzev života v ní a schopnost vyrovnat se s akulturačním stresem. Můžeme sem řadit také schopnost být úspěšný ve studiu nebo práci a být hodnotným členem komunity studentů, ostatních cizinců, nebo lidí žijících v hostitelské zemi. Tato definice odráží stále více se prosazující myšlenku, že psychické zdraví definuje nejen absence psychických potíží, ale také životní spokojenost, pocit životního smyslu, nebo naplňující sociální vztahy (Ryff & Singer, 1996). Toto je jedním z důvodů, proč zkoumáme psychické zdraví jak z perspektivy přítomnosti / absence psychických potíží, tak z perspektivy přítomnosti / absence životní

spokojenosti. Jakým způsobem však ovlivňuje akulturační stres životní spokojenost? Jak ovlivňuje výskyt psychických potíží?

## **8.1 Souvislosti mezi akulturačním stresem a psychickými potížemi během života v cizí zemi se zaměřením na symptomy deprese, nespecifického stresu, úzkosti a somatizace**

Během života v cizí zemi se mohou objevit období, kdy lidé zažívají zvýšenou míru akulturačního stresu, což může otevřít prostor pro rozvoj symptomů dalších psychických potíží. Mezi časté potíže související s akulturačním stresem u zahraničních studentů patří symptomy *deprese*. Například zahraniční studenti ve Spojených státech amerických, kteří vyhledali psychologickou pomoc, zmiňovali v souvislosti s akulturačním stresem nejčastěji depresivní symptomy, jako jsou například pocity skleslosti, smutek nebo apatie (Nilsson et al., 2004). Na depresivní symptomy si stěžovali také respondenti v jiných studiích, kupříkladu studenti z Asie žijící v různých zemích světa (například Yang & Clum, 1995; Ying & Han, 2006). Kromě depresivních symptomů studenti také často zažívali symptomy *úzkosti*. Například Yi, Lin, a Kishimoto (2003) zjistili, že symptomy úzkosti trpělo celých 82 % zahraničních studentů, kteří vyhledali psychologickou pomoc během studia ve Spojených státech amerických. U studentů se dále objevovaly projevy *nespecifického stresu* (stres vznikající v reakci na rozličné podněty, nejen ty v akulturačním procesu) a *somatizace*, které se pojily s vysokou mírou akulturačního stresu u studentů pocházejících z Číny, Hong Kongu a Tchaj-wanu, kteří studovali ve Spojených státech (Wei et al., 2012). Vysoká míra akulturačního stresu se taktéž pojila s vysokou mírou stresu u zahraničních studentů původem z Jižní Ameriky a zemí Asie, kteří studovali na universitách ve Spojených státech amerických (Constantine, Kindaichi, Okazaki, Gainor, & Baden, 2005).

## **8.2 Souvislosti mezi akulturačním stresem a životní spokojeností během života v cizí zemi**

V současném pojetí psychického zdraví se stále více prosazuje myšlenka, že psychické zdraví nelze chápat pouze jako absenci psychických potíží. Jeho nedílnou součástí je i přítomnost pozitivních aspektů psychického fungování, jako je například životní spokojenost, pocit životního smyslu, nebo naplňující sociální vztahy. Přesto

je ve výzkumech souvislostí mezi akulturačním stresem a psychickým zdravím věnováno pozitivním aspektům psychického fungování mnohem méně pozornosti než jeho negativním aspektům (Ryff & Singer, 1996). Výsledky několika málo studií, které se zabývaly souvislostmi mezi akulturačním stresem a životní spokojeností, nasvědčují tomu, že akulturační stres přispívá ke snížení životní spokojenosti jak u zahraničních studentů a lidí krátkodobě pobývajících v zahraničí, tak u imigrantů. Například ve studii se zahraničními studenty původem z Číny, kteří žili v Japonsku, se vysoká míra akulturačního stresu pojila s nízkou mírou životní spokojenosti (Guo et al., 2014). Vysoká míra akulturačního stresu se pojila s nižší životní spokojeností také u adolescentů, kteří imigrovali do Finska ze zemí jako je Turecko, Somálsko, Vietnam a země bývalého Sovětského svazu (Liebkind & Jasinskaja-Lahti, 2000).

## 9 SALUTOGENEZE A PATOGENEZE

Výsledky studií zabývajících se akulturačním procesem poukazují na pozoruhodný paradox. Některé studie spojují pobyt v cizí zemi s negativními jevy, jako jsou zhoršení fyzického zdraví (Thomas & Althen, 1989), zhoršení psychického zdraví (Nilsson et al., 2004; Yi et al., 2003), sociální izolace (Erichsen & Bolliger, 2011), vyšší výskyt chování poškozujícího zdraví (Sa, Seo, Nelson, & Lohrmann, 2013), nebo dokonce sebevražedné záměry (Hovey & King, 1997). Naproti tomu výsledky jiných studií nasvědčují tomu, že pobyt v cizí zemi může lidský život obohatit, například prostřednictvím nárůstu autentičnosti (Hirschorn & Hefferon, 2013), zvýšení kreativity (Maddux & Galinsky, 2009), rozvoje sebepoznání, nezávislosti a autonomie (Brown & Brown, 2009) nebo sebeaktualizace (Lyons, 2010). Je možné, že lidé, u kterých se pobyt v cizí zemi pojil s pozitivními důsledky pro jejich život, se setkali během kulturní adaptace s menším množstvím potíží? Nebo je spíše pravděpodobné, že se setkali s podobnými potížemi jako ostatní lidé, ale dokázali je překonat nebo dokonce využít k rozvoji něčeho pozitivního?

Ve studiích bylo zjištěno, že někteří lidé se navzdory traumatizujícím zkušenostem a prožití náročných životních situací těší dobrému zdraví a spokojenosti (například lidé, kteří prožili holocaust a navzdory této zkušenosti se těšili dobrému psychickému zdraví, Antonovsky, 1987).

Tato zjištění inspirovala zájem o hlubší prozkoumání vnitřních dispozic těchto lidí, což vedlo mimo jiné k formulaci konceptu *salutogeneze* a *salutogenetických faktorů*. Jedná se o vnitřní dispozice jedince, které přispívají k úspěšnému zvládnání náročných životních

situací a navzdory vysoké zátěži a stresu umožňují zachování dobrého psychického a fyzického zdraví a také pocitu životní pohody (Antonovsky, 1987). Naproti tomu slovem *patogenetické faktory* lze označit ty charakteristiky, které zvládnání náročných situací komplikují a mají negativní dopad na zdraví a životní spokojenost. Původní koncept salutogeneze, který se vztahoval převážně ke *smyslu pro soudržnost* (sense of coherence: přístup k životu založený na víře, že životní situace jsou strukturované a předvídatelné, člověk má dostatečné schopnosti k jejich zvládnutí a dění má svůj smysl, Antonovsky, 1996) a *obecným zdrojům rezistence* (General Resistance Resources: biologické, materiální a psychologické faktory, které umožňují vnímat život jako konzistentní, strukturovaný a srozumitelný, Antonovsky, 1996), byl postupně rozšiřován o poznatky o dalších faktorech, které přispívají k úspěšnému zvládnutí náročných situací (Lindström & Eriksson, 2006). V současnosti lze chápat pojem salutogenetické faktory jako termín „zastřešující“ široké spektrum vnitřních zdrojů. Mezi ty lze řadit například *nezdolnost* (hardiness: odolnost vůči těžkostem charakterizovaná vnímáním těžkostí jako výzev, vírou ve vlastní schopnost řídit chod dění a vnímáním událostí jako smysluplných, Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982), *vnitřní místo kontroly* (internal locus of control: přesvědčení, že na dění v lidském životě mají zásadní vliv kontrolovatelné vnitřní faktory, Rotter, 1990), které lidem umožňují úspěšně zvládat nároky života (University West, Center on Salutogenesis, 2014).

## **10 SALUTOGENETICKÉ A PATOGENETICKÉ FAKTORY NA STRANĚ OSOBNOSTI**

### **10.1 Osobnostní charakteristiky**

Osobnostní charakteristiky můžeme popsat jako vnitřní dispozice, které hrají zásadní roli v lidském životě, protože ovlivňují psychické stavy (například nálady nebo afekty), prožívání, chování, procesy (například vnímání, motivaci, myšlení, pozornost, paměť) a mnoho dalších oblastí života daného jedince (Costa & McCrae, 1980; Drapela, 1997). Důležitou roli hrají také v akulturačním procesu, protože ovlivňují, jak se lidé vypořádávají s novými a nepředvídatelnými situacemi, jak se přizpůsobují životním změnám a jak reagují na náročné životní situace (například Bolger & Zuckerman, 1995; Van der Zee & Van Oudenhoven, 2000; Zimmermann & Neyer, 2013). Tomu, že osobnostní charakteristiky hrají důležitou roli v procesu adaptace na život v cizí zemi,

nasvědčuje i rostoucí množství studií, které se zabývají otázkou toho, v čem se liší lidé snadno se adaptující na život v cizí zemi od lidí, pro které je adaptace obtížná (například Armes & Ward, 1989; Burke, Watkins, & Guzman, 2009; Van der Zee & Van Oudenhoven, 2000).

Ve studiu osobnostních rysů patří v současnosti mezi nejčastěji používané koncepty Pětifaktorový model osobnosti „Velká Pětka“ („Big Five“), který umožňuje popsat osobnost z hlediska individuální míry rysů extraverze, neuroticismu, otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti (Costa & McCrae, 1992; John & Srivastava, 1999). Tento přístup ke studiu osobnosti má dlouholetou tradici jak v oblasti zkoumání akulturačního procesu (například Armes & Ward, 1989; Furukawa & Shibayama, 1993; Searle & Ward, 1990), tak v jiných oblastech (například Hooker, Frazier, & Monahan, 1994; John, Caspi, Robins, Moffitt, & Stouthamer-Loeber, 1994). Z výsledků dosavadních studií zabývajících se akulturačním procesem není zatím možné jednoznačně vyvodit, jestli tyto faktory vždy a za všech okolností usnadňují nebo naopak komplikují adaptaci, nebo v jaké míře se k adaptaci vztahují. Například vyšší míra extraverze se pojila s vyšší mírou deprese, frustrace, pocitů nudy a s horším fyzickým zdravím u cizinců žijících v Singapuru (Armes & Ward, 1989); zatímco v jiných studiích vyšší míra extraverze naopak přispívala k dobrému psychickému zdraví (Searle & Ward, 1990; Shaffer, Harrison, Gregersen, Black, & Ferzandi, 2006). Svědomitost se zase s adaptací pojila pouze v některých studiích (například Burke et al., 2009), zatímco v jiných s adaptací nesouvisela (Huang, Chi, & Lawler, 2005; Shaffer et al., 2006). Nejasnosti ohledně role těchto osobnostních rysů v procesu kulturní adaptace inspirovaly rozhodnutí zařadit extraverzi, neuroticismus, otevřenost, přívětivost a svědomitost do této práce.

## **10.2 Pětifaktorový model osobnosti: Rysy extraverze, neuroticismu, otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti**

Pětifaktorový model osobnosti „Velká Pětka“ byl vytvořen za pomoci analýzy slov, která lidé používají k popisu sebe sama nebo ostatních lidí. Vycházelo se také z předpokladu, že jazyk zachycuje všechny důležité lidské vlastnosti (Goldberg, 1981) a slova jednotlivých jazyků, i když znějí odlišně, zachycují významově totožné osobnostní charakteristiky (Cakirpaloglu, 2012). Analýzou těchto slov došlo k identifikaci faktorů, které byly později redukovány na pět v současnosti používaných dimenzí: extraverze, neuroticismus, otevřenost, přívětivost a svědomitost. Tento Pětifaktorový model umožňuje

převážně základní a zevrubnou klasifikaci osobnosti s tím, že v rámci každého z těchto pěti rysů lze rozlišit další specifické aspekty neboli dílčí charakteristiky. Například dva lidé mohou mít podobně vysoký skóre na škále extraverte, avšak jednotlivé aspekty extraverte, jako jsou například aktivita (aktivita, energičnost), dominance (asertivita, panovačnost), společenskost (družnost, hovornost), pozitivní emoční ladění (radostnost, entusiasmus), se u nich mohou objevovat v odlišné míře a poměru (Pervin & John, 1999).

*Extraverte* zahrnuje dílčí charakteristiky, jako jsou asertivita, společenskost, expresivnost, pozitivní emoční ladění, sebejistota, nebo aktivita. Extraverte může také zahrnovat dobrodružné ladění, potřebu být centrem pozornosti a tendenci předvádět se. Za opak extraverte lze považovat nesmělost, neprůbojnost, zdrženlivost nebo uzavřenost (Pervin & John, 1999; Říčan, 2010).

*Neuroticismus* je možné popsat pomocí dílčích vlastností, jako jsou úzkostnost, napjatost, sebelítostivost, sklíčenost, nebo sebekritičnost. Neuroticismus může zahrnovat také emoční nestabilitu, zvýšenou citlivost nebo tendenci k nadměrným obavám a strachování se. Opakem neurotičnosti může být psychická vyrovnanost nebo emoční stabilita (Pervin & John, 1999; Říčan, 2010).

*Otevřenost* zahrnuje charakteristiky, jako jsou zvědavost, originalita, vyhledávání nových podnětů, umělecké zaměření, tvořivost, vnímavost nebo flexibilita. Otevřenost je také možné popsat jako toleranci vůči ambivalenci, široké spektrum zájmů nebo schopnost propojovat nesourodé podněty. Lidé s vysokou otevřeností se mohou také vyznačovat dobrou představitivostí, schopností vzhledu do problémů a důvtipem. Opakem otevřenosti může být konzervatismus, strnulost, nebo úzkoprsost (Hřebíčková, 2011; Pervin & John, 1999).

*Přívětivost* je možné popsat pomocí dílčích vlastností, jako jsou přizpůsobivost, přátelskost, poddajnost, soucitnost, láskyplnost nebo srdečnost. Přívětiví lidé se mohou také vyznačovat vysokou mírou altruismu, orientací na spolupráci s druhými a dále pak tolerantností, důvěřivostí, nebo nesobečností. Opakem přívětivosti může být nepřátelskost, kritičnost, haštěřivost a nedůvěřivost (Hřebíčková, 2011; Pervin & John, 1999).

*Svědomitost* zahrnuje charakteristiky, jako jsou zaměření na výkon, píle, sebekontrola, silná vůle, cílevědomost nebo opatrnost. Svědomitost může také zahrnovat vlastnosti jako pečlivost, organizovanost, zodpovědnost, praktické zaměření, nebo preciznost. Opakem svědomitosti může být nezodpovědnost, zmatečnost, nebo lehkomyšlnost (Pervin & John, 1999; Smékal, 2002).

### 10.2.1 Extraverze, neuroticismus, otevřenost, přívětivost a svědomitost v kontextu běžného života a zátěžových situací

Individuální míra rysů extraverze, neuroticismu, otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti má vliv na mnoho oblastí běžného života, jako jsou fyzické a psychické zdraví, pracovní a školní výkon, vztahy s ostatními lidmi, a další (například Barrick & Mount, 1991; John et al., 1994). Tyto osobnostní charakteristiky mají také vliv na způsoby vyrovnávání se se zátěžovými situacemi, emoční prožívání těchto situací (McCrae & Costa, 1986) a jejich dopad na fyzické a psychické zdraví (například McCrae & Costa, 1986; O'Brien & DeLongis, 1996).

Z velkého množství studií zabývajících se rolí extraverze, neuroticismu, otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti *v kontextu běžného života*, lze jmenovat například studii posuzující souvislosti mezi osobnostními charakteristikami modelu „Velká Pětka“ a školním výkonem a chováním adolescentů. Adolescenti s vysokou mírou rysů otevřenosti a svědomitosti měli lepší školní výkon. Adolescenti s nízkou mírou svědomitosti a přívětivosti projevovali vyšší míru delikventního chování, zatímco adolescenti s vysokou mírou neuroticismu a s nízkou mírou svědomitosti měli více psychických potíží (John et al., 1994). Osobnostní charakteristiky se také mohou vztahovat k pracovnímu výkonu. Například lidé s vysokou mírou svědomitosti mají všeobecně tendenci být více výkonní v práci. Lidé s vysokou mírou přívětivosti mají tendenci být úspěšní v zaměstnáních, která vyžadují týmovou spolupráci, zatímco lidé s vysokou mírou extraverze bývají úspěšní v řídicích pozicích (Barrick & Mount, 1991). V mimopracovní sféře se vysoká míra svědomitosti pojila s lepším fyzickým zdravím a dlouhověkostí, zatímco vysoká míra neuroticismu společně s nízkou mírou přívětivosti se pojily s horším fyzickým zdravím (Hill, Nickel, & Roberts, 2014; Charles, Gatz, Kato, & Pedersen, 2008). Autoři další studie (Schmutte & Ryff, 1997), která se týkala subjektivního pocitu osobní pohody (well-being), došli ke zjištění, že vysoká míra extraverze a svědomitosti společně s nízkou mírou neuroticismu se pojily s vyšší mírou sebedůvěry, silnějším pocitem životního smyslu a pocitem kontroly nad vlastním životem. Tyto faktory lze považovat za důležité aspekty osobní pohody (Ryff & Singer, 1996). Nízká míra neuroticismu se v této studii pojila s vyšší mírou autonomie, zatímco vysoká přívětivost a extraverze se pojily s dobrými mezilidskými vztahy (Schmutte & Ryff, 1997).

O roli osobnostních charakteristik *v náročných životních situacích* bylo například zjištěno, že lidé s vysokou mírou neuroticismu měli větší sklon k tomu přisuzovat



neutrálním podnětům negativní význam a přecitlivěle reagovat na přítomnost drobných potíží a překážek (Costa & McCrae, 1990). Vysoká míra neuroticismu měla také tendenci se pojit s vysokou mírou distresu a negativních pocitů jako jsou strach, stud, nebo znechucení ze sebe sama (Penley & Tomaka, 2002). Jiná studie poukazovala na to, že v kontextu náročných situací měli lidé s vysokou mírou extravertze tendenci zažívat nižší míru strachu, stresu a více pocitů hrdosti a spokojenosti se svým výkonem. Dále byly nalezeny souvislosti mezi vysokou mírou otevřenosti a vyšším sklonem k používání humoru při zvládání náročných situací. Mimo to zažívali lidé s vysokou mírou otevřenosti méně distresu a pocitů strachu nebo studu při setkání s náročnými situacemi (McCrae & Costa, 1986). Otevřenost se také povětšinou pojila s dobrým psychickým zdravím (Duberstein & Heisel, 2007; Takahashi, Shirayama, Muneoka, Suzuki, Sato, & Hashimoto, 2013), i když existují také studie, které spojují vysokou míru otevřenosti s depresí (Jain, Blais, Otto, Hirshfeld, & Sachs, 1999; Wolfstein & Trull, 1997). Dále bylo zjištěno, že se vysoká míra svědomitosti pojila s nižší mírou distresu a strachu a také s vyšším výskytem pocitů naděje a spokojenosti s vlastním výkonem v náročných situacích (Penley & Tomaka, 2002).

### **10.2.2 Jakou roli hrají extravertze, neuroticismus, otevřenost, přívětivost a svědomitost v akulturačním procesu?**

Zkoumání role extravertze, neuroticismu, otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti v akulturačním procesu má dlouhou tradici a přesto zatím není možné s určitostí popsat, jaký osobnostní profil nejvíce usnadňuje adaptaci na život v cizí zemi, protože zjištění týkající se některých osobnostních rysů jsou nejednoznačná a inkonzistentní. Například extravertze se v mnoha studiích pojila s úspěšnou adaptací, ale u cizinců žijících v Singapuru se pojila s vyšší mírou deprese, frustrace, pocitů nudy a s horším fyzickým zdravím (Armes & Ward, 1989). U ostatních charakteristik je možné výsledky studií považovat za poněkud inkonzistentní, protože některé studie nasvědčují existenci souvislostí mezi danou charakteristikou a adaptací, zatímco výsledky jiných studií nasvědčují absenci jakýchkoliv souvislostí mezi danou charakteristikou a adaptací (například Leong, 2007; Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002).

Výsledky studií nasvědčují tomu, že vysoká míra *neuroticismu* komplikovala pobyt v cizí zemi u lidí, jako jsou zahraniční studenti nebo zahraniční zaměstnanci, přičemž

působila negativně zejména na psychické zdraví, sociální vztahy, životní spokojenost a ochotu používat místní jazyk. Na druhou stranu v některých situacích se rysy neuroticismu nikterak nevztahovaly k adaptaci.

Ve studii s cizinci z anglicky mluvících zemí, kteří žili v Singapuru, se vysoká míra neuroticismu pojila s vyšší mírou úzkosti během pobytu v zemi (Armes & Ward, 1989). Jiná studie se zabývala souvislostmi mezi osobnostními charakteristikami a psychickým zdravím japonských adolescentů, kteří po dobu jednoho akademického roku studovali v zemích Asie, Evropy a Jižní a Severní Ameriky. Studenti, kteří se vyznačovali vyšší mírou neurotických rysů, zažívali více psychických potíží, měli během života v cizí zemi menší počet přátel a byli méně spokojeni se vztahy s ostatními lidmi (Furukawa & Shibayama, 1993). Ve studii se zahraničními studenty ekonomie v Mexiku, kteří pocházeli z různých zemí, se vysoká míra neuroticismu pojila s méně častým užíváním místního jazyka při výuce nebo jiných aktivitách a dále pak s nižší schopností úspěšně spolupracovat na skupinových projektech a nižší ochotou pomáhat ostatním studentům (Burke et al., 2009). Neuroticismus měl také negativní vliv na kulturní adaptaci zahraničních zaměstnanců v Hong Kongu, kteří pocházeli z anglicky mluvících zemí. Vysoká míra neuroticismu se pojila s horším zvládnutím pracovních povinností a vyšším výskytem myšlenek na to předčasně se vrátit do země původu (Shaffer et al., 2006). Dále byly nalezeny souvislosti mezi psychickým zdravím a emoční stabilitou, což je konstrukt podobný neuroticismu, respektive jeho opačné polaritě (Leone, Van der Zee, Van Oudenhoven, Perugini, & Ercolani, 2005). U zahraničních studentů v Nizozemsku se vysoká míra emoční stability pojila s dobrým psychickým zdravím jak v období po příjezdu do země, tak po uplynutí prvního půlroku. Vysoká míra emoční stability se pojila také s vyšší životní spokojeností, nikoliv však ihned po příjezdu do země, ale až po uplynutí prvního půlroku (Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002). V jiné studii, která se zabývala adaptací zahraničních studentů na život v Turecku, se vysoká míra emoční stability pojila s lepším emocionálním přizpůsobením a lepšími vztahy s přáteli a také s lidmi opačného pohlaví (Kağnıcı, 2012). Naproti tomu v jiné studii, která se zabývala zahraničními studenty v Rusku, se emoční stabilita nikterak nepojila s psychickou adaptací koncipovanou jako míra distresu a stesku po domově (Suanet & Van de Vijver, 2009). Také ve studii, která se zabývala studenty původem ze Singapuru, kteří studovali v různých cizích zemích, se emoční stabilita nikterak nepojila s mírou sociokulturní adaptace, ani s mírou psychické adaptace koncipované jako míra deprese (Leong, 2007).

Vysoká míra *otevřenosti* měla u zahraničních studentů a zaměstnanců převážně pozitivní vliv na adaptaci, přičemž přispívala zejména k udržení optimálního fyzického a psychického zdraví, nebo k snazšímu přizpůsobení se odlišnému akademickému a kulturnímu prostředí. V některých studiích se však otevřenost nikterak nepojila s kulturní adaptací. To, zda rysy otevřenosti ovlivňují kulturní adaptaci, pravděpodobně také závisí na době strávené v dané zemi.

Vysoká míra kulturní otevřenosti (konstrukt podobný otevřenosti, vztahující se specificky na interkulturní situace, Leone et al., 2005) se pojila u zahraničních studentů v Nizozemsku s vyšší životní spokojeností jak v období krátce po příjezdu do země, tak po uplynutí prvního půlroku. Vysoká míra kulturní otevřenosti se u těchto studentů pojila také s optimálním fyzickým zdravím na začátku pobytu v Nizozemsku, avšak v období po uplynutí prvního půlroku již nebyly nalezeny žádné souvislosti mezi kulturní otevřeností a fyzickým zdravím. Vysoká míra kulturní otevřenosti se také pojila s optimálním psychickým zdravím v období po uplynutí prvního půlroku pobytu v zemi, avšak na začátku pobytu spolu tyto proměnné nikterak nesouvisely (Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002). V další studii, která se týkala zahraničních studentů v Rusku, se pojila vysoká míra otevřenosti s nízkou mírou distresu a stesku po domově (Suanet & Van de Vijver, 2009). V jiné studii, která se zabývala zahraničními studenty v Turecku, se vysoká míra otevřenosti pojila s lepším přizpůsobením se novému akademickému prostředí (Kağnıcı, 2012). V další studii, tentokrát se vzorkem zahraničních studentů ekonomie z různých zemí, kteří studovali v Mexiku, se vysoká míra otevřenosti pojila s větší schopností přizpůsobit se podmínkám života v Mexiku (Burke et al., 2009). Jiná studie se týkala respondentů ze Spojených států amerických, kteří pracovali na Tchajwanu. Vysoká míra otevřenosti se u tohoto vzorku pojila s lepší schopností plnit pracovní povinnosti a s lepším přizpůsobením se místním kulturním podmínkám, které se promítaly například do způsobů trávení volného času, dopravy, stravování, nebo bydlení v zemi (Huang et al., 2005). Na druhou stranu ve studii se studenty ze Singapuru, kteří žili v různých cizích zemích, se míra otevřenosti nikterak nepojila s depresí, ani se sociokulturní adaptací (Leong, 2007).

Výsledky většiny studií nasvědčují tomu, že pro zahraniční studenty a zaměstnance se silnými rysy *extraverze* je snazší než pro ty se slabými rysy *extraverze* přizpůsobit se životu v cizí zemi, zejména v oblasti sociálních vztahů, a také se přizpůsobit

akademickému prostředí a udržet si dobré psychické zdraví. Objevilo se však také zjištění, že při pobytu v určitých zemích, zejména těch s vysokou mírou kolektivismu a vzdáleností moci, může vysoká míra extravertze adaptaci komplikovat. To, zda rysy extravertze ovlivní kulturní adaptaci, pravděpodobně také závisí na době strávené v dané zemi.

U studentů z Malajsie a Singapuru, kteří se vyznačovali vysokou mírou extravertze, se vyskytovalo méně projevů deprese při pobytu na Novém Zélandu (Searle & Ward, 1990). Ve studii se zahraničními studenty ekonomie v Mexiku, kteří pocházeli z různých zemí, se vysoká míra extravertze pojila s lepší schopností navazovat sociální vztahy a s větší úspěšností při skupinových aktivitách a při interakci s vrstevníky (Burke et al., 2009). V jiné studii, která se zabývala lidmi pocházejícími ze Spojených států amerických, kteří pracovali v různých zemích světa, se vysoká míra extravertze pojila s nižšími tendencemi předčasně ukončit pobyt v cizí zemi (Caligiuri, 2000). Jiná studie se zabývala zahraničními zaměstnanci v Hong Kongu, kteří pocházeli z anglicky mluvících zemí. Vysoká míra extravertze se u nich pojila s lepším přizpůsobením se místním kulturním podmínkám, které se promítaly například do způsobů trávení volného času, bydlení, dopravy nebo stravovacích návyků v zemi (Shaffer et al., 2006). V jiné studii, která se zabývala zahraničními zaměstnanci původem ze Spojených států amerických, kteří pracovali na Tchaj-wanu, se vysoká míra extravertze pojila s lepšími schopnostmi komunikovat s místními obyvateli (Huang et al., 2005). Výsledky jiné studie však otevírají prostor pro otázku, zda je možné extravertzi považovat jednoznačně za faktor přispívající k optimální adaptaci. Tato studie se zabývala cizinci žijícími v Singapuru, kteří pocházeli z anglicky mluvících zemí. Vysoká míra extravertze se u nich pojila s vyšší mírou deprese, frustrace, pocitů nudy a s horším fyzickým zdravím. Autoři studie vyslovují domněnku, že toto neočekávané zjištění může souviset s kulturními normami a hodnotami většinové společnosti v Singapuru (vysoká vzdálenost moci a kolektivistická orientace), kde je celospolečenskou normou umírněné chování a kontrola emočních projevů (Armes & Ward, 1989). V dalších studiích byly nalezeny souvislosti mezi psychickým zdravím a sociální iniciativností, kterou lze považovat za konstrukt podobný extravertzi (Leone et al., 2005). Vysoká míra sociální iniciativnosti se pojila u zahraničních studentů v Nizozemsku s optimálním psychickým zdravím v období po příjezdu do země a také po uplynutí prvního půlroku. Vysoká míra sociální iniciativy se také pojila s vyšší životní spokojeností po uplynutí prvního půlroku, avšak na začátku pobytu spolu tyto proměnné nikterak nesouvisely (Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002). Ve studii se zahraničními studenty v Turecku bylo zjištěno, že se vysoká míra sociální iniciativnosti pojila s lepším

přizpůsobením se cizímu akademickému prostředí, dále pak s lepším emocionálním přizpůsobením, lepšími vztahy s přáteli, a v neposlední řadě také s pozitivnějším sebepojetím (Kağnıcı, 2012). V další studii, která se zabývala studenty ze Singapuru, kteří se účastnili programu studia v zahraničí, se vysoká míra sociální iniciativnosti pojila s lepší sociokulturní adaptací a nižší mírou deprese (Leong, 2007). V jiné studii, která se zabývala zahraničními studenty v Rusku, se sociální iniciativnost nikterak nepojila s projevy distresu, ani stesku po domově (Suanet & Van de Vijver, 2009).

Výsledky studií nasvědčují tomu, že rysy *svědomitosti* mohou za určitých okolností pomáhat zahraničním studentům a zaměstnancům při adaptaci na život v cizí zemi. Lidé s těmito rysy mohou mít větší pracovní nasazení a větší snahu spolupracovat s ostatními lidmi a používat místní jazyk. Je však pravděpodobné, že rysy svědomitosti nesehrávají zásadní roli v procesu adaptace.

Vysoká míra svědomitosti se například pojila u zahraničních studentů v Mexiku s větší ochotou používat místní jazyk během vyučování, s vyvíjením většího úsilí při studijních a jiných aktivitách, a dále pak s větší ochotou spolupracovat s ostatními studenty a pomáhat jim (Burke et al., 2009). Ve studii s respondenty ze Spojených států amerických, kteří pracovali v různých zemích světa, se vyšší míra svědomitosti pojila s lepším hodnocením jejich výkonu ze strany nadřízených (Caligiuri, 2000). Naproti tomu ve studii se zahraničními zaměstnanci v Hong Kongu se svědomitost s kulturní adaptací nikterak nepojila (Shaffer et al., 2006). Výsledky studie s respondenty ze Spojených států amerických pracujících na Tchaj-wanu také nenasvědčují existenci souvislostí mezi svědomitostí a kulturní adaptací (Huang et al., 2005).

Vysoká míra *přívětivosti* se zdá být převážně spojena s úspěšným přizpůsobením se životu v cizí zemi u zahraničních studentů a zaměstnanců, přičemž může pomáhat v interakci s místními lidmi a podporovat snahu studentů a zaměstnanců v dané zemi setrvat.

Vysoká míra přívětivosti se například u zahraničních studentů ekonomie v Mexiku pojila s lepší schopností dodržovat osobní disciplínu, s lepším přizpůsobením se podmínkám života v Mexiku a zároveň s nižší tendencí stěžovat si na podmínky života v této zemi (Burke et al., 2009). V jiné studii se vysoká míra přívětivosti u zahraničních zaměstnanců v Hong Kongu pojila s lepším zvládnutím pracovních i mimopracovních interakcí s místními lidmi (Shaffer et al., 2006). K podobnému zjištění došli i autoři studie

s respondenty ze Spojených států amerických pracujících na Tchaj-wanu, u kterých se vyšší míra přívětivosti také vztahovala k lepšímu zvládnání interakcí s místními lidmi (Huang et al., 2005). Autoři další studie, která se zaměřovala na souvislosti mezi osobnostními charakteristikami a úmysly předčasně ukončit pracovní pobyt v zahraničí, došli ke zjištění, že se vysoká míra přívětivosti pojila s nižší mírou úmyslů předčasně opustit danou zemi (Caligiuri, 2000).

### **10.3 Tendence k osobnostnímu růstu**

Perspektiva osobnostního růstu patří mezi důvody, které lidi inspirují k rozhodnutí vycestovat na určitou dobu do cizí země. Lidé od tohoto kroku mohou očekávat například příležitost prozkoumat vlastní potenciál a neobjevené možnosti vlastního života (Hirschorn & Hefferon, 2013), dále pak rozvoj sebepoznání (Adler, 1975) a kreativity (Maddux & Galinsky, 2009), možnost sebeaktualizace a zvýšení autentičnosti (Lyons, 2010), nebo posílení vnímané sebeúčinnosti (self-efficacy), odvahy a schopnosti žít tady a teď (Hirschorn & Hefferon, 2013). Může však tendence směřovat k osobnostnímu růstu pomoci člověku lépe bojovat s akulturačním stresem během života v cizí zemi a usnadnit psychickou adaptaci?

*Osobnostní růst* je možné vnímat jako proces, který zahrnuje kognitivní, behaviorální, emocionální nebo spirituální složky a během kterého člověk rozvíjí svůj potenciál jako bio-psycho-socio-spirituální bytost. Tento proces může zahrnovat například zlepšení sociálních vztahů či psychického zdraví, zvýšení životní spokojenosti, autentičnosti bytí a pocitu smysluplnosti, nebo také získání větší kontroly nad svým životem. I když je v současných i klasických psychologických teoriích nesnadné najít ucelenou teorii pojednávající primárně o osobnostním růstu, mnohé významné teorie se osobnostního růstu alespoň zčásti dotýkají. Například podle Maslowa (1968, in Ryff, Keyes, & Hughes, 2003) lze růst vnímat jako jeden z nejdůležitějších motivačních prvků a potřeb lidského života. V procesu uspokojování růstových potřeb (například estetické potřeby, potřeba objevovat, porozumět a učit se, směřovat k naplnění vlastního potenciálu a toho, čím člověk skutečně je, nebo k sebepřesahu) zároveň u člověka dochází k osobnostnímu růstu. Naproti tomu uspokojování potřeb z nedostatku něčeho (například jídla nebo bezpečí) směřuje především k dočasnému snížení napětí (Maslow, 1971). Rogers (1961) předpokládal, že lidé mají přirozenou tendenci k růstu a sebeaktualizaci. Zdůrazňoval však důležitost empatického, autentického a bezpodmínečně přijímajícího

prostředí (Rogers, 1951), jakožto ideálních podmínek pro růst, seberozvoj nebo znovuoživení své pravé podstaty (Rogers, 1961). Tématu osobnostního růstu, zejména v souvislosti se smyslem života a nezdolností navzdory těžkým životním situacím nebo utrpení, se věnoval také Frankl (1992, in Ryff, Keyes, & Hughes, 2003). Jedna z jeho myšlenek by se dala popsat tak, že postoj člověka k obtížné situaci má zásadní vliv na dopad dané situace na jeho život a v závislosti na interpretaci mohou těžké životní situace dokonce stimulovat růst. Ve Franklově teorii totiž zaujímají postoje hodnoty nejvyšší postavení a pojí se se sebetranscendencí, jejímž projevem je osobnostní růst. Tématu růstu se dotýká i teorie procesu individuace spojovaná s Jungem (1933, in Ryff, Keyes, & Hughes, 2003), která v sobě nese aspekty růstu, vývoje směřujícího k odhalení svého skutečného Já a směřování k žití podle vlastních hodnot.

Jednou ze současných snah o vytvoření komplexnější teorie osobnostního růstu je koncept *tendence k osobnostnímu růstu* (Robitschek, 1998), kterou lze charakterizovat jako osobnostní nastavení, které člověka podněcuje k růstu a rozvoji v důležitých oblastech života. Toto osobnostní nastavení má tendenci se odrážet v mnoha psychických procesech, mezi které může patřit motivace (například potřeba vyhledávat situace umožňující růst), myšlení (například nahlížení na náročnou situaci jako na potenciální zdroj růstu) nebo chování (například změny chování vedoucí k získání nových dovedností). Lidé se silnou tendencí k osobnostnímu růstu mají sklon k tomu vědomě vyhledávat situace stimulující změny a osobnostní růst nebo plánovat kroky umožňující růst. Zpravidla umějí i rozpoznat okamžik, kdy jsou pro změnu psychicky připravení (Robitschek, 1998). Osobnostní růst je v tomto kontextu vnímán jako kontinuální proces, nikoliv jako konečný stav charakterizovaný dosažením nějakého cíle (Ryff & Keyes, 1995).

### **10.3.1 Funguje tendence k osobnostnímu růstu v běžném životě a v náročných situacích jako salutogenetický faktor?**

Tendenci k osobnostnímu růstu je možné považovat za faktor přispívající k dobrému psychickému a fyzickému zdraví v běžném životě a stejně tak i v náročných životních situacích. Podněcuje totiž chování a uvažování, které přispívá k osobní pohodě, úspěšnému zvládnutí nepříznivých životních situací nebo ke snížení jejich negativního dopadu na život člověka. Například v kontextu každodenního života bylo zjištěno, že vysokoškolští studenti se silnou tendencí k osobnostnímu růstu zažívali silnější pocit autonomie, smysluplnosti a kontroly nad životem a také vykazovali vyšší míru sebedůvěry.

Silná tendence k osobnostnímu růstu se u těchto studentů také pojila s větší životní spokojeností, vyšší mírou pocitů štěstí a celkově s větším výskytem pozitivních emocí. Studenti se silnou tendencí k osobnostnímu růstu zažívali lepší vztahy s ostatními lidmi nebo silnější pocit sounáležitosti se svým okolím a také měli optimističtější pohled na svět a na lidstvo (Robitschek & Keys, 2009). Jiná studie se zabývala souvislostmi mezi tendencí k osobnostnímu růstu a strategiemi zvládnání náročných situací. Její výsledky nasvědčují tomu, že lidé s nízkou tendencí k osobnostnímu růstu měli silnější sklony popírat existenci problémů a vyhýbat se jejich řešení, zatímco lidé s vysokou tendencí k osobnostnímu růstu vykazovali vyšší připravenost k sebereflexi a systematickému řešení potíží (Heppner, Cook, Wright, & Johnson, 1995). Výsledky dalších studií poukazují na to, že tendence k osobnostnímu růstu přispívala k úspěšnému zvládnání náročných životních situací u různých populací, mezi které patřily například ženy trpící hluchotou (Kashubeck-West & Meyer, 2008), děti z rodin s výskytem alkoholismu (Robitschek & Kashubeck, 1999), nebo klienti v poradenském procesu (Klockner & Hicks, 2008).

### **10.3.2 Jak souvisí tendence k osobnostnímu růstu s akulturačním stresem a ostatními aspekty psychické adaptace?**

Na základě dosavadních poznatků o roli tendence k osobnostnímu růstu v různých životních situacích lze předpokládat, že toto osobnostní nastavení může lidem pomáhat žít plnohodnotný život i během pobytu v cizí zemi. Lidé zpravidla postrádají znalosti kulturního prostředí hostitelské země a nemají rozvinuté schopnosti v něm fungovat, a proto se často setkávají s nesnázemi, nezdarem a vlastním selháním. Lidé se silnou tendencí k osobnostnímu růstu však mohou vnímat své osobní selhání jako životní zkušenost nebo možnost poučit se a příště situaci řešit jinak a lépe (Robitschek, 1998). Tento přístup může zmírnit negativní dopad selhání na jejich sebevědomí a psychickou pohodu. Snaha vyhledávat situace umožňující růst, kterou lze považovat za jeden z projevů silné orientace na osobnostní růst (Robitschek, 1998), může lidi motivovat k navazování kontaktu s místními lidmi a k získávání informací o místní kultuře. To může přispět ke snadnější adaptaci (Ward & Kennedy, 1999).

Otázkou toho, jak spolu souvisí tendence k osobnostnímu růstu, akulturační stres a jiné aspekty psychické adaptace se doposud zabývalo jen malé množství studií. Jedna studie se zaměřovala na zahraniční studenty z různých zemí světa, kteří studovali ve Spojených státech amerických. Studenti se silnou tendencí k osobnostnímu růstu



zažívali nižší míru akulturačního stresu a zároveň se těšili větší spokojenosti se svým životem, se sociálními vztahy, psychickým a fyzickým zdravím a také zažívali více pocitů štěstí. Výsledky této studie dále nasvědčují tomu, že tendence vyhledávat situace stimulující růst (jeden z aspektů tendence k osobnostnímu růstu) působila ve vztahu mezi akulturačním stresem a psychickým zdravím jako moderující proměnná. Tedy akulturační stres měl sice negativní dopad na psychické zdraví, ale u studentů se silnou tendencí vyhledávat situace stimulující růst byl tento negativní vliv slabší. Ostatní aspekty tendence k osobnostnímu růstu neměly žádný vliv na vztah mezi akulturačním stresem a psychickým zdravím (Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013). V podobné studii, která se také týkala zahraničních studentů z různých zemí původu, kteří žili ve Spojených státech amerických, se silnější tendence k osobnostnímu růstu přímo pojila s dobrým psychickým zdravím, ale nikterak se nevtahovala k akulturačnímu stresu (Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013).

#### **10.4 Orientace na podobnost a rozdílnost jakožto předpoklad přijímajícího postoje k diverzitě**

Při pobytu v cizí zemi se člověk více než v jiných situacích setkává s lidmi, kteří se od něj mohou diametrálně odlišovat například svými osobnostními rysy, hodnotami, přesvědčeními a způsoby chování. Běžné individuální rozdíly mohou být v kontextu života mezi lidmi s odlišným národnostním a etnickým původem mnohem výraznější. Každodenní setkávání se s lidmi, kteří jsou velmi odlišní, může člověka vést k přednostnímu vnímání toho, v čem se od něj druzí lidé liší a naopak k přehlížení toho, v čem jsou mu podobní (Hammer, 2005). Avšak právě schopnost uvědomovat si a respektovat to, v čem se druzí lidé liší, stejně tak jako schopnost vnímat a respektovat to, co má člověk s ostatními lidmi společného, lze považovat za důležitý předpoklad úspěšného soužití lidí z odlišných kultur a také úspěšné adaptace na život v cizí zemi (Vontress, 1979).

*Orientaci na podobnost a rozdílnost* (Universal-diverse orientation) lze popsat jako specifický postoj k ostatním lidem, který charakterizuje vědomí toho, co člověka s ostatními lidmi spojuje a v čem se mu podobají a také ocenění a přijetí toho, v čem se od něj druzí lidé liší. Lidé se silnou orientací na podobnost a rozdílnost mají silné povědomí o tom, že bez ohledu na národnost mají lidé v různých částech světa mnoho společného, ale zároveň se v některých charakteristikách liší, což lidé se silnou orientací

na podobnost a rozdílnost vnímají jako obohacující a žádoucí (Miville et al., 1999). V důsledku tohoto postoje mají lidé se silnou orientací na podobnost a rozdílnost tendenci přistupovat k lidem z odlišných kultur s tolerancí a otevřeností. Tento postoj se může na kognitivní úrovni projevat například jako tendence vnímat odlišnosti mezi sebou a ostatními lidmi jako prostředek k sebezvoji. Na behaviorální rovině se může projevat jako vyhledávání kontaktu s odlišnými lidmi a na emocionální rovině jako uspokojení z takového kontaktu (Kegel & DeBlaere, 2014).

#### **10.4.1 Funguje orientace na podobnost a rozdílnost v běžném životě a v náročných situacích jako salutogenetický faktor?**

Lidé se silnou orientací na podobnost a rozdílnost mají sklon zaujímat postoje ke světu, které se převážně pojí se životní spokojeností. Zároveň mají tendence přistupovat k náročným situacím způsobem, které přispívají k eliminaci stresu a jeho negativního dopadu na psychické zdraví (například Miville et al., 2004). Tito lidé mají zároveň tendenci být otevření a empatičtí k ostatním lidem a jejich projevům odlišnosti (Miville et al., 1999), což může přispívat k lepším sociálním vztahům, lepšímu psychickému zdraví a vyšší životní spojenosti (Kawachi & Berkman, 2001).

Výsledky výzkumů s respondenty z řad studentů například nasvědčují tomu, že studenti se silnou orientací na podobnost a rozdílnost měli větší tendenci vyrovnávat se s náročnými situacemi prostřednictvím aktivního řešení problémů nebo kognitivního přehodnocení situace. Zároveň se méně uchýlovali k užívání návykových látek nebo odvracení se od problému. Studenti se silnou orientací na podobnost a rozdílnost také uváděli více pozitivních myšlenek, silnější pocit propojenosti s ostatními lidmi a společností nebo vyšší sebevědomí založené na příslušnosti k sociálním skupinám, jichž byli členy. Výsledky studií nasvědčují také tomu, že lidé se silnou orientací na podobnost a rozdílnost mají větší tendenci být empatičtí, tolerantní a otevření vůči lidem s odlišnými vlastnostmi, přesvědčeními nebo pohledy na svět. Silnější orientace na podobnost a rozdílnost se pojila například s pozitivnějšími postoji k homosexuálům, nižší mírou dogmatismu, lepšími schopnostmi empatického vhledu a také s vyšší mírou soucitu a starostlivosti o druhé (Miville et al., 1999). Silnější orientace na podobnost a rozdílnost se také pojila s větší tolerancí k odlišným přesvědčením a názorům druhých lidí a s větší připraveností vidět situaci z jejich pohledu (Miville, Carlozzi, Gushue, Schara, & Ueda, 2006).

#### **10.4.2 Jak souvisí orientace na podobnost a rozdílnost s akulturačním stresem a ostatními aspekty psychické adaptace?**

Empatický a otevřený postoj k okolí, kterým se lidé se silnou orientací na podobnost a rozdílnost zpravidla vyznačují (například Miville et al., 2006), jim může během pobytu v cizí zemi usnadnit nalezení přátel mezi místními lidmi. Vztahy s místními lidmi pak mohou sloužit jako sociální opora a také prostředek k bližšímu poznání kultury dané země, což může usnadnit adaptaci na život v neznámém prostředí (Ward & Kennedy, 1999). Tendence lidí se silnou orientací na podobnost a rozdílnost k tomu vyrovnávat se s náročnými životními situacemi prostřednictvím způsobů, které se v jiných kontextech pojily s optimálním psychickým zdravím (Miville et al., 2004), může také napomoci při zvládnání akulturačního stresu. Ačkoliv se velké množství studií zabývalo rolí orientace na podobnost a rozdílnost spíše v situacích interakce lidí z odlišných kulturních prostředí, jako je například interkulturní poradenství (Miville et al., 2006; Wendler & Nilsson, 2009), pouze jedna studie se doposud zaměřovala na roli této charakteristiky v kontextu adaptace na život v cizí zemi. V této studii, které se účastnili zahraniční studenti ve Spojených státech amerických pocházející z různých zemí, měla silná orientace na podobnost a rozdílnost nepřímý vliv na psychické a fyzické zdraví studentů. Silnější orientace na podobnost a rozdílnost se pojila s nižší mírou akulturačního stresu a nižší míra akulturačního stresu se následně pojila s lepším psychickým a fyzickým zdravím (Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013).

#### **10.5 Způsoby regulace emocí: kognitivní přehodnocení a potlačení emočních projevů**

Náročné životní situace, mezi které lze řadit i život v cizí zemi, mohou vyvolávat silné emoční reakce. Náročné životní situace svou povahou zavdávají mnoho podnětů pro rozvoj negativních emocí a málo podnětů pro rozvoj pozitivních emocí, což může vést k tomu, že v životě člověka převáží negativní emoční prožívání a sníží se kvalita života. Jelikož lidé dávají přednost pozitivnímu prožívání před negativním prožíváním (Deci & Ryan, 2008), mají tendenci své emoce regulovat. Snaha *regulovat emoce* může zahrnovat tendence ovlivnit polaritu emocí, jejich sílu a způsob jejich vyjádření (Gross & John, 2003).

V současné literatuře zabývající se emocemi často nacházíme zmínku o tom, že emoční reakce začíná kognitivním hodnocením situace, která ji spouští (Gross & John, 2003). Emoce, které se v reakci na spouštěcí situace rozvinou, pak nejsou přímým důsledkem situace samotné, ale spíše důsledkem toho, jak daný jedinec situaci vyhodnotil (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986). Pokud chtějí lidé ovlivnit své emoční prožívání, jednou z možností je přehodnocení původního náhledu na danou situaci. Tento způsob regulace emocí se nazývá *kognitivní přehodnocení* (cognitive reappraisal) a dochází při něm k novému vyhodnocení významu situace, její závažnosti a možných důsledků (Gross & John, 2003). Odlišným způsobem regulace emocí je snaha utlumit projevy emoční reakce, neboli *potlačení emočních projevů* (suppression).

### **10.5.1 Fungují kognitivní přehodnocení a potlačení projevů emocí v běžném životě a v náročných situacích jako salutogenetické faktory, nebo jako patogenetické faktory?**

Prostřednictvím *kognitivního přehodnocení* je možné zasáhnout do počátečního stádia emoční reakce, tedy do fáze, kdy lidé kognitivně hodnotí význam spouštěcí situace, což následně ovlivní, jaké se ve vztahu k dané situaci cítí. Když lidé přehodnotí význam dané situace, dochází u nich zpravidla ke změně síly a trvání negativních emocí, nebo dokonce ke změně jejich polarit. Z tohoto důvodu se časté uplatňování kognitivního přehodnocení pojí s vyšším výskytem pozitivního prožívání a s dobrým psychickým zdravím (Gross & John, 2003; Troy, Wilhelm, Shallcross, & Mauss, 2010). Naproti tomu snaha *potlačit projevy emoce* zasahuje až do pozdější fáze emoční reakce a tudíž prožívání negativní emoce buď nezmění, nebo ho může dokonce zhoršit (Gross & John, 2003). To se často děje v důsledku uvědomění si toho, že se člověk navenek projevuje jinak, než jak se ve skutečnosti cítí (Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997). Kromě toho snaha potlačit pozitivní emoce může vést jak ke snížení projevu pozitivní emoce, tak ke snížení pozitivního prožívání, což je nežádoucí z hlediska životní pohody a celkového psychického zdraví (Gross & Levenson, 1997; Strack, Martin, & Stepper, 1988).

Časté potlačování projevů emocí je zejména v euroamerickém kontextu považováno za způsob regulace emocí, který neprospívá psychickému zdraví (Gross & John, 2003). Na druhou stranu existují i studie (zejména studie s respondenty z asijských zemí, které jsou charakteristické vysokou vzdáleností moci a dlouhodobou orientací) poukazující na to, že potlačování projevů emocí může být prospěšné. Výsledky jedné

studie nasvědčují tomu, že u respondentů, jejichž hodnoty byly blízké evropským kulturním hodnotám, se potlačování emočních projevů pojilo s vyšší mírou negativních emocí. Naproti tomu u osob, jejichž hodnoty byly podobně blízké evropským kulturním hodnotám i asijským kulturním hodnotám, se potlačování emočních projevů pojilo naopak s nižší mírou negativních emocí (Butler, Lee, & Gross, 2007).

Časté potlačování projevů emocí může mít také negativní dopad na sociální interakce. Výsledky experimentů poukazují například na to, že lidé, kteří regulovali své emoce prostřednictvím potlačování jejich projevů, si hůře vybavovali fakta zmiňovaná při konverzaci než lidé, kteří regulovali své emoce prostřednictvím kognitivní rekonstrukce (Richards & Gross, 2000). Výsledky jiného experimentu poukazovaly na to, že konverzace s člověkem potlačujícím emoční projevy byla pro jeho konverzačního partnera více stresující, než hovor s člověkem, který při regulaci emocí uplatňoval kognitivní rekonstrukci (Butler et al., 2003).

#### **10.5.2 Jak souvisí kognitivní přehodnocení a potlačování projevů emocí s akulturačním stresem a s ostatními aspekty psychické adaptace?**

Schopnost zachovat si emoční stabilitu v náročných situacích během pobytu v zahraničí je důležitým předpokladem dobrého psychického a fyzického zdraví a potažmo i úspěšné adaptace, čemuž nasvědčují například studie se zahraničními studenty v Nizozemsku (Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002) nebo v Turecku (Kağrıci, 2012). Problematice regulování emocí prostřednictvím *kognitivního přehodnocení* se v kontextu studia v zahraničí doposud nevěnovala žádná studie. Jedna studie se však zabývala nacházením smyslu v náročných situacích, v čemž je možné spatřovat prvky práce se změnou náhledu. Schopnost najít smysl v náročných situacích se pojila s větším výskytem pozitivních emocí a s nižším výskytem negativních emocí u čínských studentů žijících v Hong Kongu (Pan, 2011). Jiná studie se zabývala rolí kognitivního přehodnocení u jihoamerických respondentů trvale žijících ve Spojených státech amerických, kteří se buď narodili v Jižní Americe, nebo se narodili jihoamerickým rodičům ve Spojených státech amerických. U respondentů, kteří zažívali vysokou míru diskriminace a žili v regionech s nízkým podílem imigrantů z Jižní Ameriky, nemělo kognitivní přehodnocení efekt na psychické fungování, které autoři koncipovali jako míru životní spokojenosti, sebevědomí, úzkosti a deprese. Naproti tomu u respondentů žijících v regionech s větším podílem imigrantů z Jižní Ameriky se časté uplatňování kognitivního přehodnocení pojilo

s optimálním psychickým fungováním bez ohledu na míru diskriminace. U respondentů, kteří zažívali nízkou míru diskriminace, ale na základě reakcí svého okolí si byli silně vědomi toho, že patří mezi etnickou menšinu, se vysoká míra kognitivního přehodnocení také pojila s optimálním psychickým fungováním (Soto et al., 2012).

Problematicke *potlačování projevů emocí* se v kontextu akulturačního procesu zahraničních studentů také nevěnovala doposud žádná studie. Avšak jedna studie se zabývala potlačováním projevů emocí u vzorku dětí čínského původu, které žily ve Spojených státech amerických. U dětí, které vyrůstaly v prostředí, které bylo kulturně blízké tomu čínskému (hodnoceno například na základě toho, zda se narodily v Číně nebo ve Spojených státech amerických a zda s nimi rodiče hovořili čínsky nebo anglicky) oslabovalo potlačování emočních projevů negativní dopad stresu na emoční prožívání. Tento efekt však nebyl patrný u dětí, které vyrůstaly v prostředí, které bylo kulturně blízké tomu americkému (Huang et al., 1994).

## **11 PŘEDCHOZÍ POBYT MIMO ZEMI PŮVODU**

Během pobytu mimo zemi původu mají lidé možnost vytvořit si strategie pro lepší zvládnání náročných situací, což může usnadnit psychickou adaptaci na život v odlišných kulturních podmínkách při následujících pobytech v cizích zemích. Zatímco výsledky některých studií nasvědčovaly tomu, že předchozí zahraniční zkušenost měla pozitivní vliv na akulturační proces, výsledky jiných studií nenasvědčovaly existenci souvislostí mezi předchozím pobytem v zahraničí a proměnnými působícími v akulturačním procesu. Například mezi studenty pocházejícími ze Singapuru, kteří studovali v různých zemích světa, se předchozí zahraniční zkušenost pojila s nižší mírou deprese, ale nijak se nevztahovala k sociokulturní adaptaci (Leong, 2007). Jiná studie se zabývala zaměstnanci pocházejícími z Kanady, kteří pracovali v různých rozvojových zemích. Respondenti, kteří měli předchozí zkušenost se životem v cizí zemi, zažívali během současného pobytu v cizině větší spokojenost se svým životem, menší míru stresu a také se snadněji přizpůsobili podmínkám života zemi a uváděli vyšší míru subjektivně hodnocené pracovní efektivity. Předchozí zahraniční zkušenost však nikterak nesouvisela s pracovním výkonem hodnoceným spolupracovníky a nezávislými experty (Kealey, 1989). Na druhou stranu existují studie, ve kterých nebyly nalezeny souvislosti mezi předchozí zahraniční zkušeností a adaptací na život v cizí zemi. Například ve studii zabývající se akulturačním procesem lidí pocházejících ze Spojených států amerických,

kteří doprovázeli své partnery při práci v Hong Kongu, Japonsku, Koreji a na Tchaj-wanu, se předchozí zkušenost nikterak nepojila s adaptací na život v cizí zemi, ani s mírou interakce s místními lidmi (Black & Stephens, 1989).

## **12 DALŠÍ PROMĚNNÉ**

Na akulturační proces má, mimo faktorů zmiňovaných v předchozích kapitolách, vliv i mnoho dalších činitelů. Mezi tyto činitele může patřit například znalost místního jazyka, pohlaví, věk, nebo doba strávená v hostitelské zemi. Jelikož o roli těchto proměnných bylo již v minulosti mnoho zjištěno (například Duru & Poyrazli, 2007; Chen, 1999), kladou si současné studie za cíl přinést nové poznatky především o nedostatečně prozkoumaných faktorech (například o salutogenetických faktorech na straně osobnosti během akulturačního procesu). Naproti tomu faktory jako znalost místního jazyka, pohlaví, věk, nebo dobu strávenou v hostitelské zemi pojmají jako potenciální kontrolní proměnné (control variables).

V této práci jsme vycházeli z postupů uplatňovaných v ostatních studiích (například Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yeh & Inose, 2003), které se zabývaly akulturačním procesem, a proto jsme pojali znalosti místního jazyka, pohlaví, věk a dobu strávenou v hostitelské zemi jako potenciální kontrolní proměnné. Na základě poznatků o charakteristikách nizozemského universitního prostředí jsme mezi potenciální kontrolní proměnné zařadili i znalost angličtiny, protože většina zahraničních studijních programů v Nizozemsku používá angličtinu jako vyučovací jazyk (Eurogates, 2015).

### **12.1 Znalost jazyků**

Kromě schopnosti přizpůsobit se odlišnému způsobu života a stylu výuky v cizí zemi je pro úspěšnou adaptaci na život zahraničního studenta důležité dobře ovládat jazyk, ve kterém probíhá výuka a který může být jiný než úřední jazyk země. Stejně tak je důležité dorozumět se pomocí jazyka, který používají lidé v hostitelské zemi, nebo se alespoň dorozumět anglicky. Výsledky mnoha studií nasvědčují tomu, že se nízká znalost jazyka používaného při výuce u zahraničních studentů pojila se špatnými akademickými výsledky (Poyrazli, Arbona, Bullington, & Pisecco, 2001; Smith & Khawaja, 2011; Zhang & Brunton, 2007). Konkrétně ve studii se zahraničními studenty v Nizozemsku došli autoři ke zjištění, že se studenti často setkávali s problémy, které souvisely s užíváním angličtiny (Rienties et al., 2014), která je na nizozemských

universitách často hlavním vyučovacím jazykem (Eurogates, 2015). Kromě akademických výsledků ovlivňují jazykové schopnosti psychickou a sociokulturní adaptaci studentů. Špatné jazykové schopnosti mohou bránit navázání přátelských vztahů jak s místními lidmi, tak s ostatními cizinci. Navíc mohou komplikovat každodenní život v cizí zemi a činnosti jako jsou například jednání na úřadech, doprava z místa na místo nebo nakupování (Chen, 1999; Mori, 2000). Špatné jazykové schopnosti se dále mohou pojit s vyšší mírou akulturačního stresu a s depresí (Duru & Poyrazli, 2007; Smith & Khawaja, 2011) nebo se stresem a úzkostí, které mohou pramenit z nutnosti komunikovat v cizím jazyce (Chen, 1999; Redmond & Bunyi, 1993).

## **12.2 Pohlaví**

Výsledky studií zabývajících se otázkou toho, zda muži a ženy prožívají adaptační proces odlišným způsobem, jsou rozporuplné. Výsledky mnoha studií nenasvědčují existenci rozdílů mezi respondenty mužského a ženského pohlaví, zatímco několik málo studií naopak poukazuje na odlišné vzorce v akulturačním procesu u obou pohlaví. Například výsledky několika studií se zahraničními studenty z různých zemí studujícími ve Spojených státech amerických nepoukazovaly na žádné rozdíly v míře prožívaného akulturačního stresu u respondentů mužského a ženského pohlaví (Duru & Poyrazli, 2007; Poyrazli, Kavanaugh, Baker, & Al-Timimi, 2004; Yeh & Inose, 2003). Naproti tomu výsledky studie se zahraničními studenty z Latinské Ameriky žijícími ve Spojených státech amerických nasvědčovaly tomu, že u studentů mužského pohlaví korelovaly akulturační postoje s mírou depresivních symptomů silněji než tomu bylo u studentů ženského pohlaví (Castillo et al., 2015). V jiné studii se zahraničními studenty z Latinské Ameriky žijícími ve Spojených státech amerických bylo zjištěno, že se biculturalismus (biculturalism „zakořenění“ jak v kultuře země původu, tak v kultuře hostitelské země, nebo identifikace s oběma kulturami, Berry, 1997) u studentů mužského pohlaví pojil s vyšší mírou stresu než u studentů ženského pohlaví (Crockett et al., 2007).

## **12.3 Věk**

Výsledky studií zabývajících se rolí věku v akulturačním procesu jsou rozporuplné. Například ve studiích se zahraničními studenty žijícími ve Spojených státech amerických nebyly nalezeny žádné souvislosti mezi věkem a ostatními proměnnými působícími



v akulturačním procesu (Duru & Poyrazli, 2007; Poyrazli et al., 2004), zatímco v jiných studiích věk souvisel s ostatními proměnnými v akulturačním procesu. Například Yeh a Inose (2003) zjistili, že starší studenti měli větší sociální oporu než mladší studenti. V jiné studii došli autoři ke zjištění, že starší studenti původem z Afriky, kteří byli navíc v manželském svazku, zažívali větší potíže s přizpůsobením se životu v cizí zemi než mladší studenti (Adelegan & Parks, 1985).

## **12.4 Doba strávená v hostitelské zemi**

I když se lidé značně liší v tom, jak prožívají akulturační proces, je pravděpodobné, že se v jednotlivých fázích pobytu v cizí zemi setkají s podobným druhem výzev a překážek. Podle „teorie křivky W“ se v každé fázi pobytu v cizí zemi mohou lidé sekat se specifickým druhem výzev, což může zapříčinit kolísání celkové psychické pohody. Její klesání a stoupání je připodobňováno k písmenu W. První „V“ odpovídá poklesu psychické pohody, který souvisí s výzvami života v cizí zemi. Druhé „V“ odpovídá poklesu psychické pohody, který souvisí s procesem adaptování se znovu po návratu z ciziny na život v zemi původu (Gullahorn & Gullahorn, 1963).

Období krátce po příchodu do cizí země lze podle teorie křivky W popsat jako fázi nadšení, kdy mohou lidé zažívat pocity radosti a euforie pramenící z nových podnětů a možností. Život v hostitelské zemi mohou stále vnímat z perspektivy kultury země, ze které pocházejí, a kulturní rozdíly mezi oběma zeměmi mohou v tomto období hodnotit pozitivně, jako něco zajímavého a obohacujícího. S postupem času si mohou stále silněji uvědomovat to, v čem se oni sami nebo kultura, ve které vyrostli, liší od kultury hostitelské země a jejích obyvatel. V souvislosti s tím se mohou dostavit potíže s definováním sebe sama, zmatení vlastní identity, frustrace nebo odcizení. Mohou se také objevit nedorozumění pramenící z kulturních rozdílů, z neznalosti místních kulturních poměrů a také potíže pramenící ze snahy uplatňovat vzorce chování a myšlení poplatné v zemi původu i během interakce s lidmi v hostitelské zemi. V souvislosti s takovými událostmi mohou někteří lidé začít odmítat hostitelskou kulturu nebo projevovat vůči ní hostilitu a zároveň mohou mít silnější potřebu trávit čas s lidmi ze země jejich původu. V souvislosti s výše zmíněným mohou existující psychické potíže nabývat vyšší intenzity a mohou se také objevit nové symptomy psychických potíží (Gullahorn & Gullahorn, 1963). S postupem času však člověk zpravidla získává více znalostí o kultuře hostitelské země a rozvíjí své schopnosti čelit výzvám každodenního života v zemi, což může spolu

se salutogenetickými faktory na straně osobnosti postupně snižovat intenzitu psychických potíží (Ward & Kennedy, 1999). V procesu postupného zvykání si na život v cizí zemi se však stále mohou objevovat nové překážky a výzvy, které mohou přispívat ke kolísání psychické pohody. Kim (2001) v souvislosti s tím hovoří o směřování k růstu prostřednictvím cyklů, které mají charakter učinění jednoho kroku vzad a dvou kroků vpřed. Díky překonání těchto překážek může člověk dospět k novému pojetí sebe sama i obou kultur. Dále se u člověka mohou rozvinout pozitivní schopnosti, jako jsou například kreativita, nezdolnost či flexibilita, které dále přispívají k psychické pohodě. Po návratu do země původu mají lidé tendenci procházet podobnými stádii adaptace, jakými prošli během přizpůsobování se životu v cizí zemi. Může pro ně být obtížné přizpůsobit se znovu kultuře země původu, protože návratu do země původu předcházelo přizpůsobení se kultuře hostitelské země. Tento proces může také provázet pokles nebo kolísání psychické pohody podobně jako tomu bylo během života v cizí zemi (Adler, 1975).

## VÝZKUMNÁ ČÁST

### Přehled obsahu výzkumné části

V kapitole *„Současný problém, cíle práce a hypotézy“* zmiňujeme cíle práce a shrnujeme teoretická východiska a z nich plynoucí hypotézy. V kapitole *„Aplikovaná metodika“* stručně popisujeme, jak jsme provedli samotný výzkum. V kapitole *„Sběr dat a charakteristiky vzorku“* popisujeme proces hledání respondentů a kritéria zahrnutí respondentů do vzorku. Zmiňujeme také informace a instrukce, které jsme respondentům poskytli a v neposlední řadě popisujeme konečný vzorek z hlediska sociodemografických a jiných charakteristik. V kapitole *„Etické otázky výzkumu“* popisujeme, jakým způsobem jsme uplatňovali zásady etického přístupu k respondentům. Zabýváme se také nakládáním s autorskými právy, která se vážou k použitým dotazníkům. V kapitole *„Dotazníky“* popisujeme dotazníky použité k měření hodnot hlavních proměnných a zmiňujeme důvody, které nás vedly k volbě právě těchto konkrétních dotazníků. Popisujeme také volbu a konstrukci otázek měřících sociodemografické charakteristiky vzorku. Zmiňujeme také, jakým způsobem respondenti udávali odpovědi na otázky, a zabýváme se jazykem použitým v dotaznících. V kapitole *„Příprava dat pro statistické zpracování“* popisujeme úpravu dat do podoby vhodné pro statistické zpracování, jako je například kontrola správnosti zápisu dat, aplikace instrukcí pro vyhodnocení dotazníků a výpočet průměrných

hodnot proměnných. Kapitola „*Explorační analýza dat a její výsledky*“ zachycuje postup předběžného zkoumání dat před přistoupením k testování hypotéz. Zmiňujeme zde posuzování normality, testování reliability, analýzu odlehlých hodnot a analýzu chybějících hodnot. V neposlední řadě popisujeme aplikaci závěrů plynoucích z těchto analýz na způsob provedení analýz sloužících k testování hypotéz. Kapitola „*Kontrolní proměnné*“ pojednává o procesu identifikace kontrolních proměnných na základě literatury a statistických analýz. V kapitole „*Testování hypotéz a výsledky*“ popisujeme nejprve způsoby provedení statistických analýz a následně prezentujeme jejich výsledky. Kapitola je rozdělena na část popisující provedení analýzy metodou modelování pomocí strukturálních rovnic a její výsledky a část popisující provedení analýzy metodou MANOVA a její výsledky. V kapitole „*K platnosti hypotéz*“ uvádíme přehled testovaných hypotéz a vyjadřujeme se k jejich přijetí / nepřijetí na základě z výsledků. V kapitole „*Diskuse*“ se věnujeme interpretaci výsledků a jejich zasazením do kontextu dosavadních poznatků. Dále se zabýváme možnostmi výskytu chyb nebo zkreslení výsledků a jejich potenciálními zdroji. Zmiňujeme také limity tohoto výzkumu, návrhy praktického využití výsledků v praxi a návrhy toho, v jakém směru by se mohly ubírat další studie zabývající se problematikou akulturačního procesu. V kapitole „*Závěry*“ uvádíme nejdůležitější výsledky výzkumu. V kapitole „*Souhrn*“ shrnujeme ve stručnosti obsah práce.

### **13 SOUČASNÝ PROBLÉM, CÍLE PRÁCE A HYPOTÉZY**

Mnohem častěji než v dřívějších letech dnes lidé opouštějí svou zemi původu, aby strávili určitou dobu v cizině. Je mezi nimi i mnoho studentů, kteří odjíždějí do zahraničí za účelem strávit semestr nebo akademický rok na zahraniční universitě v rámci výměnného pobytu, nebo absolvovat v zahraničí celé studium (Levitt & Jaworsky, 2007). Život v zahraničí může představovat náročnou životní situaci a může pro člověka být značnou zátěží (Berry, 1997). Zejména kulturní rozdíly mezi zemí původu a hostitelskou zemí mohou představovat zdroj stresu (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009), respektive akulturačního stresu, který může mít negativní dopad na psychické potíže a životní spokojenost studentů (Wei et al., 2012; Ying & Han, 2006). Vnitřní dispozice studentů však mohou ovlivňovat, jak se studenti s náročnou situací vyrovnají (Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013). *V této práci si proto klademe za cíl zkoumat na vzorku zahraničních studentů studujících v cizí zemi (v Nizozemsku), jak se zahraniční studenti*

*adaptují na život v cizině a především chceme popsat faktory, které proces adaptace usnadňují a které ji naopak komplikují. Centrálním prvkem našeho zkoumání je akulturační stres a otázka toho, které faktory míru akulturačního stresu ovlivňují a jaký dopad má míra prožívaného akulturačního stresu na psychické zdraví studentů.*

Kultura hostitelské země se od kultury země původu může lišit například v kulturních hodnotách, sociálních rolích, preferovaných způsobech komunikace a interakce mezi jejími členy, či v oblasti náboženství a víry (Hofstede, 2001; Schwartz 2006), nebo také v přijímaných normách chování a vyjadřování emocí (Markus & Kitayama, 1991). Kulturní rozdíly mezi oběma zeměmi mohou být zdrojem mnoha potíží, jako jsou například problémy při interakci s místními lidmi, problémy s navazováním sociálních vztahů a dále zmatení vlastní identity, změny v dosavadním způsobu života, nebo diskriminace kvůli odlišnému kulturnímu původu (Ward & Searle, 1991). Tyto potíže mohou přispět k rozvoji akulturačního stresu a jiných psychických potíží nebo ke zhoršení již existujících psychických potíží. Mohou také přispět ke snížení životní spokojenosti (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013). Kulturní rozdíly mezi oběma zeměmi mohou také ovlivnit přístup daného jedince k oběma kulturám a zejména pak jeho ochotu přizpůsobit se kulturním zvyklostem hostitelské země a také jeho tendenci chovat se a smýšlet i během života v hostitelské zemi podle kultury země původu. Kulturní rozdíly mezi oběma zeměmi mohou také ovlivnit jeho přístup ke komunitě a subkultuře ostatních cizinců v hostitelské zemi (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009). **Prvním** dílčím cílem této práce proto bylo prozkoumat, jaké jsou souvislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačními orientacemi, akulturačním stresem, výskytem symptomů psychických potíží a životní spokojeností. Výsledky studií se zahraničními studenty pobývajících v různých zemích světa nasvědčují tomu, že společně s rostoucí subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností roste i míra akulturačního stresu (Black & Gregersen, 1991; Redmond & Bunyi, 1993). Větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost má také tendenci se pojit přímo s vyšší mírou napětí, deprese, pocitů zlosti, zmatenosti a únavy (Ward & Searle, 1991) a s nižší životní spokojeností (Sam, 2001). Výsledky studií dále nasvědčují tomu, že se větší kulturní vzdálenost mezi oběma zeměmi pojí se silnější tendencí řídit se kulturními normami země původu a stýkat se s lidmi z této země i během pobytu v hostitelské zemi. Větší kulturní vzdálenost má také tendenci pojit se s nižší ochotou přizpůsobit se kulturním normám hostitelské země a stýkat se s jejími členy (Galchenko

& Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009). Přímé souvislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a multikulturní orientací nebyly doposud empiricky testované, a proto jsme hypotézu formulovali oboustranně. V souvislosti s prvním dílčím cílem jsme testovali následující hypotézy<sup>1</sup>:

**Hypotéza 1a:** *Větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se pojí s vyšší mírou akulturačního stresu a s vyšší mírou symptomů psychických potíží.*

**Hypotéza 1b:** *Větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se pojí s nižší životní spokojeností.*

**Hypotéza 1c:** *Větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se pojí se slabší orientací na kulturu hostitelské země.*

**Hypotéza 1d:** *Větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se pojí se silnější orientací na kulturu země původu.*

**Hypotéza 1e:** *Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se pojí s multikulturní orientací.*

Během života v cizí zemi se lidé setkávají zpravidla se třemi skupinami lidí a potažmo i kulturami, které tyto skupiny reprezentují: členové většinové společnosti hostitelské země, ostatní cizinci žijící v hostitelské zemi a dále pak lidé pocházející ze stejné země původu, kteří také žijí v dané hostitelské zemi (Berry & Kim, 1988; Kashima & Loh, 2006). Akulturační orientace (přístup ke kulturám těchto skupin, jejich členům a míra ochoty přizpůsobit se zvyklostem dané kultury, Berry, 1997) mohou ovlivnit psychickou adaptaci (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Nesdale & Mak, 2000; Suanet & Van de Vijver, 2009; Ward & Rana-Deuba, 1999). *Proto bylo druhým dílčím cílem této práce prozkoumat, jaké jsou souvislosti mezi akulturačními orientacemi a akulturačním stresem, výskytem symptomů psychických potíží a životní spokojeností.* Silná orientace na kulturu země původu kombinovaná se silnou orientací na hostitelskou kulturu je v literatuře považována za přístup, který se nejčastěji pojí s optimální adaptací na život v cizí zemi (Berry, 1997). Kontakt s obyvateli hostitelské země a pozitivní postoje ke kultuře hostitelské země mohou tak napomoci pochopení místní kultury nebo získání sociální opory a mohou usnadnit každodenní život v zemi (Ward & Kennedy, 1999). Kontakt s lidmi ze země původu a volba i nadále žít podle původní kultury mohou sloužit

---

<sup>1</sup> Zde se odkláníme od doporučení neuvádět hypotézy složené z dílčích hypotéz (Kolařík et al., 2015), protože námi testovaný model je velmi komplexní. K tomuto řešení nás vedla také skutečnost, že v interkulturních studiích, kde se testují podobně komplexní modely, je formulace takto složených hypotéz častým jevem (například Suanet & Van de Vijver, 2009; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, & Elsayed, 2013).

k potvrzení sebe sama nebo své vlastní kulturní příslušnosti a mohou být zároveň zdrojem ujištění a vědomí vlastní hodnoty (Wellman, 1979). Orientace na kulturu země původu a stejně tak i orientace na kulturu hostitelské země mohou přispívat k úspěšné adaptaci (Berry, 1997; Ward & Kennedy, 1999). Dále pak multikulturní komunita, ve které se nově příchozí mohou setkat s cizinci dlouhodobě žijícími v dané zemi, může posloužit jako prvek zprostředkující poznání kultury hostitelské země. Může také poskytnout prostor pro vyjádření vlastní osobitosti bez nutnosti přizpůsobovat se té či oné kultuře, což také může usnadnit život v dané zemi (Sobré-Denton, 2011). V souvislosti s druhým dílčím cílem jsme testovali následující hypotézy:

***Hypotéza 2a:*** *Silnější orientace na kulturu hostitelské země, silnější orientace na kulturu země původu a multikulturní orientace se pojí s nižší mírou akulturačního stresu.*

***Hypotéza 2b:*** *Silnější orientace na kulturu hostitelské země, silnější orientace na kulturu země původu a multikulturní orientace se pojí s nižší mírou výskytu symptomů psychických potíží.*

***Hypotéza 2c:*** *Silnější orientace na kulturu hostitelské země, silnější orientace na kulturu země původu a multikulturní orientace se pojí s vyšší životní spokojeností.*

Akulturační stres může mít vliv na životní spokojenost a výskyt symptomů psychických potíží. Proto bylo **třetím** dílčím cílem této práce prozkoumat souvislosti mezi akulturačním stresem a výskytem symptomů psychických potíží a mezi akulturačním stresem a životní spokojeností. U studentů, kteří zažívají vysokou míru akulturačního stresu, může dojít ke snížení životní spokojenosti (Guo et al., 2014; Liebkind & Jasinskaja-Lahti, 2000). Akulturační stres může také přispívat k rozvoji nebo ke zvýšení výskytu symptomů úzkosti (Yi et al., 2003), deprese (zejména pocity skleslosti, smutku nebo apatie, Nilsson et al., 2004) nebo somatizace a nespecifického stresu (Constantine et al., 2005). Právě deprese, úzkost, somatizace a nespecifický stres patří mezi nejčastější projevy zhoršení psychického stavu během života v cizí zemi (například Constantine et al., 2005; Wei et al., 2012; Yi et al., 2003), a proto jsme je v této práci pojali jako indikátory psychických potíží. V souvislosti s třetím dílčím cílem jsme testovali následující hypotézy:

**Hypotéza 3a:** *Vyšší míra akulturačního stresu se pojí s vyšším výskytem symptomů psychických potíží.*

**Hypotéza 3b:** *Vyšší míra akulturačního stresu se pojí s nižší mírou životní spokojenosti.*

Život v cizí zemi je díky přítomnosti nových výzev a překážek možné považovat za náročnou životní situaci. Současné poznatky nasvědčují tomu, že se lidé ve svých reakcích na náročné situace mohou velmi lišit, což lze ve velké míře přičítat rozdílům v jejich vnitřních charakteristikách (Antonovsky, 1987). Vnitřní charakteristiky salutogenetické i patogenetické povahy mohou ovlivňovat jak míru prožívaného stresu, tak dopad akulturačního stresu na ostatní aspekty psychického zdraví (Bolger & Zuckerman, 1995; Costa & McCrae, 1990; Penley & Tomaka, 2002). *Proto bylo čtvrtým dílčím cílem této práce prozkoumat, jaké jsou souvislosti mezi salutogenetickými a patogenetickými faktory na straně osobnosti a akulturačním stresem, symptomy psychických potíží a životní spokojeností.* Vnitřní charakteristiky, mezi které lze řadit osobnostní rysy, ovlivňují psychické procesy, stavy a prožívání (Costa & McCrae, 1980; Drapela, 1997). Mají také vliv na to, jak lidé reagují na náročné životní situace (McCrae & Costa, 1986). Mezi nejčastěji používané koncepty ve studiu osobnostních rysů v současnosti patří Pětifaktorový model osobnosti (Costa & McCrae, 1992; John & Srivastava, 1999). Výsledky studií se zahraničními studenty a také zahraničními zaměstnanci nasvědčují tomu, že zatímco neuroticismus má tendenci přispívat ke vzniku psychických potíží během života v cizí zemi, otevřenost má naopak tendenci se pojit s optimálním psychickým zdravím (Furukawa & Shibayama, 1993; Suanet & Van de Vijver, 2009; Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002). Výsledky většiny studií také nasvědčují tomu, že extraverte se většinou pojí s optimálním psychickým zdravím, avšak v zemích s vysokou vzdáleností moci a kolektivistickou orientací může naopak přispívat ke zhoršení psychického zdraví (Armes & Ward, 1989). Jelikož lze Nizozemsko charakterizovat jako zemi s individualistickou orientací a malou vzdáleností moci (Hofstede, 2001) předpokládáme, že extraverte v procesu kulturní adaptace působí jako pozitivní činitel. Výsledky studií dále poukazují na to, že se svědomitost a přívětivost během života v cizí zemi pojí s dobrým přizpůsobením se odlišným životním podmínkám a se snadným navázáním sociálních vztahů (Burke et al., 2009), spíše než s psychickým zdravím. Avšak mimo kontext kulturní adaptace se vyšší míra svědomitosti a přívětivosti pojí s vyšší mírou osobní pohody a s menší mírou psychických potíží, nespecifického stresu a strachu v náročných situacích. (John et al., 1994; Penley & Tomaka, 2002; Schmutte & Ryff,

1997). Proto předpokládáme, že svědomitost a přívětivost působí v procesu kulturní adaptace jako pozitivní činitelé. V souvislosti se čtvrtým dílčím cílem jsme testovali následující hypotézy:

**Hypotéza 4a:** *Vyšší míra, extraverze, otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti se pojí s nižší mírou akulturačního stresu a nižším výskytem psychických potíží.*

**Hypotéza 4b:** *Vyšší míra extraverze, otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti se pojí s vyšší životní spokojeností.*

**Hypotéza 4c:** *Vyšší míra neuroticismu se pojí s vyšší mírou akulturačního stresu a s vyšším výskytem psychických potíží.*

**Hypotéza 4d:** *Vyšší míra neuroticismu se pojí s nižší životní spokojeností.*

Specifickým druhem náročných situací během života v cizí zemi mohou být setkávání se s lidmi odlišného kulturního původu, nebo setkávání se s nezdarem pramenícím z neznalosti místních kulturních podmínek. K úspěšnému zvládnutí těchto situací může přispět „vnitřní nastavení“ charakterizované tendencí čelit frustraci prostřednictvím přehodnocení svého smýšlení o dané situaci (kognitivní přehodnocení) a dále charakterizované tendencí směřovat k růstu a seberozvoji v oblastech života, které jedinec považuje za důležité (tendence k osobnostnímu růstu) a také tendencí vážit si podobnosti a odlišnosti mezi sebou sama a druhými lidmi (orientace na podobnost a rozdílnost). Tyto lze označit jako salutogenetické faktory. Výsledky studií nasvědčují tomu, že silná tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení, silná orientace na podobnost a rozdílnost a také silná tendence k osobnostnímu růstu se pojí s optimálním psychickým zdravím během života v cizí zemi (Heppner et al., 1995; Soto et al., 2012; Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013). Naopak sklon k potlačování projevů emocí se u respondentů z Evropy a Spojených států amerických v běžných životních situacích i v kontextu akulturačního procesu pojí se špatným psychickým zdravím (Gross & John, 2003; Strack et al., 1988). Naproti tomu výsledky studií s respondenty z Asie nasvědčují tomu, že potlačování projevů emocí může mít i pozitivní dopad na psychické zdraví (Butler et al., 2007; Huang et al., 1994). Jelikož vzorek v této studii pochází převážně z evropských zemí, předpokládáme, že tendence potlačovat projevy emocí působí jako negativní činitel v akulturačním procesu. V souvislosti se čtvrtým dílčím cílem jsme testovali také následující hypotézy:



**Hypotéza 4e:** *Silnější tendence k osobnostnímu růstu, silnější orientace na podobnost a rozdílnost a častější uplatňování kognitivního přehodnocení se pojí s nižší mírou akulturačního stresu a s nižším výskytem psychických potíží.*

**Hypotéza 4f:** *Silnější tendence k osobnostnímu růstu, silnější orientace na podobnost a rozdílnost a častější uplatňování kognitivního přehodnocení se pojí s vyšší životní spokojeností.*

**Hypotéza 4g:** *Silnější tendence potlačovat projevy emocí se pojí s vyšší mírou akulturačního stresu a s vyšším výskytem psychických potíží.*

**Hypotéza 4h:** *Silnější tendence potlačovat emoční projevy se pojí s nižší životní spokojeností.*

Kulturní vzdálenost může být během pobytu v cizí zemi významným zdrojem stresu (Black & Gregersen, 1991; Redmond & Bunyi, 1993). Nicméně výsledky studií nasvědčují tomu, že lidé s rysy svědomitosti, přívětivosti, extravertze a otevřenosti, které lze považovat za salutogenetické faktory, mají tendence uplatňovat takové strategie zvládání stresujících situací, které přispívají k nižší míře stresu (McCrae & Costa, 1986; Penley & Tomaka, 2002). Naproti tomu lidé s rysy neuroticismu, který je možné považovat za patogenetický faktor, mají tendence uplatňovat strategie zvládání náročných situací, které se pojí s vyšší mírou stresu (Costa & McCrae, 1990). Také lidé se silnou tendencí k osobnostnímu růstu (Heppner et al., 1995; Robitschek & Keys, 2009), s tendencí uplatňovat kognitivní přehodnocení (Pan, 2011) a dále lidé se silnou orientací na podobnost a rozdílnost (Miville et al., 1999) mají tendence uplatňovat takové strategie zvládání náročných situací, které se pojí s nižší mírou stresu. Tyto faktory je tak možné označit jako salutogenetické faktory. Naopak lidé se sklony k potlačování emocí mají tendence uplatňovat takové strategie zvládání stresujících situací, které se pojí s vyšší mírou stresu (Gross & John, 2003). Tendenci k potlačování projevů emocí je tak možné považovat za patogenetický faktor. *Proto bylo pátým dílčím cílem této práce zkoumat, jestli salutogenetické a patogenetické faktory na straně osobnosti působí jako moderující proměnné ve vztahu mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem a zda předpokládaný vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem zesilují nebo oslabují.* V souvislosti s pátým dílčím cílem jsme testovali následující hypotézy:

**Hypotéza 5a:** *Vysoká míra extravertze, otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti oslabuje vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem.*

**Hypotéza 5b:** *Vysoká míra neuroticismu zesiluje vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem.*

**Hypotéza 5c:** *Silná tendence k osobnostnímu růstu, orientace na podobnost a rozdílnost a tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení oslabuje vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem.*

**Hypotéza 5d:** *Silná tendence potlačovat projevy emocí zesiluje vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem.*

Akulturační stres je možné definovat jako spektrum symptomů stresové reakce, které se objevují v souvislosti s nároky a výzvami života v cizí zemi (například kulturní rozdíly mezi zemí původu a hostitelskou zemí). V předchozích studiích bylo zjištěno, že kromě kulturních rozdílů mají na míru akulturačního stresu vliv také vnitřní charakteristiky lidí účastnících se zahraniční mobility (Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013). Také bylo zjištěno, že míra akulturačního stresu zároveň ovlivňuje jejich psychické zdraví (Constantine et al., 2005; Guo et al., 2014; Yi et al., 2003). *Proto bylo šestým cílem této práce zkoumat, jestli lze akulturační stres pojmut jako prvek akulturačního procesu, který propojuje subjektivně vnímanou kulturní vzdálenost a salutogenetické a patogenetické faktory na straně osobnosti s psychickými potížemi a životní spokojeností během pobytu v cizí zemi.* V souvislosti se šestým cílem jsme testovali následující hypotézy:

**Hypotéza 6a:** *Akulturační stres působí jako mediující proměnná ve vztahu mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a psychickými potížemi a mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a životní spokojeností.*

**Hypotéza 6b:** *Akulturační stres působí jako mediující proměnná ve vztahu mezi salutogenetickými faktory na straně osobnosti a psychickými potížemi a mezi salutogenetickými faktory na straně osobnosti a životní spokojeností.*

**Hypotéza 6c:** *Akulturační stres působí jako mediující proměnná ve vztahu mezi patogenetickými faktory na straně osobnosti a psychickými potížemi a mezi patogenetickými faktory na straně osobnosti a životní spokojeností.*

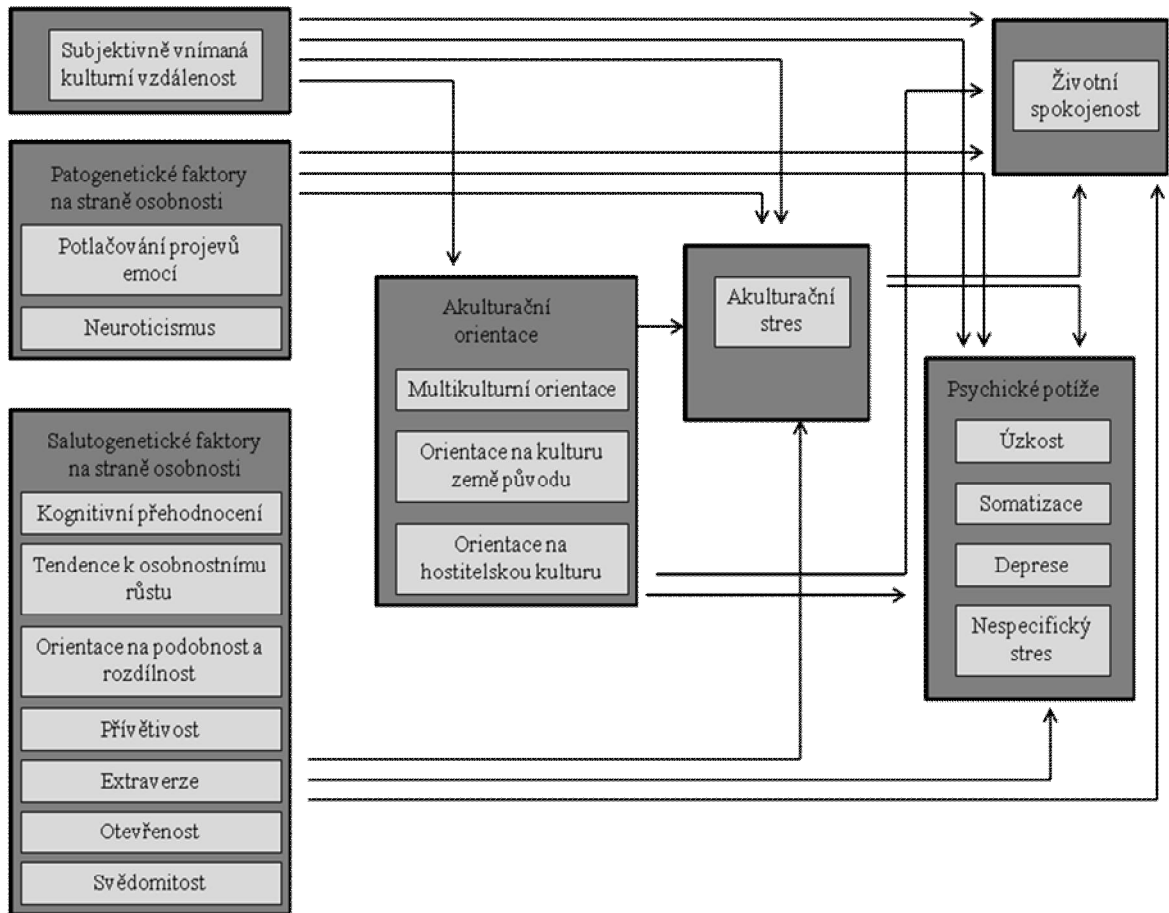
V důsledku setkání se s náročnou životní situací může člověk získat nebo rozvinout své schopnosti vypořádat se s podobnou situací v budoucnosti. *Proto bylo sedmým dílčím cílem této práce zkoumat souvislosti mezi předchozí zkušeností se životem v zahraničí a kulturní adaptací během současného pobytu v cizí zemi.* Výsledky studií se zahraničními studenty a zaměstnanci nasvědčují tomu, že lidé s předchozí zahraniční zkušeností zažívají nižší míru stresu a méně psychických potíží (Leong, 2007) a také se těší větší životní spokojenosti (Kealey, 1989). V souvislosti se šestým cílem jsme testovali následující hypotézy:

***Hypotéza 7a:*** *Studenti s předchozí zahraniční zkušeností vykazují nižší míru akulturačního stresu a nižší míru deprese, nespecifického stresu, somatizace a úzkosti než studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti.*

***Hypotéza 7b:*** *Studenti s předchozí zahraniční zkušeností vykazují vyšší míru životní spokojenosti než studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti.*

Schéma 2 graficky znázorňuje model, který sumarizuje předpokládané souvislosti mezi proměnnými na základě výše popsáných hypotéz.

Schéma 2: Předpokládané vztahy mezi proměnnými



## **14 APLIKOVANÁ METODIKA**

Za účelem testovat výše uvedené hypotézy jsme provedli kvantitativní výzkum, ve kterém jsme u vzorku zahraničních studentů měřili hodnoty vybraných proměnných, které hrají roli v akulturačním procesu a následně jsme testovali souvislosti mezi nimi. Předmětem zkoumání byly tyto proměnné: předchozí zahraniční zkušenost, subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, akulturační orientace, akulturační stres, symptomy psychických potíží, životní spokojenost, osobnostní charakteristiky dle modelu Velká pětka, tendence k osobnostnímu růstu, orientace na podobnost a rozdílnost a způsoby regulace emocí. Provedli jsme výběrové šetření (survey) na souboru populační skupiny zahraničních studentů žijících v Nizozemsku. Jednalo se o výběr na základě dobrovolnosti prostřednictvím výzvy umístěné na Facebook a výzvy šířené prostřednictvím zájmových spolků a zahraničních oddělení universit. Jednalo se o průřezovou studii, kde respondenti vyplnili dotazník pouze jednou. Šetření jsme po čtyřech měsících ukončili. Studenti, kteří se rozhodli studie zúčastnit, vyplnili elektronicky dotazníky určené k měření výše uvedených proměnných. Použili jsme dotazníky, které jsou běžně užívané ke studiu akulturačního procesu nebo jsou určené k užití respondenty z různých kulturních prostředí. Ve všech případech se jednalo o sebeposuzující dotazníky (self-report scales). U každého respondenta jsme pro každou proměnnou obdrželi průměrný skór. Tyto skóry jsme následně použili při statistických analýzách metodou modelování pomocí strukturálních rovnic (SEM, structural equation modeling, Byrne, 2001) a pomocí vícerozměrné analýzy rozptylu (Multivariate analysis of variance, MANOVA). Další detaily uvádíme v následujícím textu.

## **15 SBĚR DAT A CHARAKTERISTIKY VZORKU**

V následujícím textu popisujeme průběh sběru dat, volbu kritérií pro zahrnutí respondentů do konečného vzorku a v neposlední řadě popisujeme charakteristiky vzorku.

### **15.1 Průběh sběru dat**

Od začátku letního semestru akademického roku 2013/2014 až do jeho konce jsme oslovovali studenty s pozváním k účasti na výzkumu, který jsme popsali jako průzkum názorů na to, jak se studentům žije v Nizozemsku. Potenciální respondenty jsme

vyhledávali třemi způsoby. První cestou bylo oslovování studentů prostřednictvím Facebookových skupin<sup>2</sup> zaměřených na studium v Nizozemsku nebo skupin sdružujících cizince žijící v Nizozemsku. Druhým způsobem bylo kontaktování zahraničních oddělení nizozemských univerzit se žádostí o přeposlání pozvánky k účasti ve výzkumu zahraničním studentům. Třetím způsobem bylo kontaktování nizozemských zájmových sdružení určených pro zahraniční studenty, jako je například ESN (Erasmus Students Network, Sdružení studentů programu Erasmus) nebo AIESEC (Association Internationale des Étudiants En Sciences Économiques et Commerciales, Mezinárodní asociace studentů ekonomie a obchodních styků). Jelikož většina univerzit nebyla ochotná pozvání k účasti ve výzkumu přeposlat a na pozvání přes zájmová sdružení mnoho studentů nereagovalo, převážná část respondentů se k tomuto výzkumu dostala pomocí pozvánky zveřejněné prostřednictvím sociální sítě Facebook.

Pozvání k účasti ve studii mělo formu krátkého popisu předmětu výzkumu (uvedli jsme, že se jedná o průzkum názorů na to, jak se zahraničním studentům žije v Nizozemsku). Jeho součástí byl i odkaz na internetovou stránku, kde se nacházel dotazník v elektronické podobě, který jsme vytvořili pomocí software Qualtrics (2013). Po kliknutí na odkaz se studentům zobrazila první část dotazníku, kde jsme uvedli bližší informace o studii (například její účel, k čemu budou jimi poskytnutá data sloužit, možnost odstoupit od studie, atd.) a instrukce k tomu, jak sérii dotazníků vyplnit. Následně studenti odpovídali na námi vytvořený soubor otázek, které byly zaměřené na sociodemografické informace, a posléze odpovídali na otázky ze série dotazníků, které se týkaly hlavních proměnných (subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, akulturační orientace, způsoby regulace emocí, tendence k osobnostnímu růstu, orientace na podobnost a rozdílnost, osobnostní charakteristiky modelu Velká pětka, akulturační stres, životní spokojenost, symptomy psychických potíží). Na úplném konci našli studenti popis skutečného záměru studie.

Sběr dat jsme ukončili po čtyřech měsících (na konci letního semestru). Na výzvu k účasti ve výzkumu odpovědělo celkem 424 studentů.

---

<sup>2</sup> V Nizozemsku je běžnou praxí, že universita nebo sami studenti zakládají na začátku studia Facebookovou skupinu, která sdružuje studenty z daného ročníku nebo oboru, kteří mají na Facebooku založený účet. Skupiny slouží k výměně informací a komunikaci o záležitostech týkajících se studia nebo k organizování volnočasových aktivit. Podobné skupiny si zakládají také ostatní cizinci (nejen studenti) v Nizozemsku a tyto slouží například k výměně informací o životě v Nizozemsku anebo k vzájemnému sdružování.

## 15.2 Kritéria zahrnutí / eliminace respondentů

Sérii dotazníků vyplnilo alespoň z části 424 studentů, přičemž pouhých 392 vyplnilo všechny dotazníky ze série. Zbývajících 32 respondentů vyplnilo jen několik dotazníků na začátku série a poté vyplňování úplně zanechali. To znamená, že kompletně vynechali dotazníky, které měřily hlavní proměnné tohoto výzkumu, a proto jsme tyto respondenty z výzkumu vyřadili. Ze souboru 392 respondentů, kteří sérii dotazníků vyplnili kompletně, jsme následně vyřadili 34 respondentů, kteří nebyli zahraniční studenti. Poté jsme vyřadili čtyři respondenty, kteří měli nizozemské občanství, protože tyto respondenty nebylo možné považovat za zahraniční studenty. Dále jsme vyřadili čtyři respondenty, kteří během vyplňování dotazníku nepobývali v Nizozemsku. Důvodem pro eliminaci těchto respondentů bylo riziko, že informace podané v době, kdy se proband nenachází v Nizozemsku, mohou být zkreslené například z důvodu náhledu z jiného prostředí a kontextu. Poté jsme vyřadili pět studentů, kteří uvedli, že z jazykového hlediska bezproblémově porozuměli méně než 90 % dotazníku. K eliminaci jsme přistoupili za účelem předejít zkreslení odpovědí, ke kterému by mohlo dojít vinou chybného porozumění otázkám, jelikož pro tyto studenty nebyla angličtina rodným jazykem. Konečný výzkumný soubor tak čítal 345 respondentů.

## 15.3 Charakteristiky vzorku

Vzorek byl tvořen 345 respondenty, zahraničními studenty studujícími na různých univerzitách v Nizozemsku. Vzorek tvořilo 52 % žen a 48 % mužů průměrného věku 24.46 ( $SD^3 = 3.53$ ) let. Většina studentů uvedla, že jejich rodiče pocházeli ze stejné země jako studenti sami (86 %). Menší část studentů uvedla, že jeden z rodičů (9 %) nebo oba rodiče (5 %) pocházeli z jiné země než sami studenti. Bližší informace o sociodemografických charakteristikách respondentů, jak pro celý vzorek, tak zvlášť pro skupinu studentů s předchozí zahraniční zkušeností a skupinu bez této zkušenosti, uvádíme v Tabulce 4 v příloze.

Studenti pocházeli celkem z 62 zemí světa. Nejpočetnější národnostní skupinu tvořili studenti z Německa (14 %) a po nich studenti z Velké Británie (6 %) a z Řecka (5 %). Vzorek byl převážně evropského původu. Většina respondentů se hlásila k jedné

---

<sup>3</sup> SD = Směrodatná odchylka

národnosti (98 %) a pouze malé procento respondentů uvedlo, že má dvě národnosti (2 %). Národnostní složení vzorku je detailně popsáno v Tabulce 5 v příloze.

S ohledem na charakteristiky vztahující se ke studiu tvořili nejpočetnější skupinu (75 %) řádní zahraniční studenti nizozemských univerzit. Byli to lidé pocházející z cizí země, kteří přišli do Nizozemska absolvovat celé studium, a tudíž měli status řádného zahraničního studenta. Menší část vzorku (23 %) tvořili studenti, kteří do Nizozemska přijeli na výměnný studijní pobyt, s cílem vrátit se do své země původu a studium tam dokončit. Vzorek tvořili studenti všech úrovní, mezi kterými převažovali studenti magisterského stupně (41 %), zatímco studentů bakalářského stupně bylo méně (29 %) a nejmenší podíl tvořili studenti doktorského studia (7 %). Studenti měli vysokou úroveň znalostí angličtiny a poměrně nízkou úroveň znalostí nizozemštiny. Zatímco respondenti uváděli povětšinou plynulou (88 %) nebo středně pokročilou (12 %) znalost angličtiny, v případě nizozemštiny uvedla velká část vzorku (74 %), že jazyk ovládají jen na základní úrovni a pouze malé množství respondentů (8 %) uvedlo, že nizozemsky hovoří plynule. Podrobnější informace o charakteristikách vzorku, které se vztahují ke studiu a znalostem jazyka jsou uvedeny v Tabulce 3 v příloze, jak pro celý vzorek, tak zvláště pro skupinu studentů s předchozí zahraniční zkušeností a skupinu bez této zkušenosti.

Respondenti pobývali v různých částech Nizozemska. Většina studentů uvedla, že žili ve větších městech, přičemž pouze malé množství respondentů uvedlo, že žili na venkově. V průměru strávili respondenti v Nizozemsku 18.36 měsíců (počítáno od příjezdu do Nizozemska do doby vyplnění dotazníku) přičemž doba strávená v zemi se mezi jednotlivými respondenty značně lišila ( $SD = 13.91$ ). Zatímco 179 studentů mělo předchozí zkušenosti s pobytem v cizině (delší než jeden měsíc v celku), pro 166 studentů bylo studium v Nizozemsku prvním dlouhodobým pobytem mimo zemi původu. U studentů, kteří před příchodem do Nizozemska alespoň jednou dlouhodobě pobývali v cizí zemi, byla průměrná délka předchozího pobytu v cizině 26.64 měsíců, ale jednotliví studenti se v této charakteristice značně lišili ( $SD = 48.47$ ). Více informací o charakteristikách vzorku, které se týkají předchozího pobytu mimo zemi původu, uvádíme v Tabulce 7 v příloze.

Všeobecné informace o celkové populaci zahraničních studentů v Nizozemsku, ze které tento vzorek pochází, uvádíme výše v textu v kapitole „Život zahraničních studentů v Nizozemsku“ a zejména pak v podkapitole „Kdo jsou zahraniční studenti v Nizozemsku?“



## 16 ETICKÉ OTÁZKY VÝZKUMU

Jelikož tento výzkum zahrnoval lidské subjekty, pojednáváme v následujícím textu o etických otázkách. Zmiňujeme se také o řešení problematiky autorských práv vztahujících se k použitým dotazníkům.

První informace o studii, kterou studenti obdrželi, byla pozvánka k účasti rozeslaná pomocí Facebooku, zájmových studentských organizací a zahraničních oddělení některých univerzit. Studenti se zde dočetli o tom, že se výzkum zabývá názory studentů na to, jak se jim žije v Nizozemsku (kupříkladu do jaké míry jsou spokojeni se životem v zemi, nebo jestli mají nizozemské přátele). Tento popis vystihuje účel studie pouze částečně. Neúplné informace jsme uvedli proto, abychom předešli možnému zkreslení výsledků, ke kterému by mohlo dojít při samovýběru respondentů do vzorku. Pozvánku k účasti jsme totiž neposílali přímo vybraným studentům, ale zveřejnili jsme ji na Facebooku, kde se mohl přihlásit kdokoli prostřednictvím kliknutí na odkaz. Uvedli jsme tedy co možná nejvíce neutrální část záměru a vypustili jsme informaci o zaměření studie na akulturační stres nebo psychické potíže, abychom předešli tomu, že by studie zaujala primárně studenty s negativní zkušeností a psychickými potížemi. Naším cílem bylo totiž zkoumání akulturačního procesu „běžných studentů“, tedy studentů s různorodými charakteristikami a zkušenostmi se životem v Nizozemsku.

Po kliknutí na odkaz uvedený v pozvánce se studenti dostali k sérii dotazníků, kterým předcházela informace, že účast ve studii je dobrovolná, je možné kdykoliv ze studie odstoupit a v případě dalších dotazů je možné se obrátit na uvedenou emailovou adresu. Dále jsme uvedli, že informace poskytnuté jednotlivými respondenty nebudou předány třetím osobám, ale budou zařazeny do databáze a následně hromadně zpracovány s daty ostatních studentů pomocí kvantitativních statistických metod. Součástí sdělení byla i informace o tom, že výsledky studie budou publikovány v podobě disertace a akademických článků. Účastníci výzkumu nebyli finančně odměněni.

Na konci dotazníku se respondentům zobrazila stránka s dalšími informacemi. Nalezli zde e-mailovou adresu, kterou mohli použít v případě zájmu o výsledky. Uvedli jsme zde také kompletní informace o účelu studie spolu s důvodem pro poskytnutí neúplných informací na začátku dotazníkové série.

K použití dotazníků chráněných autorskými právy (konkrétně Miville-Guzman škála univerzality a diversity, Škála akulturačního stresu pro zahraniční studenty, Škála

tendence k osobnostnímu růstu-II) jsme obdrželi souhlas autorů. Na ostatní použité dotazníky se nevztahovala autorská práva.

## **17 DOTAZNÍKY**

V následujícím textu se věnujeme popisu dotazníků, které jsme použili při sběru dat. Popisujeme konstrukci otázek zaměřených na získání sociodemografických informací o respondentech a dále popisujeme dotazníky použité k měření hodnot hlavních proměnných a také důvody volby těchto konkrétních dotazníků s ohledem na cíle práce.

### **17.1 Všeobecné informace o použitých dotaznících a způsobech udávání odpovědí**

Ve studii jsme používali pouze sebesuzovací dotazníky v elektronické podobě. Studenti nejprve odpovídali na otázky zaměřené na sociodemografické charakteristiky a dále na informace vztahující se ke studiu, znalostem jazyků a pobytu mimo zemi původu. Tyto otázky byly vytvořeny specificky pro účely této studie metodou česko-anglického zpětného překladu.<sup>4</sup> Týkaly se především těch informací, na které se často zaměřují studie podobného druhu (například Duru & Poyrazli, 2007; Chen, 1999). Při formulaci těchto otázek jsme také vycházeli ze specifík nizozemského prostředí. Poté vyplňovali studenti dotazníky vztahující se k hlavním proměnným. Jednalo se o oficiální dotazníky často používané ve studiích podobného zaměření. Při výběru těchto dotazníků jsme upřednostnili ty, které byly již v minulosti použity k výzkumu mezinárodní mobility nebo byly použity v jiných studiích s respondenty různého etnického původu.

Na otázky týkající se sociodemografických charakteristik, údajů o předchozích pobytech mimo zemi původu a informací vztahujících se ke studiu odpovídali studenti buď volně jednoslovnou odpovědí, nebo vybírali vhodnou odpověď z nabízených možností. U otázek týkajících se znalosti nizozemštiny a angličtiny udávali odpověď výběrem jednoho z popisů, který nejlépe vystihoval jejich subjektivně hodnocené dovednosti v daném jazyce. Jednalo se o šest popisů, které zachycovaly různé úrovně písemných, ústních a poslechových kompetencí v daném jazyce podle Společného evropského referenčního rámce pro jazyky (Council of Europe, 2001). Ty byly seřazeny

---

<sup>4</sup> Při zpětném překladu se výchozí text překládá do jiného jazyka, ze kterého se posléze znovu přeloží do původního jazyka. Finální verze překladu se vytvoří na základě porovnání obou verzí textu a korekce pasáží, které se neshodují.

od základní znalosti až po profesionální úroveň. U otázek týkajících se hlavních proměnných udávali respondenti odpovědi pomocí označení číselné hodnoty na Likertově škále s různým počtem bodů. Odpověď značila buď míru souhlasu či nesouhlasu s daným výrokem, nebo častost výskytu určitého jevu.

U všech dotazníků vztahujících se k hlavním proměnným tohoto výzkumu jsme použili jejich oficiální anglickou verzi. Jelikož byla angličtina pro většinu respondentů cizí jazyk, ověřovali jsme porozumění otázkám a instrukcím pomocí požadavku, aby na konci dotazníku respondenti uvedli na škále od 0 do 100 %, do jaké míry bezproblémově porozuměli otázkám a instrukcím z hlediska anglického jazyka.

## **17.2 Dotazník sociodemografických charakteristik**

Studenti zodpověděli otázky týkající se sociodemografických charakteristik, jako jsou pohlaví, věk, národnost, zda mají ještě občanství jiné země a jaká je národnost jejich rodičů. Dále odpověděli na otázky týkající se jejich dosavadních zkušeností s dlouhodobým pobytem mimo zemi původu, tedy zda před příjezdem do Nizozemska již někdy pobývali v zahraničí a případně jak dlouho. Dále uváděli, kolik měsíců již strávili v Nizozemsku a ve kterém městě / obci v Nizozemsku pobývají. Dále jsme studenty vyzvali, aby uvedli informace o stupni studia a zda jsou řádnými zahraničními studenty nizozemské university, nebo zda se účastní výměnného programu. Nakonec hodnotili studenti své znalosti angličtiny a nizozemštiny.

## **17.3 Dotazníky měřící hodnoty hlavních proměnných ve výzkumu**

### **17.3.1 Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost**

Míru subjektivně vnímaných kulturních rozdílů mezi zemí původu a hostitelskou zemí (Nizozemskem) jsme měřili pomocí *Dotazníku subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti*, (Perceived Cultural Distance Questionnaire, Ait Ouarasse & Van de Vijver, 2004). Respondenti hodnotili, do jaké míry se podle jejich názoru liší Nizozemsko od jejich země původu v oblastech, jako jsou mezilidské vztahy, sociální role, kulturní zvyklosti, víra, nebo způsoby trávení volného času. Mezi příklady položek lze uvést: „Do jaké míry vnímáte zemi Vašeho původu a Nizozemsko jako rozdílné nebo podobné v oblasti víry/náboženství?“ (How similar or different do you find the religion in the Netherlands and your home country?) nebo „Do jaké míry vnímáte zemi Vašeho původu

a Nizozemsko jako rozdílné nebo podobné ve způsobech trávení volného času?” (How similar or different do you find the way to spend free time in the Netherlands and your home country?). Dotazník byl v minulosti použit ke studiu akulturačního procesu zahraničních studentů (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009).

### 17.3.2 Akulturační orientace

Akulturační orientace jsme měřili pomocí dotazníku *Multikulturní škála akulturace, návyků a zájmů pro adolescenty* (Acculturation, Habits, and Interests Multicultural Scale for Adolescents, Unger et al., 2002). Položky, které měří míru přizpůsobení se určité kultuře a přístup k ní a jejím členům jsou formulovány obecně, aby mohly být použity k měření akulturačních orientací na jakoukoli kulturu, která se specifikuje v zadání dotazníku. V této studii hodnotili respondenti nejprve svou orientaci na kulturu hostitelské země (Nizozemska), dále orientaci na kulturu země svého původu a nakonec hodnotili svou multikulturní orientaci. U všech tří kultur byly orientace měřeny pomocí stejných otázek, pouze jsme v zadání každé otázky obměňovali kulturu, ke které se otázka vztahovala. Mezi příklady lze uvést: „Nejlépe se cítím, když jsem s lidmi z Nizozemska / ze země svého původu / s ostatními cizinci“ (I am most comfortable being with people from the Netherlands / my homeland / other expatriates) nebo „V tom jak dělám různé věci a jak uvažuji se podobám Nizozemcům / lidem ze země svého původu / ostatním cizincům“ (The way I do things and the way I think about things is similar to how people in the Netherlands / people in my homeland / other expatriates do it). Užitím těchto dotazníků jsme získali celkem tři skóry zachycující samostatně orientaci na kulturu země původu, hostitelskou kulturu a multikulturní orientaci. Tento dotazník jsme použili i přesto, že byl původně určený pro adolescenty. Jedná se totiž o jeden z mála dotazníků, který umožňuje kromě orientace na kulturu země původu a hostitelské země měřit také multikulturní orientaci. Mimo to byl v minulosti použit ve studiích akulturačního procesu (například Soto et al., 2012; Unger et al., 2002).

### 17.3.3 Akulturační stres

Respondenti dále vyplnili dotazník *Škála akulturačního stresu pro zahraniční studenty* (Acculturative Stress Scale for International Students, Sandhu & Asrabadi, 1994), který se zaměřoval především na projevy stresu spojeného se životními změnami, kulturními odlišnostmi, strachem, vnímanou diskriminací a steskem po zemi původu

během pobytu v cizině. Jako příklad položek uvádíme „Stýská se mi po zemi, ze které pocházím a po tamějších lidech“ (I miss the country and people of my national origin) nebo „Jsem nervózní, když mám komunikovat v angličtině“ (I feel nervous to communicate in English). Dotazník je běžně používán ve studiích zaměřených na akulturační proces zahraničních studentů v různých kulturách (například Wei et al., 2012; Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013).

#### 17.3.4 Symptomy psychických potíží

Míru deprese, nespecifického stresu a úzkosti jsme měřili pomocí dotazníku *Škály deprese, úzkosti a stresu* (Depression Anxiety Stress Scales, Lovibond & Lovibond, 1995) a k měření somatizace sloužil dotazník *Stručný inventář symptomů* (Brief Symptoms Inventory, Derogatis, 1993). Respondenti měli uvést, v jaké míře se u nich za poslední čtyři týdny vyskytly problémy popsané v jednotlivých položkách. Mezi příklady položek ze Škály deprese, úzkosti a stresu lze uvést „Zažíval jsem pocit, že život nemá význam“ (I felt that life was meaningless) nebo „Bylo pro mě těžké se uvolnit“ (I found it difficult to relax). Ve Stručném inventáři symptomů studenti uváděli, do jaké míry se jich týkaly potíže jako „Bolest u srdce a na hrudi“ (Pains in hearth or chest) nebo „Nevolnost a podrážděný žaludek“ (Nausea or upset stomach). Užitím těchto dotazníků jsme získali celkem čtyři skóry zachycující samostatně míru výskytu symptomů deprese, nespecifického stresu, úzkosti a somatizace. Oba dotazníky jsou určené k administraci u zdravé populace a předchozí studie nasvědčují tomu, že jsou adekvátní pro použití respondenty z různých kulturních prostředí (Aroian, Patsdaughter, Levin, & Gianan, 1995; Norton, 2007).

#### 17.3.5 Životní spokojenost

Dotazník *Škála životní spokojenosti* (Satisfaction with Life Scale, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) sloužil k zachycení toho, do jaké míry byli studenti spokojeni se svým životem během pobytu v hostitelské zemi (Nizozemsku). Ke každé otázce z originálního dotazníku jsme připojili dovětek „v Nizozemsku“, aby bylo pro respondenty srozumitelné, že se položky týkají pouze období jejich života stráveného v hostitelské zemi. Dotazník tedy zahrnoval položky, jako jsou například „Jsem spokojený/á se svým životem v Nizozemsku“ (I am satisfied with my life in the Netherlands) nebo „Doposud

se mi dostávalo všeho, co od života v Nizozemsku chci” (So far I have gotten the important things I want in my life in the Netherlands). Předchozí studie poukazují na to, že dotazník je vhodný k použití respondenty různé etnicity a také v kontextu akulturačního procesu (například Ponizovsky, Dimitrova, Schachner, & Van de Schoot, 2013; Vittersø, Biswas-Diener, & Diener, 2005; Zanon, Bardagi, Layous, & Hutz, 2014).

### **17.3.6 Extraverze, neuroticismus, otevřenost, přívětivost a svědomitost**

Míru extraverze, neuroticismu, otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti jsme měřili pomocí dotazníku *Inventář Velké pětky- verze 44* (The Big Five Inventory – version 44, John, Donahue, & Kentle, 1991). U položek popisujících vždy jednu z výše zmíněných osobnostních charakteristik studenti hodnotili, na kolik daný popis vystihuje to, jací jsou. Příkladem položek může být „Jsem člověk, který je vynalézavý“ (I am someone who is inventive) nebo „Jsem člověk, který je plný energie“ (I am someone who is full of energy). Inventář byl v minulosti použit ve studiích zabývajících se kulturní adaptací a je považován za vhodný pro užití respondenty různé etnicity (např. Ward, Leong, & Low, 2004; Zimmermann & Neyer, 2013).

### **17.3.7 Tendence k osobnostnímu růstu**

K měření tendence k osobnostnímu růstu jsme použili dotazník *Škála tendence k osobnostnímu růstu-II* (Personal Growth Initiative Scale-II, Robitschek et al., 2012). Respondenti se vyjadřovali k položkám popisujícím chování vedoucí k růstu, připravenost ke změnám a plánování kroků směřujících k růstu. Jako příklady položek můžeme uvést: „Vyhledávám příležitosti umožňující osobnostní růst“ (I look for opportunities to grow as a person) nebo „Umím si stanovit realistické kroky vedoucí k tomu, abych se změnil/a” (I know how to set realistic goals to make changes in myself). Tento dotazník byl použit ve studiích zabývajících se akulturačním procesem u zahraničních studentů (Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013) a výsledky dalších studií nasvědčují tomu, že je adekvátní pro použití respondenty z různých kulturních prostředí (Weigold, Weigold, Russell, & Drakeford, 2014; Yang & Chang, 2014).

### 17.3.8 Orientace na podobnost a rozdílnost

Orientaci na podobnost a rozdílnost jsme měřili dotazníkem *Škála univerzality a diversity Miville-Guzman, zkrácená verze* (Miville-Guzman Universality-Diversity Scale, Short Form, Fuertes, 2000). Pomocí jednotlivých položek je možné měřit vnitřní nastavení, které lze charakterizovat jako přijímání toho, co člověka s ostatními lidmi spojuje a zároveň oceňování toho, v čem se od něj druzí lidé liší. To se může týkat například oblasti kulturních rozdílů nebo rozmanitosti osobnostních charakteristik, světových názorů a životních stylů. Mezi příklady položek lze uvést „Líbilo by se mi připojit se k organizaci, která klade důraz na poznávání lidí z různých zemí“ (I would like to join an organization that emphasizes getting to know people from different countries) nebo „Vědomí toho, v čem se ode mě druhý člověk liší, značně vylepšuje naše přátelství“ (Knowing how a person differs from me greatly enhances our friendship). Tento dotazník je užíván ve studiích zabývajících se akulturačním procesem (například Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013) a byl shledán za vhodný pro použití respondenty odlišné etnicity (Kegel & DeBlaere, 2014; Salamonson, Everett, Andrew, Koch, & Davidson, 2007).

### 17.3.9 Způsoby regulace emocí

Ke zkoumání toho, jak respondenti regulují své emoce, jsme použili *Dotazník strategií regulace emocí* (Emotion Regulation Strategies Questionnaire, Gross & John, 2003). Dotazník sestává ze subškály měřící *tendence potlačovat projevy emocí* (Suppression Subscale) a ze subškály měřící *tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení* (Cognitive Reappraisal Subscale). Mezi příklady položek lze uvést: „Ovládám své emoce tím, že měním způsob svého uvažování o situaci, ve které se nacházím“ (I control my emotions by changing the way I think about the situation I am in) nebo „Své emoce ovládám prostřednictvím toho, že je nevyjadřuji“ (I control my emotions by not expressing them). Tento dotazník byl v minulosti použit v několika studiích s respondenty různé etnicity (např. Gross & John, 2003; Matsumoto, Yoo, & Nakagawa, 2008; Yoo, Matsumoto, & LeRoux, 2006).

## 18 PŘÍPRAVA DAT PRO STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ

Po ukončení sběru dat jsme data přenesli z programu Qualtrics do programu SPSS 21.0. (IBM Corporation, 2012). Následně jsme provedli několik kroků, pomocí kterých jsme připravili data pro následnou sérii statistických analýz. Prvně jsme provedli formální kontrolu dat, která sestávala zejména z kontroly správnosti vložení dat a případné korekce chyb. Zaměřovali jsme se především na správnost zápisu (například zda se v souboru nevyskytují hodnoty spadající mimo rozsah měření škály, což by poukazovalo na chybu v zápisu) a odstraňování duplikátů. Z takto připraveného souboru jsme následně odstranili data respondentů, kteří nesplňovali kritéria zahrnutí do vzorku. Tato kritéria popisujeme podrobněji v kapitole „Kritéria zahrnutí / eliminace respondentů.“ Následujícím krokem bylo sjednocení formátu vložených dat na základě informací z manuálu k dotazníkům (například překódování hodnot u otázek, které byly v originálním dotazníku formulovány záporně). Posledním krokem byl výpočet průměrných hodnot u jednotlivých proměnných, kde jsme vycházeli z instrukcí uvedených v manuálu každého z dotazníků.

## 19 EXPLORAČNÍ ANALÝZA DAT A VÝSLEDKY

V této části textu popisujeme proces explorační analýzy dat a její výsledky. Jedná se o explorační analýzu dat pomocí jejich grafického zobrazování a statistických výpočtů, které slouží k získání náhledu na povahu dat a existujících vzorců v datech. Zjištění pramenící z explorační analýzy dat jsme následně použili jako „vodítko“ při volbě vhodných statistických metod pro testování hypotéz).

### 19.1 Explorace dat pomocí grafických metod

Zobrazení dat pomocí grafických metod slouží k získání náhledu na jejich charakteristiky a mělo by předcházet použití objektivních statistických testů. Může totiž poukázat na potenciální problémy v datech, ovlivnit volbu statistických testů pro testování hypotéz a nakonec napomoci porozumění a interpretaci vzorců a vztahů patrných ve výsledcích (Findley & Stineman, 1991).

Prvně jsme pomocí frekvenčního histogramu zkoumali, zda mají data normální rozdělení. Tvar histogramu jsme u každé proměnné následně porovnali s tvarem normálního (Gaussova) rozložení, kde má střední hodnota nejvyšší frekvenci výskytu a u hodnot vzdalujících se od středu se frekvence snižuje, což vizuálně tvoří obrazec



symetrického zvonovitého tvaru (bell-shaped curve). Zaměřovali jsme se především na vizuální posouzení šikmosti (skew) a špičatosti / plochosti (kurtosis) nebo multimodality a jiných odchylek od normálního rozdělení pravděpodobnosti (Arнау, Bendayan, Blanca, & Bono, 2013). Rozložení hodnot u všech proměnných odpovídalo normálnímu rozdělení. Zároveň se jednalo o velký soubor ( $N > 30$ ), na základě čehož je také možné usuzovat na normalitu. Normalita je jedním z předpokladů, které by měly být splněny, pokud mají být při testování hypotéz použity parametrické statistické metody (Field, 2009). Došli jsme tedy k závěru, že z tohoto hlediska jsou naše data vhodná pro další zpracování pomocí parametrických statistických metod. Normalita však není jedinou podmínkou, která by měla být splněna při použití parametrických statistických metod. Otázce toho, zda naše data splňují i ostatní podmínky pro použití konkrétního parametrického testu, se věnujeme v kapitolách popisujících výsledky testování hypotéz.

Dalším krokem bylo zobrazení průměrných skóre na hlavních proměnných za pomoci sloupcových grafů (bar charts) a chybových úseček (error bars). Posledním krokem bylo zobrazení vztahů mezi proměnnými za pomoci bodového grafu (scatter plot), který umožňuje graficky zobrazit data jako body na kartézských souřadnicích, jejichž poloha reprezentuje hodnoty obou proměnných.

## 19.2 Analýza odlehlých hodnot

Analýza odlehlých hodnot (outlier analysis) se provádí za účelem zjistit, zda se v souboru dat nacházejí hodnoty, které se významně liší od ostatních, což může být například důsledkem chyby v zápisu nebo toho, že proband pochází z jiného základního souboru (Hawkins, 1980).

Přítomnost odlehlých hodnot v datovém souboru může vést ke zkreslení výsledků. Může například dojít ke zkreslení průměrných hodnot proměnných, což může následně ovlivnit výsledky statistických testů, které se o výpočet průměrných hodnot opírají (Field, 2009). Odlehlé hodnoty mohou také ovlivnit výsledky modelování pomocí strukturálních rovnic (Yuan & Zhong, 2013), což je metoda, kterou jsme použili během testování hypotéz. Z výše uvedených důvodů jsme u našeho datového souboru provedli analýzu odlehlých hodnot. Podle toho jak doporučuje Field (2009) jsme standardizovali hodnoty proměnných v našem souboru jejich převodem na z-skóre a následně jsme použili kritické body (1.96; 2.58; 3.29) k identifikaci hodnot, které se významně liší. O hodnocení přítomnosti odlehlých bodů Field (2009) píše, že ve vzorku s normálním rozložením

hodnot by alespoň 95 % případů mělo mít absolutní hodnotu z-skóru nižší než 1.96. Absolutní hodnota z-skóru vyšší než 1.96 by se neměla vyskytnout u více než 5 % případů. Hodnota vyšší než 2.58 by se neměla vyskytnout u více než 1 % případů a hodnoty vyšší než 3.29, značící výrazně odchýlené hodnoty, by se neměly vyskytovat vůbec. Vypočtené hodnoty z-skórů u proměnných v našem souboru jsme uvedli v Tabulce 8 v příloze. Nasvědčují tomu, že se v souboru vyskytlo několik odlehlých hodnot. Některé z nich přesahovaly kritické body 2.58 a 3.29 a s největší pravděpodobností se nejednalo o chyby v zápisu. Proto jsme hodnoty proměnných, u kterých se odlehlé body vyskytly, dále vizuálně zobrazili pomocí krabicového grafu (box plot), abychom zjistili, v jakém směru se tyto hodnoty liší (zda jsou odlehlé hodnoty vyšší než ostatní hodnoty nebo naopak nižší). Zobrazení hodnot pomocí krabicového grafu, které zde z důvodu úspory místa neuvádíme, poukázalo na výskyt několika výrazně vyšších hodnot u proměnných úzkost, deprese, somatizace a naopak několika výrazně nižších hodnot u přívětivosti, otevřenosti, svědomitosti, tendence k osobnostnímu růstu, kognitivního přehodnocení a orientace na podobnost a rozdílnost. Lze tedy předpokládat, že se v našem souboru nachází několik jedinců s výrazně vyšším výskytem symptomů psychických potíží a několik jedinců s výrazně nižší mírou salutogenetických faktorů na straně osobnosti.

Se zjištěním, že se v datovém souboru nachází několik odlehlých hodnot, jsme následně pracovali tak, že jsme podle doporučení Hoaglin a Welsch (1978) provedli analýzy sloužící k testování hypotéz jednou na souboru dat, který odlehlé hodnoty obsahoval a podruhé na souboru dat, který odlehlé hodnoty neobsahoval. Následně jsme porovnali výsledky. Jelikož jsme v obou případech došli ke stejným závěrům, vyhodnotili jsme, že odlehlé hodnoty nemají zásadní vliv na charakter výsledků. Výsledky prezentované v následujících částech práce jsou tedy založené na analýzách souboru dat, ve kterém byly odlehlé hodnoty ponechány.

### **19.3 Reliabilita**

Na základě výpočtu reliability lze vyvodit závěry o tom, zda dotazník měřil spolehlivě určitou charakteristiku. Při použití dotazníku s větším množstvím otázek a s odpověďmi udávanými na Likertově škále je možné považovat měření za spolehlivé, jestliže se vyznačuje dostatečnou vnitřní konzistencí nejčastěji vyjádřenou pomocí Cronbachova  $\alpha$  koeficientu (Cronbach, 1951). Hodnoty vyšší než .70 a .80 jsou

v sociálních vědách zpravidla považovány za přijatelné, zatímco hodnoty nižší než .70 jsou považovány za nízké (Cortina, 1993).

Hodnoty Cronbachova  $\alpha$  koeficientu vypočtené pro tento vzorek jsou zobrazeny v Tabulce 9 v příloze. U většiny použitých dotazníků byly hodnoty Cronbachova  $\alpha$  koeficientu vyšší než .80 a v případě Orientace na zemi původu, Somatizace, Přívětivosti a Otevřenosti se hodnoty pohybovaly v rozmezí .70 a .80, což lze považovat za přijatelné (Cortina, 1993).

## 19.4 Analýza chybějících hodnot

V datovém souboru se vyskytovalo několik chybějících hodnot. Někteří respondenti neuvedli odpovědi na otázky týkající se studia v Nizozemsku, předchozích pobytů mimo zemi původu, sociodemografických charakteristik a toho, ze které země pocházejí. U hlavních proměnných se chybějící hodnoty nevyskytly. Jelikož mohou chybějící hodnoty zkreslit výsledky a závěry, provedli jsme podrobnější analýzu vzorců chybění hodnot. Jedním z možných vzorců chybění hodnot je zcela náhodné chybění (missing completely at random), ke kterému může dojít například nechtěným opomenutím otázky respondentem, což většinou nevede ke zkreslení výsledků (Little & Rubin, 2002). Jinými vzorci chybění hodnot jsou chybění související s hodnotami ostatních proměnných v datovém souboru (missing at random) nebo chybění související s hodnotou samotné proměnné, u které hodnoty chybí (missing not at random). Poslední může vést k chybným závěrům, protože vynechání odpovědi může být samo o sobě vyjádřením se k dané otázce nebo může souviset s odpověďmi na jiné otázky.

Ke statistické analýze vzorce chybění hodnot v našem datovém souboru jsme použili Little's test, který funguje na principu testu chí-kvadrát a často se používá k určení pravděpodobných příčin chybění hodnot. Výsledek testu nebyl signifikantní ( $\chi^2(8, n = 345) = 11.60^5$ ,  $p^6 = .17$ ), což poukazuje na to, že chybění hodnot je zcela náhodné, tedy nevztahuje se ani k proměnné samotné, ani k jiným proměnným v datovém souboru (Little, 1988).

Na základě výše uvedeného jsme v následujících analýzách použili jeden z běžných postupů práce se soubory s chybějícími hodnotami. Zvolili jsme přístup vyřazení párů s chybějícími hodnotami (pairwise deletion). Hodnoty pocházející od respondenta, který

---

<sup>5</sup>  $\chi^2$  značí hodnotu chí-kvadrát

<sup>6</sup>  $p$  značí hladinu významnosti

neudal odpověď na určitou otázku, se vyřazují pouze z analýz zahrnujících proměnnou, kde hodnota chybí, ale v ostatních analýzách jsou tyto hodnoty zahrnuté (Field, 2009).

Výsledky explorační analýzy je možné shrnout následovně: *Zobrazení hodnot hlavních proměnných pomocí histogramů poukazuje na normalitu rozdělení dat, z čehož lze usoudit, že data splňují jeden z důležitých předpokladů pro použití parametrických statistických metod při následném testování hypotéz. V souboru dat se vyskytly odlehlé hodnoty. Vytvořili jsme proto dva soubory dat, z nichž jeden obsahoval odlehlé hodnoty, zatímco z druhého byly tyto hodnoty odstraněny. Analýzy jsme proto provedli jednou na souboru dat, který odlehlé hodnoty obsahoval a podruhé na souboru dat, který odlehlé hodnoty neobsahoval. Jelikož jsme v obou případech došli ke stejným závěrům, vyhodnotili jsme, že odlehlé hodnoty nemají zásadní vliv na charakter výsledků. V kapitole pojednávající o výsledcích tedy prezentujeme výsledky analýz provedených na souboru obsahujícím odlehlé hodnoty. Dále se u sociodemografických charakteristik vyskytlo několik chybějících hodnot, avšak výsledky Little's testu nasvědčují tomu, že hodnoty chybějí zcela náhodně, což s největší pravděpodobností nepředstavuje riziko zkreslení výsledků. Proto jsme během testování hypotéz zvolili přístup vyřazení párů s chybějícími hodnotami, což lze považovat za jeden z běžných způsobů analyzování souborů dat s hodnotami chybějícími zcela náhodně. V neposlední řadě jsme zjistili, že reliabilita posuzovaná podle hodnot Cronbachova  $\alpha$  koeficientu byla u všech použitých dotazníků a jejich subškál adekvátní.*

## **20 KONTROLNÍ PROMĚNNÉ**

V následujícím textu popisujeme proces identifikace kontrolních proměnných a uvádíme výsledky statistických analýz, které jsme k tomuto účelu použili.

### **20.1 Proces identifikace potenciálních kontrolních proměnných**

Kontrolní proměnné jsou vedlejší faktory, které nejsou hlavním předmětem výzkumu, ale přesto mohou mít vliv na hlavní proměnné nebo na zkoumaný vztah mezi nimi. Pokud nejsou při analýze dat zohledněné, mohou zkreslit výsledky (Carlson & Wu, 2011). Při rozhodování o tom, které vedlejší faktory mohou mít vliv na hlavní proměnné v tomto výzkumu (salutogenetické a patogenetické charakteristiky na straně osobnosti, subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, akulturační orientace,

indikátory psychické adaptace a předchozí zahraniční zkušenost), jsme postupovali podle běžného postupu, který popisuje například Bernerth a Aguinis (2015). Na základě studia literatury a předchozích studií z oblasti adaptace na život v cizí zemi (například Duru & Poyrazli, 2007; Chen, 1999) jsme jako faktory s potenciálním vlivem na hlavní proměnné a vztahy mezi nimi identifikovali: znalost místního jazyka (nizozemština v případě této studie), znalost jazyka používaného při výuce (angličtina v případě této studie), pohlaví, věk a dobu strávenou v hostitelské zemi. Při sběru dat jsme proto do dotazníku zařadili také otázky měřící tyto proměnné. Následně jsme v programu SPSS provedli sérii statistických analýz, abychom zjistili, jestli v našich datech existují reálné souvislosti mezi znalostí nizozemštiny, znalostí angličtiny, pohlavím, věkem, dobou strávenou v Nizozemsku a hlavními proměnnými. V případě, že výsledky nasvědčovaly existenci statistických souvislostí mezi potenciální kontrolní proměnnou a hlavní proměnnou / proměnnými, zahrnuli jsme danou proměnnou do analýz sloužících k testování hypotéz jako kontrolní proměnnou. Výsledky těchto analýz a způsob jejich provedení popisujeme v následujícím textu.

## **20.2 Identifikace kontrolních proměnných na základě statistického testování**

### **20.2.1 Testování souvislostí mezi věkem, dobou strávenou v hostitelské zemi, znalostí angličtiny, znalostí nizozemštiny a hlavními proměnnými kontinuálního charakteru**

K testování souvislostí mezi věkem, dobou strávenou v hostitelské zemi, znalostí angličtiny, znalostí nizozemštiny a hlavními proměnnými kontinuálního charakteru jsme použili metodu biviační korelační analýzy a k interpretaci výsledků jsme použili Spearmannův korelační koeficient. Spearmannův koeficient jsme upřednostnili před Pearsonovým koeficientem z toho důvodu, že náš datový soubor obsahoval extrémní hodnoty, jak popisujeme v kapitole „Analýza odlehlých hodnot“ a Spearmannův koeficient je při přítomnosti extrémních hodnot robustnější než Pearsonův koeficient (Mukaka, 2012). Výsledky poukazovaly na to, že se vyšší věk u studentů pojil s vyšší mírou subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti ( $r_s^7(n^8 = 345) = .18, p < .01$ ). Vyšší věk se také pojil s nižší

---

<sup>7</sup>  $r_s$  značí Spearmannův korelační koeficient

<sup>8</sup>  $n$  značí počet případů

životní spokojeností ( $r_s(n = 345) = -.17, p < .01$ ), nižší tendencí uplatňovat kognitivní přehodnocení ( $r_s(n = 345) = -.13, p < .05$ ), slabší orientací na kulturu hostitelské země ( $r_s(n = 345) = -.12, p < .05$ ) a s nižší mírou extravertze ( $r_s(n = 345) = -.13, p < .05$ ). Lepší znalost angličtiny se pojila s vyšší mírou extravertze ( $r_s(n = 345) = .14, p < .05$ ), vyšší mírou svědomitosti ( $r_s(n = 345) = .16, p < .01$ ) a s vyšší mírou otevřenosti ( $r_s(n = 345) = .17, p < .01$ ). Kromě toho se lepší znalost angličtiny také pojila s nižší mírou akulturačního stresu ( $r_s(n = 345) = -.17, p < .01$ ) a s nižší mírou výskytu symptomů somatizace ( $r_s(n = 345) = -.14, p < .05$ ). Lepší znalost nizozemštiny se pojila se silnější orientací na kulturu hostitelské země ( $r_s(n = 345) = .28, p < .01$ ) a s vyšší mírou úzkosti ( $r_s(n = 345) = .13, p < .05$ ). Kromě toho se lepší znalost nizozemštiny pojila také se slabší multikulturní orientací ( $r_s(n = 345) = -.23, p < .01$ ). Delší čas strávený v hostitelské zemi se pojil s vyšší mírou neuroticismu ( $r_s(n = 345) = .11, p < .05$ ), vyšší mírou akulturačního stresu ( $r_s(n = 345) = .20, p < .01$ ) a vyšší mírou nespecifického stresu ( $r_s(n = 345) = .16, p < .01$ ). Kromě toho se delší čas strávený v hostitelské zemi také pojil s nižší životní spokojeností ( $r_s(n = 345) = -.16, p < .01$ ). U zbývajících dvojic proměnných nenavědčují výsledky bivariační korelační analýzy existenci žádných souvislostí<sup>9</sup>.

Aby bylo možné posoudit, do jaké míry jsou výsledky testování pomocí bivariační korelační analýzy validní, je žádoucí ověřit, zda data splňují podmínky pro použití této metody. Proměnné by měly být intervalového, ordinálního, nebo poměrového charakteru a vztah mezi oběma proměnnými by měl být monotonic (monotonic relationship). Všechny testované proměnné byly intervalového charakteru (u dotazníků měřících tyto proměnné udávali respondenti odpovědi pomocí Likertovy škály) a zobrazení hodnot proměnných pomocí bodového grafu, které jsme provedli jako součást explorační analýzy, navědčovalo existenci monotonického vztahu mezi testovanými dvojicemi proměnných.

### **20.2.2 Testování souvislostí mezi věkem, dobou strávenou v hostitelské zemi, znalostí angličtiny, znalostí nizozemštiny a nominální hlavní proměnnou předchozí zahraniční zkušenost**

Testovali jsme, zda se studenti s předchozí zahraniční zkušeností a studenti bez této zkušenosti lišili svým věkem, dobou strávenou v hostitelské zemi a úrovní znalostí angličtiny a nizozemštiny. MANOVA zahrnovala předchozí zahraniční zkušenost jako

<sup>9</sup> Jelikož se jedná o explorační analýzu, která neslouží k testování hypotéz, nezmiňujeme v textu výsledky, které nebyly signifikantní. U analýz již nesignifikantní výsledky zmiňujeme.

nezávisle proměnnou a věk, počet měsíců strávených v hostitelské zemi, znalost nizozemštiny a znalost angličtiny jako závisle proměnné. Výsledky analýzy MANOVA poukazovaly na to, že se studenti s předchozí zahraniční zkušeností a studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti v hodnotách sledovaných proměnných lišili ( $\theta^{10} = 0.09$ ,  $F^{11}(4, 315) = 7.68$ ,  $p < .001$ ). Při interpretaci jsme použili Royovu testovou statistiku (Roy's largest root). Výsledky jednotlivých analýz rozptylu (analysis of variance, ANOVA), které se používají k identifikaci toho, na kterých proměnných se skupiny liší, nasvědčovaly existenci následujících rozdílů: Studenti s předchozí zahraniční zkušeností ( $M^{12} = 25.00$ ,  $SD = 3.58$ ) byli starší ( $F(1, 330) = 8.54$ ,  $p < .01$ ,  $\omega^{13} = .14$ ) než studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti ( $M = 23.88$ ,  $SD = 3.38$ ). Studenti s předchozí zahraniční zkušeností ( $M = 2.94$ ,  $SD = 0.23$ ) také lépe ovládali angličtinu ( $F(1, 261.08) = 15.12^{14}$ ,  $p < .001$ ,  $\omega = .22$ ) než studenti bez této zkušenosti ( $M = 2.81$ ,  $SD = 0.40$ ).

Při použití metody MANOVA by měly být splněny následující podmínky. Je potřeba, aby hodnoty závisle proměnných byly měřené na intervalové škále, aby měření byla nezávislá, a dále se předpokládá, že ve skupinách existuje vícerozměrné normální rozložení. Jelikož v běžně dostupných statistických programech není možné vícerozměrné normální rozložení testovat, přistupuje se v praxi namísto toho k posuzování normality pro každou proměnnou zvlášť (Budíková, 2014), což jsme již provedli a popsali výše. Naše data tedy splňují výše uvedené tři předpoklady.

Mimo výše uvedené se předpokládá homogenita rozptylů a homogenita kovariančních matic (Field, 2009). Předpoklad homogenity rozptylů představuje očekávání, že ve všech skupinách mají měření stejný rozptyl kolem průměru. Tento předpoklad je možné ověřit pomocí Levenova testu rovnosti rozptylů (Levene's Test, Levene, 1960), který jsme v programu SPSS 21 provedli současně s metodou MANOVA. V případě, že data nesplňují předpoklad homogenity rozptylů, tedy když je Levenův test signifikantní, je možné místo  $F$  použít k interpretaci výsledků Welch  $F$  nebo Brown-Forsythe  $F$ . Předpoklad homogenity kovariančních matic (homogenity

---

<sup>10</sup>  $\theta$  značí Royovu testovou statistiku

<sup>11</sup> Fisherovo  $F$

<sup>12</sup>  $M$  značí průměrnou hodnotu

<sup>13</sup> Hodnota  $\omega$  značí podíl vysvětleného rozptylu a je doporučováno ji uvádět jako ukazatel velikosti účinku u metody ANOVA (Field, 2009). Hodnoty .01, .06, a .14 odpovídají malé, střední a velké velikosti účinku (Kirk, 1996).

<sup>14</sup> Z důvodu porušení předpokladu homogenity rozptylu jsme u této proměnné místo Fisherova  $F$  použili k interpretaci výsledků Welch  $F$ .

of covariance matrices) lze ověřit pomocí Boxova testu (Box's test), jehož výsledek je v případě nesplnění tohoto předpokladu signifikantní (Field, 2009).

Výsledky Boxova testu u výše popsaných analýz nepoukazovaly na porušení předpokladu homogenity kovariančních matic. Výsledky Levenova testu nasvědčovaly tomu, že předpoklad homogenity rozptylů byl porušen u znalosti angličtiny ( $F(1, 343) = 72.69, p < .001$ ) a znalosti nizozemštiny ( $F(1, 329) = 11.88, p < .001$ ). K interpretaci výsledků jsme proto u znalostí angličtiny a nizozemštiny použili Welch F, které ve srovnání s Brown-Forsythe F poskytuje vyšší ochranu proti chybě typu II (falešný negativní nález).

### **20.2.3 Testování souvislostí mezi pohlavím a nominální hlavní proměnnou předchozí zahraniční zkušenost**

K testování souvislostí mezi předchozí zahraniční zkušeností a pohlavím jsme použili Pearsonův chí-kvadrát test. Výsledky Pearsonova chí-kvadrát testu nasvědčují tomu, že se studenti s předchozí zahraniční zkušeností a studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti nelišili v zastoupení respondentů mužského a ženského pohlaví ( $\chi^2(3, n = 345) = 0, p = .99$ ).

Jedním z předpokladů pro užití Pearsonova chí-kvadrát testu je nezávislost pozorování v kontingenční tabulce. Tento předpoklad naše data splňují. Druhým předpokladem je to, že by očekávané četnosti měly mít hodnotu vyšší než 5 (Field, 2009). Jelikož nejnižší hodnota očekávaných četností, která se u našich výsledků vyskytovala, byla 77.95, považujeme i tento předpoklad za splněný.

### **20.2.4 Testování souvislostí mezi pohlavím a hlavními proměnnými kontinuálního charakteru**

MANOVA zahrnovala pohlaví jako nezávisle proměnnou a hlavní proměnné kontinuálního charakteru jako závisle proměnné. Výsledky nenasvědčovaly existenci rozdílů v hodnotách proměnných u obou skupin ( $\theta = 0.04, F(18, 326) = 0.72, p = .79$ ).

Data splňovala podmínky nezávislosti měření, měření na intervalové škále a vícerozměrného normálního rozdělení. Výsledky Boxova testu nepoukazovaly na porušení předpokladu homogenity kovariančních matic. Výsledky Levenova testu nasvědčovaly porušení předpokladu homogenity rozptylů u proměnných, jako jsou potlačení emočních projevů, extraverze a orientace na kulturu hostitelské země. Avšak



vzhledem k tomu, že byl hlavní test MANOVA nesignifikantní, nezabývali jsme se již dále interpretací jednotlivých testů ANOVA, a tudíž nepovažujeme signifikantní výsledky Levenova testu za porušení předpokladů použití tohoto testu.

Výsledky procesu identifikace kontrolních proměnných můžeme shrnout následujícím způsobem:

*Výsledky dosavadních studií nasvědčují tomu, že na akulturační proces mohou mít vliv proměnné, jako jsou znalost jazyka hostitelské země, znalost jazyka používaného při výuce, pohlaví, věk, nebo doba strávená v hostitelské zemi. Výsledky statistických analýz nasvědčovaly existenci souvislostí mezi hlavními proměnnými a věkem, počtem měsíců strávených v hostitelské zemi, znalostí angličtiny, znalostí nizozemštiny a hlavními proměnnými. Z tohoto důvodu jsme zařadili věk, počet měsíců strávených v hostitelské zemi, znalost angličtiny a znalost nizozemštiny do analýz sloužících k testování hypotéz jako kontrolní proměnné. Proměnnou pohlaví jsme do analýz nezařadili, protože výsledky statistického testování nepoukazovaly na existenci souvislostí mezi pohlavím a hlavními proměnnými.*

## **21 TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ A VÝSLEDKY**

Analýzu dat jsme provedli ve dvou fázích. V první fázi jsme prostřednictvím modelování pomocí strukturálních rovnic a testů simple slopes (simple slopes tests, Hayes, 2013) zkoumali u obou skupin studentů souvislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností, salutogenetickými a patogenetickými faktory na straně osobnosti, akulturačními orientacemi, akulturačním stresem, životní spokojeností a symptomy psychických potíží (deprese, nespecifického stresu, somatizace a úzkosti). V druhé fázi jsme pomocí metody MANOVA zkoumali, zda se studenti s předchozí zahraniční zkušeností lišili od studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti v míře prožívaného akulturačního stresu, životní spokojenosti a výskytu symptomů psychických potíží (deprese, nespecifického stresu, somatizace a úzkosti).

## **21.1 Souvislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností, salutogenetickými a patogenetickými faktory na straně osobnosti, akulturačními orientacemi, akulturačním stresem, životní spokojeností a symptomy psychických potíží**

V první části analýzy jsme testovali souvislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností, salutogenetickými a patogenetickými faktory na straně osobnosti, akulturačními orientacemi, akulturačním stresem, životní spokojeností a symptomy psychických potíží. Testovali jsme tak hypotézy 1, 2, 3, 4, 5 a 6.

### **21.1.1 Postup testování I.: Popis metody modelování pomocí strukturálních rovnic**

Ještě před tím, než jsme přistoupili k testování souvislostí mezi proměnnými prostřednictvím modelování pomocí strukturálních rovnic, jsme provedli bivariační korelační analýzy zahrnující všechny hlavní proměnné. Výsledky jsou zobrazené v Tabulce 10 v příloze.

Následně jsme provedli modelování pomocí strukturálních rovnic (SEM, structural equation modeling) v programu AMOS 19 (Analysis of moment structures, Arbuckle, 2009). SEM umožňuje jednak testování vhodnosti / platnosti komplexních hypotetických modelů, které zachycují předpokládanou strukturu vztahů mezi větším množstvím proměnných jako celku, a také umožňuje testování souvislostí mezi vybranými proměnnými (zpravidla mezi dvojicemi proměnných). Testování předpokládané struktury vztahů jako celku (nazývané testování vhodnosti / platnosti modelu), zahrnuje ověřování toho, do jaké míry předpoklady o vzájemných souvislostech mezi proměnnými odpovídají skutečnosti. Jinými slovy se testuje, zda hypotetické předpoklady odpovídají vzorcům v datech pocházejících od vzorku respondentů (Byrne, 2001). Testování vztahů mezi jednotlivými dvojicemi proměnných zahrnuje testování statistické významnosti, síly a polarity vztahů mezi dvojicemi proměnných, ze kterých daný model sestává.

### **21.1.2 Postup testování II.: Indexy poukazující na vhodnost / platnost modelu jako celku**

Pomocí SEM je možné provést výpočet statistických indexů poukazujících na to, do jaké míry hypotetický model, který jako celek zachycuje předpokládané vztahy mezi

proměnnými, odpovídá vzorcům v datech sledovaného vzorku respondentů. Na základě těchto indexů lze posoudit vhodnost / platnost modelu (model fit). Mezi ty nejčastěji používané a doporučované jako nejvíce informativní (Byrne, 2001) patří  $\chi^2/df$  (poměr hodnoty chí-kvadrát a stupňů volnosti, Wheaton, Muthén, Alwin, & Summers, 1977), RMSEA (root mean square error of approximation, Steiger & Lind, 1980), CFI (comparative fit index, Bentler, 1990), AIC (Akaike's information criterion, Akaike, 1987), BIC (Bayes information criterion, Raftery, 1993) a CN (critical N, Hoelter, 1983). Index  $\chi^2/df$  představuje hodnotu chí-kvadrát se zohledněním stupňů volnosti. Nižší hodnoty tohoto indexu, ideálně pod 2.00, naznačují, že testovaný model je vhodný/ platný. U výše zmíněného indexu CFI jsou za hodnoty poukazující na vhodný / platný model považované hodnoty vyšší než .95 zatímco u indexu RMSEA jsou to naopak hodnoty nižší než .05. Indexy AIC a BIC slouží k porovnání více alternativních modelů a posouzení toho, který z nich je vhodnější. Za vhodnější je považován ten model, který má nejnižší hodnoty AIC a BIC. Pomocí hodnoty indexu CN lze posoudit, zda byla velikost použitého vzorku adekvátní pro testovaný model. Hodnoty od 200 výše poukazují na adekvátní velikost vzorku (Byrne, 2001).

Bývá poměrně častým jevem, že hodnoty statistických indexů poukazují na to, že model není vhodný / platný, tedy že hypotetický model neodpovídá vzorcům v datech. Takové zjištění není známkou toho, že je nutné celý model zahrnout jako neplatný, ale spíše je možné ho modifikovat na základě modifikačních indexů (Joreskog, 1993). Modifikační indexy jsou číselné hodnoty udávající odhad toho, do jaké míry by se zlepšila vhodnost / platnost modelu, kdybychom do modelu zahrnuli očekávání vztahu mezi dalšími dvěma proměnnými (zakreslením šipky spojující obě proměnné), které původně v analýze nebyly zahrnuté, a poté provedli analýzu znovu. Program AMOS provádí odhad regresních koeficientů pouze pro ty dvojice proměnných, které uživatel propojí šipkou, což značí předpoklad vzájemného vztahu. Modifikační indexy v podstatě upozorňují na dvojice proměnných, jejichž vztah by byl signifikantní, pokud by byl v následujícím testování přidán požadavek provést odhad regresního koeficientu i mezi těmito proměnnými. Jelikož modifikační indexy vycházejí čistě ze vzorců v datech testovaného vzorku respondentů, je zapotřebí při rozhodování o zahrnutí dalšího vztahu do následující analýzy posoudit, jestli je uvažovaný vztah v souladu s teorií (Byrne, 2001).

### 21.1.3 Postup testování III.: Způsob testování souvislostí mezi vybranými proměnnými se zaměřením na mediaci a moderaci

Pomocí SEM je možné v rámci jednoho modelu testovat nejen souvislosti mezi dvojicemi proměnných, ale lze také testovat souvislosti mezi více než dvěma proměnnými. Příkladem takových vztahů jsou mediace a moderace.

Termínem *mediace* (mediation) lze označit jev, kdy má jedna proměnná (příčinná proměnná) nepřímý vliv na druhou proměnnou (výslednou proměnnou) prostřednictvím další proměnné/proměnných (mediační proměnná). Jedná se o jakési řetězení efektů, kdy příčinná proměnná ovlivňuje mediační proměnnou a mediační proměnná ovlivňuje výslednou proměnnou. Jinými slovy příčinná proměnná působí na výslednou proměnnou nepřímo, prostřednictvím mediační proměnné (MacKinnon, Lockwood, Hoffman, West, & Sheets, 2002). Jako příklad mediace lze uvést závěr jedné studie, kde bylo zjištěno, že vysoké pracovní nároky způsobovaly zvýšenou konzumaci alkoholu takovým způsobem, že vysoké nároky nejprve vedly k distresu a distres vedl následně k vyšší konzumaci alkoholu (Cooper, Russell, & Frone, 1990).

Zpravidla rozlišujeme částečnou a plnou mediaci. O *částečné mediaci* (partial mediation) hovoříme tehdy, když příčinná proměnná působí na výslednou proměnnou po dvou „cestách“, tedy jednak přímo (příčinná proměnná → výsledná proměnná) a zároveň nepřímo přes mediační proměnnou (příčinná proměnná → mediační proměnná → výsledná proměnná). U výše uvedeného příkladu (Cooper et al., 1990) by se jednalo o částečnou mediaci v případě, kdy by konzumaci alkoholu zvyšovaly jednak vysoké pracovní nároky samy o sobě a současně by ji zvyšoval vliv vysokých pracovních nároků na distres, který by dále přispíval k vyšší konzumaci alkoholu. O *plné mediaci* (full mediation) hovoříme tehdy, jestliže příčinná proměnná působí na výslednou proměnnou pouze po jedné „cestě“, a to nepřímo přes mediační proměnnou, ale přímý efekt příčinné proměnné na výslednou proměnnou neexistuje. U výše uvedeného příkladu (Cooper et al., 1990) by se o plnou mediaci jednalo v případě, kdy by konzumaci alkoholu zvyšoval pouze vliv vysokých pracovních nároků na distres, ale pracovní nároky samy o sobě by konzumaci alkoholu neovlivňovaly.

Termínem *moderace* (moderation) lze označit jev, kdy se vztah mezi dvěma proměnnými mění v závislosti na hodnotě jiné proměnné / proměnných, které lze označit jako moderující proměnné (Baron & Kenny, 1986; Wu & Zumbo, 2008). Moderace může mít některou z těchto podob. Jednou může být situace, kdy spolu dvě proměnné souvisejí

pouze tehdy, dosahuje-li třetí proměnná (moderující proměnná) určité hodnoty. Tento případ ilustrují závěry jedné studie (Cooper et al., 1990) ve které bylo zjištěno, že se vyšší míra pracovního stresu pojila s vyšší mírou konzumace alkoholu pouze u lidí se silným sklonem k popírání problémů, zatímco u lidí s nízkým sklonem k popírání problémů spolu stres a pití alkoholu nesouvisely. Druhou může být situace, kdy se vztah závislosti mezi dvěma proměnnými stává silnějším nebo slabším v závislosti na měnící se hodnotě moderující proměnné. Tento případ ilustruje zjištění jiné studie (Burt & Neiderhiser, 2009), že vztah mezi genetickými predispozicemi a delikventním chováním byl silnější u starších lidí, zatímco u mladších lidí byl vztah mezi těmito proměnnými slabší. Třetí může být situace, kdy se v závislosti na hodnotě moderující proměnné mění polarita vztahu mezi dvěma proměnnými (Baron & Kenny, 1986).

Modely zahrnující mediaci a moderaci svou povahou implicitně obsahují předpoklad příčinných vztahů. Toto vyplývá mimo jiné z povahy teorií, které se pomocí těchto modelů testují a z výběru proměnných testovaných jako moderující nebo mediační proměnné. To znamená, že by hypotetický model měl být sestaven na základě dobře zdokumentovaných teorií, které poukazují na příčinnou závislost mezi proměnnými. Jako mediační proměnná se volí proměnná nepříliš stabilního charakteru, u které je opodstatněné se domnívat, že její hodnota může kolísat v závislosti na hodnotě příčinné proměnné. Jako moderující proměnná se naopak volí proměnná stabilního charakteru, jejíž hodnoty mohou ovlivňovat vztah mezi jinými proměnnými a u které se dá zároveň předpokládat, že časově předchází efektu příčinné proměnné (Wu & Zumbo, 2008). Výsledky testování těchto vztahů se interpretují v duchu příčinnosti, a to také u průřezových a neexperimentálních studií (Rose, Holmbeck, Coakley, & Franks, 2004). V této práci jsme vycházeli z dobře zdokumentovaných teorií, které poukazovaly na příčinnou závislost mezi proměnnými. Jako mediační proměnné jsme volili akulturační orientace a akulturační stres, tedy faktory proměnlivého charakteru, a jako moderující proměnné jsme volili vnitřní charakteristiky studentů, tedy proměnné víceméně stabilního charakteru. V následující části práce proto budeme výsledky také interpretovat v duchu příčinnosti, tak jak je to běžné ve studiích testujících mediaci a moderaci (například Glass, Mowbray, Link, Kristjansson, & Bucholz, 2013; Pan, 2011).

#### 21.1.4 Postup testování IV.: Způsob provedení analýzy

Do programu AMOS jsme nejprve zakreslili hypotetický model vztahů mezi proměnnými, který vycházel z hypotéz. Předpokládané vztahy mezi proměnnými jsme graficky znázornili pomocí šipek směřujících od nezávisle proměnné k závisle proměnné. Analýzu jsme provedli jako víceskupinovou (multigroup analysis) s tím, že program AMOS provedl výpočet hodnot indikátorů vhodnosti / platnosti celého modelu pro obě skupiny společně a současně provedl odhad regresních koeficientů zachycujících vztah mezi jednotlivými proměnnými pro každou skupinu zvlášť. Do modelu jsme zahrnuli i kontrolní proměnné věk, znalost angličtiny, znalost nizozemštiny a délku pobytu v hostitelské zemi. Propojili jsme je šípkami s těmi hlavními proměnnými, ke kterým na podle výsledků předchozí analýzy vztahovaly (tato analýza je popsána v kapitole „Kontrolní proměnné“).

Proměnnou „Psychické potíže“ jsme definovali jako latentní proměnnou (latent variable). Latentní proměnná může být faktor, který nelze pozorovat a měřit přímo nebo to může být také komplexní teoretický konstrukt skládající se z měřitelných elementů (Byrne, 2001). Jako měřitelné elementy charakterizující latentní proměnnou „Psychické potíže“ jsme pojali úzkost, depresi, nespecifický stres a somatizaci. Před použitím této latentní proměnné při testování hypotéz, jsme otestovali platnost tohoto konstrukt pomocí konfirmační faktorové analýzy (confirmatory factor analysis). Hodnoty indexů (structural covariances:  $\chi^2/df$  ( $N = 345$ ) = 0.86  $p = .589$ , RMSEA = .000, CFI = 1.00, AIC = 42.31, BIC = 43.27) poukázaly na to, že pojetí psychických potíží jako latentní proměnné, kterou charakterizují symptomy úzkosti, deprese, nespecifického stresu a somatizace je vhodné. Také zjištění, že vztahy mezi latentní proměnnou „Psychické potíže“ a úzkostí, nespecifickým stresem, depresí a somatizací byly signifikantní na hladině významnosti  $p < .001$ , nasvědčuje adekvátnosti pojetí psychických potíží jako latentní proměnné skládající se z těchto elementů.

Při interpretaci výsledků jsme nejprve posuzovali vhodnost / platnost modelu na základě statistických indexů. Poté jsme posuzovali regresní koeficienty poukazující na sílu, polaritu a statistickou významnost souvislostí mezi jednotlivými dvojicemi proměnných. Následně jsme posuzovali přítomnost mediace a moderace.

*Mediaci* jsme testovali metodou bootstrapping, která umožňuje testovat signifikantnost nepřímého efektu příčinné proměnné na výslednou proměnnou. Jedná se o jeden z možných přístupů k identifikaci mediace, který jsme volili proto,

že je považován za statisticky nejspolehlivější metodu a je v současnosti hojně používán (např. Glass et al., 2013; Pan, 2011).

*Moderaci* jsme testovali prostřednictvím testu simple slopes (simple slopes test) v programu SPSS 21 za užití makra<sup>15</sup> PROCESS 2.13 (Hayes, 2012). Test simple slopes umožnil testovat sílu a polaritu vztahu mezi příčinnou proměnnou a výslednou proměnnou na úrovni jedné standardní odchylky nad průměrnou hodnotou moderující proměnné (+1 SD) a na úrovni jedné standardní odchylky pod průměrnou hodnotou moderující proměnné (-1 SD). Pomocí tohoto testu jsme vyhodnotili, jak se vztah mezi proměnnými měnil v závislosti na hodnotě moderující proměnné. Následně jsme pomocí aplikace Stats Tools Package (Gaskin, 2012) zobrazili regresní přímky zachycující vztah mezi proměnnými při vysoké hodnotě moderující proměnné a také vztah mezi proměnnými při nízké hodnotě moderující proměnné.

### 21.1.5 Výsledky I.: Platnost / vhodnost modelu

Nejprve jsme posuzovali platnost / vhodnost modelu jako celku na základě statistických indexů, které podrobněji popisujeme v podkapitole „Postup testování II.: Indexy poukazující na vhodnost modelu jako celku“. Následně jsme na základě regresních koeficientů posuzovali vztahy mezi proměnnými a také přítomnost mediace a moderace.

První verze modelu, kterou jsme testovali, vycházela přesně z výše uvedených hypotéz. Prvně jsme zjistili, že velikost našeho vzorku byla při testování tohoto modelu adekvátní, jelikož  $CN = 250$  převyšovalo doporučenou minimální hodnotu 200 (Hoelter, 1983). Hodnoty statistických indexů vhodnosti modelu však poukazyvaly na to, že model založený na našich hypotézách neodpovídá datům zcela přesně (measurement weights:  $\chi^2/df (N = 345) = 1.60, p < .001, RMSEA = .042, CFI = .941, AIC = 1425.74, BIC = 1636.14$ ). I když se hodnoty většiny statistických indexů nacházely v žádoucích mezích, hodnota jednoho z důležitých indexů, CFA = .941, se nacházela pod doporučenou hranicí .95.

Hodnoty modifikačních indexů poukazyvaly na to, že by bylo možné zvýšit platnost / vhodnost modelu, kdybychom zadali příkaz k odhadu regresních koeficientů vyjadřujících souvislosti mezi následujícími dvojicemi proměnných, které nebyly do předchozího modelu zahrnuté: neuroticismus a nespécifických stres, tendence

---

<sup>15</sup> Marko obsahuje příkaz pro provedení specifické analýzy, kterou nelze provést pomocí základní nabídky programu SPSS

k osobnostnímu růstu a nespécifický stres, dále kognitivní přehodnocení a deprese a také počet měsíců strávených v hostitelské zemi a deprese. Jelikož byly navrhované změny v souladu s teoretickými poznatky, zadali jsme příkaz k odhadu regresních koeficientů mezi těmito proměnnými a znovu jsme model otestovali. Tím došlo ke zlepšení vhodnosti / platnosti modelu (measurement weights:  $\chi^2/df (N = 345) = 1.40, p < .001$ , RMSEA = .034, CFI = .961, AIC = 1385.49, BIC = 1598.23). Poté se již všechny hodnoty statistických indexů nacházely v požadovaných rozmezích. Tento model jsme přijali jako konečný.

### 21.1.6 Výsledky II.: Souvislosti mezi hlavními proměnnými a mediace

Výsledky nasvědčovaly tomu, že *subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost* hrála roli v procesu kulturní adaptace jak u studentů s předchozí zahraniční zkušeností, tak u studentů bez této zkušenosti. U studentů s předchozí zahraniční zkušeností se subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost nepřímo pojila se životní spokojeností (SPZ:  $\beta^{16} = -.19$  (95% CI<sup>17</sup>: -.28, -.09,  $p < .01$ )) a také s psychickými potížemi (SPZ:  $\beta = .15$  (95% CI: .06, .23,  $p < .01$ )) prostřednictvím orientace na hostitelskou kulturu a akulturačního stresu jako mediačních proměnných. Mediace lze popsat takto: Větší kulturní vzdálenost se pojila s nižší orientací na hostitelskou kulturu (SPZ:  $\beta = -.15$ ,  $p < .05$ ), nižší orientace na hostitelskou kulturu se pojila s vyšší mírou akulturačního stresu (SPZ:  $\beta = -.20$ ,  $p < .01$ ) a vyšší míra akulturačního stresu se pojila s nižší mírou životní spokojenosti (SPZ:  $\beta = -.36$ ,  $p < .001$ ) a zároveň s vyšší mírou psychických potíží (SPZ:  $\beta = .37$ ,  $p < .001$ ). V obou případech se jednalo o plnou mediaci, protože výsledky nepoukazovaly na přítomnost přímých souvislostí mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a životní spokojeností (SPZ:  $\beta = .03$ ,  $p = .61$ ) a mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a psychickými potížemi (SPZ:  $\beta = .01$ ,  $p = .92$ ).

U studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti se subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost nepřímo pojila se životní spokojeností (BPZ:  $\beta = -.15$  (95% CI: -.27, -.08,  $p < .01$ )) prostřednictvím orientace na hostitelskou kulturu a multikulturní orientace jakožto mediačních proměnných. Avšak na rozdíl od studentů s předchozí zahraniční zkušeností nepoukazovaly výsledky u studentů bez zahraniční zkušenosti na existenci nepřímého vztahu (BPZ:  $\beta = .06$  (95% CI: -.04, .13,  $p = .22$ )), ani přímého vztahu (BPZ:  $\beta = -.01$ ,  $p = .88$ ) mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a psychickými

---

<sup>16</sup>  $\beta$  značí standardizovaný beta koeficient

<sup>17</sup> CI značí interval spolehlivosti

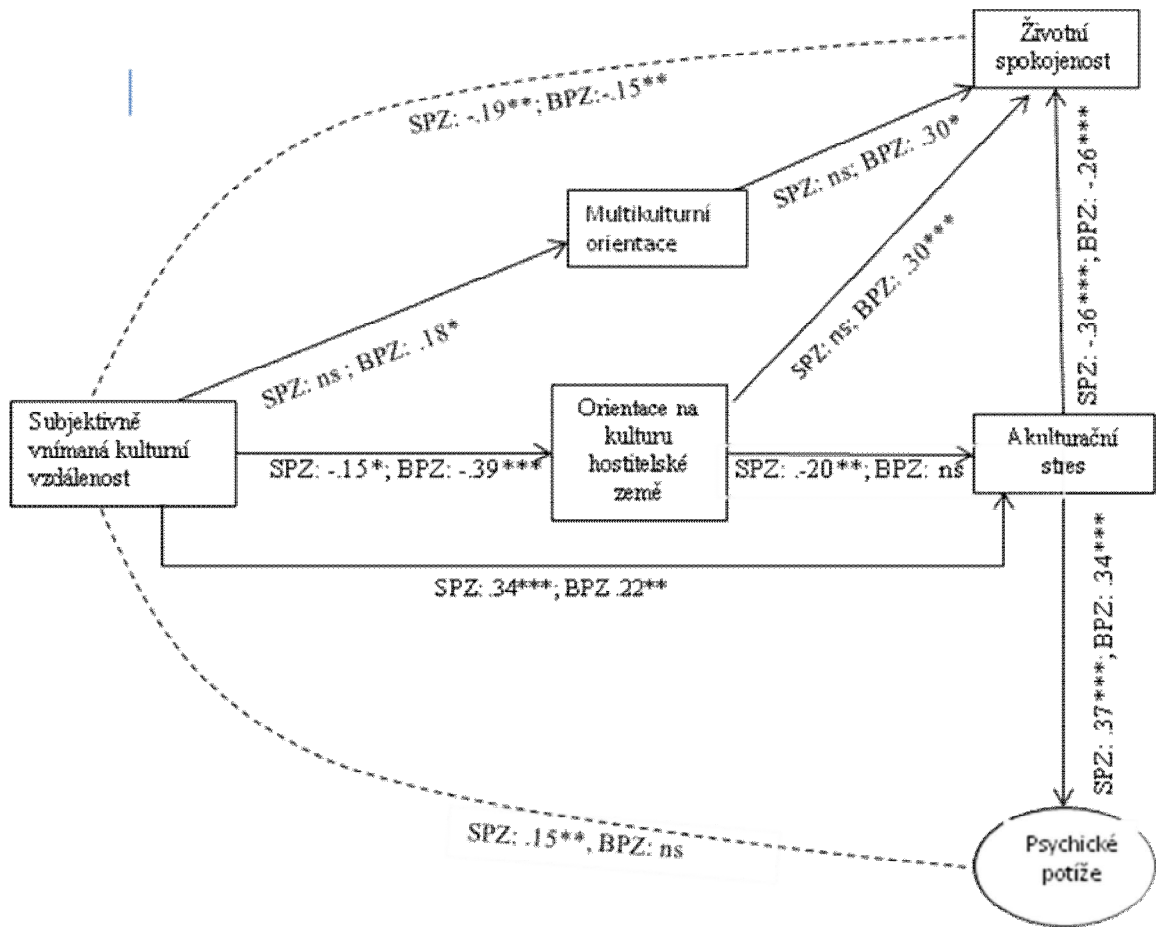


potížemi. Mediaci prostřednictvím orientace na kulturu hostitelské země lze popsat takto: Větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se pojila s nižší orientací na hostitelskou kulturu (BPZ:  $\beta = -.39$ ,  $p < .001$ ), stejně jako tomu bylo u studentů s předchozí zahraniční zkušeností, ale nižší orientace na hostitelskou kulturu se u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti nepojila s akulturačním stresem, nýbrž přímo s nižší životní spokojeností (BPZ:  $\beta = .30$ ,  $p < .001$ ). Vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a životní spokojeností byl paralelně mediován prostřednictvím multikulturní orientace: Větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se pojila se silnější multikulturní orientací (BPZ:  $\beta = .18$ ,  $p < .05$ ) a silnější multikulturní orientace s vyšší životní spokojeností (BPZ:  $\beta = .30$ ,  $p < .05$ ). V tomto případě lze nepřímý vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a životní spokojeností popsat jako plnou mediaci, protože výsledky nenasvědčovaly existenci přímého vztahu mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a životní spokojeností (BPZ:  $\beta = -.03$ ,  $p = .65$ ).

Naproti tomu u studentů s předchozí zahraniční zkušeností výsledky nenasvědčovaly existenci souvislostí ani mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a multikulturní orientací (SPZ:  $\beta = .07$ ,  $p = .62$ ), ani mezi multikulturní orientací a životní spokojeností (SPZ:  $\beta = .11$ ,  $p = .10$ ).

Mimo výše uvedené se u obou skupin pojila větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost přímo s vyšším akulturačním stresem (SPZ:  $\beta = .34$ ,  $p < .001$ ; BPZ:  $\beta = .22$ ,  $p < .01$ ). Naproti tomu ani u jedné ze skupin nenasvědčovaly výsledky existenci souvislostí mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a orientací na zemi původu (SPZ:  $\beta = -.14$ ,  $p = .07$ ; BPZ:  $\beta = .01$ ,  $p = .93$ ). Souvislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a ostatními proměnnými zobrazuje Diagram 1.

Diagram 1: Souvislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a ostatními proměnnými v modelu



*Poznámka.* Plná čára symbolizuje přímý vztah mezi proměnnými, přerušovaná nepřímý (mediovaný) vztah. Jsou zobrazeny pouze signifikantní vztahy. \* =  $p < .05$ . \*\* =  $p < .01$ . \*\*\* =  $p < .001$ . ns = nesignifikantní.

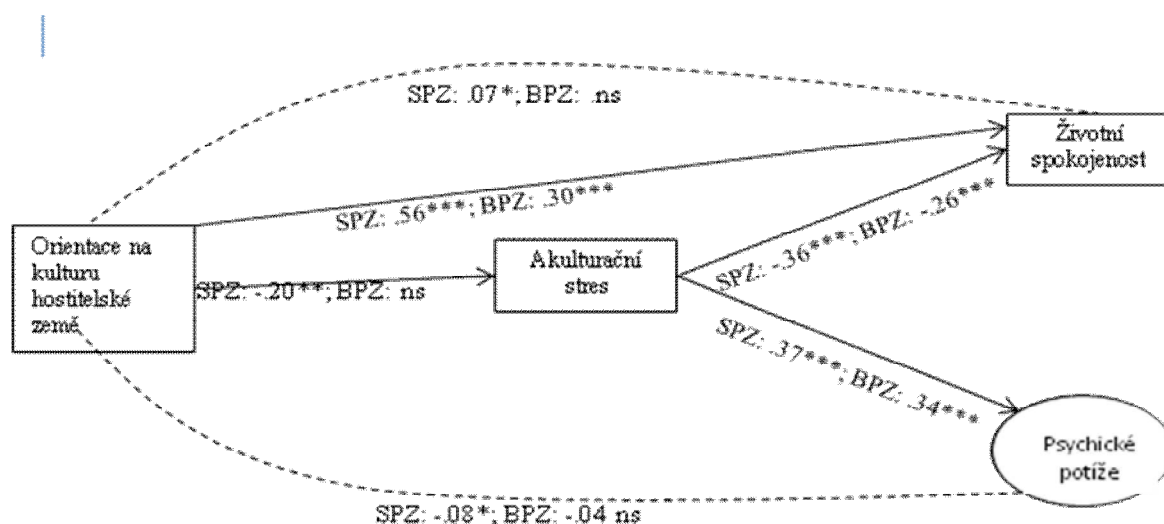
Výsledky nasvědčovaly tomu, že *orientace na kulturu hostitelské země* hrála roli v procesu kulturní adaptace u obou skupin studentů. Orientace na kulturu hostitelské země se u studentů s předchozí zahraniční zkušeností pojila nepřímo se životní spokojeností (SPZ:  $\beta = .07$  (95% CI:  $.01, .15$ ,  $p < .05$ )) a psychickými potížemi (SPZ:  $\beta = -.08$  (95% CI:  $-.01, -.17$ ,  $p < .05$ )) prostřednictvím akulturačního stresu jako mediační proměnné. Mediaci lze popsat takto: Silnější orientace na kulturu hostitelské země se pojila s nižší mírou akulturačního stresu (SPZ:  $\beta = -.20$ ,  $p < .01$ ) a nižší míra akulturačního stresu se pojila s vyšší životní spokojeností a zároveň s nižší mírou psychických potíží<sup>18</sup>. U nepřímého vztahu mezi orientací na kulturu hostitelské země

<sup>18</sup> Za účelem zachování souvislosti a plynulosti textu zde znovu zmiňujeme vztah mezi dvojicemi proměnných akulturační stres – životní spokojenost a akulturační stres – psychické potíže, který jsme

a životní spokojeností se jednalo o částečnou mediaci, protože silnější orientace na kulturu hostitelské země se u této skupiny pojila s vyšší životní spokojeností také přímo (SPZ:  $\beta = .56, p < .001$ ).

Naproti tomu u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti se silnější orientace na kulturu hostitelské země pojila přímo s vyšší životní spokojeností (BPZ:  $\beta = .30, p < .001$ ), ale nepojila se s psychickými potížemi (BPZ:  $\beta = .10, p = .13$ ), ani akulturačním stresem (BPZ:  $\beta = -.13, p = .06$ ). Jelikož se orientace na kulturu hostitelské země nepojila s akulturačním stresem, nelze u této skupiny usuzovat na mediaci prostřednictvím akulturačního stresu. Souvislosti mezi orientací na kulturu hostitelské země a ostatními proměnnými zobrazuje Diagram 2.

Diagram 2: Souvislosti mezi orientací na kulturu hostitelské země a ostatními proměnnými v modelu



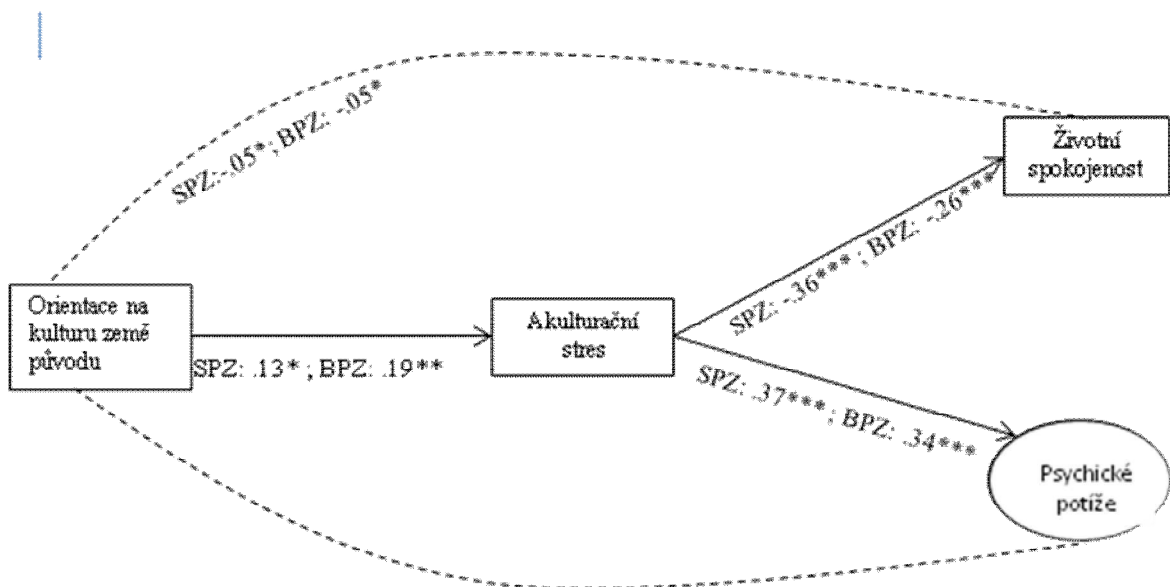
*Poznámka.* Plná čára symbolizuje přímý vztah mezi proměnnými, přerušovaná nepřímý (mediováný) vztah. Jsou zobrazeny pouze signifikantní vztahy.  
 \* =  $p < .05$ . \*\* =  $p < .01$ . \*\*\* =  $p < .001$ . ns = nesignifikantní.

Výsledky nasvědčovaly tomu, že **orientace na kulturu země původu** hrála roli v procesu kulturní adaptace u obou skupin studentů. U obou skupin se orientace na kulturu země původu vztahovala nepřímo k životní spokojenosti (SPZ:  $\beta = -.05$  (95% CI: -.12, -.01,

detajně popisovali již v předchozím odstavci. Tentokrát vztah popisujeme pouze slovně bez opakovaného uvedení regresních koeficientů a hodnoty  $p$ . Stejně budeme postupovat i v následujícím textu: Regresní koeficienty a hodnotu  $p$  uvedeme jen při první zmínce o určitém vztahu mezi proměnnými a v dalším textu budeme uvádět pouze slovní popis vztahu.

$p < .05$ ); BPZ:  $\beta = -.05$  (95% CI:  $-.12, -.01$ ,  $p < .05$ ) a k psychickým potížím (SPZ:  $\beta = .05$  (95% CI:  $.01, .13$ ,  $p < .05$ ); BPZ:  $\beta = .06$  (95% CI:  $.09, .01$ ,  $p < .05$ )) prostřednictvím akulturačního stresu jako mediační proměnné. V obou případech se jednalo o plnou mediaci, protože výsledky nenasvědčovaly existenci přímého vztahu ani mezi orientací na kulturu země původu a životní spokojeností (SPZ:  $-.11$ ,  $p = .10$ ; BPZ:  $\beta = -.01$ ,  $p = .79$ ), ani mezi orientací na kulturu země původu a psychickými potížemi (SPZ:  $\beta = -.01$ ,  $p = .86$ ; BPZ:  $\beta = .03$ ,  $p = .63$ ). Mediaci je možné popsat takto: Silnější orientace na kulturu země původu se u obou skupin pojila s vyšší mírou akulturačního stresu (SPZ:  $\beta = .13$ ,  $p < .01$ ; BPZ:  $\beta = .19$ ,  $p < .05$ ) a vyšší míra akulturačního stresu se pojila s nižší životní spokojeností a zároveň s větší mírou psychických potíží. Souvislosti mezi orientací na kulturu země původu a ostatními proměnnými zobrazuje Diagram 3.

Diagram 3: Souvislosti mezi orientací na kulturu země původu a ostatními proměnnými v modelu



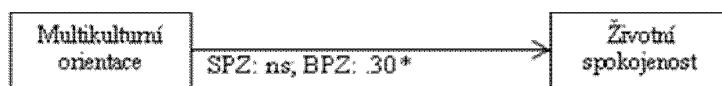
*Poznámka.* Plná čára symbolizuje přímý vztah mezi proměnnými, přerušovaná nepřímý (mediovaný) vztah. Jsou zobrazeny pouze signifikantní vztahy.  
 $* = p < .05$ .  $** = p < .01$ .  $*** = p < .001$ . *ns* = nesignifikantní.

Výsledky nasvědčovaly tomu, že **multikulturní orientace** hrála roli pouze v procesu kulturní adaptace studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti. Silnější multikulturní orientace se u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti pojila s vyšší

životní spokojeností (BPZ:  $\beta = .30$ ,  $p < .05$ ) avšak u studentů s předchozí zahraniční zkušeností výsledky nepoukazovaly na existenci souvislostí mezi těmito dvěma proměnnými (SPZ:  $\beta = .07$ ,  $p = .07$ ).

Dále pak výsledky ani u jedné ze skupin nepoukazovaly na existenci souvislostí mezi multikulturální orientací a psychickými potížemi (SPZ:  $\beta = -.07$ ,  $p = .35$ ; BPZ:  $\beta = -.01$ ,  $p = .92$ ) a mezi multikulturální orientací a akulturačním stresem (SPZ:  $\beta = .02$ ,  $p = .77$ ; BPZ:  $\beta = -.03$ ,  $p = .67$ ). Souvislosti mezi multikulturální orientací a ostatními proměnnými zobrazuje Diagram 4.

Diagram 4: Souvislosti mezi multikulturální orientací a ostatními proměnnými v modelu



*Poznámka.* Plná čára symbolizuje přímý vztah mezi proměnnými. Jsou zobrazeny pouze signifikantní vztahy.

\* =  $p < .05$ . \*\* =  $p < .01$ . \*\*\* =  $p < .001$ . ns = nesignifikantní.

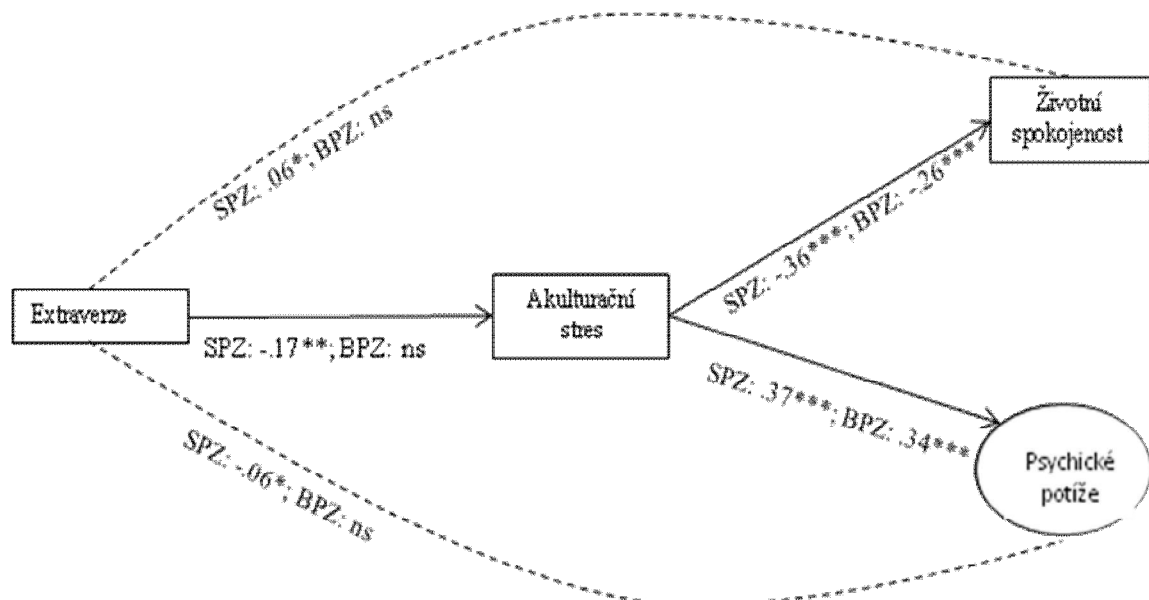
Souvislosti mezi osobnostními charakteristikami a akulturačními orientacemi budeme popisovat v následujících odstavcích, a proto jsme se ve výše uvedeném textu věnovali pouze souvislostem mezi akulturačními orientacemi a akulturačním stresem, psychickými potížemi a životní spokojeností.

Výsledky nasvědčovaly tomu, že **extraverze** hrála roli v procesu kulturní adaptace pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Extraverze se u této skupiny nepřímou vztahovala k životní spokojenosti (SPZ:  $\beta = .06$  (95% CI: .01, .11,  $p < .05$ )) a také k psychickým potížím (SPZ:  $\beta = -.06$  (95% CI: -.13, -.01,  $p < .05$ )) prostřednictvím akulturačního stresu jakožto mediační proměnné. Mediaci lze popsat takto: Vyšší míra extraverze se u této skupiny pojila s nižší mírou akulturačního stresu (SPZ:  $\beta = -.17$ ,  $p < .01$ ) a nižší míra akulturačního stresu se pojila s vyšší mírou životní spokojenosti. Nižší míra akulturačního stresu se zároveň pojila s nižší mírou psychických potíží. Zde lze oba nepřímé vztahy popsat jako plnou mediaci, protože výsledky nenavědčovaly existenci přímého vztahu ani mezi extraverzí a životní spokojeností (SPZ:  $\beta = -.06$ ,  $p = .28$ ), ani mezi extraverzí a psychickými potížemi (SPZ:  $\beta = .09$ ,  $p = .16$ ). Žádný z výše uvedených vztahů však nebyl signifikantní ve skupině studentů bez

předchozí zahraniční zkušenosti. Jinými slovy u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti nepoukazovaly výsledky na existenci souvislostí mezi extravertí a akulturačním stresem (BPZ:  $\beta = -.02$ ,  $p = .48$ ), životní spokojeností (BPZ:  $\beta = .04$ ,  $p = .65$ ) a psychickými potížemi (BPZ:  $\beta = -.13$ ,  $p = .12$ ).

Ani u jedné ze skupin pak výsledky nepoukazovaly na přítomnost souvislostí mezi extravertí a následujícími proměnnými: orientace na kulturu země původu (SPZ:  $\beta = -.10$ ,  $p = .24$ ; BPZ:  $\beta = -.03$ ,  $p = .80$ ), orientace na kulturu hostitelské země (SPZ:  $\beta = .10$ ,  $p = .23$ ; BPZ:  $\beta = -.07$ ,  $p = .45$ ), multikulturní orientace (SPZ:  $\beta = .09$ ,  $p = .27$ ; BPZ:  $\beta = .03$ ,  $p = .76$ ). Souvislosti mezi extravertí a ostatními proměnnými zobrazuje Diagram 5.

Diagram 5: Souvislosti mezi extravertí a ostatními proměnnými v modelu



*Poznámka.* Plná čára symbolizuje přímý vztah mezi proměnnými, přerušovaná nepřímý (mediovaný) vztah. Jsou zobrazeny pouze signifikantní vztahy.

\* =  $p < .05$ . \*\* =  $p < .01$ . \*\*\* =  $p < .001$ . ns = nesignifikantní.

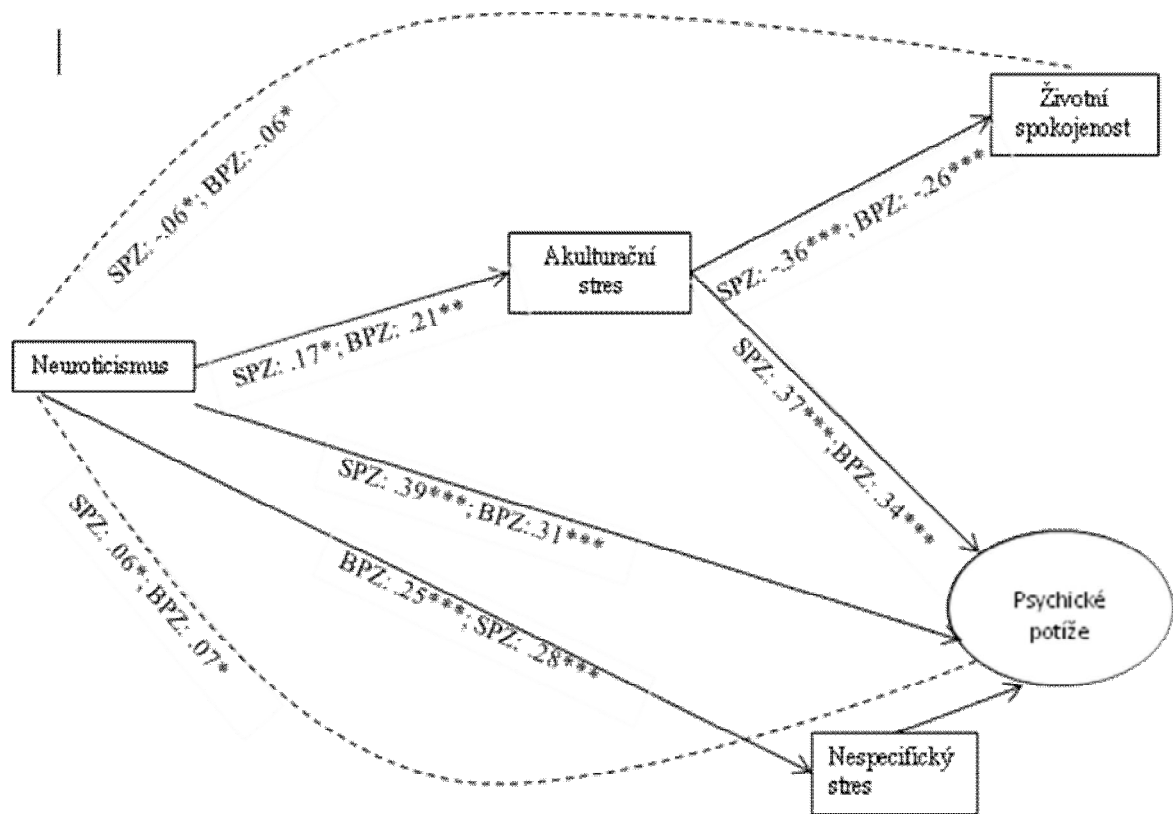
Výsledky nasvědčovaly tomu, že *neuroticismus* hrál roli v procesu kulturní adaptace obou skupin studentů. Neuroticismus se u obou skupin nepřímo vztahoval k životní spokojenosti (SPZ:  $\beta = -.06$  (95% CI:  $-.12, -.01$ ,  $p < .05$ ); BPZ:  $\beta = -.06$  (95% CI:  $-.11, -.01$ ,  $p < .05$ )) a také k psychickým potížím (SPZ:  $\beta = .06$  (95% CI:  $.01, .13$ ,  $p < .05$ ); BPZ:  $\beta = .07$  (95% CI:  $.01, .13$ ,  $p < .05$ )) prostřednictvím akulturačního stresu jako mediační proměnné. Mediaci lze popsat takto: U obou skupin se větší míra neuroticismu pojila s vyšší mírou akulturačního stresu (SPZ:  $\beta = .17$ ,  $p < .05$ ; BPZ:  $\beta = .21$ ,  $p < .01$ )

a vyšší míra akulturačního stresu se pojila s nižší životní spokojeností (SPZ:  $\beta = -.36$ ,  $p < .001$ ; BPZ:  $\beta = -.26$ ,  $p < .001$ ). Vyšší míra akulturačního stresu se také pojila s vyšší mírou psychických potíží (SPZ:  $\beta = .37$ ,  $p < .001$ ; BPZ:  $\beta = .34$ ,  $p < .001$ ). V případě vztahu mezi proměnnými neuroticismus – akulturační stres – životní spokojenost výsledky nasvědčovaly u obou skupin plné mediaci, protože vztah mezi neuroticismem a životní spokojeností nebyl signifikantní (SPZ:  $\beta = .02$ ,  $p = .73$ ; BPZ:  $\beta = -.01$ ,  $p = .94$ ). Naproti tomu u vztahu mezi proměnnými neuroticismus – akulturační stres – psychické potíže nasvědčovaly výsledky u obou skupin částečné mediaci, neboť vedle nepřímého vztahu mediovaného akulturačním stresem, se vyšší míra neuroticismu zároveň pojila přímo s vyšší mírou psychických potíží (SPZ:  $\beta = .39$ ,  $p < .001$ ; BPZ:  $\beta = .31$ ,  $p < .001$ ).

Mimo výše uvedené se neuroticismus u obou skupin pojil s nespecifickým stresem: Vyšší míra neuroticismu se pojila s vyšší mírou nespecifického stresu jakožto jednoho ze specifických projevů psychických potíží (SPZ:  $\beta = .25$ ,  $p < .001$ ; BPZ:  $\beta = .28$ ,  $p < .001$ ).

Výsledky dále ani v jedné ze skupin nepoukazovaly na existenci souvislostí mezi neuroticismem a orientací na kulturu země původu (SPZ:  $\beta = .06$ ,  $p = .51$ ; BPZ:  $\beta = -.13$ ,  $p = .13$ ), orientací na kulturu hostitelské země (SPZ:  $\beta = -.11$ ,  $p = .51$ ; BPZ:  $\beta = .06$ ,  $p = .51$ ) a multikulturní orientací (SPZ:  $\beta = .10$ ,  $p = .25$ ; BPZ:  $\beta = .06$ ,  $p = .43$ ). Souvislosti mezi neuroticismem a ostatními proměnnými zobrazuje Diagram 6.

Diagram 6: Souvislosti mezi neuroticismem a ostatními proměnnými



*Poznámka.* Plná čára symbolizuje přímý vztah mezi proměnnými, přerušovaná nepřímý (mediováný) vztah. Jsou zobrazeny pouze signifikantní vztahy.  
 \* =  $p < .05$ . \*\* =  $p < .01$ . \*\*\* =  $p < .001$ . ns = nesignifikantní.

U **otevřenosti** nasvědčovaly výsledky tomu, že tento osobnostní rys nesouvisel ani u jedné ze skupin se žádnou z proměnných v našem modelu: orientace na kulturu země původu (SPZ:  $\beta = -.07$ ,  $p = .60$ ; BPZ:  $\beta = .17$ ,  $p = .09$ ), orientace na kulturu hostitelské země (SPZ:  $\beta = .01$ ,  $p = .07$ ; BPZ:  $\beta = -.10$ ,  $p = .54$ ), multikulturní orientace (SPZ:  $\beta = .03$ ,  $p = .46$ ; BPZ:  $\beta = .04$ ,  $p = .87$ ), akulturační stres (SPZ:  $\beta = .02$ ,  $p = .77$ ; BPZ:  $\beta = .11$ ,  $p = .18$ ), psychické potíže (SPZ:  $\beta = .10$ ,  $p = .25$ ; BPZ:  $\beta = .06$ ,  $p = .43$ ), životní spokojenost (SPZ:  $\beta = .01$ ,  $p = .70$ ; BPZ:  $\beta = .06$ ,  $p = .49$ ).

Taktěž u **přívětivosti** nasvědčovaly výsledky tomu, že ani u jedné ze skupin tento osobnostní rys nesouvisel se žádnou z proměnných v našem modelu: orientace na kulturu země původu (SPZ:  $\beta = -.04$ ,  $p = .96$ ; BPZ:  $\beta = -.08$ ,  $p = .34$ ), orientace na kulturu hostitelské země (SPZ:  $\beta = -.14$ ,  $p = .06$ ; BPZ:  $\beta = -.02$ ,  $p = .76$ ), multikulturní orientace (SPZ:  $\beta = .06$ ,  $p = .77$ ; BPZ:  $\beta = .15$ ,  $p = .06$ ), akulturační stres



(SPZ:  $\beta = .07$ ,  $p = .37$ ; BPZ:  $\beta = -.09$ ,  $p = .19$ ), psychické potíže (SPZ:  $\beta = .05$ ,  $p = .51$ ; BPZ:  $\beta = -.07$ ,  $p = .36$ ), životní spokojenost (SPZ:  $\beta = .01$ ,  $p = .88$ ; BPZ:  $\beta = .08$ ,  $p = .25$ ).

Podobně u *svědomitosti* výsledky nasvědčovaly tomu, že tento osobnostní rys nesouvisel ani u jedné skupiny s ostatními proměnnými v modelu: orientace na kulturu země původu (SPZ:  $\beta = .03$ ,  $p = .75$ ; BPZ:  $\beta = -.08$ ,  $p = .38$ ), orientace na kulturu hostitelské země (SPZ:  $\beta = -.07$ ,  $p = .40$ ; BPZ:  $\beta = .13$ ,  $p = .14$ ), multikulturní orientace (SPZ:  $\beta = -.03$ ,  $p = .69$ ; BPZ:  $\beta = -.14$ ,  $p = .21$ ), akulturační stres (SPZ:  $\beta = -.06$ ,  $p = .38$ ; BPZ:  $\beta = .09$ ,  $p = .30$ ), psychické potíže (SPZ:  $\beta = .03$ ,  $p = .65$ ; BPZ:  $\beta = -.10$ ,  $p = .23$ ) a životní spokojenost (SPZ:  $\beta = .08$ ,  $p = .21$ ; BPZ:  $\beta = -.06$ ,  $p = .44$ ).

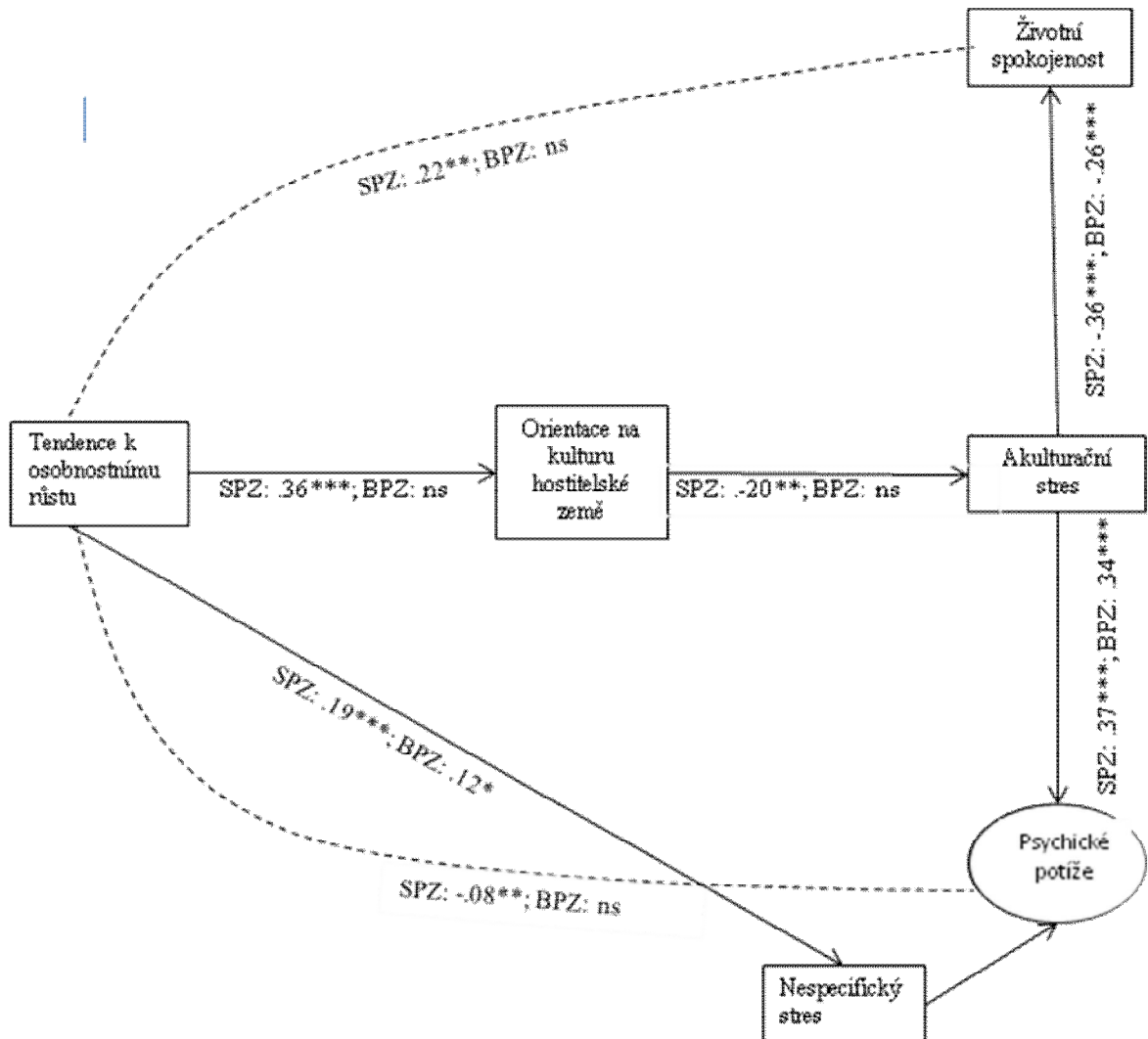
Výsledky nasvědčují tomu, že *tendence k osobnostnímu růstu* hrála roli při kulturní adaptaci u obou skupin studentů. Silnější tendence k osobnostnímu růstu se u obou skupin pojila s vyšší mírou nespecifického stresu (SPZ:  $\beta = .19$ ,  $p < .001$ ; BPZ:  $\beta = .12$ ,  $p < .05$ ).

Pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností se kromě toho tendence k osobnostnímu růstu nepřímo pojila se životní spokojeností (SPZ:  $\beta = .22$  (95% CI: .13, .33,  $p < .01$ )) a s psychickými potížemi (SPZ:  $\beta = -.09$  (95% CI: -.14, -.03,  $p < .01$ )) prostřednictvím orientace na kulturu hostitelské země a akulturačního stresu jako mediačních proměnných. Mediace lze popsat takto: Silnější tendence k osobnostnímu růstu se pojila se silnější orientací na kulturu hostitelské země (SPZ:  $\beta = .36$ ,  $p < .001$ ). Silnější orientace na kulturu hostitelské země se pojila s nižší mírou akulturačního stresu (SPZ:  $\beta = -.20$ ,  $p < .01$ ) a nižší míra akulturačního stresu se pojila s vyšší životní spokojeností a zároveň s nižší mírou psychických potíží. Oba vztahy lze popsat jako plnou mediace, protože výsledky nepoukazovaly na přítomnost přímých souvislostí mezi tendencí k osobnostnímu růstu a životní spokojeností (SPZ:  $\beta = -.01$ ,  $p = .87$ ) a mezi tendencí k osobnostnímu růstu a psychickými potížemi (SPZ:  $\beta = -.12$ ,  $p = .10$ ). Naproti tomu u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti nebyly nalezeny souvislosti mezi tendencí k osobnostnímu růstu a orientací na kulturu hostitelské země (BPZ:  $\beta = .09$ ,  $p = .06$ ), akulturačním stresem (BPZ:  $\beta = .06$ ,  $p = .46$ ), životní spokojeností (BPZ:  $\beta = .08$ ,  $p = .33$ ) a ani psychickými potížemi (BPZ:  $\beta = -.11$ ,  $p = .15$ ).

Ani u jedné ze skupin nepoukazovaly výsledky na existenci souvislostí mezi tendencí k osobnostnímu růstu a orientací na kulturu země původu (SPZ:  $\beta = .11$ ,  $p = .28$ ; BPZ:  $\beta = .02$ ,  $p = .87$ ) a multikulturní orientací (SPZ:  $\beta = .17$ ,  $p = .08$ ; BPZ:  $\beta = -.11$ ,

$p = .27$ ). Souvislosti mezi tendencí k osobnostnímu růstu a ostatními proměnnými zobrazuje Diagram 7.

Diagram 7: Souvislosti mezi tendencí k osobnostnímu růstu a ostatními proměnnými v modelu



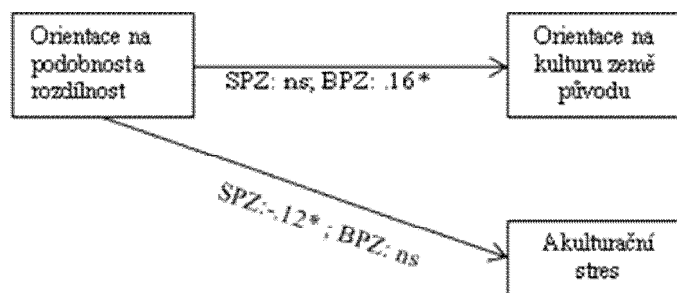
*Poznámka.* Plná čára symbolizuje přímý vztah mezi proměnnými, přerušovaná nepřímý (mediováný) vztah. Jsou zobrazeny pouze signifikantní vztahy.  
 $*$  =  $p < .05$ .  $**$  =  $p < .01$ .  $***$  =  $p < .001$ .  $ns$  = nesignifikantní.

Výsledky nasvědčují tomu, že se u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti silnější *orientace na podobnost a rozdílnost* pojila se silnější orientací na kulturu země původu (BPZ:  $\beta = .16$ ,  $p < .05$ ). U studentů s předchozí zahraniční zkušeností však spolu tyto proměnné nikterak nesovisely (BPZ:  $\beta = -.06$ ,  $p = .39$ ). Dále se u studentů s předchozí zahraniční zkušeností silnější orientace na podobnost a rozdílnost pojila s nižší mírou

akulturačního stresu (BPZ:  $\beta = -.12, p < .05$ ), zatímco u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti spolu tyto proměnné nesouvisely (BPZ:  $\beta = .01, p = .96$ ). I když se u obou skupin orientace na kulturu země původu a akulturační stres spojily ještě s dalšími proměnnými v modelu, nelze usuzovat na mediaci. Výsledky totiž nepoukazovaly na přítomnost nepřímého vztahu mezi orientací na podobnost a rozdílnost a ostatními proměnnými v modelu: životní spokojenost (BPZ:  $\beta = .01$  (95% CI:  $-.04, .04, p = .87$ )) a psychické potíže (BPZ:  $\beta = -.01$  (95% CI:  $-.07, .06, p = .61$ )).

Orientace na podobnost a rozdílnost se ani u jedné ze skupin nepojila s následujícími proměnnými: orientace na kulturu hostitelské země (SPZ:  $\beta = .01, p = .07$ ; BPZ:  $\beta = -.10, p = .16$ ), multikulturní orientace (SPZ:  $\beta = .03, p = .60$ ; BPZ:  $\beta = .04, p = .62$ ), životní spokojenost (SPZ:  $\beta = .01, p = .80$ ; BPZ:  $\beta = -.06, p = .38$ ) a psychické potíže (SPZ:  $\beta = .01, p = .80$ ; BPZ:  $\beta = .04, p = .57$ ). Souvislosti mezi orientací na podobnost a rozdílnost a ostatními proměnnými zobrazuje Diagram 8.

Diagram 8: Souvislosti mezi orientací na podobnost a rozdílnost a ostatními proměnnými v modelu



*Poznámka.* Plná čára symbolizuje přímý vztah mezi proměnnými. Jsou zobrazeny pouze signifikantní vztahy.

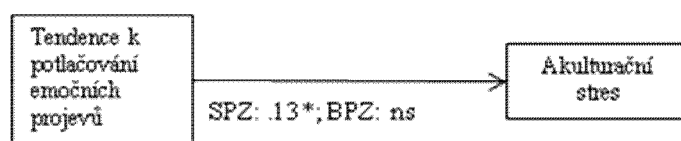
\* =  $p < .05$ . \*\* =  $p < .01$ . \*\*\* =  $p < .001$ . ns = nesignifikantní.

Výsledky nasvědčovaly tomu, že **tendence potlačovat emoční projevy** hrála roli při kulturní adaptaci pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností, ale nehrála roli v procesu kulturní adaptace u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti. Silnější tendence potlačovat emoční projevy se u studentů s předchozí zahraniční zkušeností pojila s vyšší mírou akulturačního stresu (SPZ:  $\beta = .13, p < .05$ ). U studentů bez předchozí

zahraniční zkušenosti však tyto proměnné spolu nijak nesouvisely (BPZ:  $\beta = .13$ ,  $p = .87$ ). I když se akulturační stres pojil ještě s dalšími proměnnými v modelu, nelze usuzovat na mediaci. Výsledky totiž nepoukazovaly na přítomnost nepřímého vztahu mezi tendencí potlačovat emoční projevy a ostatními proměnnými v modelu: životní spokojenost (SPZ:  $\beta = -.04$  (95% CI:  $-.10, .00$ ,  $p = .07$ )) a psychické potíže (SPZ:  $\beta = .05$  (95% CI:  $.00, .10$ ,  $p = .06$ )).

Ani u jedné ze skupin výsledky nepoukazovaly na existenci souvislostí mezi tendencí potlačovat emoční projevy a orientací na kulturu hostitelské země (SPZ:  $\beta = -.03$ ,  $p = .70$ ; BPZ:  $\beta = .10$ ,  $p = .21$ ), orientací na kulturu země původu (SPZ:  $\beta = .04$ ,  $p = .61$ ; BPZ:  $\beta = -.05$ ,  $p = .54$ ), multikulturní orientací (SPZ:  $\beta = .13$ ,  $p = .11$ ; BPZ:  $\beta = -.02$ ,  $p = .87$ ), životní spokojeností (SPZ:  $\beta = .01$ ,  $p = .89$ ; BPZ:  $\beta = .01$ ,  $p = .87$ ) a psychickými potížemi (SPZ:  $\beta = .01$ ,  $p = .87$ ; BPZ:  $\beta = .04$ ,  $p = .08$ ). Souvislosti mezi tendencí potlačovat emoční projevy a ostatními proměnnými zobrazuje Diagram 9.

Diagram 9: *Souvislosti mezi tendencí potlačovat emoční projevy a ostatními proměnnými v modelu*



*Poznámka.* Plná čára symbolizuje přímý vztah mezi proměnnými. Jsou zobrazeny pouze signifikantní vztahy.

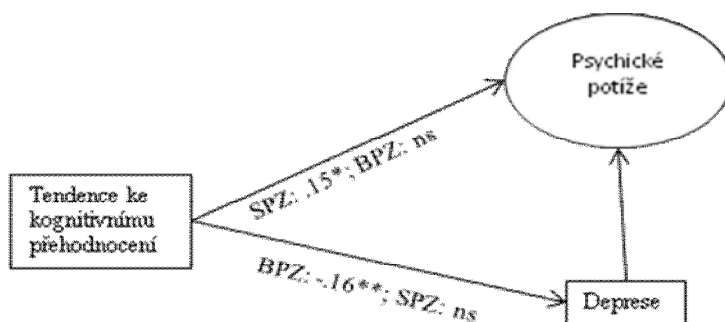
\* =  $p < .05$ . \*\* =  $p < .01$ . \*\*\* =  $p < .001$ . ns = nesignifikantní.

Výsledky nasvědčovaly tomu, že tendence uplatňovat **kognitivní přehodnocení** hrála roli pouze při kulturní adaptaci studentů s předchozí zahraniční zkušeností, ale u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti roli nehrála. Silnější tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení se u studentů s předchozí zahraniční zkušeností pojila s vyšší mírou psychických potíží (SPZ:  $\beta = .15$ ,  $p < .05$ ). Naopak u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti výsledky poukazovaly na absenci souvislostí mezi těmito proměnnými (BPZ:  $\beta = -.13$ ,  $p = .06$ ). Silnější tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení se dále u studentů s předchozí zahraniční zkušeností pojila s nižší mírou deprese (SPZ:  $\beta = -.16$ ,  $p < .01$ ). Naproti tomu u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti

výsledky poukazovaly na absenci souvislostí mezi těmito proměnnými (BPZ:  $\beta = -.01$ ,  $p = .78$ ).

Ani u jedné ze skupin výsledky nepoukazovaly na existenci souvislostí mezi tendencí uplatňovat kognitivní přehodnocení a ostatními proměnnými v modelu: orientace na kulturu hostitelské země (SPZ:  $\beta = -.04$ ,  $p = .62$ ; BPZ:  $\beta = .03$ ,  $p = .72$ ), orientace na kulturu země původu (SPZ:  $\beta = -.11$ ,  $p = .16$ ; BPZ:  $\beta = .13$ ,  $p = .16$ ), multikulturní orientace (SPZ:  $\beta = -.06$ ,  $p = .44$ ; BPZ:  $\beta = .09$ ,  $p = .30$ ), akulturační stres (SPZ:  $\beta = -.07$ ,  $p = .29$ ; BPZ:  $\beta = -.05$ ,  $p = .52$ ) a životní spokojenost (SPZ:  $\beta = .00$ ,  $p = .98$ ; BPZ:  $\beta = .03$ ,  $p = .67$ ). Souvislosti mezi tendencí uplatňovat kognitivní přehodnocení a ostatními proměnnými zobrazuje Diagram 10.

Diagram 10: Souvislosti mezi tendencí uplatňovat kognitivní přehodnocení a ostatními proměnnými v modelu



*Poznámka.* Plná čára symbolizuje přímý vztah mezi proměnnými. Jsou zobrazeny pouze signifikantní vztahy.

\* =  $p < .05$ . \*\* =  $p < .01$ . \*\*\* =  $p < .001$ . ns = nesignifikantní.

#### Souvislosti mezi kontrolními proměnnými a hlavními proměnnými

Výsledky nasvědčovaly tomu, že znalost *angličtiny* hrála roli v procesu kulturní adaptace u obou skupin studentů. Lepší znalost angličtiny se u obou skupin pojila s nižší mírou akulturačního stresu (SPZ:  $\beta = -.13$ ,  $p < .05$ ; BPZ:  $\beta = -.17$ ,  $p < .05$ ). Kromě toho se u studentů s předchozí zahraniční zkušeností lepší znalost angličtiny pojila s nižší mírou somatizace (SPZ:  $\beta = -.13$ ,  $p < .05$ ), ale u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti spolu tyto proměnné nikterak nesouvisely (BPZ:  $\beta = -.07$ ,  $p = .26$ ). Naopak u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti se lepší znalost angličtiny pojila s nižší orientací na kulturu hostitelské země (BPZ:  $\beta = -.14$ ,  $p < .05$ ), ale u studentů s předchozí zahraniční

zkušeností spolu tyto proměnné nikterak nesouvisely (SPZ:  $\beta = -.03$ ,  $p = .57$ ). Ani u jedné skupiny pak výsledky nepoukazovaly na souvislosti mezi znalostí angličtiny a úzkostí (SPZ:  $\beta = .01$ ,  $p = .89$ ; BPZ:  $\beta = .04$ ,  $p = .36$ ).

Výsledky nasvědčovaly tomu, že se *znalost nizozemštiny* ani u jedné ze skupin nikterak nepojila s multikulturní orientací (SPZ:  $\beta = -.02$ ,  $p = .06$ ; BPZ:  $\beta = -.08$ ,  $p = .24$ ).

Také *věk* se ani u jedné ze skupin nikterak nepojil se životní spokojeností (SPZ:  $\beta = .00$ ,  $p = .99$ ; BPZ:  $\beta = -.02$ ,  $p = .79$ ) a nepojil se ani s orientací na kulturu hostitelské země (SPZ:  $\beta = -.02$ ,  $p = .75$ ; BPZ:  $\beta = -.07$ ,  $p = .27$ ).

Doba strávená v hostitelské zemi hrála roli v procesu kulturní adaptace pouze u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti. Delší doba strávená v hostitelské zemi se u nich pojila s vyšší mírou akulturačního stresu (BPZ:  $\beta = .18$ ,  $p < .01$ ), ale u studentů s předchozí zahraniční zkušeností spolu tyto proměnné nijak nesouvisely (SPZ:  $\beta = .08$ ,  $p = .17$ ). Dále pak výsledky ani u jedné skupiny nenasvědčovaly existenci souvislostí mezi dobou strávenou v hostitelské zemi a životní spokojeností (SPZ:  $\beta = -.05$ ,  $p = .38$ ; BPZ:  $\beta = -.14$ ,  $p = .06$ ) a mezi dobou strávenou v hostitelské zemi a mírou výskytu symptomů nespecifického stresu (SPZ:  $\beta = .00$ ,  $p = .99$ ; BPZ:  $\beta = .09$ ,  $p = .50$ ).

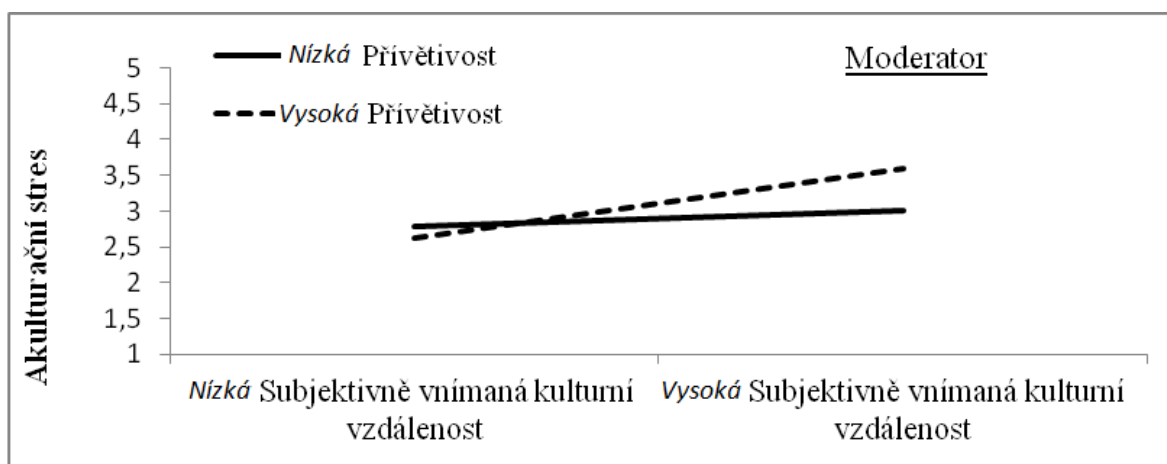
U kontrolních proměnných jsme do analýz zahrnuli pouze jejich předpokládaný vztah k těm hlavním proměnným, se kterými se na základě výsledků bivariačních korelačních analýz pojily. Z tohoto důvodu zde nepopisujeme souvislosti mezi kontrolními proměnnými a všemi ostatními proměnnými v modelu, jak jsme činili v případě hlavních proměnných.

### 21.1.7 Výsledky III.: Souvislosti mezi hlavními proměnnými a moderace

Výsledky u obou skupin poukazovaly na to, že míra *přívětivosti* u obou skupin moderovala vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem (SPZ:  $\beta = .19$ ,  $p < .01$ ; BPZ:  $\beta = .16$ ,  $p < .05$ ). Jako samostatná proměnná (vedle výše zmíněné interakce se subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností značící moderaci) se však přívětivost ani u jedné ze skupin s akulturačním stresem nepojila (SPZ:  $\beta = .11$ ,  $p = .11$ ; BPZ:  $\beta = -.11$ ,  $p = .13$ ). Naproti tomu vyšší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se jako samostatná proměnná u obou skupin pojila s vyšší mírou akulturačního stresu

(SPZ:  $\beta = .29$ ,  $p < .001$ ; BPZ:  $\beta = .20$ ,  $p < .01$ ). Výsledky testu simple slopes poukazovaly na to, že u studentů s předchozí zahraniční zkušeností byl při vysoké míře přívětivosti pozitivní vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem silnější (SPZ:  $\beta = .20$ , 95% CI (.11, .30),  $t^{19} = 4.39$ ,  $p < .001$ ) a při nízké míře přívětivosti byl tento vztah slabší (SPZ:  $\beta = .18$ , 95% CI (.07, .28),  $t = 3.33$ ,  $p < .001$ ). Dále pak u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti byl při vysoké míře přívětivosti vztah závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem pozitivní (BPZ:  $\beta = .21$ , 95% CI (.13, .29),  $t = 5.26$ ,  $p < .001$ ), ale při nízké míře přívětivosti se subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost s akulturačním stresem nikterak nepojila (BPZ:  $\beta = .07$ , 95% CI (-.07, .22),  $t = 1.04$ ,  $p = .30$ ). O roli přívětivosti můžeme říci, že i když jako samostatná proměnná nesouvisela s akulturačním stresem, vysoká míra přívětivosti zesilovala negativní dopad velké subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na akulturační stres. Vztah závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při vysoké a při nízké míře přívětivosti zobrazuje Diagram 11 a 12.

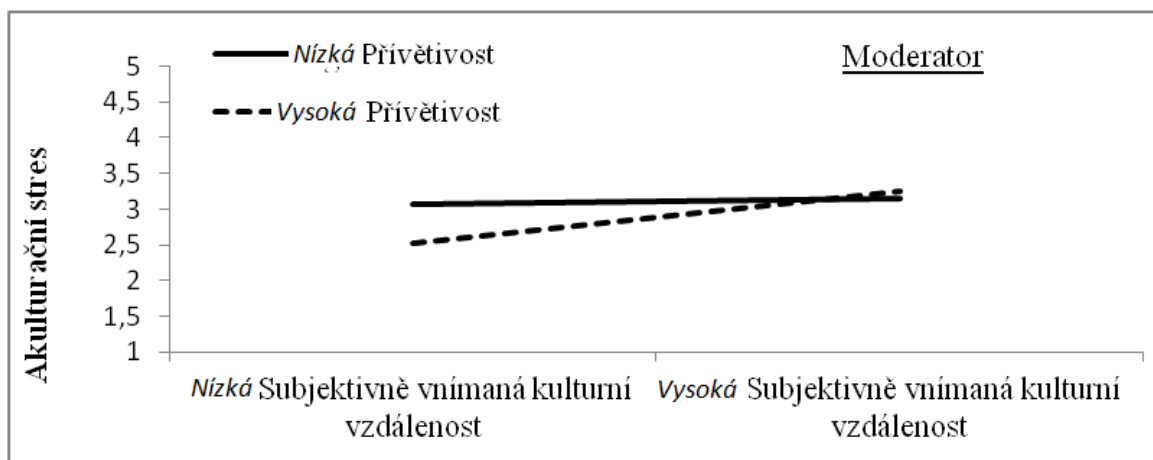
Diagram 11: *Přívětivost moderuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem u studentů s předchozí zahraniční zkušeností*



*Poznámka.* Přerušovaná čára symbolizuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při vysoké míře přívětivosti; plná čára symbolizuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při nízké míře přívětivosti.

<sup>19</sup> Studentovo  $t$

Diagram 12: *Přívětivost moderuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti*

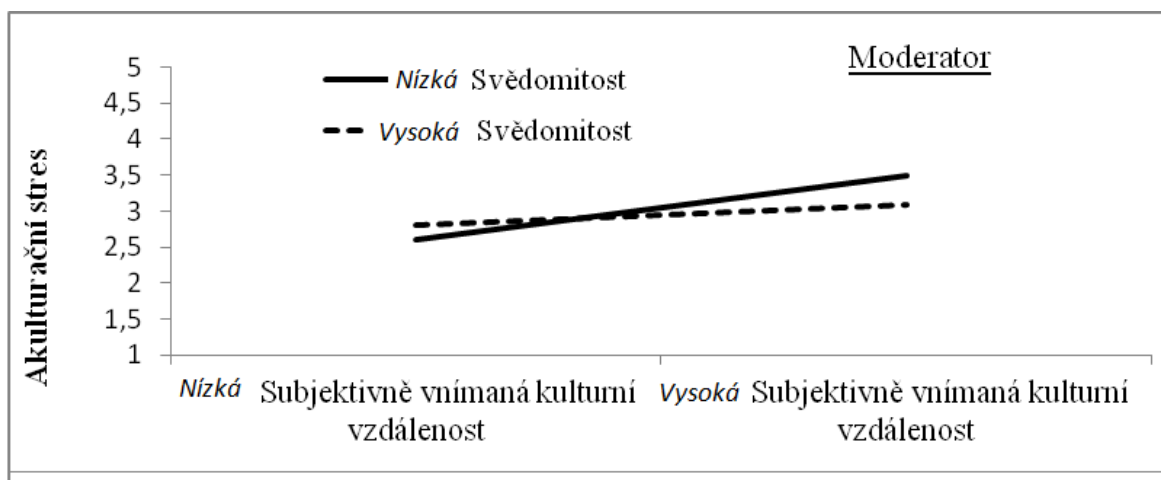


*Poznámka.* Přerušovaná čára symbolizuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při vysoké míře přívětivosti; plná čára symbolizuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při nízké míře přívětivosti.

Výsledky nasvědčovaly tomu, že míra *svědomitosti* moderovala vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem u studentů s předchozí zahraniční zkušeností (SPZ:  $\beta = -.15$ ,  $p < .05$ ), ale nikoliv u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti (BPZ:  $\beta = -.09$ ,  $p = .27$ ). Jako samostatná proměnná se však svědomitost u studentů s předchozí zahraniční zkušeností s akulturačním stresem nepojila (SPZ:  $\beta = .12$ ,  $p = .13$ ). Naproti tomu větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se jako samostatná proměnná pojila s vyšší mírou akulturačního stresu. Výsledky testu simple slopes nasvědčovaly tomu, že při vysoké míře svědomitosti byl u této skupiny pozitivní vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem slabší (SPZ:  $\beta = .14$ , 95% CI (.05, .22),  $t = 3.10$ ,  $p < .01$ ), zatímco při nízké míře svědomitosti byl tento vztah silnější (SPZ:  $\beta = .27$ , 95% CI (.19, .35),  $t = 6.92$ ,  $p < .001$ ). O roli svědomitosti u studentů s předchozí zahraniční zkušeností tedy můžeme říci, že i když jako samostatná proměnná nesouvisela s akulturačním stresem, její vysoká míra zeslabovala negativní dopad subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na akulturační stres. Vztah závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při vysoké a při nízké míře svědomitosti zobrazuje Diagram 13.



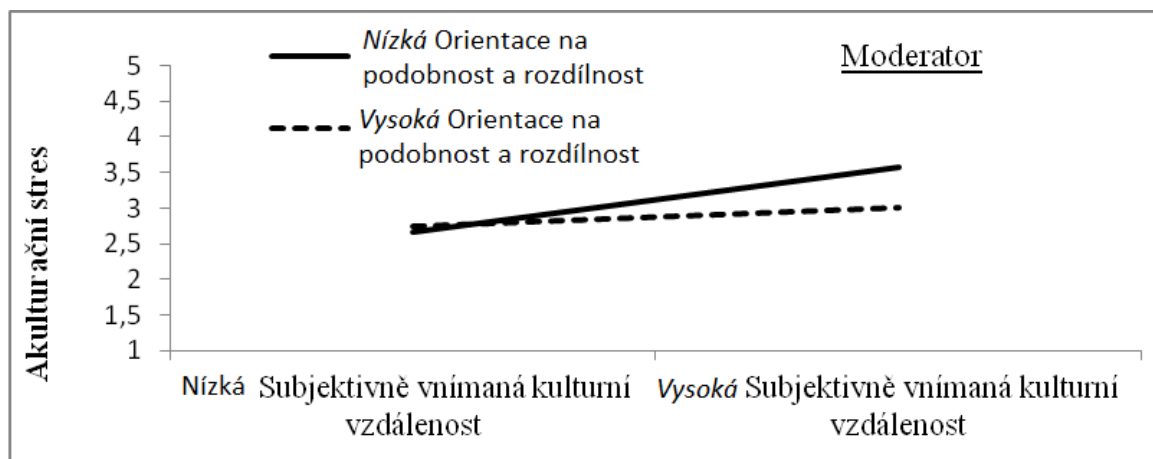
Diagram 13: Svědomitost moderuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem u studentů s předchozí zahraniční zkušeností



*Poznámka.* Přerušovaná čára symbolizuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při vysoké míře svědomitosti; plná čára symbolizuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při nízké míře svědomitosti.

Výsledky poukázaly na to, že míra **orientace na podobnost a rozdílnost** moderovala vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem u studentů s předchozí zahraniční zkušeností (SPZ:  $\beta = -.16$ ,  $p < .01$ ), ale nikoliv u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti (BZP:  $\beta = -.07$ ,  $p = .35$ ). Jako samostatná proměnná se vysoká míra orientace na podobnost a rozdílnost pojila u studentů s předchozí zahraniční zkušeností s nižší mírou akulturačního stresu (SPZ:  $\beta = -.12$ ,  $p < .05$ ). Naproti tomu vyšší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se jako samostatná proměnná pojila s vyšší mírou akulturačního stresu. Výsledky testu simple slopes nasvědčovaly tomu, že při vysoké míře orientace na podobnost a rozdílnost byl pozitivní vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem slabší (SPZ:  $\beta = .15$ , 95% CI (.07, .22),  $t = 3.77$ ,  $p < .001$ ), zatímco při nízké míře orientace na podobnost a rozdílnost byl tento vztah silnější (SPZ:  $\beta = .25$ , 95% CI (.14, .37),  $t = 4.45$ ,  $p < .001$ ). O roli kulturní otevřenosti u studentů s předchozí zahraniční zkušeností lze říci, že se její vysoká míra pojila s nižší mírou akulturačního stresu a zároveň její vyšší míra zeslabovala negativní dopad subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na akulturační stres. Vztah závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při vysoké a při nízké míře orientace na podobnost a rozdílnost zobrazuje Diagram 14.

Diagram 14: *Orientace na podobnost a rozdílnost moderuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem u studentů s předchozí zahraniční zkušeností*

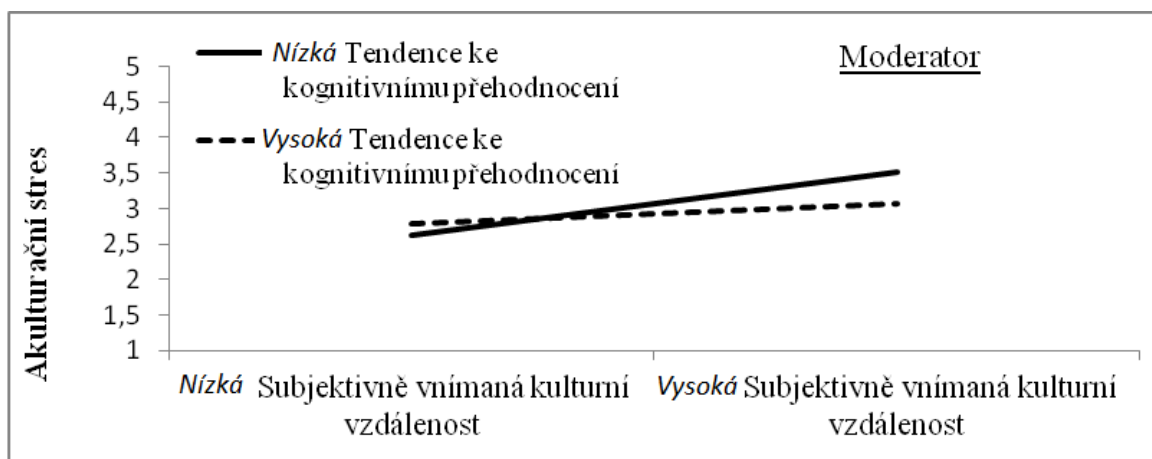


*Poznámka.* Přerušovaná čára symbolizuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při vysoké míře orientace na podobnost a rozdílnost; plná čára symbolizuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při nízké míře orientace na podobnost a rozdílnost.

Výsledky poukázaly na to, že **tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení** moderovala vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem u studentů s předchozí zahraniční zkušeností (SPZ:  $\beta = -.15$ ,  $p < .05$ ), ale nikoliv u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti (BPZ:  $\beta = .04$ ,  $p = .65$ ). Jako samostatná proměnná se však tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení u studentů s předchozí zahraniční zkušeností s akulturačním stresem nepojila (SPZ:  $\beta = -.07$ ,  $p = .29$ ). Vyšší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se však jako samostatná proměnná pojila s vyšší mírou akulturačního stresu. Výsledky testu simple slopes nasvědčovaly tomu, že při vysoké tendenci uplatňovat kognitivní přehodnocení byl pozitivní vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem slabší (SPZ:  $\beta = .15$ , 95% CI (.06, .23),  $t = 3.25$ ,  $p < .001$ ), zatímco při nízké tendenci uplatňovat kognitivní přehodnocení byl tento vztah silnější (SPZ:  $\beta = .24$ , 95% CI (.17, .31),  $t = 6.63$ ,  $p < .001$ ). O roli tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení u studentů s předchozí zahraniční zkušeností lze říci, že i když jako samostatná proměnná nesouvisela s akulturačním stresem, její vysoká míra zeslabovala negativní dopad subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na akulturační stres.

Vztah závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při vysoké a při nízké míře tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení zobrazuje Diagram 15.

Diagram 15: Tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení moderuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem u studentů s předchozí zahraniční zkušeností



*Poznámka.* Přerušovaná čára symbolizuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při vysoké míře tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení; plná čára symbolizuje vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem při nízké míře tendence uplatňovat kognitivní přehodnocení.

Výsledky dále nasvědčovaly tomu, že ani u jedné ze skupin nepůsobil **neuroticismus** jako moderující proměnná ve vztahu mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem (SPZ:  $\beta = -.12$ ,  $p = .06$ , BPZ:  $\beta = -.02$ ,  $p = .80$ ). Také **otevřenost** nepůsobila ani u jedné ze skupin jako moderující proměnná ve vztahu mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem (SPZ:  $\beta = .05$ ,  $p = .45$ , BPZ:  $\beta = .07$ ,  $p = .35$ ). Podobně také **tendence potlačovat emoce** nepůsobila ani u jedné ze skupin jako moderující proměnná ve vztahu mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem (SPZ:  $\beta = .05$ ,  $p = .43$ , BPZ:  $\beta = .15$ ,  $p = .06$ ). Výsledky také nasvědčovaly tomu, že ani u jedné ze skupin nepůsobila **tendence k osobnostnímu růstu** jako moderující proměnná ve vztahu mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem (SPZ:  $\beta = -.05$ ,  $p = .40$ , BPZ:  $\beta = .01$ ,  $p = .85$ ).

## **21.2 Rozdíly v míře akulturačního stresu, životní spokojenosti a symptomů psychických potíží u studentů s předchozí zahraniční zkušeností a studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti**

Testování rozdílů ve výši průměrných skóre mezi skupinou studentů s předchozí zahraniční zkušeností a skupinou bez této zkušenosti bylo druhou fází analýzy a sloužilo k testování hypotéz 7a a 7b, které se týkaly očekávání rozdílů v míře akulturačního stresu, životní spokojenosti a symptomů psychických potíží.

### **21.2.1 Postup testování**

Pomocí metody MANOVA jsme zkoumali, zda se studenti s předchozí zahraniční zkušeností lišili od studentů bez této zkušenosti ve výši průměrných skóre na škále akulturačního stresu, životní spokojenosti a symptomů psychických potíží (deprese, nespecifického stresu, somatizace a úzkosti). Předchozí zahraniční zkušenost jsme do analýzy zahrnuli jako nezávisle proměnnou a akulturační stres, životní spokojenost, symptomy deprese, nespecifického stresu, somatizace a symptomy úzkosti jsme zahrnuli jako závisle proměnné. Naším cílem bylo popsat čistý efekt předchozí zahraniční zkušenosti na závisle proměnné, bez vlivu věku, znalosti angličtiny, znalosti nizozemštiny a času stráveného v hostitelské zemi. Použili jsme proto metodu MANOVA a vliv věku, znalosti angličtiny, znalosti nizozemštiny a času stráveného v hostitelské zemi jsme zohlednili užitím reziduálních skóre upravených s ohledem na kovariáty (Covariate-adjusted residuals).

Protože se skupiny lišily ve svých průměrných skórech na kontrolních proměnných, nepoužili jsme vícerozměrnou analýzu kovariance (MANCOVA, Multivariate analysis of covariance) se zahrnutím kontrolních proměnných do analýzy jako kovariátů, což by v tomto případě mohlo vést ke zkreslení výsledků (Miller & Chapman, 2001). Namísto toho jsme použili metodu MANOVA a vliv kovariátů (kontrolních proměnných) jsme zohlednili užitím reziduálních skóre upravených s ohledem na kovariáty (Covariate-adjusted residuals). U hlavních proměnných, které se pojily s některou z kontrolních proměnných, jsme vypočetli průměrné hodnoty „očištěné“ o vliv dané kontrolní proměnné, tedy reziduální skóre upravené s ohledem na kovariáty, a ty jsme následně použili během analýzy MANOVA (Ceyhan & Goad, 2009). Tato metoda umožnila zachytit čistý efekt

nezávisle proměnné (v našem případě předchozí zahraniční zkušenosti) na závisle proměnné (v našem případě akulturační stres, psychické potíže a životní spokojenost) bez vlivu kovariátů (v našem případě věku, znalosti angličtiny, znalosti nizozemštiny a času stráveného v hostitelské zemi).

### 21.2.2 Výsledky

Výsledky analýzy MANOVA poukazují na to, že se studenti s předchozí zahraniční zkušeností a studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti lišili ve svých průměrných skórech na závisle proměnných ( $\theta = 0.04$ ,  $F(6, 325) = 2.30$ ,  $p < .05$ ). Pohled na výsledky jednotlivých analýz ANOVA nasvědčuje tomu, že studenti s předchozí zahraniční zkušeností ( $M = 4.64$ ,  $SD = 1.39$ ) vykazovali nižší míru životní spokojenosti ( $F(1, 330) = 4.12$ ,  $p < .05$ ,  $\omega = .09$ ) než studenti bez této zkušenosti ( $M = 5.00$ ,  $SD = 1.25$ ). Studenti s předchozí zahraniční zkušeností se však od studentů bez této zkušenosti nelišili v míře prožívaného akulturačního stresu ( $F(1, 330) = 1.82$ ,  $p = .18$ ), deprese ( $F(1, 330) = 0.27$ ,  $p = .61$ ), nespecifického stresu ( $F(1, 330) = 0.80$ ,  $p = .37$ ), somatizace ( $F(1, 330) = 1.07$ ,  $p = .30$ ) a úzkosti ( $F(1, 330) = 0.01$ ,  $p = .91$ ).

Data splňovala podmínky nezávislosti měření, měření na intervalové škále a vícerozměrného normálního rozložení. Výsledky Boxova testu nepoukazovaly na porušení předpokladu homogenity kovariančních matic. Levenův test homogenity rozptylů nebyl u žádné z proměnných signifikantní.

## 22 K PLATNOSTI HYPOTÉZ

V této kapitole uvádíme přehled testovaných hypotéz a vyjadřujeme se k tomu, zda je na základě výsledků přijímáme nebo nepřijímáme. V případě, že výsledky neodpovídaly předpokladům vyjádřeným v hypotézách, nebo jim odpovídaly jen částečně, uvádíme vedle toho konkrétní zjištění, ke kterému jsme na základě výsledků došli. Přehled testovaných hypotéz, vyjádření k platnosti hypotéz a popis zjištění, ke kterým jsme na základě výsledků došli, shrneme v Tabulkách 1, 2 a 3.

Tabulka 1: *Platnost hypotéz o souvislostech mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností, akulturačními orientacemi, akulturačním stresem, psychickými potížemi a životní spokojeností*

Hypotéza	Platnost hypotézy	Zjištění plynoucí z výsledků
<b>1. Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost</b>		
Hypotéza 1a: Subjektivní kulturní vzdálenost <i>Vztah pozitivní závislosti</i> Akulturační stres Psychické potíže	Nepřijímáme	Větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se pojila s vyšší mírou akulturačního stresu. Pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností se větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost pojila s vyšší mírou psychických potíží nepřímo prostřednictvím akulturačního stresu a akulturačních orientací.
Hypotéza 1b: Subjektivní kulturní vzdálenost <i>Vztah negativní závislosti</i> Životní spokojenost	Přijímáme	Větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se pojila s nižší životní spokojeností nepřímo, prostřednictvím akulturačního stresu a akulturačních orientací.
Hypotéza 1c: Subjektivní kulturní vzdálenost <i>Vztah negativní závislosti</i> Orientace na kulturu host. z.	Přijímáme	Větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se pojila se slabší orientací na kulturu hostitelské země.
Hypotéza 1d: Subjektivní kulturní vzdálenost <i>Vztah pozitivní závislosti</i> Orientace na kulturu země původu <b>a souvislost s</b> Multikulturní orientací	Nepřijímáme	Pouze u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti se větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost pojila se silnější multikulturní orientací. Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se nepojila s orientací na kulturu země původu.
<b>2. Akulturační orientace</b>		
Hypotéza 2a: Orientace na kulturu host. z. Orientace na kulturu země původu Multikulturní orientace <i>Vztah negativní závislosti</i> Akulturační stres	Nepřijímáme	Silnější orientace na kulturu země původu se pojila s vyšším akulturačním stresem. Silnější orientace na kulturu hostitelské země se pojila s nižším akulturačním stresem, a to pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Multikulturní orientace se nepojila s akulturačním stresem.
Hypotéza 2b: Orientace na kulturu host. z. Orientace na kulturu země původu Multikulturní orientace <i>Vztah negativní závislosti</i> Psychické potíže	Nepřijímáme	Silnější orientace na kulturu hostitelské země se pojila s nižší mírou psychických potíží nepřímo, prostřednictvím akulturačního stresu, a to jen u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Silnější orientace na kulturu země původu se pojila s vyšší mírou psychických potíží nepřímo, prostřednictvím akulturačního stresu. Multikulturní orientace nesouvisela s psychickými potížemi.
Hypotéza 2c: Orientace na kulturu host. z. Orientace na kulturu země původu Multikulturní orientace <i>Vztah pozitivní závislosti</i> Životní spokojenost	Nepřijímáme	Silnější orientace na kulturu hostitelské země se pojila s vyšší životní spokojeností přímo a u studentů s předchozí zahraniční zkušeností se s ní současně pojila nepřímo prostřednictvím akulturačního stresu. Silnější orientace na kulturu země původu se pojila s nižší životní spokojeností nepřímo, prostřednictvím akulturačního stresu. Silnější multikulturní orientace se pojila s vyšší životní spokojeností pouze u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti.

---

### 3. Akulturační stres

---

Hypotéza 3a: Akulturační stres <i>Vztah pozitivní závislosti</i> Psychické potíže	Přijímáme	Vyšší míra akulturačního stresu se pojila s vyšší mírou psychických potíží.
Hypotéza 3b: Akulturační stres <i>Vztah negativní závislosti</i> Životní spokojenost	Přijímáme	Vyšší míra akulturačního stresu se pojila s nižší mírou životní spokojenosti.

---

Tabulka 2: Platnost hypotéz o souvislostech mezi salutogenetickými a patogenetickými charakteristikami, akulturačním stresem, psychickými potížemi a životní spokojeností

Hypotéza	Platnost hypotézy	Zjištění plynoucí z výsledků
<b>4. Osobnostní charakteristiky modelu Velká pětka</b>		
Hypotéza 4a: Extraverze Otevřenost Přívětivost Svědomitost <i>Vztah negativní závislosti</i> Akulturační stres Psychické potíže	Nepřijímáme	Silnější extraverze se pojila s nižší mírou akulturačního stresu pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Silnější extraverze se pojila nepřímo s nižší mírou psychických potíží prostřednictvím akulturačního stresu, a to také pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Otevřenost, přívětivost a svědomitost se nepojily ani s akulturačním stresem, ani s psychickými potížemi.
Hypotéza 4b: Extraverze Otevřenost Přívětivost Svědomitost <i>Vztah pozitivní závislosti</i> Životní spokojenost	Nepřijímáme	Silnější extraverze se pojila s vyšší životní spokojeností nepřímo prostřednictvím akulturačního stresu, a to pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Otevřenost, přívětivost a svědomitost se nepojily se životní spokojeností.
Hypotéza 4c: Neuroticismus <i>Vztah pozitivní závislosti</i> Akulturační stres Psychické potíže	Přijímáme	Silnější neuroticismus se pojil s vyšší mírou akulturačního stresu. Silnější neuroticismus se také pojil s vyšším výskytem psychických potíží přímo a zároveň nepřímo prostřednictvím akulturačního stresu.
Hypotéza 4d: Neuroticismus <i>Vztah negativní závislosti</i> Životní spokojenost	Přijímáme	Silnější neuroticismus se pojil s nižší životní spokojeností nepřímo prostřednictvím akulturačního stresu.
<b>4.Ostatní vnitřní charakteristiky</b>		
Hypotéza 4e: Tendence k osobnostnímu růstu Orientace na podobnost a rozdílnost Kognitivní přehodnocení <i>Vztah negativní závislosti</i> Akulturační stres Psychické potíže	Nepřijímáme	Silnější tendence k osobnostnímu růstu se pojila s nižší mírou psychických potíží nepřímo prostřednictvím orientace na kulturu hostitelské země a akulturačního stresu, a to pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Silnější orientace na podobnost a rozdílnost se pojila s nižší mírou akulturačního stresu, a to pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Nepojila se s psychickými potížemi. Silnější tendence ke kognitivnímu přehodnocení se pojila s vyšší mírou psychických potíží, a to pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Nepojila se akulturačním stresem.
Hypotéza 4f: Tendence k osobnostnímu růstu Orientace na podobnost a rozdílnost Kognitivní přehodnocení <i>Vztah pozitivní závislosti</i> Životní spokojenost	Nepřijímáme	Silnější tendence k osobnostnímu růstu se pojila s vyšší životní spokojeností nepřímo prostřednictvím orientace na kulturu hostitelské země a akulturačního stresu, a to pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Orientace na podobnost a rozdílnost a tendence ke kognitivnímu přehodnocení se nepojily se životní spokojeností.
Hypotéza 4g: Potlačování emočních projevů <i>Vztah negativní závislosti</i> Akulturační stres Psychické potíže	Nepřijímáme	Silnější tendence potlačovat emoční projevy se pojila s vyšší mírou akulturačního stresu u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Nepojila se s psychickými potížemi.
Hypotéza 4h: Potlačování emočních projevů <i>Vztah negativní závislosti</i> Životní spokojenost	Nepřijímáme	Tendence potlačovat emoční projevy se nepojila s životní spokojeností.



Tabulka 3: *Platnost hypotéz týkajících se role akulturačního stresu a předchozí zahraniční zkušenosti*

Hypotéza	Platnost hypotézy	Zjištění plynoucí z výsledků
<b>5. Akulturační stres jako moderátor</b>		
Hypotéza 5a: Extraverze Otevřenost Přívětivost Svědomitost <b>Zeslabuje vztah poz. závislosti mezi</b> Kult. vzdáleností a akult. stresem	Nepřijímáme	Vysoká míra přívětivosti zesilovala vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem. Vysoká míra svědomitosti zeslabovala vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem, a to pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Extraverze a otevřenost neměly na vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem žádný vliv.
Hypotéza 5b: Neuroticismus <b>Zesiluje vztah poz. závislosti mezi</b> Kult. vzdáleností a akult. stresem	Nepřijímáme	Neuroticismus neměl vliv na vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem.
Hypotéza 5c: Tendence k osobnostnímu růstu Orientace na podobnost a rozdílnost Kognitivní přehodnocení <b>Zeslabuje vztah poz. závislosti mezi</b> Kult. vzdáleností a akult. stresem	Nepřijímáme	Silná orientace na podobnost a rozdílnost zeslabovala vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem, a to pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Silná tendence používat kognitivní přehodnocení zeslabovala vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem, a to pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Tendence k osobnostnímu růstu neměla na tento vztah vliv.
Hypotéza 5d: Potlačování emočních projevů <b>Zesiluje vztah poz. závislosti mezi</b> Kult. vzdáleností a akult. stresem	Nepřijímáme	Neuroticismus neměl vliv na vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem.
<b>6. Akulturační stres jako mediátor</b>		
Hypotéza 6a: <b>Akulturační stres mediátor vztahů:</b> Kult. vzdálenost – psych. potíže Kult. vzdálenost – živ. spokojenost	Přijímáme	Akulturační stres ještě spolu s akulturačními orientacemi působil jako mediující proměnná ve vztahu mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a psychickými potížemi (pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností) a mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a životní spokojeností.
Hypotéza 6b: <b>Akulturační stres mediátor vztahů:</b> Salutogen. char. – psych. potíže Salutogen. char. - živ. spokojenost	Nepřijímáme	Akulturační stres působil jako mediující proměnná ve vztahu mezi extravertí a psychickými potížemi a mezi extravertí a životní spokojeností, a to pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Akulturační stres spolu s akulturačními orientacemi působil jako mediující proměnná ve vztahu mezi tendencí k osobnostnímu růstu a psychickými potížemi a mezi tendencí k osobnostnímu růstu a životní spokojeností, a to pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Ve vztazích mezi ostatními salutogenetickými charakteristikami a psychickými potížemi nebo životní spokojeností akulturační stres roli nehrál.
Hypotéza 6c: <b>Akulturační stres mediátor vztahů:</b> Patogen. char. – psych. potíže Patogen. char. - živ. spokojenost	Nepřijímáme	Akulturační stres působil jako mediující proměnná ve vztahu mezi neuroticismem a psychickými potížemi a mezi neuroticismem a životní spokojeností. Ve vztahu mezi tendencí k potlačování projevů emocí a psychickými potížemi a životní spokojeností akulturační stres roli nehrál.

7. Předchozí zahraniční zkušenost		
Hypotéza 7a:		
<i>Studenti se zah. zkušeností</i>		
<i>Méně</i>		
Akulturačního stresu	Nepřijímáme	Studenti s předchozí zahraniční zkušeností a studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti se nelišili v míře prožívaného akulturačního stresu, deprese, nespecifického stresu, somatizace a úzkosti.
Deprese		
Nespecifického stresu		
Somatizace		
Úzkosti		
<i>Než studenti bez této zkušenosti</i>		
Hypotéza 7b:		
<i>Studenti se zah. zkušeností</i>		
<i>Více</i>		
Životní spokojenosti	Nepřijímáme	Studenti s předchozí zahraniční zkušeností zažívali nižší životní spokojenost než studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti.
<i>Než studenti bez této zkušenosti</i>		

## 23 DISKUSE

V této části práce jsme se *nejprve* zabývali interpretací námi dosažených výsledků, a jejich zasazením do kontextu dosavadních zjištění o problematice akulturačního procesu. Věnovali jsme se také diskutování o faktorech, které mohly stát na pozadí zjištění, ke kterým jsme došli. Důraz jsme kladli na diskutování možných příčin těch zjištění, která byla v rozporu s hypotézami a která je možné považovat za neobvyklá vzhledem k literatuře. Na výsledky jsme nahlíželi nejen z globální perspektivy s ohledem na celý model, ale zabývali jsme se také detailně rolí jednotlivých proměnných. *Za druhé* jsme se zabývali limity této studie a možnostmi výskytu chyb nebo zkreslení výsledků a jejich potenciálními zdroji. V souvislosti s tím jsme také nastínili návrhy toho, v jakém směru by se mohly ubírat další studie zabývající se problematikou akulturačního procesu. *Za třetí* jsme se zabývali tím, jak by bylo možné výsledky využít v praxi.

### 23.1 Interpretace výsledků v kontextu dosavadního stavu poznání a výsledků ostatních studií

Cílem této práce bylo popsat akulturační proces zahraničních studentů s důrazem na roli akulturačního stresu v tomto procesu. Vycházeli jsme přitom z modelu (Arends-Tóth & Van de Vijver, 2003; Celenk & Van de Vijver, 2011) zachycujícího akulturační proces jako vzájemnou interakci faktorů, které je možné kategorizovat jako okolnosti akulturace, akulturační orientace a akulturační výstupy. Podle tohoto modelu jsou akulturační výstupy (v případě této práce akulturační stres, životní spokojenost a psychické

potíže během života v cizí zemi) ovlivněné okolnostmi akulturace (v této práci subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost a salutogenetické a patogenetické faktory na straně osobnosti). Akulturační výstupy jsou současně ovlivněny nepřímo, prostřednictvím toho, jaký vliv mají okolnosti akulturace na akulturační orientace (v této práci orientace na kulturu hostitelské země, orientace na kulturu země původu, multikulturní orientace), které následně také ovlivňují akulturační výstupy. Akulturační orientace tak působí jako mediátory vztahu mezi okolnostmi akulturace a akulturačními výstupy. Akulturační stres lze v rámci tohoto modelu a také na základě literatury (Berry, 2005; Lazarus, 1993; Liebkind & Jasinskaja-Lahti, 2000; Nilsson et al., 2004) charakterizovat jako faktor na straně akulturačních výstupů, který propojuje ostatní akulturační výstupy (životní spokojenost a psychické potíže) s okolnostmi akulturace a s akulturačními orientacemi. Z výše uvedeného modelu jsme vycházeli rámcově při formulování hypotéz týkajících se toho, které proměnné by spolu měly souviset a jak by se jejich efekty měly řetězit (mediace). Hypotetický model zachycující předpokládané vztahy mezi proměnnými zobrazuje Schéma 2. Dále jsme studovali roli jednotlivých proměnných z hlediska toho, jestli přispívají k úspěšné adaptaci na život v cizí zemi nebo adaptaci naopak komplikují (tedy zda se pojí s vysokou / nízkou mírou akulturačního stresu, psychických potíží a životní spokojenosti). Při formulování hypotéz jsme vycházeli ze závěrů předchozích studií, jejichž přehled uvádíme v Teoretické části práce.

Z hlediska celého testovaného modelu, který zachycoval očekávanou strukturu vztahů mezi proměnnými, nacházíme ve výsledcích pouze částečnou podporu pro platnost testovaného modelu. Zjištění plynoucí z výsledků se rozcházela s modelem založeným na našich předpokladech především v tom ohledu, že akulturační orientace působily v akulturačním procesu spíše jako samostatné faktory, než jako mediující faktory, prostřednictvím kterých by okolnosti akulturace ovlivňovaly psychickou adaptaci studentů. Prostřednictvím svého působení na akulturační orientace ovlivňovaly psychickou adaptaci pouze subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost (prostřednictvím svého působení na multikulturní orientaci a na orientaci na kulturu hostitelské země) a tendence k osobnostnímu růstu (prostřednictvím působení na orientaci na kulturu hostitelské země). Většinou však měly akulturační orientace přímý vliv na psychickou adaptaci studentů. Z toho plyne, že orientace studentů na kulturu hostitelské země, země původu a subkulturu ostatních cizinců byly z velké části nezávislé na osobnostních charakteristikách studentů.

V souladu s hypotetickým modelem bylo naopak zjištění, že akulturační stres hrál centrální roli v akulturačním procesu a propojoval okolnosti akulturace, akulturační

orientace a zbývající akulturační výstupy. Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, většina salutogenetických a patogenetických faktorů na straně osobnosti a také orientace na kulturu hostitelské země měly vliv na to, v jaké míře se u studentů vyskytoval akulturační stres, což se následně promítalo do jejich životní spokojenosti a výskytu psychických potíží.

Z hlediska role jednotlivých faktorů působících v akulturačním procesu a jejich přínosu pro psychickou adaptaci by bylo možné shrnout, že vliv subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti a vliv většiny osobnostních charakteristik a také akulturačních orientací na psychickou adaptaci byl v souladu se závěry předchozích studií a s hypotézami. Několik proměnných však mělo opačný vliv na adaptaci, než jak tomu bylo v předchozích studiích, nebo byl jejich vliv částečně v souladu a částečně v opozici k předchozím závěrům a hypotézám. V souladu s hypotézami a literaturou měly faktory jako subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, neuroticismus a tendence k potlačování emocí negativní dopad na psychickou adaptaci. Naproti tomu extraverte, svědomitost, orientace na podobnost a rozdílnost, multikulturní orientace a orientace na kulturu hostitelské země měly v souladu s literaturou a hypotézami pozitivní dopad na psychickou adaptaci. Avšak orientace na kulturu země původu měla v opozici k předchozím zjištěním a hypotézám negativní dopad na psychickou adaptaci. Přívětivost měla sice malý, ale také oproti předpokladům negativní vliv na psychickou adaptaci. Tendence ke kognitivnímu přehodnocení a tendence k osobnostnímu růstu měla pozitivní dopad na určité aspekty psychické adaptace a negativní dopad na jiné aspekty psychické adaptace, a tudíž její roli můžeme hodnotit jako ambivalentní. Interpretaci výše pozorovaného se věnujeme v následujících podkapitolách, kde se podrobněji zabýváme rolí jednotlivých proměnných.

Dále jsme zjistili, že se proměnné na straně okolností akulturace lišily v tom, jak významnou roli hrály v akulturačním procesu studentů. Největší roli, z hlediska počtu dalších proměnných v modelu, se kterými se pojily, hrály subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, neuroticismus, extraverte a tendence k osobnostnímu růstu. Pojily se s mnoha dalšími proměnnými v modelu, zejména těmi, které indikovaly míru psychické adaptace na život v zemi. Naproti tomu přívětivost, svědomitost, tendence ke kognitivnímu přehodnocení, tendence k potlačování projevů emocí a orientace na podobnost a rozdílnost hrály menší roli. Pojily se zpravidla jen s jednou nebo dvěma dalšími proměnnými působícími v akulturačním procesu, nebo pouze ovlivňovaly vztah mezi dalšími dvěma proměnnými. Otevřenost neovlivňovala žádnou z proměnných působících v akulturačním procesu a tedy můžeme říci, že nehrála v tomto procesu žádnou roli.

V této práci jsme navazovali na předchozí studie akulturačního procesu a zároveň jsme si kladli za cíl rozšířit dosavadní zjištění o nové poznatky. Za nový přínos této práce je možné považovat následující. Za *prvé* jsme mezi indikátory psychické adaptace zařadili životní spokojenost, což je z hlediska akulturačního procesu pozitivní indikátor adaptace a z obecného psychologického hlediska se jedná o pozitivní aspekt psychického zdraví. Přesto ho mnoho studií stále opomíjí, a to i navzdory tomu, že současné pojetí psychického zdraví zdůrazňuje důležitost pozitivních aspektů v komplexním chápání zdraví (Ryff & Singer, 1996). Výsledky nasvědčovaly tomu, že se s životní spokojeností pojilo mnoho dalších proměnných v modelu, podobně jako tomu bylo v případě psychických potíží. Tudíž můžeme říci, že její zahrnutí do modelu bylo přínosné. Za *druhé*, jelikož jsou předchozí zjištění týkající se role osobnostních charakteristik modelu Velká pětka v akulturačním procesu nejednoznačná a inkonzistentní (například Armes & Ward, 1989; Burke et al., 2009; Huang et al., 2005; Searle & Ward, 1990), zkoumali jsme souvislosti mezi těmito charakteristikami a psychickou adaptací komplexněji a v širším kontextu: Kromě zkoumání samostatného vlivu osobnostních charakteristik na jednotlivé proměnné jsme studovali i to, zda měly tyto osobnostní charakteristiky vliv na souvislosti mezi ostatními dvojicemi proměnných (moderace). Zjistili jsme, že v závislosti na tom, do jaké míry se studenti vyznačovali svědomitostí a přívětivostí (a mimo to také orientací na podobnost a rozdílnost a tendencí ke kognitivnímu přehodnocení, jakožto dalších vnitřních zdrojů), se buď zesiloval, nebo zeslaboval negativní dopad subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na akulturační stres. Za *třetí* jsme kromě často studovaných a citovaných orientací na kulturu hostitelské země a země původu (Benet-Martínez & Haritatos, 2005; Berry, 1997; Berry & Kim, 1988; Laroche et al., 1996) měřili i multikulturní orientaci, kterou se doposud zabývalo jen malé množství studií (Kashima & Loh, 2006; Sobré-Denton, 2011). O doplnění mezery v poznatech o roli multikulturní komunity během pobytu v cizině jsme usilovali především proto, že společné soužití lidí z různých kultur se stává stále častějším fenoménem. Mimoto počty cizinců, zejména v multikulturních zemích jako je Nizozemsko (Schalk-Soekar et al., 2004; Vermeulen & Penninx, 2000), stále rostou. Tudíž roste i dostupnost kontaktu s ostatními cizinci a potenciálně i význam multikulturních komunit v životě člověka žijícího v zahraničí. Výsledky nasvědčovaly tomu, že multikulturní orientace v akulturačním procesu roli hrála, ale tato role byla malá ve srovnání s orientací na kulturu hostitelské země a kulturu země původu.

### **23.1.1 Jakou roli hrála v akulturačním procesu subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost?**

Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost patřila mezi proměnné, které hrály v akulturačním procesu zahraničních studentů významnou roli, protože ovlivňovala jak akulturační orientace, tak míru akulturačního stresu, výskytu symptomů psychických potíží a životní spokojenosti. Lze ji koncipovat jako faktor s negativním dopadem na psychickou adaptaci, což je v souladu se závěry předchozích studií. Například přímo v nizozemském kontextu bylo zjištěno, že nejvíce potíží s přizpůsobením se životu studenta na nizozemské universitě zažívali zahraniční studenti z mimoevropských zemí a nejméně potíží zažívali naopak studenti ze západní Evropy (Rienties et al., 2014). I v celosvětovém kontextu se kulturní rozdíly mezi hostitelskou zemí a zemí původu pojily s většími potížemi s přizpůsobením se jak u zahraničních studentů (Babiker et al., 1980; Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009), tak u lidí pracujících v zahraničí (Black & Gregersen, 1991; Jenkins & Mockaitis, 2010). K negativnímu dopadu subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na psychickou adaptaci docházelo prostřednictvím dvou mechanismů: prostřednictvím vlivu subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na akulturační stres, který dále působil na adaptaci, a současně prostřednictvím vlivu subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na orientaci na kulturu hostitelské země, která dále ovlivňovala adaptaci.

Za prvé, když studenti vnímali kulturu hostitelské země jako velmi odlišnou od kultury země svého původu, zažívali více akulturačního stresu, který dále přispíval k vyššímu výskytu symptomů psychických potíží a k nižší spokojenosti se životem. Statisticky tomu nasvědčovala skutečnost, že u obou skupin studentů bez ohledu na předchozí zahraniční zkušenost, měla subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost nepřímý vliv na životní spokojenost a psychické potíže prostřednictvím akulturačního stresu jako mediující proměnné: Vyšší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se pojila u obou skupin studentů s vyšší mírou akulturačního stresu, který se dále pojil s vyšší mírou psychických potíží a s nižší životní spokojeností. Toto zjištění odpovídá tomu, co bylo popsáno v předchozích studiích, tedy že odlišnost mezi oběma zeměmi představuje náročnou životní situaci ústící ve vysokou míru stresu (Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013) a dlouhotrvající stres má negativní dopad na životní spokojenost (Guo, et al., 2014) a psychické potíže (Nilsson et al., 2004).

Za druhé, když studenti vnímali rozdíly mezi kulturou hostitelské země a kulturou země původu jako velké, měli nižší tendence vyhledávat kontakt s místními lidmi a přizpůsobovat se jejich kultuře, což mělo také negativní dopad na psychickou adaptaci. Ve výsledcích tomu nasvědčovalo zjištění, že se větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost pojila se slabší orientací na kulturu hostitelské země, která měla u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti negativní dopad na životní spokojenost. U studentů s předchozí zahraniční zkušeností se slabší orientace na kulturu hostitelské země dále pojila s vyšší mírou akulturačního stresu, který měl negativní dopad na životní spokojenost a psychické potíže. Jednalo se o mediaci. Zjištění, že se subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost pojila s nižší orientací na kulturu hostitelské země, je v souladu s výsledky předchozích studií, ve kterých studenti v souvislosti s vyšší kulturní vzdáleností také měli nižší tendence řídit se kulturními normami hostitelské země (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009).

Výsledky dále nasvědčovaly tomu, že studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti se s kulturními rozdíly mezi oběma zeměmi vyrovnávali tak, že více inklinovali k ostatním cizincům v Nizozemsku a jejich subkultuře, což jim pomáhalo k vyšší spokojenosti se životem. Statisticky tomu nasvědčovala skutečnost, že multikulturní orientace působila jako mediující proměnná ve vztahu mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a životní spokojeností u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti. Je ale překvapivé, že se s vnímáním hostitelské země jako silně odlišné nevyrovnávali prostřednictvím vyhledávání kontaktu s ostatními lidmi ze země původu a snahou i nadále žít podle původní kultury (subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se ani u jedné ze skupin nepojila s orientací na kulturu země původu). Tím se naše zjištění liší od závěrů předchozích studií (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009; Ward & Kennedy, 1993). Možné vysvětlení lze spatřovat v odlišnostech nizozemského kulturního kontextu této studie od kontextu předchozích studií, které se týkaly například zahraničních studentů v Rusku (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009) nebo studentů v různých zemích světa (Ward & Kennedy, 1993). Předchozí studie také nezohledňovaly multikulturní orientaci. V Nizozemsku žije velké množství zahraničních studentů (Studyportals, Mastersportal, 2015) a jiných cizinců (Ministry of Security and Justice, Immigration and Naturalisation Service, 2015), což může v reálném životě znamenat, že pro cizince v Nizozemsku je vzájemný kontakt dostupnější než pro cizince v jiných zemích. Možnost intenzivního kontaktu s ostatními cizinci může představovat i společné bydlení na kolejích, které jsou mnohdy určeny výhradně pro zahraniční studenty (Study

in Holland, 2015), nebo možnost sdružování v četných spolcích pro zahraniční studenty (Study in Holland, Holland Alumni Network, 2015). Tudíž skutečnost, že se velká subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost nepojila s orientací na zemi původu, ale pojila se s multikulturální orientací, může nasvědčovat tomu, že kontakt s lidmi ze stejné země mohl být nahrazen kontaktem s ostatními cizinci, pro který jsou v Nizozemsku vhodné podmínky.

### **23.1.2 Jakou roli hrály orientace na kulturu hostitelské země, orientace na kulturu země původu a multikulturální orientace v akulturačním procesu?**

Orientace na kulturu hostitelské země, orientace na kulturu země původu i multikulturální orientace měly vliv na psychickou adaptaci. Lišily se ale v tom, zda na ni měly pozitivní nebo negativní vliv. Pozorovali jsme také rozdíly v tom, které faktory na straně okolností akulturace ovlivňovaly míru jednotlivých akulturačních orientací. V neposlední řadě jsme zjistili, že orientace na kulturu země původu a orientace na kulturu hostitelské země měly vliv na všechny tři indikátory psychické adaptace a tudíž můžeme říci, že hrály větší roli než multikulturální orientace, která ovlivňovala pouze životní spokojenost. Zjištění, že multikulturální orientace hrála menší roli je v souladu s tím, co vyplývá z výsledků předchozích studií (Berry, 1997; Berry & Kim, 1988; Kashima & Loh, 2006; Sobré-Denton, 2011).

Z výsledků týkajících se role *orientace na kulturu hostitelské země* je možné vyvodit, že pozitivní přístup k místním obyvatelům, jejich kultuře a kontakt s nimi přispívaly k úspěšné psychické adaptaci studentů ve smyslu vysoké spokojenosti se životem a nízkého výskytu akulturačního stresu a psychických potíží. Silnou orientaci na kulturu hostitelské země lze proto v procesu adaptace pojmout jako žádoucí. K žádoucí silné orientaci na kulturu hostitelské země přispívalo to, když studenti vnímali kulturní rozdíly mezi hostitelskou zemí a svou zemí původu jako malé a také když byli studenti silněji orientovaní na osobnostní růst. Výše uvedenému statisticky nasvědčovalo to, že se malá subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost a silná tendence k osobnostnímu růstu pojily se silnější orientací na kulturu hostitelské země, která dále přispívala k nižší míře akulturačního stresu, který se dále pojil s vyšší životní spokojeností a nižší mírou psychických potíží. Orientace na kulturu hostitelské země společně s akulturačním stresem působily v tomto vztahu jako mediující proměnné. Zjištění, že orientace na kulturu hostitelské země přispívala k úspěšné adaptaci, je v souladu s předchozími zjištěními



(například Berry, 1997). Na základě předchozí literatury lze pozitivní přínos orientace na kulturu hostitelské země vysvětlovat například tak, že díky kontaktu s místními lidmi mohou studenti získat znalosti o hostitelské kultuře a získat také sociální oporu, což jim může usnadnit život v zemi, jak píše například Ward a Kennedy (1999).

Výsledky nasvědčovaly tomu, že se u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti silnější *multikulturní orientace* pojila s vyšší životní spokojeností a k silnější multikulturní orientaci přispívala větší subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost. Multikulturní orientace působila jako proměnná mediující nepřímý vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a životní spokojeností. Tento vzorec vztahů lze interpretovat následujícím způsobem. Pro studenty bez předchozí zahraniční zkušenosti mohl být kontakt s ostatními cizinci zdrojem sociální opory. Protože k silnější multikulturní orientaci přispívala větší kulturní vzdálenost, mohl kontakt s ostatními cizinci sloužit také ke zprostředkování poznatků o nizozemské kultuře, protože ostatní cizinci mohli díky své vlastní zkušenosti se životem v cizí zemi poskytnout studentům informace o hostitelské kultuře a způsobech zvládání kulturních rozdílů. V podobném duchu se o roli multikulturních skupin vyjadřuje například Sobré-Denton (2011), který/á při tom vychází z rozhovorů se zahraničními studenty.

O roli *orientace na kulturu země původu* by bylo možné říci, že když měli studenti silné tendence během pobytu v hostitelské zemi inklinovat ke kultuře země původu a sdružovat se s lidmi z jejich země původu, zažívali vyšší míru akulturačního stresu, což přispívalo k nižší životní spokojenosti a k vyššímu výskytu psychických potíží. Statisticky tomu nasvědčovalo zjištění, že se silnější orientace na kulturu země původu u obou skupin pojila s vyšší mírou akulturačního stresu, který se dále pojil s vyšší mírou psychických potíží a s nižší mírou životní spokojenosti. Nepřímý vztah mezi orientací na kulturu země původu a životní spokojeností a psychickými potížemi byl mediován akulturačním stresem. Toto zjištění je v rozporu s výsledky předchozích studií, které nasvědčovaly tomu, že se silná orientace na kulturu země původu naopak pojila s optimálním psychickým fungováním (Berry, 1997; Galchenko & Van de Vijver, 2007). V literatuře týkající se orientace na kulturu země původu jako takové nenacházíme pro zjištění plynoucí z výsledků této studie žádné uspokojivé vysvětlení. Je však možné, že příčinou tohoto zjištění byla třetí proměnná, kterou jsme neměřili. Takovou proměnnou by mohla být například četost a kvalita kontaktu s lidmi ze země původu. Výsledky studií totiž poukazují na to, že salutogenetická funkce kontaktu s lidmi pocházejícími ze země původu se odvíjí od toho, jak častý a jak kvalitní je tento kontakt (Furnham & Alibhai, 1985; Ward

& Rana-Deuba, 2000). Otázky v dotazníku ale nerozlišovaly mezi kontaktem s lidmi ze země původu, kteří také žili v hostitelské zemi, a těmi, kteří zůstali v zemi původu. Je tedy možné, že studenti vztahovali své odpovědi především k lidem stále žijícím v zemi původu, se kterými ale nemohli být v přímém kontaktu. Když studenti vykazovali silnou orientaci na kulturu země původu, ale zároveň nemohli být v přímém kontaktu s lidmi žijícími v zemi původu, mohla tato silná orientace na kulturu země původu spíše přispívat k akulturačnímu stresu, psychickým potížím a nižší životní spokojenosti, než aby tomu bylo naopak. Silná orientace na kulturu země původu se může pojít s potížemi také v situaci, kdy jsou cizinci kvůli udržování zvyklostí původní kultury diskriminováni nebo když většinová společnost vyvíjí tlak na to, aby se cizinci co nejvíce přizpůsobili její kultuře (Bourhis et al., 1997). Toto se však zdá být v případě této studie nepravděpodobné vzhledem k liberálním postojům Nizozemců k cizincům (Arends-Tóth & Van de Vijver, 2003) a také vzhledem ke skutečnosti, že převážná část vzorku pocházela ze zemí Evropy, které by se svými kulturními zvyklostmi neměly diametrálně odlišovat od Nizozemska.

### **23.1.3 Jakou roli hrály v akulturačním procesu extraverte, neuroticismus, otevřenost, přívětivost a svědomitost?**

Pohled na výsledky z globální perspektivy nasvědčuje tomu, že osobnostní charakteristikou, která měla vliv na největší počet indikátorů psychické adaptace, byl neuroticismus a po něm extraverte. Přívětivost a svědomitost hrály jen okrajovou roli a otevřenost nehrála v akulturačním procesu žádnou roli.

*Neuroticismus* ovlivňoval všechny aspekty psychické adaptace bez ohledu na to, jestli studenti měli nebo neměli předchozí zahraniční zkušenost před příjezdem do hostitelské země. Vysoká míra neuroticismu byla pro úspěšnou adaptaci nežádoucí. Mechanismus negativního působení neuroticismu na adaptaci byl dvojitý. Studenti s vyšší mírou rysů neuroticismu zažívali více akulturačního stresu, což přispívalo k vyššímu výskytu psychických potíží a nižší spokojenosti se životem. Rysy neuroticismu také přispívaly k vyšší míře nespecifického stresu a vyšší míře psychických potíží samy o sobě, bez ohledu na akulturační stres. Výše uvedenému statisticky nasvědčovala skutečnost, že se u obou skupin studentů vyšší míra neuroticismu pojila s vyšší mírou akulturačního stresu a vyšší míra akulturačního stresu se pojila s vyšší mírou psychických potíží a nižší mírou životní spokojenosti. Akulturační stres působil v nepřímém vztahu mezi neuroticismem a životní spokojeností a také mezi neuroticismem a psychickými potížemi

jako mediující proměnná. Mimoto byl mezi neuroticismem a psychickými potížemi a také mezi neuroticismem a nespecifickým stresem vztah pozitivní závislosti. Tento dvojí mechanismus působení neuroticismu na psychickou adaptaci lze interpretovat následujícím způsobem. Zahraniční studenti s rysy neuroticismu pravděpodobně trpěli vyšší mírou psychických potíží proto, že neurotické rysy komplikovaly zvládnání nároků vyplývajících specificky ze života v cizí zemi (mediace akulturačním stresem). Zároveň pravděpodobně trpěli vyšší mírou psychických potíží i proto, že neurotické rysy přispívají k psychickým potížím všeobecně, bez ohledu na to, zda lidé žijí ve své zemi původu nebo v cizině (přímé vztahy mezi neuroticismem a nespecifickým stresem a také mezi neuroticismem a psychickými potížemi bez vlivu akulturačního stresu). Podobně tomu bylo i v předchozích studiích, kde se neuroticismus pojil s vyšší mírou psychických potíží jak v kontextu života v cizí zemi (Armes & Ward, 1989; Furukawa & Shibayama, 1993), tak v běžném životě (John et al., 1994) nebo všeobecně v kontextu zátěžových situací různého charakteru (Penley & Tomaka, 2002).

*Extraverze* se také pojila se všemi indikátory psychické adaptace, přičemž roli hrála pouze při adaptaci studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Vysoká míra extraverze byla pro úspěšnou adaptaci žádoucí, čemuž nasvědčují i výsledky jiných studií (Burke et al., 2009; Searle & Ward, 1990). Studenti, kteří měli předchozí zkušenost s pobytem mimo zemi původu a kteří se vyznačovali vyšší mírou extraverze, zažívali méně akulturačního stresu, což u nich přispívalo k vyšší spokojenosti se životem a k nižšímu výskytu psychických potíží. Statisticky tomu nasvědčovala skutečnost, že se vyšší míra extraverze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností pojila s nižší mírou akulturačního stresu a nižší míra akulturačního stresu se pojila s vyšší životní spokojeností a nižší mírou psychických potíží. Akulturační stres medioval nepřímý vztah mezi extraverzí a životní spokojeností a mezi extraverzí a psychickými potížemi. Zjištění, že se extraverze pojila s psychickými potížemi a životní spokojeností pouze prostřednictvím akulturačního stresu, ale nikoliv přímo, lze chápat tak, že rysy extraverze hrály roli především v situacích specifických pro život v cizí zemi. To, co studentům usnadňovalo komunikaci a navazování vztahů s lidmi z odlišného kulturního prostředí, mohla být právě expresivnost, společenskost, sebejistota a pozitivní emoční ladění lidí s výraznými rysy extraverze. Schopnost navázat vztahy s lidmi v hostitelské zemi a s ostatními cizinci umožňuje studentům získat sociální oporu, která přispívá k psychické adaptaci (Ward & Kennedy, 1999; Zimmermann & Neyer, 2013). Extraverze mohla být obzvláště důležitá právě při adaptaci na život v Nizozemsku, jehož kultura je silně individualisticky

orientovaná (je kladen důraz na jedinečnost každého člověka a asertivní prosazování vlastních zájmů je všeobecně přijímané a žádoucí, Hofstede, 2001) převažuje zde přímý a otevřený styl komunikace (Hammer, 2005; Merkin et al., 2014) a ve výuce je kladen důraz na vyjadřování vlastního názoru a polemizaci (Hofstede, 1986).

*Svědomitost* sehrála pouze malou roli v akulturačním procesu. Neměla sice přímý vliv ani na jednu z proměnných působících v akulturačním procesu, ale u studentů s předchozí zahraniční zkušeností zeslabovala negativní dopad subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na akulturační stres. Jinými slovy, když měli studenti předchozí zkušenost se životem v cizí zemi a vyznačovali se zároveň vysokou mírou rysů svědomitosti, byl vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem slabší, než když měli studenti nižší míru svědomitosti. Statisticky tomu nasvědčovala skutečnost, že svědomitost působila ve vztahu pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem u studentů s předchozí zahraniční zkušeností jako moderující proměnná. Zjištění, že svědomitost hrála pouze malou roli v akulturačním procesu je v souladu s trendy patrnými v předchozích studiích. Ty nasvědčují tomu, že svědomitost někdy hraje roli v akulturačním procesu (Burke et al., 2009; Caligiuri, 2000) a jindy v něm žádnou roli nehraje (Huang et al., 2005; Shaffer et al., 2006). Zjištění, že svědomitost měla vliv právě na vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem, je možné spojovat s vlastnostmi svědomitých lidí, jako jsou tendence respektovat společenské role (Mount & Barrick, 1995) nebo být zodpovědný a obezřetný (Pervin & John, 1999). Tyto charakteristiky mohly v situacích, do kterých se promítaly kulturní rozdíly, vést u svědomitých lidí k obezřetnému jednání a k respektování kulturních odlišností. Takový přístup mohl oslabovat negativní vliv kulturních rozdílů na akulturační stres. Zjištění, že se tento jev objevoval pouze u svědomitých studentů s předchozí zahraniční zkušeností, je možné spojovat s tím, že studenti byli schopni využít předchozí zkušenosti s kulturními odlišnostmi k úspěšnému zvládnání kulturních rozdílů během současného života v hostitelské zemi.

Vliv *přívětivosti* na psychickou adaptaci je možné hodnotit jako negativní, i když přívětivost v akulturačním procesu sehrála pouze malou roli. Když se studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti vyznačovali vysokou mírou přívětivosti, byl mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem vztah pozitivní závislosti. Když se však studenti vyznačovali nízkou mírou přívětivosti, subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost se nikterak nepojila s akulturačním stresem. U studentů

s předchozí zahraniční zkušeností tomu bylo tak, že když se vyznačovali vysokou mírou přívětivosti, byl vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem silnější. Naopak když se vyznačovali nízkou mírou přívětivosti, byl tento vztah slabší. Statisticky tomu nasvědčovala skutečnost, že přívětivost u obou skupin moderovala vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem. Zjištění, že přívětivost působila spíše jako negativní faktor v procesu kulturní adaptace, je v rozporu s výsledky předchozích studií, které naopak nasvědčovaly tomu, že vysoká míra přívětivosti kulturní adaptaci usnadňovala (Burke et al., 2009; Caligiuri, 2000; Huang et al., 2005) a pojila se s pozitivními výsledky také v běžném životě (Barrick & Mount, 1991; John et al., 1994). Možné vysvětlení tohoto rozporu lze spatřovat v kombinaci kulturního původu studentů s nizozemským kontextem studie. Nizozemsko se vyznačuje vysokou mírou individualismu, pro který jsou charakteristické volné sociální vazby mezi lidmi a důraz je kladen na nezávislost, soběstačnost a schopnost každého jedince prosazovat své zájmy a potřeby (Hofstede, 2001). Hofstede dokonce charakterizuje Nizozemsko jako jednu ze zemí s nejvyšší mírou individualismu. Na základě toho lze předpokládat, že většina zemí, ze kterých pocházeli respondenti v této studii, se pravděpodobně vyznačuje buď o něco nižší mírou individualismu než Nizozemsko, nebo se dokonce vyznačuje kolektivistickou orientací (především asijské a latinskoamerické země). Velká část respondentů tedy pravděpodobně vyrostla v zemích, kde byl kladen důraz na reciprocitu vztahů s ostatními lidmi a společenské závazky vůči nim, oplácení služeb a na harmonii vztahů uvnitř skupiny. Je možné, že respondenti, kteří vyrostli v takových kulturách a kteří se navíc jako lidé se silnými rysy přívětivosti vyznačovali orientací na spolupráci s druhými, srdečností a vstřícností, vnímali Nizozemce jako nepřátelské a příliš asertivní. Díky tomu, že je v Nizozemsku kladen důraz na samostatnost a nezávislost, se mohli dokonce cítit osamělí. To vše mohlo být příčinou toho, že silné rysy přívětivosti zesilovaly negativní vliv kulturních rozdílů na akulturační stres.

*Otevřenost* nehrála v akulturačním procesu žádnou roli. Podobně tomu bylo v některých předchozích studiích (Leong, 2007; Swagler & Jome, 2005), zatímco jiné předchozí studie poukazovaly na to, že otevřenost přispívala ke snadnější adaptaci na život v cizí zemi (Burke et al., 2009; Huang et al., 2005; Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002). Skutečnost, že naše výsledky nepoukazovaly na existenci souvislostí mezi otevřeností a psychickou adaptací, bychom mohli spojovat se závěry některých studií o otevřenosti v kontextu běžného života a související možnosti, že otevřenost měla

na psychické zdraví dvojitý efekt. Zatímco některé studie spojovaly vysokou míru otevřenosti v kontextu běžného života s dobrým psychickým zdravím (Takahashi et al., 2013), několik studií ji naopak spojovalo s psychickými potížemi (Jain et al., 1999; Wolfstein & Trull, 1997). Je tedy možné, že u některých studentů byl vztah statistické závislosti mezi otevřeností a indikátory psychické adaptace pozitivní a u jiných byl negativní, což mohlo vést ke vzájemnému vyrušování efektů a v důsledku toho k nesignifikantnímu výsledku.

#### **23.1.4 Jakou roli hrály v akulturačním procesu tendence k osobnostnímu růstu, orientace na podobnost a rozdílnost, tendence k potlačování emočních projevů a tendence ke kognitivnímu přehodnocení?**

Roli *tendence k osobnostnímu růstu* je možné vnímat jako ambivalentní, protože vedla jak k pozitivním, tak i k negativním důsledkům. Když se studenti vyznačovali silnou tendencí k osobnostnímu růstu, zažívali větší míru nespecifického stresu. Toto pozorování se týkalo obou skupin studentů bez ohledu na předchozí zahraniční zkušenost. Studenty s předchozí zahraniční zkušeností však silnější tendence k osobnostnímu růstu zároveň vedla k vyhledávání kontaktu s místními lidmi a k většímu přizpůsobení se jejich kultuře. To přispívalo k nižší míře akulturačního stresu a jeho prostřednictvím k vyšší životní spokojenosti a nižší míře psychických potíží. Statisticky tomu nasvědčovala skutečnost, že se silnější tendence k osobnostnímu růstu u obou skupin přímo pojila s vyšší mírou nespecifického stresu. Současně jsme u studentů s předchozí zahraniční zkušeností pozorovali přítomnost nepřímého vztahu mezi tendencí k osobnostnímu růstu a životní spokojeností a mezi tendencí k osobnostnímu růstu a psychickými potížemi, moderovaný orientací na kulturu hostitelské země a akulturačním stresem. Silnější tendence k osobnostnímu růstu se u studentů s předchozí zahraniční zkušeností pojila se silnější orientací na kulturu hostitelské země, ta se pojila s nižší mírou akulturačního stresu, která se dále pojila s vyšší životní spokojeností a nižší mírou psychických potíží.

Zjištění, že se tendence k osobnostnímu růstu pojila jak s pozitivními, tak s negativními důsledky, se částečně liší od závěrů předchozích studií. V těch se tendence k osobnostnímu růstu pojila výhradně s pozitivními výsledky, například s dobrým psychickým zdravím během života v cizí zemi (Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013) anebo s úspěšným vyrovnáním se s náročnými životními situacemi různého charakteru (Kashubeck-West & Meyer, 2008;

Klockner & Hicks, 2008; Robitschek & Kashubeck, 1999). Vysvětlení tohoto rozporu lze spatřovat v tom, že lidé s touto charakteristikou mají tendence vyhledávat situace vedoucí k růstu (Robitschek, 1998), což může představovat také častější vyhledávání nových a náročných situací. Nároky s tím spojené tak mohou dočasně vést ke zvýšení hladiny stresu, ale na druhou stranu může překonání těchto situací zároveň dlouhodobě přispívat k životní spokojenosti a k nižšímu výskytu psychických potíží, jako jsou úzkost, deprese a somatizace. Určité dvojí působení tendence k osobnostnímu růstu na psychické zdraví lze spatřovat v některých pojednáních o tendenci k osobnostnímu růstu během života v cizí zemi. Například Lyons (2010) popisuje proces osobnostního růstu během pobytu v cizí zemi jako proces vypořádávání se novými, nepředvídatelnými a destabilizujícími zkušenostmi, kdy dochází k přehodnocení vidění světa, sebe sama, vlastních hodnot a dosavadního života. Produktem tohoto procesu může být momentální distres a diskomfort. Vypořádání se s nároky života v cizí zemi ale dlouhodobě může vést k nárůstu autenticity a životního naplnění (Hirschorn & Hefferon, 2013) nebo k důkladnějšímu sebepoznání a nárůstu autonomie (Brown & Brown, 2009), což z dlouhodobého hlediska přispívá k životní spokojenosti a dobrému psychickému zdraví (Deci & Ryan, 2008). Spojování procesu osobnostního růstu s dočasným stresem či diskomfortem a současně s pozitivními důsledky v dlouhodobém horizontu, se objevuje také ve výpovědích lidí, kteří dlouhodobě pobývali v zahraničí (Hirschorn & Hefferon, 2013).

Zjištění, že tendence k osobnostnímu růstu přispívala k vyšší životní spokojenosti a nižší míře psychických potíží právě prostřednictvím orientace na kulturu hostitelské země, a skutečnost, že jsme tento jev pozorovali jen u studentů s předchozí zahraniční zkušeností, je možné interpretovat následovně. Je pravděpodobné, že studenti s tendencí vyhledávat situace stimulující růst a plánovat kroky vedoucí k růstu, vykazovali vyšší orientaci na kulturu hostitelské země právě proto, že vnímali kontakt s místními lidmi a adaptaci na jejich kulturu jako prostředek osobnostního růstu a zlepšení svého fungování během života v zemi. Je možné, že právě předchozí pobyt v cizí zemi umožnil studentům dojít ke zjištění, že kontakt s místními lidmi a přijetí jejich kultury usnadňuje adaptaci na život v dané zemi. To může být příčinou toho, že se signifikantní vztah mezi tendencí k osobnostnímu růstu a orientací na kulturu hostitelské země objevil pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Silná orientace na kulturu hostitelské země měla následně pozitivní dopad na životní spokojenost a psychické potíže, a to pravděpodobně proto, že kontakt s místními lidmi poskytoval sociální oporu a poznání

místní kultury, což usnadnilo studentům život v zemi, jak píše například Ward a Kennedy (1999).

*Orientace na podobnost a rozdílnost* měla pozitivní vliv na psychickou adaptaci. Když studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti vykazovali silnou orientaci na podobnost a rozdílnost, zažívali méně akulturačního stresu. Kromě toho u studentů s předchozí zahraniční zkušeností měla silná orientace na podobnost a rozdílnost také pozitivní dopad na vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem. Když studenti vykazovali silnou orientaci na podobnost a rozdílnost, byl vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem slabší a když studenti vykazovali slabou orientaci na podobnost a rozdílnost, byl vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem naopak silnější. Statisticky tomu nasvědčovala skutečnost, že orientace na podobnost a rozdílnost moderovala vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem. To bychom mohli interpretovat tak, že když studenti přistupovali k druhým lidem s vědomím toho, co je s druhými lidmi spojuje a s respektem k tomu, co je naopak odlišuje, mělo to pozitivní vliv na míru prožívaného akulturačního stresu spojeného s kulturními rozdíly. Zjištění, že silná orientace na podobnost a rozdílnost měla pozitivní vliv na psychickou adaptaci, je v souladu s výsledky předchozích studií týkajících se jak akulturačního procesu (Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013), tak běžného života (Miville et al., 2006, 1999) a náročných životních situací (Miville et al., 2004).

*Tendence k potlačování projevů emocí* měla mírně negativní vliv na psychickou adaptaci. Když studenti s předchozí zahraniční zkušeností často potlačovali projevy svých emocí, zažívali vyšší míru akulturačního stresu, ale na ostatní aspekty jejich psychické adaptace potlačování projevů emocí vliv nemělo. Statisticky tomu nasvědčoval vztah pozitivní závislosti mezi tendencí k potlačování projevů emocí a akulturačním stresem u studentů s předchozí zahraniční zkušeností a současně absence souvislosti mezi tendencí k potlačování projevů emocí a ostatními proměnnými. Zatímco studie provedené v euroamerickém kontextu nasvědčují tomu, že se časté potlačování projevů emocí pojí s negativními důsledky (Gross & John, 2003; Sheldon et al., 1997), studie s respondenty ze zemí s vysokou vzdáleností mocí a dlouhodobou orientací (většinou asijské země) nasvědčují tomu, že potlačování projevů emocí může vést i k pozitivním důsledkům



(Butler et al., 2007; Huang et al., 1994). Výsledky této studie, pravděpodobně také díky převaze respondentů z evropských zemí a nizozemskému kontextu studie, hovoří ve prospěch tvrzení, že potlačování projevů emocí vede k negativním důsledkům.

Roli *tendence ke kognitivnímu přehodnocení* v akulturačním procesu lze popsat jako ambivalentní, protože se pojila jak s pozitivními, tak s negativními důsledky. Když studenti s předchozí zahraniční zkušeností častěji regulovali své emoce prostřednictvím změny uvažování o dané situaci (kognitivní přehodnocení), zažívali všeobecně vyšší míru psychických potíží (negativní dopad kognitivního přehodnocení na adaptaci), ale zároveň se u nich vyskytovalo méně projevů deprese (pozitivní dopad kognitivní přehodnocení na adaptaci). Jako pozitivní vliv tendence ke kognitivnímu přehodnocení na adaptaci lze hodnotit také zjištění, že když studenti často regulovali své emoce prostřednictvím změny uvažování o dané situaci, byl vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem slabší. Naopak když regulovali své emoce prostřednictvím změny uvažování o dané situaci zřídka, byl vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem silnější. Výše uvedenému statisticky nasvědčovala přítomnost vztahu pozitivní závislosti mezi tendencí ke kognitivnímu přehodnocení a psychickými potížemi, vztah negativní závislosti mezi tendencí ke kognitivnímu přehodnocení a depresí a dále pak skutečnost, že tendence ke kognitivnímu přehodnocení moderovala vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem.

Skutečnost, že se tendence ke kognitivnímu přehodnocení pojila jak s pozitivními, tak s negativními důsledky, je částečně v rozporu s předchozími studiemi. V těch se tendence ke kognitivnímu přehodnocení pojila výhradně s pozitivními důsledky (Gross & John, 2003; Troy et al., 2010). Pro existenci tohoto rozporu jsme nenalezli uspokojivé vysvětlení v literatuře týkající se role kognitivního přehodnocení. Vysvětlení je však možné spatřovat v tom, že otázky v dotazníku použitém k měření tendence ke kognitivnímu přehodnocení (Dotazník strategií regulace emocí, Gross & John, 2003) byly formulované příliš obecně (například „Ovládám své emoce tím, že měním způsob svého uvažování o situaci, ve které se nacházím“). Důraz byl kladen na zjištění toho, do jaké míry respondenti používali kognitivní přehodnocení k regulaci emocí. Avšak žádná z otázek se netýkala způsobu, jakým respondenti měnili své smýšlení o situaci, nebo toho, do jaké míry se problematickou situací zabývali a v jakých situacích kognitivní přehodnocení uplatňovali. Jelikož nám formulace otázek neumožnila získat bližší informace o způsobech a okolnostech, za jakých respondenti kognitivní přehodnocení

používali, není možné například vyloučit, že přemýšlení o náročné situaci mohlo mít v některých situacích spíše podobu neproduktivní ruminace (přílišné přemítání nad danou situací, myšlenkové ulpívání na negativních aspektech dané situace, Brozovich et al., 2015). Ruminace je naopak spojována psychickými potížemi (Treynor, Gonzales, & Nolen-Hoeksema, 2003), což by potenciálně mohlo být příčinou toho, že tendence ke kognitivnímu přehodnocení měla také negativní dopad na psychickou adaptaci. Je tedy možné, že k takto rozporuplným výsledkům přispěla formulace otázek, která neumožňovala rozlišovat mezi kognitivním přehodnocením, které mělo formu efektivní změny uvažování o dané situaci a toho, které mělo formu přílišného zabývání se danou situací.

### **23.1.5 Jakou roli hrál akulturační stres v akulturačním procesu?**

Vzorce vztahů mezi proměnnými nasvědčovaly tomu, že akulturační stres hrál v akulturačním procesu centrální roli, protože fungoval jako proměnná, která propojovala subjektivně vnímanou kulturní vzdálenost, vnitřní charakteristiky studentů a akulturační orientace s životní spokojeností a psychickými potížemi. Přesněji řečeno vnitřní charakteristiky studentů, jejich způsob vnímání rozdílů mezi kulturou hostitelské země a kulturou země původu a v neposlední řadě i přístup k oběma kulturám a jejich členům ovlivňovaly míru akulturačního stresu. Pokud byla míra akulturačního stresu nízká, byli studenti spokojeni se svým životem a zažívali nízkou míru psychických potíží. Výsledky této studie a závěry předchozích studií bychom mohli shrnout tak, že nízká míra akulturačního stresu byla prospěšná pro psychickou adaptaci a tudíž žádoucí pro život v cizí zemi.

Jakým způsobem ovlivňovaly subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, vnitřní charakteristiky studentů a akulturační orientace míru akulturačního stresu? K žádoucí nízké míře akulturačního stresu přispívalo to, když studenti vnímali rozdíly mezi kulturou hostitelské země a kulturou země původu jako malé, čemuž statisticky nasvědčoval přímý vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem (u všech studentů bez ohledu na předchozí zahraniční zkušenost). Nízká míra akulturačního stresu se u studentů vyskytovala také tehdy, když studenti vyhledávali kontakt s místními lidmi a přijímali jejich kulturu. K nízké míře stresu přispívalo také odpoutání se od kultury země původu a nízká míra kontaktu s lidmi pocházejícími ze stejné země. Statisticky tomu nasvědčoval přímý vztah negativní závislosti mezi orientací

na kulturu hostitelské země a akulturačním stresem (pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností) a přímý vztah pozitivní závislosti mezi orientací na kulturu země původu a akulturačním stresem (u všech studentů bez ohledu na předchozí zahraniční zkušenost). Poznatky o vlivu vnitřních charakteristik studentů lze shrnout následovně. Nízkou míru akulturačního stresu zažívali studenti, kteří měli silné rysy extravertze, nízkou míru neuroticismu a dále studenti, kteří málokdy potlačovali své emoční projevy a kteří oceňovali to, co mají s druhými lidmi společného, a také to, v čem se od nich druzí lidé liší. Statisticky tomu nasvědčoval přímý vztah negativní závislosti mezi extravertzí a akulturačním stresem a mezi orientací na podobnost a rozdílnost a akulturačním stresem (obojí pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností). Dále tomu nasvědčoval přímý vztah pozitivní závislosti mezi neuroticismem a akulturačním stresem (u všech studentů bez ohledu na předchozí zahraniční zkušenost) a mezi tendencí k potlačování emočních projevů a akulturačním stresem (pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností). Mimoto pozitivní efekt na akulturační stres, i když velmi malý, měla vysoká míra rysů svědomitosti, silná orientace na podobnost a rozdílnost, časté regulování emocí prostřednictvím změny uvažování o dané situaci a nízká míra rysů přívětivosti. Za těchto okolností byl negativní dopad subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na akulturační stres slabší. Statisticky tomu nasvědčovala skutečnost, že přívětivost (u obou skupin bez ohledu na předchozí zahraniční zkušenost), svědomitost, orientace na podobnost a rozdílnost a tendence ke kognitivnímu přehodnocení (obojí pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností) moderovaly vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem.

### **23.1.6 Jakou roli hrála v akulturačním procesu předchozí zkušenost s pobytem v cizí zemi?**

V této práci jsme si také kladli za cíl zjistit, jestli předchozí zkušenost s dlouhodobým pobytem v cizí zemi studentům pomáhala lépe se přizpůsobit současnému životu v hostitelské zemi. Zjistili jsme, že se studenti s předchozí zahraniční zkušeností a studenti bez této zkušenosti lišili nejen v míře adaptace na život v hostitelské zemi, ale také v tom, jakým způsobem k jejich psychické adaptaci přispívaly jejich vnitřní charakteristiky.

Pomocí metody MANOVA jsme porovnávali studenty s předchozí zahraniční zkušeností a studenty bez předchozí zahraniční zkušenosti s ohledem na to, v jaké míře

se u nich vyskytoval akulturační stres, symptomy úzkosti, deprese, somatizace a nespecifického stresu a do jaké míry byli spokojeni se svým životem (tyto faktory jsme pojali jako indikátory psychické adaptace). Výsledky poukazovaly na to, že studenti s předchozí zahraniční zkušeností byli méně spokojeni se svým životem než studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti. Statisticky tomu nasvědčovalo zjištění, že studenti s předchozí zahraniční zkušeností dosahovali nižšího skóru na škále životní spokojenosti než studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti. V míře akulturačního stresu a symptomů úzkosti, deprese, somatizace a nespecifického stresu se ale obě skupiny nelišily. Tomu statisticky nasvědčovalo zjištění, že mezi průměrnými skóry obou skupin na těchto proměnných nebyl rozdíl. Výše uvedené výsledky by bylo možné interpretovat tak, že z hlediska psychických potíží se studenti s předchozí zahraniční zkušeností i bez předchozí zahraniční zkušenosti adaptovali na život v hostitelské zemi podobě. Avšak s ohledem na životní spokojenost byli studenti s předchozí zahraniční zkušeností překvapivě méně adaptovaní než studenti, pro které byl pobyt v Nizozemsku první dlouhodobou zahraniční zkušeností. Toto zjištění je v rozporu s výsledky jiné studie, kde se předchozí zahraniční zkušenost (u vzorku kanadských zaměstnanců pracujících v rozvojových zemích) naopak pojila s vyšší životní spokojeností (Kealey, 1989).

Pohled na souvislosti mezi životní spokojeností a ostatními proměnnými v modelu nenavědčuje tomu, že by příčina rozdílů v míře životní spokojenosti mezi oběma skupinami spočívala ve faktorech, které k životní spokojenosti přispívaly. Míru životní spokojenosti u obou skupin studentů ovlivňovaly v podstatě stejné proměnné. Výjimkou však bylo to, že u studentů s předchozí zahraniční zkušeností přispívala k vyšší životní spokojenosti vysoká míra extravertze a silná tendence k osobnostnímu růstu, které se ale nepojily se životní spokojeností u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti. Naopak u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti přispívala k vyšší životní spokojenosti silná multikulturní orientace, která se zase nepojila se životní spokojeností u studentů s předchozí zahraniční zkušeností. Tyto odlišnosti však nepovažujeme za zdroj rozdílů v míře životní spokojenosti, protože extravertze, tendence k osobnostnímu růstu a multikulturní orientace představovaly u obou skupin studentů pozitivní zdroje úspěšné adaptace (přispívaly k úspěšné adaptaci) a mimo to se obě skupiny nelišily v průměrné výši skóru na těchto proměnných (jak je patrné z Tabulky 11 v příloze). Jedním z možných vysvětlení rozdílů mezi skupinami by mohlo být to, že předchozí pobyt v jiné zemi mohl představovat určitý standard, se kterým mohli studenti porovnávat současný pobyt v Nizozemsku. Některé studie dokonce nasvědčují tomu, že lidé mohou mít tendenci

vnímat minulé zážitky v pozitivnějším světle, než jaké ve skutečnosti byly (Greenwald, 1980; Mitchell, Thompson, Peterson, & Cronk, 1997). Je tedy možné, že předchozí zahraniční zkušenost představovala možnost srovnávat současný pobyt v Nizozemsku s jiným pobytem v cizině, který studenti dokonce mohli vnímat v pozitivnějším světle. To mohlo být potenciálně příčinou toho, že tito studenti svůj současný život v Nizozemsku vnímali z hlediska spokojenosti kritičtěji, než studenti, kteří možnost porovnávat neměli.

Zjištění, že předchozí zahraniční zkušenost nepřispívala k nižší míře psychických potíží a akulturačního stresu během současného pobytu v hostitelské zemi je například v souladu se závěry studie s lidmi doprovázejícími své partnery při práci v různých zemích, u kterých se předchozí zahraniční pobyt také nikterak nepojil s psychickými potížemi (Black & Stephens, 1989). Naproti tomu v jiné studii (Leong, 2007) zažívali zahraniční studenti, kteří měli předchozí zahraniční zkušenost, nižší míru deprese. Absenci efektu předchozí zahraniční zkušenosti na psychické potíže v této studii by bylo možné spojovat s absencí informací o tom, v jakých zemích studenti pobývali před příchodem do Nizozemska. Například Selmer (2002) zjistil, že předchozí zahraniční zkušenost přispívala k adaptaci cizinců v Hong Kongu pouze v případě, že respondenti předtím pobývali v asijských zemích. Naproti tomu zkušenost s předchozím pobytem v mimoasijských zemích se k adaptaci nikterak nevztahovala. Zkušenost s předchozím pobytem v kulturně podobném prostředí měla pozitivní dopad na adaptaci i v jiné studii (Takeuchi, Tesluk, Yun, & Lepak, 2005). V naší studii nám však absence informací o tom, v jakých zemích studenti před příjezdem do Nizozemska pobývali, neumožňovala odlišit studenty se zkušeností se životem v zemi kulturně podobné Nizozemsku od studentů se zkušeností ze zemí kulturně odlišných od Nizozemska. To mohlo vést k tomu, že u první skupiny měl předchozí zahraniční pobyt efekt na psychickou adaptaci a u druhé efekt neměl. Zahrnutí všech studentů do jedné skupiny bez rozdílu tak mohlo vést k tomu, že celkový efekt předchozího pobytu signifikantní nebyl.

Dále jsme u obou skupin pozorovali, že vnitřní charakteristiky hrály v akulturačním procesu studentů s předchozí zahraniční zkušeností větší roli než tomu bylo u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti. Statisticky tomu nasvědčovalo to, že jsme u skupiny s předchozí zahraniční zkušeností pozorovali větší množství signifikantních vztahů mezi indikátory psychické adaptace a patogenetickými a salutogenetickými charakteristikami na straně osobnosti. Toto zjištění by bylo možné spojovat se schopností přenést předchozí zkušenost s akulturačním procesem do současného života v Nizozemsku (Phye, 1990) a také se změnami, ke kterým u studentů mohlo dojít v důsledku předchozího zahraničního

pobytu. Předchozí studie hovoří o tom, že pobyt v cizí zemi umožňuje rozvoj hlubšího sebezpoznání a sebeuvědomění (Kim, 1988, 2001; O'Reilly, 2006) a také autenticity (Hirschorn & Hefferon, 2013). Je tak možné, že znalost sebe sama a znalost svých reakcí na nároky života v cizí zemi, kterou studenti mohli nabýt během předchozího zahraničního pobytu, jim umožnila efektivně zapojit své vnitřní zdroje a silné stránky do zvládnání života v hostitelské zemi. To mohlo být příčinou toho, že jsme u studentů s předchozí zahraniční zkušeností pozorovali více souvislostí mezi jejich vnitřními charakteristikami a indikátory psychické adaptace než u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti.

### **23.1.7 Jakou roli hrály v akulturačním procesu znalosti angličtiny a nizozemštiny, věk, pohlaví studentů a doba strávená v hostitelské zemi?**

Na základě studia literatury a výsledků předchozích studií (například Duru & Poyrazli, 2007; Chen, 1999) jsme znalost angličtiny a nizozemštiny, věk, pohlaví studentů a dobu strávenou v hostitelské zemi identifikovali jako vnější faktory, které by potenciálně mohly mít vliv na hlavní proměnné v našem výzkumu. Na základě statistických testů, které doporučuje například Bernerth a Aguinis (2015), jsme jako kontrolní proměnné do analýz sloužících k testování hypotéz zařadili pouze znalost angličtiny, znalost nizozemštiny, věk a dobu strávenou v hostitelské zemi.

Výsledky naší studie nasvědčovaly tomu, že *pohlaví* a *věk* neměly na psychickou adaptaci zahraničních studentů žádný vliv. Statisticky tomu nasvědčovala absence signifikantních souvislostí mezi pohlavím nebo věkem a ostatními proměnnými v modelu testovaném metodou strukturálního modelování. Výsledky předchozích studií zabývajících se rolí pohlaví a věku jsou nejednoznačné. Některé studie například nasvědčují tomu, že se určité aspekty akulturačního procesu liší v závislosti na pohlaví (Castillo et al., 2015; Crockett et al., 2007) a věku respondentů (Adelegan & Parks, 1985; Yeh & Inose, 2003). U jiných studií naopak nebyly nalezeny žádné souvislosti mezi věkem nebo pohlavím a proměnnými působícími v akulturačním procesu (Duru & Poyrazli, 2007; Poyrazli et al., 2001). Naše zjištění je tedy možné považovat za další argument pro tvrzení, že pohlaví a věk v akulturačním procesu roli nehrají.

Co se týče jazykových dovedností, výsledky strukturálního modelování nasvědčovaly tomu, že *znalost angličtiny* roli v akulturačním procesu studentů hrála, ale *znalost nizozemštiny* v něm roli nehrála. Dobrá znalost angličtiny přispívala k nižší míře akulturačního stresu (u všech studentů bez ohledu na předchozí zahraniční zkušenost),

k nižší míře somatizace (pouze u studentů s předchozí zahraniční zkušeností) a pojila se také s nižší orientací na kulturu hostitelské země (pouze u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti). Zjištění, že úřední jazyk hostitelské země v akulturačním procesu studentů roli nehrál, zatímco angličtina v něm roli hrála, je možné považovat za neobvyklé. Také výsledky předchozích studií nasvědčují tomu, že především dobrá znalost jazyka hostitelské země a až po ní dobrá znalost jiného jazyka (většinou angličtiny), přispívala k úspěšné adaptaci na život v cizí zemi (Chen, 1999; Mori, 2000; Rienties et al., 2014). Toto neobvyklé zjištění lze přičítat nizozemskému kontextu studie. Angličtina je v Nizozemsku vyučovacím jazykem většiny studijních programů pro zahraniční studenty (Eurogates, 2015) a navíc většina Nizozemců angličtinu dobře ovládá (European Commission, Directorate-General for Communication, 2012). Zjištění, že angličtina hrála výsadní roli lze interpretovat tak, že studium je u zahraničních studentů jednou z hlavních náplní pobytu v cizí zemi, a tudíž schopnost dobře používat vyučovací jazyk může mít na život studentů zásadnější vliv než schopnost domluvit se místním jazykem. Je dokonce možné, že znalost angličtiny studentům postačovala nejen ke komunikaci se spolužáky a učiteli, ale byla dostačující i při komunikaci s místními lidmi a při zařizování záležitostí běžného života, protože většina Nizozemců angličtinu ovládá velmi dobře (European Commission, Directorate-General for Communication, 2012). Studenti v našem vzorku navíc angličtinu ovládali podstatně lépe než nizozemštinu, jelikož celých 74 % studentů uvedlo, že anglicky hovoří plynule, zatímco nizozemsky hovořilo plynule pouze 8 % studentů. Je možné, že ti studenti, kteří příliš neovládali nizozemštinu, si museli vystačit s angličtinou, která v tomto případě převzala roli hlavního jazyka běžné denní komunikace.

Výsledky strukturálního modelování nasvědčovaly tomu, že se delší *doba strávená v hostitelské zemi* u studentů bez předchozí zahraniční zkušenosti pojila s vyšší mírou akulturačního stresu. To je v rozporu se závěry předchozích studií poukazujících na to, že psychická pohoda může během pobytu sice různě kolísat (Gullahorn & Gullahorn, 1963), ale i přes občasné výkyvy směřuje vývoj s postupujícím časem stráveným v zemi ke zlepšování psychické pohody, nikoliv k jejímu zhoršování (Kim, 2001). U studentů s předchozí zahraniční zkušeností se přitom čas strávený v hostitelské zemi nikterak nepojil s ostatními proměnnými v modelu. Toto zjištění je sice neobvyklé, ale jelikož se nejedná o longitudinální studii, nemáme dostatek podkladů k tomu, abychom z tohoto výsledku vyvozovali závěry.

Závěry týkající se role kontrolních proměnných jsou založené na výsledcích testování souvislostí mezi proměnnými metodou strukturálního modelování. Ještě před

touto analýzou jsme testovali souvislosti mezi znalostí nizozemštiny a angličtiny, pohlavím, věkem a dobou strávenou v hostitelské zemi a hlavními proměnnými pomocí bivariační korelační analýzy, což popisujeme v kapitole „Kontrolní proměnné“. Výsledky bivariační analýzy poukázaly na existenci vztahů mezi několika dvojicemi proměnných, jejichž vztah však při testování celého modelu metodou SEM signifikantní nebyl. Toto zjištění lze přičítat tomu, že zatímco bivariační korelační analýza testuje vztah mezi závisle proměnnou a pouze jednou nezávisle proměnnou, při SEM se testuje vztah mezi závisle proměnnou a několika nezávisle proměnnými. To, že vztah mezi určitou nezávisle proměnnou a závisle proměnnou byl signifikantní na základě korelační analýzy, ale nebyl již signifikantní při testování celého modelu metodou SEM, nasvědčuje tomu, že variace v závisle proměnné byla vysvětlena jinými nezávisle proměnnými (Byrne, 2001). Jelikož nás přednostně zajímají souvislosti mezi proměnnými v celém testovaném modelu, založili jsme závěry o roli kontrolních proměnných na výsledcích SEM a nikoliv na výsledcích korelační analýzy.

### **23.2 Limity studie, možné zdroje zkreslení výsledků a podněty pro budoucí studie**

Při interpretaci výsledků a následném vyvozování závěrů z této studie je nutné přihlídnout k určitým limitům, které vyplývají především ze způsobu výběru vzorku, jeho charakteristik a z omezení, která se vážou k některým použitým dotazníkům. Při interpretaci výsledků je také nutné přihlídnout k tomu, že jsme se zabývali pouze vybranými faktory působícími v akulturačním procesu, a tudíž nelze výsledky vztahovat na všechny aspekty tohoto komplexního jevu. Jedná se o průřezovou studii a i přesto, že modely zahrnující mediaci a moderaci svou povahou implicitně obsahují předpoklad příčinných vztahů (Rose et al., 2004), je nutná obezřetnost při interpretaci kauzality.

Výběr respondentů proběhl na základě dobrovolnosti, což s sebou nese riziko vyššího zastoupení respondentů se specifickými charakteristikami (Hendl, 2006). V případě této studie to mohli být například studenti, kteří nebyli spokojeni se svým životem v hostitelské zemi a kteří trpěli psychickými potížemi, nebo studenti s negativní zkušeností s místními obyvateli. Rizika spojená se samovýběrem jsme částečně zmírnili tím, že jsme ve výzvě k účasti ve studii uvedli co možná nejvíce neutrální popis záměru



studie. Detailnější informace včetně toho, že se studie zaměřovala na psychické potíže a akulturační stres, jsme uvedli až na konci dotazníku. Průměrné hodnoty vzorku na škálách měřících akulturační stres, psychické potíže a životní spokojenost nenasvědčují tomu, že ve vzorku převažovali studenti s psychickými potížemi, vysokou mírou akulturačního stresu nebo studenti nespokojení se svým životem. Studenti byli naopak se svým životem spíše spokojeni ( $M = 4.82$ ,  $SD = 1.33$  na škále měření od 1 do 7, kde 7 indikuje nejvyšší životní spokojenost) a spíše zažívali nízkou míru psychických potíží a akulturačního stresu (průměrné skóry u akulturačního stresu a všech proměnných týkajících se psychických potíží se pohybovaly pod hladinou 2.00 na škále měření od 1 do 5, kde 5 značí nejvyšší míru psychických potíží).

Většina respondentů se do studie přihlásila na základě výzvy zveřejněné prostřednictvím Facebookových skupin, což jsou prvky sociální sítě Facebook, které umožňují „virtuální sdružování“ lidí s určitými zájmy nebo charakteristikami a sdílení informací či diskutování určitých témat. Zaměřili jsme se konkrétně na Facebookové skupiny sdružující zahraniční studenty za účelem diskutování studijních záležitostí. Oslovování respondentů prostřednictvím sociálních sítí je poměrně novým přístupem ke sběru dat, který může na jednu stranu usnadnit přístup k velkému množství osob, ale zároveň má svá rizika a omezení (Kapp, Peters, & Oliver, 2013). Do vzorku se například mohou dostat pouze lidé, kteří mají přístup k internetu a dále ti, kdo mají účet na síti Facebook a s určitou častotou ho navštěvují. Cílovou populací v této studii byli studenti žijící v západní Evropě, a proto lze očekávat, že přístup k internetu a používání sociálních sítí v této populaci byly rozšířené. Existence Facebookových skupin zaměřených na různé studijní obory, ročníky a skupiny studentů, včetně zahraničních studentů, je v Nizozemsku velmi rozšířená. Protože se zde diskutují a sdílejí informace týkající se studia, je také pravděpodobné, že studenti pravidelně čtou příspěvky zde umístěné. Jelikož jsme výzvu k účasti na této studii zveřejnili přibližně na 50 Facebookových skupinách různých universit v zemi, je pravděpodobné, že výzva byla pro studenty všeobecně dobře dostupná a dostali se k ní lidé s různorodými charakteristikami, kteří adekvátně reprezentují populaci zahraničních studentů. Tomu ostatně nasvědčují níže diskutované charakteristiky vzorku.

Vzorek byl rozmanitý v tom ohledu, že sestával z respondentů studujících na universitách v různých částech země, na různých stupních studia (bakalářský, magisterský a doktorský) a v různých formách zahraničního studia (výměnný pobyt i řádné zahraniční studium). Studenti pocházeli z 62 zemí světa. Lze tedy předpokládat, že vzorek adekvátně reprezentoval rozmanitost populace zahraničních studentů. Tato rozmanitost

mohla být současně zdrojem nepřesností ve výsledcích. Při statistických analýzách jsme pracovali se dvěma skupinami, které vznikly rozdělením vzorku podle toho, jestli studenti měli nebo neměli předchozí zahraniční zkušenost, což bylo jedním ze sledovaných faktorů. Do těchto dvou skupin byli ale bez rozdílu zahrnuti studenti různých stupňů a forem zahraničního studia. Výsledky tedy nevypovídají o tom, zda se akulturační proces lišil v závislosti na tom, jestli byli respondenti řádní zahraniční studenti či účastníci výměnného pobytu s výhledem na brzký návrat zpět do země původu, ani zda se jednalo o studenty bakalářského, magisterského či doktorského programu. Ve vzorku byli také dohromady zahrnuti respondenti ze všech 62 zemí, protože nevyváženost v zastoupení studentů z jednotlivých kulturních regionů neumožňovala rozdělení vzorku do skupin podle kulturního původu. Bylo však možné rozdělit vzorek na skupinu z evropských zemí a skupinu z mimoevropských zemí. K tomu jsme však nepřistoupili, protože by mimoevropská skupina byla ve srovnání s evropskou skupinou příliš různorodá: Kvůli nízkým počtům studentů z jednotlivých regionů by musela zahrnovat jak studenty z Asie, tak ty z Austrálie a Jižní a Severní Ameriky. V současných studiích akulturačního procesu je používání vzorků s takto rozmanitým národnostním složením časté (například Burke et al., 2009; Caligiuri, 2000; Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013) a informace týkající se bližších charakteristik, kterými byly v této studii například stupeň studia nebo druh zahraničního studia, nejsou mnohdy ani zmiňované. Domníváme se však, že by se v následujících studiích mělo k zahraničním studentům přistupovat diferencovaně. Více pozornosti by se mělo věnovat zkoumání toho, zda se u jednotlivých podskupin zahraničních studentů (například podskupiny specifického kulturního původu nebo stupně studia) akulturační proces liší.

Zhoršení psychického zdraví představuje u lidí žijících mimo zemi původu častý a závažný problém (Thomas & Althen, 1989). Z tohoto důvodu jsme v této práci přistupovali ke studiu akulturačního procesu z perspektivy psychického zdraví a nemoci. Zkoumali jsme, jaký vliv mají vybrané faktory (vlastnosti studentů, jejich akulturační orientace a subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost) na psychickou adaptaci (míru akulturačního stresu, míru psychických potíží a životní spokojenosti). Přízpůsobení se po psychické stránce, které jsme v této práci zkoumali, však představuje pouze jednu oblast adaptace na život v cizí zemi. Mezi další oblasti patří sociokulturní adaptace, která představuje adaptaci na každodenní život v cizí zemi včetně porozumění místní kultuře nebo zapojení se do vztahů s místními lidmi (Ward & Searle, 1991). Další oblastí může být

akademická adaptace (studijní výsledky, motivovanost, spokojenost s akademickým prostředím, Baker & Siryk, 1986). Při vyvozování závěrů z této studie by se proto měl brát ohled na to, že se poznatky o roli vlastností studentů, jejich akulturačních orientací a subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti vztahují pouze k psychické adaptaci, a nelze je generalizovat na adaptaci v celé její šíři. Avšak za účelem hlubšího porozumění tomuto komplexnímu jevu by bylo vhodné v následujících studiích vedle psychické adaptace měřit také sociokulturní adaptaci nebo akademickou adaptaci, protože studium představuje jednu z hlavních činností, kterým se zahraniční studenti během pobytu v cizině věnují.

Jelikož jsme neměli k dispozici vzorek většinové populace hostitelské země, přistupovali jsme ke studiu akulturačních orientací pouze z perspektivy zahraničních studentů. Výsledky tudíž reprezentují pouze jednostranný pohled na roli akulturačních orientací. V realitě však dochází ke vzájemné interakci mezi akulturačními orientacemi cizinců (preferenze míry kontaktu s lidmi v hostitelské zemi a v zemi původu a preferovaná míra přizpůsobení se těmto kulturám) a akulturačními orientacemi většinové společnosti hostitelské země. Akulturační orientace většinové společnosti představují preference toho, do jaké míry by se měli cizinci přizpůsobit místní kultuře nebo do jaké míry je přijatelné, aby se řídili kulturními normami země původu. Také se týkají toho, zda by měli cizinci navazovat vztahy s místními lidmi a podílet se na dění v zemi, nebo by se měli spíše sdružovat s lidmi ze stejné země nebo ostatními cizinci a žít v ústraní (Bourhis et al., 1997; Celenk & Van de Vijver, 2011). Preference obou stran v těchto oblastech někdy bývají v rozporu. Náznaky rozporu se vyskytly také v některých poznámkách, které respondenti připojili ke svým vyplněným dotazníkům<sup>20</sup>. Někteří uvedli, že i když k místní kultuře měli pozitivní přístup a měli zájem o kontakt s místními lidmi, navázání vztahů se ukázalo jako složité. V některých případech se respondenti dokonce setkali s odmítavým chováním ze strany místních obyvatel. O odmítavém přístupu obyvatel hostitelské země k cizincům, kteří projevovali zájem o kontakt, pojednávají přímo některé studie (například Lee & Rice, 2007; Lewthwaite, 1996). Přesto se většina současných studií (například Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009), včetně této studie, zaměřuje pouze na akulturační orientace cizinců, protože by testování akulturačních orientací většinové společnosti vyžadovalo získání dalšího reprezentativního vzorku, což někdy není možné. Výše uvedené však nasvědčuje tomu, že by měření akulturačních orientací většinové společnosti hostitelské země současně

---

<sup>20</sup> Na konci dotazníku bylo vyhrazené místo, kam mohli studenti napsat jakýkoliv komentář.

s měřeními akulturačních orientací cizinců mohlo přispět k lepšímu porozumění tomu, jak se vzájemně ovlivňují preference obou skupin a jaký to má vliv na akulturační proces.

V této studii jsme dospěli k několika zjištěním, která jsou v rozporu s očekáváními vyjádřenými v hypotézách a liší se také od závěrů většiny předchozích studií. Pro některá z těchto zjištění nebylo možné nalézt žádné uspokojivé vysvětlení ani v literatuře, ani v kulturních specifikách země, ve které jsme studii provedli. Usuzujeme proto, že k některým z těchto zjištění přispěla konstrukce použitých dotazníků, které se v kontextu této studie mohly projevit jako méně adekvátní pro měření daných faktorů, případně nevystihovaly tyto faktory v celé jejich komplexnosti. S tím souvisí i předpoklad, že k některým z neočekávaných zjištění přispěly faktory, které s hlavními proměnnými úzce souvisely, ale nebyly zahrnuty do této studie. Zjistili jsme například, že na rozdíl od jiných studií (Kealey, 1989; Leong, 2007) a našich původních očekávání nebyli studenti s předchozí zahraniční zkušeností lépe psychicky adaptovaní na život v Nizozemsku než studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti. To přičítáme tomu, že jsme se studentů kromě toho, zda mají nebo nemají předchozí zahraniční zkušenost, a jak byla dlouhá, netázali na další detaily týkající se této zkušenosti. Nemáme například informace o tom, v jakých zemích studenti v minulosti pobývali. Jak ukazují některé studie (například Selmer, 2002; Takeuchi et al., 2005), pozitivní vliv předchozí zahraniční zkušenosti na současnou adaptaci může být podmíněný právě tím, že kultura předchozí země pobytu byla podobná kultuře současné země pobytu. Bylo by proto vhodné, aby studie zabývající se rolí předchozí zahraniční zkušenosti zohledňovaly i takové detaily, jako je přesné určení země předchozího pobytu nebo také jak dlouhá doba uplynula mezi předchozím a současným pobytem v cizí zemi.

Dalším neočekávaným zjištěním bylo to, že se časté používání kognitivního přehodnocení pojilo jak s pozitivními, tak s negativními důsledky, zatímco v předchozích studiích se pojilo pouze s pozitivními důsledky (Gross & John, 2003; Troy et al., 2010). Domníváme se, že k takto rozporuplnému výsledku přispěla formulace otázek v použitém dotazníku (Dotazník strategií regulace emocí, Gross & John, 2003). Otázky nezohledňovaly to, jakým způsobem a za jakých okolností studenti kognitivní přehodnocení uplatňovali. Není tak možné vyloučit, že uvažování o problematice situaci mělo v některých případech místo konstruktivní změny náhledu spíše formu ruminace, tedy přílišného zabývání se problematiku situací, které z hlediska psychického zdraví

není prospěšné (Treyner et al., 2003). To mohlo být příčinou zjištění, že se kognitivní rekonstrukce pojila také s negativními důsledky.

V této studii jsme také došli k neočekávanému zjištění, že silná orientace na kulturu země původu měla negativní dopad na adaptaci, zatímco v jiných studiích měla na adaptaci pozitivní dopad (Berry, 1997; Galchenko & Van de Vijver, 2007). To lze spojovat s formulací otázek v použitém dotazníku (Multikulturní škála akulturace, návyků a zájmů pro adolescenty, Unger et al., 2002). Výsledky některých studií poukazují na to, že se salutogenetická funkce kontaktu s lidmi pocházejícími ze země původu odvíjí od toho, jak častý a kvalitní je tento kontakt (Furnham & Alibhai, 1985; Ward & Rana-Deuba, 2000). Formulace otázek nám neumožňuje vyloučit, že respondenti vztahovali své odpovědi na otázky o preferenci kontaktu s lidmi ze země původu převážně na lidi stále žijící v zemi původu, a nikoliv na ty, kteří stejně jako respondenti pobývali v Nizozemsku. Skutečnost, že respondenti neměli s lidmi v zemi původu pravidelný přímý kontakt, by mohla být příčinou toho, že silná orientace na kulturu země původu měla negativní vliv na psychické zdraví respondentů. S ohledem na výše uvedené se domníváme, že by se ve studiích akulturačního procesu měly častěji používat dotazníky, které umožňují detailnější rozlišení mezi specifickými aspekty měřeného konstruktů, nebo by běžně používané dotazníky měly být častěji adaptované přímo pro kontext dané studie.

### **23.3 Limity studie, možné zdroje zkreslení výsledků a podněty pro budoucí studie**

Při interpretaci výsledků a následném vyvozování závěrů z této studie je nutné přihlídnout k určitým limitům, které vyplývají především ze způsobu výběru vzorku, jeho charakteristik a z omezení, která se vážou k některým použitým dotazníkům. Při interpretaci výsledků je také nutné přihlídnout k tomu, že jsme se zabývali pouze vybranými faktory působícími v akulturačním procesu, a tudíž nelze výsledky vztahovat na všechny aspekty tohoto komplexního jevu. Jedná se o průřezovou studii a i přesto, že modely zahrnující mediaci a moderaci svou povahou implicitně obsahují předpoklad příčinných vztahů (Rose et al., 2004), je nutná obezřetnost při interpretaci kauzality.

Výběr respondentů proběhl na základě dobrovolnosti, což s sebou nese riziko vyššího zastoupení respondentů se specifickými charakteristikami (Hendl, 2006). V případě této studie to mohli být například studenti, kteří nebyli spokojeni se svým

životem v hostitelské zemi a kteří trpěli psychickými potížemi, nebo studenti s negativní zkušeností s místními obyvateli. Rizika spojená se samovýběrem jsme částečně zmírnili tím, že jsme ve výzvě k účasti ve studii uvedli co možná nejvíce neutrální popis záměru studie. Detailnější informace včetně toho, že se studie zaměřovala na psychické potíže a akulturační stres, jsme uvedli až na konci dotazníku. Průměrné hodnoty vzorku na škálách měřících akulturační stres, psychické potíže a životní spokojenost nenasvědčují tomu, že ve vzorku převažovali studenti s psychickými potížemi, vysokou mírou akulturačního stresu nebo studenti nespokojení se svým životem. Studenti byli naopak se svým životem spíše spokojeni ( $M = 4.82$ ,  $SD = 1.33$  na škále měření od 1 do 7, kde 7 indikuje nejvyšší životní spokojenost) a spíše zažívali nízkou míru psychických potíží a akulturačního stresu (průměrné skóry u akulturačního stresu a všech proměnných týkajících se psychických potíží se pohybovaly pod hladinou 2.00 na škále měření od 1 do 5, kde 5 značí nejvyšší míru psychických potíží).

Většina respondentů se do studie přihlásila na základě výzvy zveřejněné prostřednictvím Facebookových skupin, což jsou prvky sociální sítě Facebook, které umožňují „virtuální sdružování“ lidí s určitými zájmy nebo charakteristikami a sdílení informací či diskutování určitých témat. Zaměřili jsme se konkrétně na Facebookové skupiny sdružující zahraniční studenty za účelem diskutování studijních záležitostí. Oslovování respondentů prostřednictvím sociálních sítí je poměrně novým přístupem ke sběru dat, který může na jednu stranu usnadnit přístup k velkému množství osob, ale zároveň má svá rizika a omezení (Kapp, Peters, & Oliver, 2013). Do vzorku se například mohou dostat pouze lidé, kteří mají přístup k internetu a dále ti, kdo mají účet na síti Facebook a s určitou četostí ho navštěvují. Cílovou populací v této studii byli studenti žijící v západní Evropě, a proto lze očekávat, že přístup k internetu a používání sociálních sítí v této populaci byly rozšířené. Existence Facebookových skupin zaměřených na různé studijní obory, ročníky a skupiny studentů, včetně zahraničních studentů, je v Nizozemsku velmi rozšířená. Protože se zde diskutují a sdílejí informace týkající se studia, je také pravděpodobné, že studenti pravidelně čtou příspěvky zde umístěné. Jelikož jsme výzvu k účasti na této studii zveřejnili přibližně na 50 Facebookových skupinách různých universit v zemi, je pravděpodobné, že výzva byla pro studenty všeobecně dobře dostupná a dostali se k ní lidé s různorodými charakteristikami, kteří adekvátně reprezentují populaci zahraničních studentů. Tomu ostatně nasvědčují níže diskutované charakteristiky vzorku.

Vzorek byl rozmanitý v tom ohledu, že sestával z respondentů studujících na universitách v různých částech země, na různých stupních studia (bakalářský,

magisterský a doktorský) a v různých formách zahraničního studia (výměnný pobyt i řádné zahraniční studium). Studenti pocházeli z 62 zemí světa. Lze tedy předpokládat, že vzorek adekvátně reprezentoval rozmanitost populace zahraničních studentů. Tato rozmanitost mohla být současně zdrojem nepřesností ve výsledcích. Při statistických analýzách jsme pracovali se dvěma skupinami, které vznikly rozdělením vzorku podle toho, jestli studenti měli nebo neměli předchozí zahraniční zkušenost, což bylo jedním ze sledovaných faktorů. Do těchto dvou skupin byli ale bez rozdílu zahrnuti studenti různých stupňů a forem zahraničního studia. Výsledky tedy nevypovídají o tom, zda se akulturační proces lišil v závislosti na tom, jestli byli respondenti řádní zahraniční studenti či účastníci výměnného pobytu s výhledem na brzký návrat zpět do země původu, ani zda se jednalo o studenty bakalářského, magisterského či doktorského programu. Ve vzorku byli také dohromady zahrnuti respondenti ze všech 62 zemí, protože nevyváženost v zastoupení studentů z jednotlivých kulturních regionů neumožňovala rozdělení vzorku do skupin podle kulturního původu. Bylo však možné rozdělit vzorek na skupinu z evropských zemí a skupinu z mimoevropských zemí. K tomu jsme však nepřistoupili, protože by mimoevropská skupina byla ve srovnání s evropskou skupinou příliš různorodá: Kvůli nízkým počtům studentů z jednotlivých regionů by musela zahrnovat jak studenty z Asie, tak ty z Austrálie a Jižní a Severní Ameriky. V současných studiích akulturačního procesu je používání vzorků s takto rozmanitým národnostním složením časté (například Burke et al., 2009; Caligiuri, 2000; Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013) a informace týkající se bližších charakteristik, kterými byly v této studii například stupeň studia nebo druh zahraničního studia, nejsou mnohdy ani zmiňované. Domníváme se však, že by se v následujících studiích mělo k zahraničním studentům přistupovat diferencovaně. Více pozornosti by se mělo věnovat zkoumání toho, zda se u jednotlivých podskupin zahraničních studentů (například podskupiny specifického kulturního původu nebo stupně studia) akulturační proces liší.

Zhoršení psychického zdraví představuje u lidí žijících mimo zemi původu častý a závažný problém (Thomas & Althen, 1989). Z tohoto důvodu jsme v této práci přistupovali ke studiu akulturačního procesu z perspektivy psychického zdraví a nemoci. Zkoumali jsme, jaký vliv mají vybrané faktory (vlastnosti studentů, jejich akulturační orientace a subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost) na psychickou adaptaci (míru akulturačního stresu, míru psychických potíží a životní spokojenosti). Přizpůsobení se po psychické stránce, které jsme v této práci zkoumali, však představuje pouze jednu

oblast adaptace na život v cizí zemi. Mezi další oblasti patří sociokulturní adaptace, která představuje adaptaci na každodenní život v cizí zemi včetně porozumění místní kultuře nebo zapojení se do vztahů s místními lidmi (Ward & Searle, 1991). Další oblastí může být akademická adaptace (studijní výsledky, motivovanost, spokojenost s akademickým prostředím, Baker & Siryk, 1986). Při vyvozování závěrů z této studie by se proto měl brát ohled na to, že se poznatky o roli vlastností studentů, jejich akulturačních orientací a subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti vztahují pouze k psychické adaptaci, a nelze je generalizovat na adaptaci v celé její šíři. Avšak za účelem hlubšího porozumění tomuto komplexnímu jevu by bylo vhodné v následujících studiích vedle psychické adaptace měřit také sociokulturní adaptaci nebo akademickou adaptaci, protože studium představuje jednu z hlavních činností, kterým se zahraniční studenti během pobytu v cizině věnují.

Jelikož jsme neměli k dispozici vzorek většinové populace hostitelské země, přistupovali jsme ke studiu akulturačních orientací pouze z perspektivy zahraničních studentů. Výsledky tudíž reprezentují pouze jednostranný pohled na roli akulturačních orientací. V realitě však dochází ke vzájemné interakci mezi akulturačními orientacemi cizinců (preferenze míry kontaktu s lidmi v hostitelské zemi a v zemi původu a preferovaná míra přizpůsobení se těmto kulturám) a akulturačními orientacemi většinové společnosti hostitelské země. Akulturační orientace většinové společnosti představují preference toho, do jaké míry by se měli cizinci přizpůsobit místní kultuře nebo do jaké míry je přijatelné, aby se řídili kulturními normami země původu. Také se týkají toho, zda by měli cizinci navazovat vztahy s místními lidmi a podílet se na dění v zemi, nebo by se měli spíše sdružovat s lidmi ze stejné země nebo ostatními cizinci a žít v ústraní (Bourhis et al., 1997; Celenk & Van de Vijver, 2011). Preference obou stran v těchto oblastech někdy bývají v rozporu. Náznaky rozporu se vyskytly také v některých poznámkách, které respondenti připojili ke svým vyplněným dotazníkům<sup>21</sup>. Někteří uvedli, že i když měli zájem o kontakt s místními lidmi, navázání vztahů se ukázalo jako složité. V některých případech se respondenti dokonce setkali s odmítavým chováním ze strany místních obyvatel. O odmítavém chování obyvatel hostitelské země k cizincům, kteří projevovali zájem o kontakt, pojednávají přímo některé studie (například Lee & Rice, 2007; Lewthwaite, 1996). Přesto se většina současných studií (například Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009), včetně této studie, zaměřuje pouze na akulturační orientace cizinců, protože by testování akulturačních orientací většinové

---

<sup>21</sup> Na konci dotazníku bylo vyhrazené místo, kam mohli studenti napsat jakýkoliv komentář.



společnosti vyžadovalo získání dalšího reprezentativního vzorku, což někdy není možné. Výše uvedené však nasvědčuje tomu, že by měření akulturačních orientací většinové společnosti hostitelské země současně s měřením akulturačních orientací cizinců mohlo přispět k lepšímu porozumění tomu, jak se vzájemně ovlivňují preference obou skupin a jaký to má vliv na akulturační proces.

V této studii jsme dospěli k několika zjištěním, která jsou v rozporu s očekáváními vyjádřenými v hypotézách a liší se také od závěrů většiny předchozích studií. Pro některá z těchto zjištění nebylo možné nalézt žádné uspokojivé vysvětlení ani v literatuře, ani v kulturních specifikách země, ve které jsme studii provedli. Usuzujeme proto, že k některým z těchto zjištění přispěla konstrukce použitých dotazníků, které se v kontextu této studie mohly projevit jako méně adekvátní pro měření daných faktorů, případně nevystihovaly tyto faktory v celé jejich komplexnosti. S tím souvisí i předpoklad, že k některým z neočekávaných zjištění přispěly faktory, které s hlavními proměnnými úzce souvisely, ale nebyly zahrnuty do této studie. Zjistili jsme například, že na rozdíl od jiných studií (Kealey, 1989; Leong, 2007) a našich původních očekávání nebyli studenti s předchozí zahraniční zkušeností lépe psychicky adaptovaní na život v Nizozemsku než studenti bez předchozí zahraniční zkušenosti. To přičítáme tomu, že jsme se studentů kromě toho, zda mají nebo nemají předchozí zahraniční zkušenost, a jak byla dlouhá, netázali na další detaily týkající se této zkušenosti. Nemáme například informace o tom, v jakých zemích studenti v minulosti pobývali. Jak ukazují některé studie (například Selmer, 2002; Takeuchi, Tesluk, Yun, & Lepak, 2005), pozitivní vliv předchozí zahraniční zkušenosti na současnou adaptaci může být podmíněný právě tím, že kultura předchozí země pobytu byla podobná kultuře současné země pobytu. Bylo by proto vhodné, aby studie zabývající se rolí předchozí zahraniční zkušenosti zohledňovaly i takové detaily, jako je přesné určení země předchozího pobytu nebo také jak dlouhá doba uplynula mezi předchozím a současným pobytem v cizí zemi.

Dalším neočekávaným zjištěním bylo to, že se časté používání kognitivního přehodnocení pojilo jak s pozitivními, tak s negativními důsledky, zatímco v předchozích studiích se pojilo pouze s pozitivními důsledky (Gross & John, 2003; Troy et al., 2010). Domníváme se, že k takto rozporuplnému výsledku přispěla formulace otázek v použitém dotazníku (Dotazník strategií regulace emocí, Gross & John, 2003). Otázky nezohledňovaly to, jakým způsobem a za jakých okolností studenti kognitivní přehodnocení uplatňovali. Není tak možné vyloučit, že uvažování o problematické situaci

mělo v některých případech místo konstruktivní změny náhledu spíše formu ruminace, tedy přílišného zabývání se problematickou situací, které z hlediska psychického zdraví není prospěšné (Treyner et al., 2003). To mohlo být příčinou zjištění, že se kognitivní rekonstrukce pojila také s negativními důsledky.

V této studii jsme také došli k neočekávanému zjištění, že silná orientace na kulturu země původu měla negativní dopad na adaptaci, zatímco v jiných studiích měla na adaptaci pozitivní dopad (Berry, 1997; Galchenko & Van de Vijver, 2007). To lze spojovat s formulací otázek v použitém dotazníku (Multikulturní škála akulturace, návyků a zájmů pro adolescenty, Unger et al., 2002). Výsledky některých studií poukazují na to, že se salutogenetická funkce kontaktu s lidmi pocházejícími ze země původu odvíjí od toho, jak častý a kvalitní je tento kontakt (Furnham & Alibhai, 1985; Ward & Rana-Deuba, 2000). Formulace otázek nám neumožňuje vyloučit, že respondenti vztahovali své odpovědi na otázky o preferenci kontaktu s lidmi ze země původu převážně na lidi stále žijící v zemi původu, a nikoliv na ty, kteří stejně jako respondenti pobývali v Nizozemsku. Skutečnost, že respondenti neměli s lidmi v zemi původu pravidelný přímý kontakt, by mohla být příčinou toho, že silná orientace na kulturu země původu měla negativní vliv na psychické zdraví respondentů. S ohledem na výše uvedené se domníváme, že by se ve studiích akulturačního procesu měly častěji používat dotazníky, které umožňují detailnější rozlišení mezi specifickými aspekty měřeného konstruktů, nebo by běžně používané dotazníky měly být častěji adaptované přímo pro kontext dané studie.

## **23.4 Praktické využití výsledků**

S rozšiřující se zahraniční mobilitou studentů roste i snaha universit a mimouniversitních organizací studentům pobyt v zahraničí usnadnit. Téměř všechny university, které přijímají zahraniční studenty a vysílají místní studenty do zahraničí, poskytují základní služby jako je provedení administrativních úkonů, zařazení studenta do studijního programu, nebo vyřízení stipendia či ubytování. Aktivity universit a mimouniversitních organizací zaměřené na zahraniční studenty často pokrývají mnohem širší oblasti, jako jsou například psychologické poradenství, podpůrné skupiny pro zahraniční studenty, nebo organizace volnočasových aktivit pro místní a zahraniční studenty. Při některých universitách též existují spolky zahraničních studentů s různým zaměřením. Některé university také pomáhají místním studentům vyjíždějícím do zahraničí s přípravou na pobyt v cizí zemi, která může zahrnovat přípravné kursy (například kurs

interkulturní komunikace) nebo setkání se studenty, kteří již v zahraniční studovali. Záměrem výše popsané práce se zahraničními studenty je usnadnit jim studium a adaptaci na život v cizí zemi, a také napomoci jejich zapojení do života na kampusu. Dlouhodobým cílem je, aby z přítomnosti zahraničních studentů na universitě měli prospěch jak zahraniční studenti sami, tak místní studenti nebo universita a aby byla zahraniční mobilita studentů prospěšná i z globální perspektivy (Gudykunst, 1998; Luo & Jamieson-Drake, 2013). I navzdory zlepšující se kvalitě služeb pro zahraniční studenty je pro ně adaptace na život v cizí zemi nesnadná, jak stále ukazují výsledky studií (například Lombard, 2014; Rienties et al., 2014; Sa et al., 2013). V následujícím textu uvádíme doporučení pro práci se zahraničními studenty, která jsou založená na výsledcích této studie a částečně i na literatuře, ze které jsme vycházeli. Pojmem „práce se studenty“ máme na mysli různé služby studentům, asistenci, poskytování informací, nebo i psychologické poradenství a terapii. Některá doporučení by bylo možné využít i při práci s jinými skupinami lidí, kteří se účastní zahraniční mobility, jako jsou například zahraniční zaměstnanci nebo imigranti a uprchlíci. Doporučení by však bylo nutné přizpůsobit specifikům dané skupiny a zohlednit to, v čem se daná skupina liší od zahraničních studentů (například důvody odchodu ze země původu, ekonomická situace, záměr ne/vrátit se zpět do země původu, hlavní činnost během pobytu v cizí zemi, atd.).

Z literatury a z výsledků této studie vyplývá, že vedle faktorů, které komplikují psychickou adaptaci na život v cizí zemi, existují faktory, které naopak psychickou adaptaci usnadňují. Konkrétně jsme zjistili, že určité faktory přispívají k rozvoji *akulturačního stresu*, který posléze přispívá k nižší životní spokojenosti a k vyšší míře psychických potíží. Naopak jiné faktory pomáhají stresu předcházet nebo ho mírnit a díky tomu přispívají k vyšší životní spokojenosti a nižší míře psychických potíží. Práce se zahraničními studenty, ať již během přípravy na pobyt v cizí zemi nebo během pobytu, by měla „nést sdělení“, že s akulturačním stresem se v různých fázích akulturačního procesu setkává mnoho studentů a v mnohém to souvisí s povahou situace, ve které se studenti nacházejí (kulturní rozdíly, neznámé prostředí, nové podněty, atd.). Mělo by být zdůrazněno, že je možné využít různé prostředky k prevenci akulturačního stresu nebo k jeho zmírnění, z nichž mnohé zahrnují práci s vnitřními zdroji studentů, či změnu postojů nebo způsobů chování. Mimo to by měly být studentům poskytnuty informace o tom, kde je možné hledat praktickou pomoc.

Vlastnosti studentů, jejich vnímání kulturních rozdílů mezi oběma zeměmi a akulturační orientace se pojily nejen s negativní stránkou psychického zdraví,

*akulturačním stresem a psychickými potížemi*, ale také se *životní spokojeností* jakožto pozitivní stránkou psychického zdraví. Z toho vyvozujeme, že životní spokojenost v akulturačním procesu hrála podobně důležitou roli jako psychické potíže a akulturační stres. Domníváme se proto, že by se práce se zahraničními studenty neměla omezovat pouze na to, co studenti vnímají jako problematické. Naopak by se více prostoru mělo věnovat tomu, zda jsou studenti spokojeni se svým životem, co pozitivního jim pobyt v cizí zemi přináší, případně co jejich spokojenosti brání a jak by se dala zlepšit. Výsledky nasvědčovaly tomu, že v některých případech byla životní spokojenost ovlivňovaná jinými faktory, než tomu bylo u psychických potíží (například silná multikulturní orientace přispívala k vyšší životní spokojenosti, ale nikterak se nepojila s psychickými potížemi). Proto se domníváme, že by se při práci se studenty nemělo automaticky předpokládat, že faktory, které přispívají ke snížení psychických potíží, jsou ty samé faktory, které přispívají ke spokojenějšímu životu a opačně.

Mezi faktory, které ovlivňovaly psychickou adaptaci velkou měrou v negativním směru, byly kulturní rozdíly mezi hostitelskou zemí a zemí původu a respektive to, jak je studenti vnímali (*subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost*). I když není možné intervenci zaměřit na kulturní rozdíly jako takové, je možné zmírnit jejich negativní dopad například tím, že budeme studenty podporovat ve snaze porozumět kultuře hostitelské země (přednášky o místní kultuře, workshopy, informační brožury nebo zprostředkování kontaktu s místními studenty). Jako vhodné se jeví také zvyšování povědomí o kulturních rozdílech všeobecně, což by mělo usnadnit soužití a interakci zahraničních studentů z rozdílných kultur mezi sebou. O významu vzájemného kontaktu a vztahů mezi zahraničními studenty nebo cizinci vypovídá jak naše zjištění, že multikulturní orientace hrála v akulturačním procesu roli, tak skutečnost, že se v důsledku rostoucí migrace stává soužití lidí z různých kultur stále častějším jevem (Levitt & Jaworsky, 2007). Účelu rozšiřování povědomí o ostatních kulturách mohou na praktické rovině sloužit například podpůrné skupiny sestávající ze zahraničních studentů či ostatních cizinců z různých zemí. Na teoretické rovině se mohou studenti dovídat o kulturních rozdílech prostřednictvím přednášek a seminářů s touto tematikou, případně z informačních brožur a internetových zdrojů. Při tom by bylo možné vycházet z teorií, které umožňují jednotlivé kultury navzájem porovnat na základě toho, v jaké míře / kvalitě se u nich vyskytují určité charakteristiky. Jako vhodné se jeví například teorie pojednávající o rozdílech v oblasti kulturních dimenzí (Hofstede, 1986, 2001), konstrukce sebepojetí (Markus & Kitayama, 1991, 2003), nebo způsobů komunikace (Hammer, 2005).

Dále výsledky nasvědčovaly tomu, že k problematické adaptaci přispívala nízká orientace na kulturu hostitelské země (nízký zájem o kontakt s místními lidmi a nízká tendence přizpůsobit se jejich kultuře), k čemuž docházelo, když studenti vnímali kulturní rozdíly mezi zemí původu a hostitelskou zemí jako velké. Domníváme se proto, že by zahraniční studenti měli být podporováni v tom, aby se snažili porozumět kultuře hostitelské země a stýkali se s místními lidmi i navzdory tomu, že kulturu hostitelské země vnímají jako velmi odlišnou od kultury, ve které vyrostli. Diskutování o tom, jak by takový přístup mohl zvýšit jejich životní spokojenost a snížit míru psychických potíží, by mohl studentům pomoci překonat tendenci odklánět se od kultury hostitelské země v důsledku toho, že ji vnímají jako silně odlišnou.

S ohledem na zjištění týkající se *akulturačních orientací* by bylo vhodné podporovat studenty v tom, aby se snažili navazovat kontakt s místními studenty a obyvateli, seznamovat se s jejich kulturou a aby se v oblastech, které jsou pro ně přijatelné, snažili místní kultuře přizpůsobit (silná orientace na kulturu hostitelské země se pojila s optimální adaptací). Jak ukazují některé studie (Lee & Rice, 2007; Lewthwaite, 1996) a jak také naznačují komentáře respondentů v našem vzorku, snahy o kontakt někdy nejsou místními obyvateli opěťované. Proto by bylo žádoucí kontakt mezi zahraničními studenty a místními studenty / obyvateli různými prostředky podporovat. Jako vhodné se jeví například organizování volnočasových aktivit, které by byly zajímavé i pro místní studenty, nebo zahrnování zahraničních a místních studentů do společných týmů při řešení skupinových projektů v rámci studia.

Kromě zjištění že když studenti vnímali kulturní rozdíly mezi zemí původu a Nizozemskem jako velké, vykazovali nižší orientaci na nizozemskou kulturu, jsme také zjistili, že když byli silně orientovaní na osobnostní růst, vykazovali naopak vyšší orientaci na Nizozemskou kulturu. Na základě toho usuzujeme, že by bylo vhodné studenty podporovat v tom, aby vyhledávali kontakt s místními lidmi a seznamovali se s jejich kulturou i navzdory tomu, že ji vnímají jako velmi odlišnou, a apelovat při tom na růstový potenciál takového počínání. Domníváme se, že by bylo vhodné se studenty diskutovat o tom, jakým způsobem může poznání místní kultury a místních obyvatel podněcovat jejich osobnostní růst a vést k jiným pozitivním důsledkům.

Závěry týkající se role *osobnostních charakteristik modelu Velká pětka* by z důvodu jejich nízké proměnlivosti v čase (Conley, 1985) mohly být využity především k rozpoznání zvýšeného rizika rozvoje akulturačního stresu a s ním souvisejících potíží anebo naopak k rozpoznání silných stránek, které studenti mohou

využít k lepšímu zvládnutí náročných situací. Například v rámci předodjezdové přípravy by bylo vhodné zaměřit se u studentů s rysy neuroticismu (neurotické rysy se pojily s vysokou mírou psychických potíží a nízkou životní spokojeností) na edukaci a nácvik zvládnání zátěžových situací nebo na techniky ke zmírnění napětí a stresu. Studenti by také měli být informováni o možnostech psychologické pomoci v cizí zemi. Naopak studenty s rysy extravertze by bylo vhodné podporovat v tom, aby své přirozené vlastnosti používali jako pozitivní zdroj při zvládnání nároků života v cizí zemi (extravertze napomáhala adaptaci), zejména když směřují do zemí s převládající individualistickou orientací. Studenti, kteří nevykazují silné dispoziční rysy extravertze, by mohli být podporováni v tom, aby v mezích toho, co je pro ně přijatelné, rozšířili svůj repertoár chování o některé prvky extravertního chování. Podpora by mohla mít například formu nácviku asertivních dovedností, sebevyjádření, nebo převzetí vlastní iniciativy v sociálních interakcích. Vedle našich zjištění poukazovaly i předchozí studie na negativní důsledky spojené s neuroticismem a převážně pozitivní důsledky pojící se s extravertzí (Burke et al., 2009; Furukawa & Shibayama, 1993) během pobytu v cizí zemi. Výjimku tvořila studie v zemi s kolektivistickou orientací, kde se extravertze pojila naopak s negativními důsledky (Armes & Ward, 1989). Předpokládáme proto, že doporučení týkající se neuroticismu jsou aplikovatelná napříč různými kulturami a doporučení týkající se extravertze jsou aplikovatelná převážně v zemích s individualistickou orientací, kde je expresivní chování přijímanou kulturní normou.

Tendence k osobnostnímu růstu, orientace na podobnost a rozdílnost a strategie regulace emocí jsou ve srovnání s osobnostními charakteristikami modelu Velká pětka více proměnlivé a přístupné intervenci (Thoen & Robitschek, 2013). Z tohoto důvodu se jeví jako vhodné použít je při intervencích, jejichž účelem je zvýšit odolnost vůči akulturačnímu stresu a s ním souvisejících potíží, nebo rozvíjet schopnosti stres lépe zvládat a snižovat jeho intenzitu.

*Tendence k osobnostnímu růstu* přispívala k lepší psychické adaptaci, ale zároveň se pojila s vyšší mírou stresu. V tom se naše zjištění lišila od závěrů předchozích empirických studií, kde se silná tendence k osobnostnímu růstu pojila výhradně s pozitivními důsledky (Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013). V širším kontextu však naše zjištění koresponduje s některými teoretickými východisky (Lyons, 2010) a s výpověďmi lidí účastnících se zahraniční mobility (Hirschorn & Hefferson, 2013). Ty je možné shrnout tak, že proces osobnostního růstu během pobytu v cizí zemi může zahrnovat destabilizující zkušenosti,

kteří mohou krátkodobě vést ke stresu a diskomfortu, ale dlouhodobě mohou vést k pozitivním důsledkům. Na základě toho se domníváme, že by se v práci se zahraničními studenty, kteří prožívají akulturační stres a s ním související potíže, měl více zdůrazňovat růstový potenciál těchto náročných životních situací. V oblasti edukace by například mohl být kladen důraz na to, že prožití náročných situací a zejména jejich úspěšné překonání může vést k pozitivním výsledkům, jako je třeba hlubší sebepoznání a rozvoj autonomie (Brown & Brown, 2009), odvahy (Hirschorn & Hefferon, 2013), kreativity (Maddux & Galinsky, 2009) či psychické odolnosti (Lyons, 2010). Tím by se mohl otevřít prostor pro hledání pozitivnějšího náhledu na stresující situace a nalézání smyslu v negativním prožitku, což by samo o sobě mohlo přispět ke zlepšení psychického stavu (Pan, 2011). Tento způsob práce by následně mohl být doplněn praktickou podporou / vedením studentů při překonávání potíží a při využívání takového prožitku k posilování pozitivních zdrojů, jako je výše zmíněná odolnost vůči stresu, kreativita, nebo autonomie.

V souvislosti s kulturními rozdíly může vyvstat otázka, jestli je téma osobnostního růstu relevantní ve všech kulturách, a tudíž je možné ho uplatnit při práci se všemi studenty bez ohledu na jejich kulturní původ, anebo je poplatné převážně „západní“, povětšinou individualistické kultuře. Literatura nasvědčuje tomu, že se téma osobnostního růstu jako takové objevuje i v mnoha dalších kulturách, včetně těch kolektivisticky orientovaných, ale odlišná může být motivace k „práci na sobě“ nebo preferované cíle a oblasti seberozvoje. Například u lidí v kolektivistických zemích mohou být cíle a motivace k „práci na sobě“ častěji než v individualisticky orientovaných zemích vázané na to, jaký prospěch bude mít z jejich rozvoje nebo úspěchu rodina a širší okolí (Robitschek, 2003; Yang & Chang, 2014). Potenciální rozdíly v motivaci a cílech by měly být při práci se studenty zohledněné.

V rámci posilování zdrojů pro lepší zvládnání náročných situací by bylo také vhodné podporovat studenty v tom, aby přistupovali k druhým lidem s vědomím toho, co je s nimi spojuje a s respektem k tomu, co je naopak odlišuje (silná *orientace na podobnost a rozdílnost* přispívala k úspěšné psychické adaptaci). Jako prostředek vhodný k tomuto účelu se jeví například podpůrné skupiny sestávající ze zahraničních studentů z různých zemí, kde mají studenti možnost si prostřednictvím vzájemné interakce rozšířit své povědomí o ostatních kulturách, v bezpečném prostředí zkoumat své postoje k nim a rozvíjet vzájemnou komunikaci a spolupráci.

V této studii jsme také zjistili, že časté uplatňování *kognitivního přehodnocení* přispívало k vyšší míře psychických potíží, ale současně se pojilo s nižší mírou deprese. Usuzujeme na to, že příčinou negativního dopadu kognitivního přehodnocení na psychické

zdraví mohlo být nevhodné nebo neúčinné uplatňování této techniky, které kvůli nespecifičnosti otázek nebylo možné odlišit od vhodného uplatňování této techniky vedoucího k pozitivním důsledkům. Také díky výsledkům předchozích studií nasvědčujícím tomu, že časté uplatňování kognitivního přehodnocení napomáhá úspěšné adaptaci, nepovažujeme naše zjištění za argument proti účinnosti kognitivního přehodnocení v emočně náročných situacích během pobytu v cizí zemi. Doporučili bychom ale, aby se práce s kognitivním přehodnocením neomezila na pouhé doporučení, že by studenti měli změnit své smýšlení o dané situaci, aby se cítili lépe. Namísto toho by bylo vhodné použít prvky nějakého uceleného terapeutického systému, jako je například racionálně-emoční terapie (Ellis & Dryden, 1997) nebo kognitivně behaviorální terapie (Beck, 1979), jejichž součástí jsou propracované techniky kognitivní rekonstrukce.

Literatura poukazuje na to, že lidé ve všech kulturách regulují své emoce prostřednictvím kognitivního přehodnocení a potlačování emočních projevů (Gross & John, 2003). Jednotlivá kulturní prostředí se však liší v tom, jak silně každý z těchto způsobů regulace emocí podporují, nebo který způsob regulace emocí společnost preferuje. Například lidé, kteří vyrostli v kulturách s velkou vzdáleností moci a silnou tendencí vyhýbat se nejistotě mívají nižší tendence regulovat své emoce pomocí kognitivního přehodnocení než lidé z kultur s malou vzdáleností moci a nízkou tendencí vyhýbat

se nejistotě. Naproti tomu v kulturách s kolektivistickou orientací, velkou vzdáleností moci, a dlouhodobou orientací mají lidé nižší tendenci projevovat navenek své emoce (Matsumoto at al., 2008). Intervenci zaměřenou na regulaci emocí je tedy vhodné přizpůsobit nejen tomu, z jaké kultury studenti pocházejí, ale také je vhodné zohlednit kulturu hostitelské země a její kulturní normy týkající se projevování emocí.

Výsledky této studie nenasvědčovaly tomu, že se studenti s *předchozí zahraniční zkušeností* adaptovali na život v cizí zemi lépe než studenti bez této zkušenosti. Předchozí studie (Kealey, 1989; Leong, 2007) však poskytují podklady pro tvrzení, že zkušenost s dlouhodobým pobytem v zahraničí může být při následujících pobytech v zahraničí naopak prospěšná, a to zejména v případě, že si jsou obě země kulturně podobné (Selmer 2002). Proto se domníváme, že by bylo vhodné při práci se studenty čerpat ze zkušeností s předchozími pobyty v cizí zemi, ať se již jedná o jejich vlastní zkušenosti nebo zkušenosti jiných lidí. Tomuto účelu by mohla v rámci předodjezdové přípravy posloužit například setkání studentů s lidmi, kteří mají zkušenosti se životem v zemi, kam studenti směřují, nebo v zemi jí podobné. Příběhy a doporučení takto zkušených lidí



by případně mohly být zařazené do informačních materiálů, které studenti v rámci předodjezdové přípravy dostávají. Během pobytu v cizí zemi by podobnému účelu mohla sloužit setkání s lidmi, kteří v dané zemi již nějakou dobu žijí, například v rámci multikulturních podpůrných skupin, jak podotýká Sobré-Denton (2011). Výsledky této studie dále poukazovaly na to, že u studentů s předchozí zahraniční zkušeností byla míra akulturačního stresu a s ním souvisejících potíží ovlivněna jejich vnitřními charakteristikami ve větší míře než tomu bylo u studentů bez této zkušenosti. Domníváme se proto, že by mohlo být podnětné zaměřovat se při práci s předchozí zahraniční zkušeností na to, jak lidé používají své pozitivní vnitřní zdroje k lepšímu zvládnutí náročných situací, například formou sdílení zkušeností v podpůrných skupinách. V rámci práce se studenty s předchozí zahraniční zkušeností by například bylo vhodné diskutovat, jak se studenti vyrovnávali s náročnými situacemi během předchozího pobytu, zda to fungovalo a jestli je možné toto poznání nějak uplatnit v současné situaci.

## **24 ZÁVĚRY**

Předmětem této práce bylo zkoumání akulturačního procesu u zahraničních studentů (proces vyrovnávání se s vlivy odlišné kultury během života v cizí zemi, Berry 2003). Konkrétně jsme se zabývali psychickou adaptací studentů na život v cizí zemi (Nizozemsku) s důrazem na roli akulturačního stresu. Výsledky nasvědčují tomu, že akulturační stres hrál v akulturačním procesu centrální roli: Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost (subjektivní míra kulturních rozdílů mezi zemí původu a hostitelskou zemí), charakteristiky studentů (osobnostní charakteristiky modelu Velká pětka, tendence k osobnostnímu růstu, orientace na podobnost a rozdílnost, tendence ke kognitivnímu přehodnocení a tendence potlačovat emoční projevy) společně s akulturačními orientacemi (orientace na kulturu země původu, kulturu hostitelské země a multikulturní orientace) měly vliv na míru akulturačního stresu, která dále ovlivňovala míru psychických potíží a životní spokojenosti. Akulturační stres ve výše popsaných vztazích působil jako mediující proměnná, prostřednictvím které subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, charakteristiky studentů a akulturační orientace ovlivňovaly míru psychických potíží a míru životní spokojenosti studentů. Orientace na hostitelskou kulturu, multikulturní orientace, neuroticismus, tendence k osobnostnímu růstu a tendence ke kognitivnímu přehodnocení měly vedle výše uvedeného efektu zprostředkovaného akulturačním stresem ještě přímý vliv na psychické potíže a životní spokojenost. Mimo to ovlivňovaly

charakteristiky studentů také souvislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem.

Akulturační stres, psychické potíže a životní spokojenost jsme v této studii pojali jako faktory indikující míru toho, jak se studenti psychicky adaptovali na život v cizí zemi. Nízká míra akulturačního stresu a s ní související nízká míra psychických potíží a vysoká životní spokojenost indikovaly optimální psychickou adaptaci, zatímco vysoká míra akulturačního stresu a s ní související vysoká míra psychických potíží a nízká životní spokojenost indikovaly problematickou psychickou adaptaci. Vliv subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti, charakteristik studentů a jejich akulturačních orientací na psychickou adaptaci popisujeme v následujícím textu.

Roli **subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti** lze popsat tak, že velká *subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost* měla negativní vliv na psychickou adaptaci: Přispívala k nižší orientaci na hostitelskou kulturu a ta přispívala k vyšší míře akulturačního stresu, která se pojila s vyšší mírou psychických potíží a nižší životní spokojeností.

Co se týče **akulturačních orientací**, orientace na kulturu země původu a orientace na kulturu hostitelské země hrály v akulturačním procesu větší roli než multikulturní orientace. Silná *orientace na kulturu země původu* měla negativní dopad na psychickou adaptaci: Pojila se s vyšší mírou akulturačního stresu, prostřednictvím čehož také přispívala k vyšší míře psychických potíží a nižší životní spokojenosti. Silná *orientace na kulturu hostitelské země* měla pozitivní dopad na psychickou adaptaci: Pojila se s nižší mírou akulturačního stresu, prostřednictvím čehož také přispívala k nižší míře psychických potíží a vyšší životní spokojenosti. Silná *multikulturní orientace* měla pozitivní dopad na psychickou adaptaci: Pojila se s vyšší životní spokojeností.

Co se týče **osobnostních charakteristik modelu Velká pětka**, neuroticismus a extraverte hrály v akulturačním procesu větší roli než přívětivost a svědomitost. *Otevřenost* nehrála žádnou roli. Vysoká míra *extraverze* měla na psychickou adaptaci pozitivní dopad: Pojila se s nižší mírou akulturačního stresu, prostřednictvím čehož také přispívala k nižší míře psychických potíží a vyšší životní spokojenosti. Vysoká míra *neuroticismu* měla na psychickou adaptaci negativní dopad: Pojila se s vyšší mírou akulturačního stresu, prostřednictvím čehož také přispívala k vyšší míře psychických potíží a nižší životní spokojenosti. *Svědomitost* měla na psychickou adaptaci mírně pozitivní dopad: Při vysoké míře svědomitosti byl vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem slabší a při nízké míře svědomitosti

byl silnější. *Přívětivost* měla na psychickou adaptaci mírně negativní dopad: Při vysoké míře přívětivosti byl vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem silnější a při nízké míře přívětivosti byl slabší).

Co se týče **ostatních vnitřních zdrojů**, tendence k osobnostnímu růstu a tendence ke kognitivnímu přehodnocení hrály v akulturačním procesu větší roli než orientace na podobnost a rozdílnost a tendence potlačovat emoční projevy. Vliv *tendence k osobnostnímu růstu* na psychickou adaptaci byl ambivalentní: Silnější tendence k osobnostnímu růstu přispívala k silnější orientaci na kulturu hostitelské země, která se pojila s nižší mírou akulturačního stresu, prostřednictvím čehož také přispívala k nižší míře psychických potíží a vyšší životní spokojenosti. Silnější tendence k osobnostnímu růstu zároveň přispívala k vyšší míře nespecifického stresu (jeden ze čtyř symptomů psychických potíží). Vliv *tendence ke kognitivnímu přehodnocení* na psychickou adaptaci byl také ambivalentní: Silnější tendence ke kognitivnímu přehodnocení se pojila s vyšší mírou psychických potíží (jakožto všeobecného faktoru zahrnujícího úzkost, depresi, somatizaci a nespecifický stres), ale zároveň se pojila s nižší mírou deprese (jakožto jednoho specifického symptomu psychických potíží). Mimoto když byla tendence ke kognitivnímu přehodnocení vysoká, vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem byl slabší, a když byla tendence ke kognitivnímu přehodnocení nízká, byl silnější. Silná *tendence potlačovat emoční projevy* měla negativní dopad na psychickou adaptaci: Pojila se s vyšší mírou akulturačního stresu. Silná *orientace na podobnost a rozdílnost* měla pozitivní vliv na psychickou adaptaci: Pojila se s nižší mírou akulturačního stresu. Mimoto při silné orientaci na podobnost a rozdílnost byl vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem slabší a při slabé orientaci na podobnost a rozdílnost byl silnější.

Co se týče **předchozí zahraniční zkušenosti**, je možné shrnout, že z hlediska životní spokojenosti měla na psychickou adaptaci negativní dopad, ale ve vztahu k akulturačnímu stresu a psychickým potížím žádnou roli nehrála: Studenti s předchozí zahraniční zkušeností vykazovali nižší životní spokojenost než studenti bez této zkušenosti, ale v míře akulturačního stresu a psychických potíží se nikterak nelišili. U studentů s předchozí zahraniční zkušeností také vnitřní charakteristiky hrály při psychické adaptaci větší roli než u studentů bez této zkušenosti. Tomu nasvědčuje větší množství signifikantních vztahů mezi osobnostními charakteristikami, ostatními vnitřními zdroji a indikátory psychické adaptace u studentů s předchozí zahraniční zkušeností.

V této práci jsme navazovali na předchozí studie akulturačního procesu a zároveň jsme si kladli za cíl rozšířit dosavadní stav poznání o nová zjištění a zabývat se také opomíjenými oblastmi. Mezi oblasti opomíjené ve výzkumu i v psychologické praxi stále patří pozitivní aspekty psychického zdraví (Ryff & Singer, 1996). Mezi indikátory psychické adaptace jsme proto zařadili životní spokojenost. Výsledky poukázaly na to, že životní spokojenost hrála v akulturačním procesu podobně významnou roli jako psychické potíže, protože se podobně jako psychické potíže pojila s mnoha dalšími proměnnými působícími v tomto procesu.

Vlivy osobnostních charakteristik modelu Velká pětka a jiných vnitřních zdrojů na ostatní proměnné v akulturačním procesu byly sice v několika předchozích studiích zkoumané, ale žádná studie akulturačního procesu se doposud nezabývala tím, zda tyto charakteristiky ovlivňují také vztahy mezi ostatními proměnnými (moderace). V této studii jsme došli ke zjištění, že některé z těchto charakteristik ovlivňovaly míru negativního dopadu stresoru (subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti) na psychické zdraví.

Kromě často zkoumaných orientací na kulturu země původu a na hostitelskou kulturu jsme zkoumali i multikulturní orientaci. Ta bývá ve studiích akulturačního procesu opomíjená i přes to, že se v důsledku rostoucí migrace rozrůstají počty cizinců žijících na území jednotlivých zemí a společné soužití lidí z různých kultur se tak stává stále častějším jevem (Schalk-Soekar et al., 2004; Vermeulen & Penninx, 2000). Výsledky této studie nasvědčovaly tomu, že multikulturní orientace v akulturačním procesu roli hrála, i když tato role byla ve srovnání s orientací na kulturu hostitelské země a kulturu země původu malá.

## 25 SOUHRN

Předmětem této práce bylo zkoumání akulturačního procesu (proces vyrovnávání se s vlivy odlišné kultury během života v cizí zemi, Berry, 2003) u studentů z různých zemí během studia v zahraničí (v Nizozemsku). Konkrétně jsme se zabývali tím, jak vybrané faktory působící v akulturačním procesu ovlivňují jejich **psychickou adaptaci** na život v cizí zemi. Psychickou adaptací je míněno optimální psychické fungování během života v cizí zemi provázené dobrým psychickým zdravím (Ward & Kennedy, 1999). Jako indikátory psychické adaptace jsme pojali míru akulturačního stresu, psychických potíží a životní spokojenosti. Důraz jsme kladli na roli akulturačního stresu (stres vznikající v reakci na podněty působící v akulturačním procesu, Berry, 1997). Kulturní rozdíly mezi

zemí původu a hostitelskou zemí a subjektivní vnímání těchto odlišností (**subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost**) mohou být zdrojem stresu a potíží při adaptaci. Zajímalo nás proto, které charakteristiky studentů (**charakteristiky Pětifaktorového modelu osobnosti - Velká pětka a další vnitřní zdroje**) a **akulturační orientace** (přístup ke kulturám obou zemí, jejich členům a tendence řídit se kulturními zvyklostmi dané země) přispívají k zachování dobrého psychického zdraví a které mají naopak na psychické zdraví negativní vliv. V neposlední řadě nás zajímalo, zda **zkušenost s předchozím dlouhodobým pobytem v cizině** přispívá k lepší psychické adaptaci během současného pobytu.

Dosavadní poznatky o **subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti** (subjektivně vnímaná míra kulturních rozdílů mezi zemí původu a hostitelskou zemí v oblastech jako jsou kulturní hodnoty, způsoby smýšlení, sociální role, normy chování, životní styl, nebo náboženství a víra, Suanet & Van de Vijver, 2009) poukazují na to, že čím více člověk vnímá kulturu hostitelské země jako odlišnou od kultury země původu, tím obtížnější je pro něj adaptovat se na život v dané zemi (Black & Gregersen, 1991).

Vnímání kulturních rozdílů mezi oběma zeměmi může také ovlivnit **akulturační orientace** daného jedince: S rostoucími kulturními rozdíly mezi oběma zeměmi mohou lidé více inklinovat ke kultuře země původu a jejím členům a zároveň mohou mít větší tendenci se odvracet od kultury hostitelské země (Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009). Tendence navazovat kontakt s lidmi v hostitelské zemi a řídit se jejími kulturními normami charakterizují silnou *orientaci na kulturu hostitelské země*, která je prospěšná pro adaptaci na život v cizí zemi (Berry, 1997), jelikož podporuje hlubší porozumění místní kultuře nebo získání sociální opory (Ward & Kennedy, 1999). Tendence stýkat se s lidmi pocházejícími ze stejné země a řídit se kulturou země původu i během pobytu v cizí zemi charakterizují silnou *orientaci na kulturu země původu*, která se většinou pojí s dobrým psychickým zdravím (Berry, 1997), protože umožňuje potvrzení sebe sama, vlastní hodnoty a vlastní kulturní příslušnosti (Wellman, 1979). Naproti tomu odvrácení se od kultury země původu nebo také od hostitelské kultury se pojí s vyšší mírou psychických potíží (Berry, 1997). V souvislosti s rostoucí migrací také roste význam vzájemného kontaktu mezi cizinci pobývajícími na určitém místě (Vermeulen & Penninx, 2000). Tendenci navazovat kontakt s ostatními cizinci v hostitelské zemi a přizpůsobit se jejich subkultuře jsme pojali jako silnou *multikulturní orientaci*. Ta bývá ve výzkumu akulturačního procesu často opomíjená. Podle existujících studií však může mít pozitivní vliv na psychické zdraví, protože kontakt s ostatními cizinci poskytuje prostor pro

vyjádření vlastní osobitosti bez nutnosti přizpůsobovat se té či oné kultuře a umožňuje sdílení poznatků o životě v dané zemi a způsobech zvládání těžkostí (Kashima & Loh, 2006; Sobré-Denton, 2011).

Život v cizí zemi může díky kulturním rozdílům a mnoha dalším faktorům (například přerušení kontaktu s blízkými lidmi, neznámá kultura, odlišný způsob života, Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, & Elsayed, 2013) představovat náročnou životní situaci. V důsledku toho může dojít k rozvinutí *akulturačního stresu*, jehož dlouhodobé působení může přispívat k rozvoji dalších *psychických potíží* a ke snížení *životní spokojenosti* (Guo et al., 2014; Liebkind & Jasinskaja-Lahti, 2000; Yi et al., 2003). Nízká míra akulturačního stresu, nízká míra psychických potíží a vysoká životní spokojenost indikují optimální **psychickou adaptaci**, zatímco opačné hodnoty indikují problematickou psychickou adaptaci.

**Osobnostní charakteristiky**, mezi které lze řadit například *osobnostní rysy modelu Velká pětka*, mohou ovlivnit, jak lidé v náročných životních situacích reagují a jaký vliv mají tyto situace na jejich psychické zdraví (Bolger & Zuckerman, 1995; McCrae & Costa, 1986). Poznatky o jejich roli lze shrnout následujícím způsobem: Zatímco *neuroticismus* má tendenci se pojit s vysokou mírou psychických potíží, *otevřenost* a *extraverze* mají naopak tendenci se pojit s optimálním psychickým zdravím v náročných situacích běžného života a také během pobytu v cizí zemi (Furukawa & Shibayama, 1993; Suanet & Van de Vijver, 2009; Van Oudenhoven & Van der Zee, 2002). *Prívětitost* a *svědomitost* v předchozích studiích akulturačního procesu příliš velkou roli nehrály, ale v kontextu běžného života se pojily s vyšší mírou osobní pohody a nižší mírou psychických potíží, nespecifického stresu a strachu v náročných situacích (John et al., 1994; Penley & Tomaka, 2002; Schmutte & Ryff, 1997).

Život v cizí zemi může přinést zcela specifické stresující situace lišící se svou podstatou od náročných situací běžného života. Specifické může být například soužití s lidmi odlišného kulturního původu, nebo časté setkání s nezdarem a vlastní inkompetencí pramenící z neznalosti místních kulturních podmínek či setkání s diskriminací kvůli vlastní etnické odlišnosti. Při zvládání podobných situací mohou lidé uplatnit své **vnitřní zdroje**, jako jsou například tendence oceňovat podobnosti a odlišnosti mezi sebou samými a druhými lidmi (*orientace na podobnost a rozdílnost*, Miville et al., 1999), tendence čelit frustraci prostřednictvím přehodnocení svého smýšlení o dané situaci (*kognitivní přehodnocení*, Gross & John, 2003) nebo tendence směřovat k růstu a seberozvoji v oblastech života, které člověk považuje za důležité (*tendence k osobnostnímu růstu*,

Robitschek, 1998). Tyto faktory se v předchozích studiích akulturačního procesu pojily s pozitivními důsledky (Heppner et al., 1995; Soto et al., 2012; Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, et al., 2013). Naopak tendence vyrovnávat se s emočně náročnými situacemi prostřednictvím *potlačování emočních projevů* (tendence neprojevat navenek pozitivní a negativní emoce, Gross & John, 2003) se v předchozích studiích pojila s negativními důsledky (Strack et al., 1988).

Setkání s náročnou nebo stresující situací může člověku pomoci rozvinout schopnost situace tohoto druhu zvládat a lépe se s podobnými situacemi v budoucnosti vyrovnat. I zvládání nároků života v cizí zemi může být snazší, když se člověk s podobnou situací v minulosti již setkal, čemuž nasvědčují některé z předchozích studií zabývající se rolí **předchozí zahraniční zkušenosti** (Kealey, 1989; Leong, 2007).

Na základě výše uvedených teoretických východisek jsme sestavili hypotetický model reprezentující očekávanou strukturu vztahů mezi proměnnými. Předpokládali jsme, že se subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, akulturační orientace, osobnostní charakteristiky studentů a jiné vnitřní zdroje vztahují k psychické adaptaci prostřednictvím následujících mechanismů:

A) Velká subjektivně vnímaná vzdálenost, neuroticismus a tendence potlačovat projevy emocí přispívají přímo k vyšší míře psychických potíží a nižší životní spokojenosti, zatímco vysoká extravertze, přívětivost, svědomitost, otevřenost, tendence k osobnostnímu růstu, orientace na podobnost a rozdílnost, tendence ke kognitivnímu přehodnocení a všechny tři akulturační orientace přispívají přímo k nižší míře psychických potíží a vyšší životní spokojenosti.

B) Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, všechny tři akulturační orientace, osobnostní charakteristiky a ostatní vnitřní zdroje studentů současně ovlivňují míru akulturačního stresu, který dále působí na míru psychických potíží a životní spokojenosti (akulturační stres působí jako mediující proměnná).

C) Osobnostní vlastnosti a ostatní vnitřní zdroje studentů ovlivňují sílu negativního dopadu subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na akulturační stres (moderují vztah mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem). Mimo to jsme předpokládali, že studenti s předchozí zahraniční zkušeností zažívají nižší míru akulturačního stresu, nižší míru psychických potíží a vyšší životní spokojenost než studenti bez této zkušenosti.

Na pozvánku k účasti v této studii umístěnou na Facebook reagovalo 424 osob. Konečný soubor (po eliminaci 79 osob) čítal 345 respondentů z 62 zemí, s převahou

respondentů z Evropy. Vzorek tvořilo 179 žen (52 %) a 166 mužů (48 %) průměrného věku 24.46 let ( $SD = 3.53$ ). Jejich průměrná dosavadní délka pobytu v Nizozemsku byla 18.36 měsíců ( $SD = 13.91$ ). Mezi respondenty byli studenti bakalářských, magisterských i doktorských studijních programů, kteří se buď účastnili výměnného programu, nebo na nizozemské universitě pobývali za účelem absolvovat celé studium. Celkem 179 respondentů mělo předchozí zkušenost s pobytem v zahraničí delší než jeden měsíc, zatímco 166 předchozí zkušenost nemělo.

Respondenti vyplnili elektronicky sérii sebeposuzovacích dotazníků v anglickém jazyce. Odpovědi udávali buď výběrem jedné z nabídnutých možností, nebo označením číselné hodnoty na Likertově škále s různým počtem bodů. Respondenti vyplnili dotazník sociodemografických charakteristik a sérii dotazníků měřících hlavní proměnné, které jsou běžně používané ve studiích akulturačního procesu. Většina z nich byla v minulosti použita u vzorků různého etnického původu. Pro měření následujících hlavních proměnných jsme použili tyto dotazníky: Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost: 1. *Dotazník subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti* (Ait Ouarasse & Van de Vijver, 2004); 2. Akulturační orientace: *Multikulturní škála akulturace, návyků a zájmů pro adolescenty* (Unger et al., 2002); 3. Akulturační stres: *Škála akulturačního stresu pro zahraniční studenty* (Sandhu & Asrabadi, 1994); 4. Symptomy psychických potíží: *Škály deprese, úzkosti a stresu* (Lovibond & Lovibond, 1995) a *Stručný inventář symptomů* (Derogatis, 1993). 5. Životní spokojenost: *Škála životní spokojenosti* (Diener et al., 1985); 6. Osobnostní charakteristiky modelu Velká pětka: *Inventář Velké pětky- verze 44* (John et al., 1991); 7. Tendence k osobnostnímu růstu: *Škála tendence k osobnostnímu růstu-II* (Robitschek et al., 2012); Orientace na podobnost a rozdílnost: *Škála univerzality a diversity Miville-Guzman, zkrácená verze* (Fuertes, 2000); 8. Kognitivní přehodnocení a potlačování emočních projevů: *Dotazník strategií regulace emocí* (Gross & John, 2003).

Grafická explorace dat pomocí frekvenčních histogramů poukazovala na normalitu rozdělení dat. U všech použitých dotazníků byly hodnoty Cronbachova  $\alpha$  koeficientu vyšší než .7. U sociodemografických charakteristik se vyskytlo několik chybějících hodnot, avšak výsledky Little's testu (zcela náhodné chybění) nenasvědčovaly riziku zkreslení výsledků v důsledku chybění hodnot. V souboru se vyskytly odlehlé hodnoty. Skutečnost, že jsme provedli analýzy sloužící k testování hypotéz dat zvlášť na souboru obsahujícím odlehlé hodnoty a zvlášť na souboru bez těchto hodnot a došli jsme ke stejným závěrům, nasvědčuje tomu, že odlehlé hodnoty neměly na analýzu a její výsledky zásadní vliv.



Výsledky prezentované v této práci vycházejí z analýz provedených na souboru, ze kterého nebyly odstraněny odlehle hodnoty.

Platnost výše popsaného hypotetického modelu a souvislosti mezi proměnnými jsme testovali pomocí modelování strukturálními rovnicemi (SEM). Analýzu jsme provedli jako víceskupinovou (vzorek rozdělen na skupinu s předchozí zahraniční zkušeností a skupinu bez této zkušenosti). Proměnnou psychické potíže jsme po provedení konfirmační faktorové analýzy zahrnuli do testovaného modelu jako latentní faktor sestávající ze symptomů deprese, somatizace, úzkosti a nespecifického stresu (stres vznikající v reakci na rozličné podněty, nejen ty působící v akulturačním procesu). Mediaci jsme testovali metodou bootstrapping a povahu moderace jsme testovali pomocí testu simple slopes. Za účelem porovnání průměrných skóre studentů s předchozí zahraniční zkušeností a studentů bez této zkušenosti na škálách akulturačního stresu, psychických potíží a životní spokojenosti jsme použili vícerozměrnou analýzu rozptylu (MANOVA). Kontrolní proměnné (věk, délka pobytu v hostitelské zemi, znalost nizozemštiny a angličtiny) jsme zahrnuli do modelu testovaného metodou SEM i do analýzy MANOVA, kde jsme jejich vliv zohlednili užitím reziduálních skóre upravených s ohledem na kovariáty (Covariate-adjusted residuals, Ceyhan & Goad, 2009).

Z globální perspektivy lze výsledky popsat tak, že subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, osobnostní charakteristiky modelu Velká pětka a další vnitřní zdroje společně s akulturačními orientacemi ovlivňovaly psychickou adaptaci (všechny vztahy však nebyly signifikantní; některé z těchto proměnných ovlivňovaly pouze některé indikátory psychické adaptace). V některých případech výše uvedené proměnné ovlivňovaly psychické potíže a životní spokojenost přímo, ale častěji působily na psychické potíže a životní spokojenost nepřímo prostřednictvím svého vlivu na akulturační stres, který hrál jako mediující proměnná centrální roli v akulturačním procesu.

Roli **subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti** lze popsat tak, že velká *subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost* měla negativní vliv na psychickou adaptaci: Přispívala k nižší orientaci na hostitelskou kulturu a ta přispívala k vyšší míře akulturačního stresu, která se pojila s vyšší mírou psychických potíží a nižší životní spokojeností.

Co se týče **akulturačních orientací**, orientace na kulturu země původu a orientace na kulturu hostitelské země hrály v akulturačním procesu větší roli než multikulturní orientace. Silná *orientace na kulturu země původu* měla negativní dopad na psychickou adaptaci: Pojila se s vyšší mírou akulturačního stresu, prostřednictvím čehož také

přispívala k vyšší míře psychických potíží a nižší životní spokojenosti. Silná *orientace na kulturu hostitelské země* měla pozitivní dopad na psychickou adaptaci: Pojila se s nižší mírou akulturačního stresu, prostřednictvím čehož také přispívala k nižší míře psychických potíží a vyšší životní spokojenosti. Silná *multikulturní orientace* měla pozitivní dopad na psychickou adaptaci: Pojila se s vyšší životní spokojeností.

Co se týče **osobnostních charakteristik modelu Velká pětka**, neuroticismus a extraverte hrály v akulturačním procesu větší roli než přívětivost a svědomitost. *Otevřenost* nehrála žádnou roli. Vysoká míra *extraverze* měla na psychickou adaptaci pozitivní dopad: Pojila se s nižší mírou akulturačního stresu, prostřednictvím čehož také přispívala k nižší míře psychických potíží a vyšší životní spokojenosti. Vysoká míra *neuroticismu* měla na psychickou adaptaci negativní dopad: Pojila se s vyšší mírou akulturačního stresu, prostřednictvím čehož také přispívala k vyšší míře psychických potíží a nižší životní spokojenosti. *Svědomitost* měla na psychickou adaptaci mírně pozitivní dopad: Při vysoké míře svědomitosti byl vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem slabší a při nízké míře svědomitosti byl silnější. *Přívětivost* měla na psychickou adaptaci mírně negativní dopad: Při vysoké míře přívětivosti byl vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem silnější a při nízké míře přívětivosti byl slabší).

Co se týče **ostatních vnitřních zdrojů**, tendence k osobnostnímu růstu a tendence ke kognitivnímu přehodnocení hrály v akulturačním procesu větší roli než orientace na podobnost a rozdílnost a tendence potlačovat emoční projevy. Vliv *tendence k osobnostnímu růstu* na psychickou adaptaci byl ambivalentní: Silnější tendence k osobnostnímu růstu přispívala k silnější orientaci na kulturu hostitelské země, která se pojila s nižší mírou akulturačního stresu, prostřednictvím čehož také přispívala k nižší míře psychických potíží a vyšší životní spokojenosti. Silnější tendence k osobnostnímu růstu zároveň přispívala k vyšší míře nespecifického stresu (jeden ze čtyř symptomů psychických potíží). Vliv *tendence ke kognitivnímu přehodnocení* na psychickou adaptaci byl také ambivalentní: Silnější tendence ke kognitivnímu přehodnocení se pojila s vyšší mírou psychických potíží (jakožto všeobecného faktoru zahrnujícího úzkost, depresi, somatizaci a nespecifický stres), ale zároveň se pojila s nižší mírou deprese (jakožto jednoho specifického symptomu psychických potíží). Mimoto když byla tendence ke kognitivnímu přehodnocení vysoká, vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem byl slabší, a když byla tendence ke kognitivnímu přehodnocení nízká, byl silnější. Silná *tendence potlačovat emoční*

*projevy* měla negativní dopad na psychickou adaptaci: Pojila se s vyšší mírou akulturačního stresu. Silná *orientace na podobnost a rozdílnost* měla pozitivní vliv na psychickou adaptaci: Pojila se s nižší mírou akulturačního stresu. Mimoto při silné orientaci na podobnost a rozdílnost byl vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem slabší a při slabé orientaci na podobnost a rozdílnost byl silnější.

Co se týče **předchozí zahraniční zkušenosti**, je možné shrnout, že z hlediska životní spokojenosti měla na psychickou adaptaci negativní dopad, ale ve vztahu k akulturačnímu stresu a psychickým potížím žádnou roli nehrála: Studenti s předchozí zahraniční zkušeností vykazovali nižší životní spokojenost než studenti bez této zkušenosti, ale v míře akulturačního stresu a psychických potíží se nikterak nelišili. U studentů s předchozí zahraniční zkušeností také vnitřní charakteristiky hrály při psychické adaptaci větší roli než u studentů bez této zkušenosti. Tomu nasvědčuje větší množství signifikantních vztahů mezi osobnostními charakteristikami, ostatními vnitřními zdroji a indikátory psychické adaptace u studentů s předchozí zahraniční zkušeností.

Pozitivní aspekty psychického zdraví jsou jak ve výzkumu, tak v psychologické praxi stále opomíjené (Ryff & Singer, 1996). Zjištění, že životní spokojenost hrála v akulturačním procesu podobně velkou roli jako psychické potíže, lze proto považovat za přínos ke komplexnějšímu porozumění psychickému zdraví v obecné rovině i v kontextu akulturačního procesu. Také multikulturní orientace byla v předchozích studiích opomíjená nebo byla zkoumána pouze kvalitativními metodami (Kashima & Loh, 2006; Sobré-Denton, 2011). Zjištění, že v této studii hrála roli v akulturačním procesu studentů (i když poměrně malou), lze považovat za **nový přínos** k jejímu hlubšímu chápání. Dále pak zjištění, že míra přívětivosti, svědomitosti, orientace na podobnost a rozdílnost a tendence ke kognitivnímu přehodnocení ovlivňovala negativní dopad subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti na akulturační stres, lze považovat za nový přínos k porozumění tomu, jakým způsobem osobnostní charakteristiky ovlivňují dopad kulturních rozdílů na psychické zdraví během pobytu v cizí zemi.

Mezi **limity** lze řadit úzké zaměření studie na psychickou adaptaci, která vedle sociokulturní adaptace (znalost hostitelské kultury a schopnost v ní běžně fungovat, Ward & Searle, 1991) nebo akademické adaptace (Baker & Siryk, 1986), které jsme ale nestudovali, představuje pouze jeden aspekt tohoto komplexního procesu. Další omezení se pojí se skutečností, že jsme sice měřili akulturační orientace u zahraničních studentů, ale nezohledňovali jsme přístup většinové populace hostitelské země k zahraničním studentům

nebo cizincům všeobecně. I když je měření akulturačních orientací pouze u cizinců v podobných studiích časté (například Galchenko & Van de Vijver, 2007; Suanet & Van de Vijver, 2009) je nutné vzít v potaz to, že výsledky pak reprezentují pouze jednostranný pohled, který nezohledňuje, jak se preference obou skupin ovlivňují navzájem. Jelikož se jedná o průřezovou studii, je nutná také obezřetnost při interpretaci kauzality. Na druhou stranu modely zahrnující mediaci a moderaci svou povahou implicitně obsahují předpoklad příčinných vztahů (Rose et al., 2004).

**Výsledky je možné uplatnit** při práci (asistenci a poskytování informací, nebo psychologické poradenství a terapie) se zahraničními studenty a při zohlednění některých odlišností také při práci s jinými skupinami cizinců, jako jsou zahraniční zaměstnanci či imigranti. Během předodjezdové přípravy se jeví jako užitečné podporovat studenty / cizince v získávání informací o kultuře hostitelské země (například prostřednictvím brožur, internetových zdrojů, či setkání s lidmi, kteří v dané zemi žili) a rozvíjení schopností fungovat v kulturně odlišném nebo multikulturním prostředí (například kursy interkulturní komunikace, setkávání s cizinci již před odjezdem) a informovat je o možnostech odborné pomoci v cizí zemi. Během pobytu v cizí zemi je vhodné usnadňovat kontakt mezi zahraničními studenty / cizinci a místními studenty / obyvateli (například organizování volnočasových aktivit, společné ubytování, nebo spolupráce při studiu) a kontakt mezi zahraničními studenty nebo cizinci navzájem (například setkání multikulturních podpůrných skupin). Poznatky týkající se osobnostních charakteristik modelu Velká pětka je možné použít k identifikaci zvýšeného rizika rozvoje psychických potíží (neuroticismus) nebo naopak rozpoznání silných stránek pro lepší zvládání potíží (extraverze). Výsledky týkající se ostatních vnitřních zdrojů ukazují na to, že by bylo vhodné studenty / cizince podporovat v tom, aby v emočně náročných situacích častěji uplatňovali kognitivní rekonstrukci (například možnost využít techniky racionálně-emoční terapie, viz Ellis & Dryden, 1997) a přistupovali k druhým lidem s vědomím toho, co je spojuje a s respektem k tomu, co je odlišuje.

## LITERATURA

- Adelegan, F. O., & Parks, D. J. (1985). Problems of transition for African students in an American University. *Journal of College Student Personnel, 26*, 539–547.
- Adler, P. S. (1975). The transitional experience: An alternative view of culture shock. *Journal of Humanistic Psychology, 15*, 13–23.
- Ait Ouarasse, O., & Van de Vijver, F. J. R. (2004). Structure and function of the perceived acculturation context of young Moroccans in the Netherlands. *International Journal of Psychology, 39*, 190–204.
- Akaike, H. (1987). Factor analysis and AIC. *Psychometrika, 52*, 317 – 332.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. Získáno 15. května 2015 z PsycINFO database.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International, 11*, 11–18.
- Arbuckle, J. L. (2006). Amos (Verze 7.0). Chicago, IL: SPSS.
- Arends-Tóth, J., & Van de Vijver, F. J. R. (2003). Multiculturalism and acculturation: Views of Dutch and Turkish–Dutch. In M. H. Bornstein & L. R. Cote (Eds.), *Acculturation and parent-child relationships: Measurement and development* (33-62). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. Získáno 4. září 2015 z Psychology and Behavioral Sciences Collection.

- Armes, K., & Ward, C. (1989). Cross-cultural transitions and sojourner adjustment in Singapore. *The Journal of Social Psychology, 129*, 273–275.
- Arnau, J., Bendayan, R., Blanca, M. J., & Bono, R. (2013). The effect of skewness and kurtosis on the robustness of linear mixed models. *Behaviour Research Methods, 45*, 873–879.
- Aroian, K. J., Patsdaughter, C. A., Levin, A., & Gianan, M. E. (1995). Use of the Brief Symptom Inventory to assess psychological distress in three immigrant groups. *International Journal of Social Psychiatry, 41*, 31–46.
- Babiker, I. E., Cox, J. L., & Miller, P. M. (1980). The measurement of cultural distance and its relationship to medical consultation, symptomatology, and examination performance of overseas students at Edinburgh University. *Journal of Social Psychiatry, 15*, 109–116.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1986). Exploratory intervention with a scale measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology, 33*, 31–38.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173–1182.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology, 44*, 1–26.
- Baumeister, R. F. (1986). *Identity: Cultural change and the struggle for self*. New York, NY: Oxford University Press.

- Beck, J. S. (1979). *Cognitive therapy*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Benet-Martínez, V., & Haritatos, J. (2005). Bicultural identity integration (BII): Components and psychosocial antecedents. *Journal of Personality, 73*, 1015–1050.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin, 107*, 238–246.
- Bernerth, J. B., & Aguinis, H. (2015). A critical review and best-practice recommendations for control variables usage. *Personnel Psychology, 10*, 1–55.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied Psychology, 46*, 5–68.
- Berry, J. W. (2003). Conceptual approaches to acculturation. In K. M. Chun, B. P. Organista, & G. Marín (Eds.), *Acculturation: Advances in theory, measurement and applied research* (17–37). Washington, DC: American Psychological Association. Získáno 9. dubna 2015 z PsycBOOKS database.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations, 29*, 697–712.
- Berry, J. W., & Kim, U. (1988). Acculturation and mental health. In P. R. Dasen, J. W. Berry, & N. Sartorius (Eds.), *Health and cross-cultural psychology* (207–236). London: Sage. Získáno 22. února 2015 z PsycINFO database.
- Berry, J. W., Kim, U., Minde, T., & Mok, D. (1987). Comparative studies of acculturative stress. *International Migration Review, 21*, 491–511.

- Black, J. S., & Gregersen, H. B. (1991). Antecedents to cross-cultural adjustment for expatriates in Pacific Rim assignments. *Human Relations, 44*, 497–515.
- Black, J. S., & Stephens, G. K. (1989). The influence of the spouse on American expatriate adjustment and intent to stay in Pacific Rim overseas assignments. *Journal of Management, 15*, 529–544.
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 890–902.
- Bourhis, R. Y., Moise, L. C., Perreault, S., & Senecal, S. (1997). Towards an interactive acculturation model: A social psychological approach. *International Journal of Psychology, 32*, 369–386.
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology, 17*, 271–301.
- Brooks, R., & Waters, J. (2011). *Student mobilities, migration and the internationalisation of higher education*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Brown, L., & Brown, J. (2009). Out of chaos, into a new identity: The transformative power of the international sojourn. *Journal of the Society for Existential Analysis, 20*, 341–361.
- Brozovich, F. A., Goldin, P., Lee, I., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2015). The effect of rumination and reappraisal on social anxiety symptoms during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology, 71*, 208–218.



- Budíková, M. (2014). Využití vícerozměrné analýzy rozptylu v psychologii. *Kvaternion*, 1, 3–15.
- Burke, M. J., Watkins, M. B., & Guzman, E. (2009). Performing in a multi-cultural context: The role of personality. *International Journal of Intercultural Relations*, 33, 475–485.
- Burt, S. A., & Neiderhiser, J. M. (2009). Aggressive versus nonaggressive antisocial behavior: Distinctive etiological moderation by age. *Developmental Psychology*, 45, 1164–1176.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48–67.
- Butler, E. A., Lee, T. N., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7, 30–48.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modelling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Caligiuri, P. M. (2000). The Big Five personality characteristics as predictors of expatriate's desire to terminate the assignment and supervisor-rated performance. *Personnel Psychology*, 53, 67–88.
- Carlson, K. D., & Wu, J. (2011). The illusion of statistical control: Control variable practice in management research. *Organizational Research Methods*, 15, 413–435.

- Castillo, L. G., Navarro, R. L., Walker, J. E. O. Y., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Whitbourne, S. K.,...Caraway, S. J. (2015). Gender matters: The influence of acculturation and acculturative stress on Latino college student depressive symptomatology. *Journal of Latina/o Psychology, 3*, 40–55.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. Oxford: World Book.
- Ceepus. (2012). *Ceepus at a glance*. Získáno 1. září 2015  
z <https://www.ceepus.info/default.aspx?CMSPage=65>
- Celenk, O., & Van de Vijver, F. J. R. (2011). Assessment of acculturation: Issues and overview of measures. *Online Readings in Psychology and Culture, 8*, 3–22.
- Ceyhan, E., & Goad, C. L. (2009). A comparison of analysis of covariate-adjusted residuals and analysis of covariance. *Communications in Statistics – Simulation and Computation, 38*, 2019–2038.
- Conley, J. J. (1985). Longitudinal stability of personality traits: A multitrait–multimethod–multioccasion analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*, 1266–1282.
- Constantine, M. G., Kindaichi, M., Okazaki, S., Gainor, K. A., & Baden, A. L. (2005). A qualitative investigation of the cultural adjustment experiences of Asian international college women. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 11*, 162–175.
- Cooper, M. L., Russell, M., & Frone, M. R. (1990). Work stress and alcohol effects: A test of stress-induced drinking. *Journal of Health and Social Behavior, 31*, 260–276.

- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology, 78*, 98–104.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1980). Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age. In P. B. Baltes & O. G. Brim (Eds.), *Life span development and behaviors* (65–102). New York, NY: Academic Press.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1990). Personality: Another "hidden factor" in stress research. *Psychological Inquiry, 1*, 22–24.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders, 6*, 343–359.
- Council of Europe. (2001). *Common European framework of reference for languages: Learning, teaching, assessment*. Cambridge: Press Syndicate of the University of Cambridge.
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone R. A., McGinley, M., Raffaelli, M., & Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 13*, 347–355.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structures of tests. *Psychometrika, 16*, 297–334.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9*, 1–11.

- Derogatis, L. R. (1993). *BSI Brief Symptom Inventory: Administration, Scoring, and Procedure Manual* (4.vyd.). Minneapolis, MN: National Computer Systems.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71–75.
- Drapela, V. J. (1997). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Duberstein, P. R., & Heisel, M. J. (2007). Personality traits and the reporting of affective disorder symptoms in depressed patients. *Journal of Affective Disorders*, *103*, 165–171.
- Duru, E., & Poyrazli, S. (2007). Personality dimensions, psychosocial-demographic variables, and English language competency in predicting level of acculturative stress among Turkish international students. *International Journal of Stress Management*, *14*, 99–110.
- Edwards, J. S. A., Hartwell, H. L., & Brown, L. (2010). Changes in food neophobia and dietary habits of international students. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, *23*, 301–311.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York, NY: Springer. Získáno 4. prosince 2015 z Google Books database.
- EP-Nuffic, The Organisation for Internalisation in Education. (2013). *Publications*. Získáno 30. října 2015 z <https://www.epnuffic.nl/en/publications>
- Erasmus Programme. (2010). *Welcome to the world of Erasmus exchange*. Získáno 12. prosince 2015 z <http://www.erasmusprogramme.com/>

- Erichsen, E. A., & Bolliger, D. U. (2011). Towards understanding international graduate student isolation in traditional and online environments. *Educational Technology Research & Development*, 59, 309–326.
- Eurogates. (2015). *International students in the Netherlands, the stats*. Získáno 5. května 2015 z Eurogates: Live and study in Holland:  
[http://www.eurogates.nl/en\\_study\\_abroad\\_education\\_in\\_holland\\_netherlands/](http://www.eurogates.nl/en_study_abroad_education_in_holland_netherlands/)
- European Commission, Directorate-General for Communication. (2012). *Europeans and their languages*. Získáno 4. dubna 2015  
z [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_386\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_386_en.pdf)
- European Commission, Education, Audiovisual and Culture Executive Agency. (2015). *Erasmus Mundus Programme*. Získáno 5. září 2015 z EACEA: Education, Audiovisual and Culture Executive Agency:  
[http://eacea.ec.europa.eu/erasmus\\_mundus/results\\_compendia/selected\\_projects\\_action\\_1\\_master\\_courses\\_en.php](http://eacea.ec.europa.eu/erasmus_mundus/results_compendia/selected_projects_action_1_master_courses_en.php)
- Euroskop. (2015). *Nizozemsko*. Získáno 12. října 2015  
z <https://www.euroskop.cz/425/sekce/nizozemsko/>
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3. vyd.). London: Sage.
- Findley, T. W., & Stineman, M. G. (1991). Research in physical medicine and rehabilitation: Data entry and early exploratory data analysis. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 70, 37–48.

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*, 992–1003.
- Frambach, J. M., Driessen, E. W., Beh, P., & Van der Vleuten, C. P. M. (2014). Quiet or questioning? Students' discussion behaviors in student-centered education across cultures. *Studies in Higher Education*, *39*, 1001–1021.
- Fuertes, J. N. (2000). Factor structure and short form of the Miville-Guzman Universality-Diversity Scale. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, *33*, 157–169.
- Furnham, A., & Alibhai, N. (1985). The friendship networks of foreign students: A replication and extension of the functional model. *International Journal of Psychology*, *20*, 709–722.
- Furukawa, T., & Shibayama, T. (1993). Predicting maladjustment of exchange students in different cultures: A prospective study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *28*, 142–146.
- Galchenko, I., & Van de Vijver, F. J. R. (2007). The role of perceived cultural distance in the acculturation of exchange students in Russia. *International Journal of Intercultural Relations*, *31*, 181–197.
- Gaskin, J. (2012). Stats Tools Package. Získáno 4. ledna z 2015 <http://statwiki.kolobkreations.com>

- Glass, J. E., Mowbray, O. P., Link, B. G., Kristjansson, S. D., & Bucholz, K. K. (2013). Alcohol stigma and persistence of alcohol and other psychiatric disorders: A modified labelling theory approach. *Drug and Alcohol Dependence*, *133*, 685–692.
- Goldberg, L. R. (1981). Unconfounding situational attributions from uncertain, neutral, and ambiguous ones: A psychometric analysis of descriptions of oneself and various types of others. *Journal of Personality and Social Psychology*, *41*, 517–552.
- Government of the Netherlands. (2015a). *New in the Netherlands*. Získáno 10. července 2015 z <http://www.government.nl/issues/new-in-the-netherlands/stricter-rules-on-foreign-workers-from-europe>
- Government of the Netherlands. (2015b). *Secondary vocational education (MBO) and higher education*. Získáno 26. července 2015 z <https://www.government.nl/topics/secondary-vocational-education-mbo-and-higher-education/contents/higher-education>
- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, *35*, 603–618.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*, 348–362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*, 95–103.

- Gudykunst, W. (1998). *Bridging differences: Effective intergroup communication*. London: Sage.
- Gullahorn, J. T., & Gullahorn, J. E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues, 19*, 33–47.
- Guo, Y., Li, Y., & Ito, N. (2014). Exploring the predicted effect of social networking site use on perceived social capital and psychological well-being of Chinese international students in Japan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*, 52–58.
- Hammer, M. R. (2005). The Intercultural Conflict Style Inventory: A conceptual framework and measure of intercultural conflict resolution approaches. *International Journal of Intercultural Relations, 29*, 675–695.
- Hashim, I. H., & Zhiliang, Y. (2003). Cultural and gender differences in perceiving stressors: A cross-cultural investigation of African and Western students in Chinese colleges. *Stress and Health, 19*, 217–225.
- Hawkins, D. M. (1980). *Identification of outliers*. London: Chapman and Hall.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling (Verze 2.13). Získáno 4. ledna z <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: The Guilford Press. Získáno 4. ledna 2015 z PsycINFO database.



- Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod zpracování dat: Analýza a metaanalýza dat* (2. opr. vyd.). Praha: Portál.
- Heppner, P. P., Cook, S. W., Wright, D. M., & Johnson, W. C., Jr., (1995). Progress in resolving problems: A problem-focused style of coping. *Journal of Counselling Psychology, 42*, 279–293.
- Hill, P. L., Nickel, L. B., & Roberts, B. W. (2014). Are you in a healthy relationship? Linking conscientiousness to health via implementing and immunizing behaviors. *Journal of Personality, 82*, 485–492.
- 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*, 283–306.
- Hoaglin, D. C., & Welsh, R. E. (1978). The hat matrix in regression and ANOVA. *American Statistician, 32*, 17–22.
- Hoelter, J. W. (1983). The analysis of covariance structures: Goodness-of-fit indices. *Sociological Methods & Research, 11*, 325–344.
- Hofstede, G. (1986). Cultural differences in teaching and learning. *International Journal of Intercultural Relations, 10*, 301–320.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations* (2. vyd.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3. vyd.). New York, NY: McGraw-Hill.

- Hooker, K., Frazier, L. D., & Monahan, D. J. (1994). Personality and coping among caregivers of spouses with dementia. *The Gerontologist, 34*, 386–392.
- Hovey, J. D., & King, C. A. (1997). Suicidality among acculturating Mexican Americans: Current knowledge and directions for research. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 27*, 92–103.
- Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: Přístupy, diagnostika, uplatnění*. Praha: Grada.
- Huang, K., Leong, F. T. L., & Wagner, N. S. (1994). Coping with peer stressors and associated dysphoria: Acculturation differences among Chinese-American children. *Counselling Psychology Quarterly, 7*, 53–68.
- Huang, T.-J., Chi, S.-C., & Lawler, J. J. (2005). The relationship between expatriates' personality traits and their adjustment to international assignments. *The International Journal of Human Resource Management, 16*, 1656–1670.
- Charles, S. T., Gatz, M., Kato, K., & Pedersen, N. L. (2008). Physical health 25 years later: The predictive ability of neuroticism. *Health Psychology, 27*, 369–378.
- Chataway, C. J., & Berry, J. W. (1989). Acculturation experiences, appraisal, coping, and adaptation: A comparison of Hong Kong Chinese, French, and English students in Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science, 21*, 295–309.
- Chen, C. P. (1999). Common stressors among international college students: Research and counseling implications. *Journal of College Counselling, 2*, 49–65.
- Church, A. T. (1982). Sojourner adjustment. *Psychological Bulletin, 91*, 540–572.

- IBM Corporation. (2012). IBM SPSS Statistics for Windows (Verze 21). Armonk, NY: IBM Corporation.
- Jacobson, E. H. (1963). Sojourn research: A definition of the field. *A Journal of the Society for the Psychological Study of Social Study*, *19*, 123–129.
- Jain, U., Blais, M. A., Otto, M. W., Hirshfeld, D. R., & Sachs, G. S. (1999). Five-factor personality traits in patients with seasonal depression: Treatment effects and comparisons with bipolar patients. *Journal of Affective Disorders*, *55*, 51–54.
- Jenkins, E. M., & Mockaitis, A. I. (2010). You're from where? The influence of distance factors on New Zealand expatriates' cross-cultural adjustment. *The International Journal of Human Resource Management*, *21*, 2694–2715.
- Yi, J. K., Lin, J.-C. G., & Kishimoto, Y. (2003). Utilization of counseling services by international students. *Journal of Instructional Psychology*, *30*, 333–342.
- John, O. P., Caspi, A., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Stouthamer-Loeber, M. (1994). The „Little Five“: Exploring the nomological network of the Five-Factor Model of personality in adolescent boys. *Child Development*, *65*, 160–178.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory-Versions 4a and 54*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (102–138). New York, NY: Guilford Press.
- Získáno 5. června 2015 z PsycINFO database.

- Johnson, F. (1985). The Western concept of self. In A. Marsella, G. De Vos, & F. L. K. Hsu (Eds.), *Culture and self: Asian and Western perspectives* (91–138). London: Tavistock.
- Joreskog, K. G. (1993). Testing structural equation models. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (294–316). Newbury Park, CA: Sage.
- Kağnıcı, D. Y. (2012). The role of multicultural personality in predicting university adjustment of international students in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34, 174–184.
- Kapp, J. M., Peters, C., & Oliver, D. P. (2013). Research recruitment using Facebook advertising: Big potential, big challenges. *Journal of Cancer Education*, 28, 134–137.
- Kashima, E. S., & Loh, E. (2006). International students' acculturation: Effects of international, conational, and local ties and need for closure. *International Journal of Intercultural Relations*, 30, 471–485.
- Kashubeck-West, S., & Meyer, J. (2008). The well-being of women who are late deafened. *Journal of Counselling Psychology*, 55, 463–472.
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, 78, 458–467.
- Kealey, D. J. (1989). A study of cross-cultural effectiveness: Theoretical issues, practical applications. *International Journal of Intercultural Relations*, 13, 387–428.

- Kegel, K., & DeBlaere, C. (2014). Universal-diverse orientation in Asian international students: Confirmatory factor analysis of the Miville-Guzman Universality-Diversity Scale, Short Form. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 20*, 469–474.
- Kim, Y. Y. (1988). *Communication and cross-cultural adaptation: An integrative theory*. Clevedon: Multilingual Matters. Ziskáno 6. června 2015 z PsycINFO database.
- Kim, Y. Y. (2001). Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation. In R. L. Wiseman (Ed.), *Intercultural communication theory* (170–193). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kirk, R. E. (1996). Practical significance: A concept whose time has come. *Educational and Psychological Measurement, 56*, 746–759.
- Kitsantas A. (2004). Study abroad: The role of college students' goals on the development of cross-cultural skills and global understanding. *College Student Journal, 38*, 441–452.
- Klockner, K. D., & Hicks, R. (2008). My next client: Understanding the Big Five and positive personality dispositions of those seeking psychosocial support interventions. *International Coaching Psychology Review, 3*, 148–163.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*, 168–177.
- Kolařík, M., Dolejš, M., Dostál, D., Charvát, M., Pechová, O., Seitlová, K., ... Vtípil, Z. (2015). *Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci*. Universita Palackého v Olomouci: Olomouc.

- Krohne, H. W. (2001). Stress and coping theories. *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 22, 15163–15170.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Laroche, M., Kim, C., Hui, M. K., & Joy, A. (1996). An empirical study of multidimensional ethnic change: The case of the French Canadians in Quebec. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 27, 114–131.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234–247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lee, J. J., & Rice, C. (2007). Welcome to America? International student perception of discrimination. *Higher Education*, 53, 381–409.
- Leone, L., Van der Zee, K. I., Van Oudenhoven, J. P., Perugini, M., & Ercolani, A. P. (2005). The cross-cultural generalizability and validity of the Multicultural Personality Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 38, 1449–1462.
- Leong, C. H. (2007). Predictive validity of the Multicultural Personality Questionnaire: A longitudinal study on the socio-psychological adaptation of Asian undergraduates who took part in a study-abroad program. *International Journal of Intercultural Relations*, 31, 545–559.
- Leong, C. H., & Ward, C. (2000). Identity conflict in sojourners. *International Journal of Intercultural Relations*, 24, 763–776.

- Levene, H. (1960). Robust tests for equality of variances. In I. Olkin, S. G. Ghurye, W. Hoeffding, W. G. Madow, & H. B. Mann (Eds.), *Contributions to probability and statistics: Essays in honor of Harold Hotelling* (278–292). Stanford, CA: Stanford University Press.
- Levitt, P., & Jaworsky, B. N. (2007). Transnational migration studies: Past developments and future trends. *Annual Reviews of Sociology*, *33*, 129–156.
- Lewthwaite, M. (1996). A study of international students' perspectives on cross-cultural adaptation. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *19*, 167–185.
- Liberman, K. (1994). Asian student perspectives on American university instruction. *International Journal of Intercultural Relations*, *18*, 173–192.
- Liebkind, K., & Jasinskaja-Lahti, I. (2000). Acculturation and psychological well-being among immigrant adolescents in Finland: A comparative study of adolescents from different cultural backgrounds. *Journal of Adolescent Research*, *15*, 446–469.
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International*, *21*, 238–244.
- Little, R. J. (1988). A test of missing completely at random for multivariate data with missing values. *Journal of the American Statistical Association*, *83*, 1198–1202.
- Little, R. J., & Rubin, D. B. (2002). *Statistical analysis with missing data* (2. vyd.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Lombard, C. A. (2014). Coping with anxiety and rebuilding identity: A psychosynthesis approach to culture shock. *Counselling Psychology Quarterly*, 27, 174–199.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335–343.
- Luo, J., & Jamieson-Drake, D. (2013). Examining the educational benefits of interacting with international students. *Journal of International Students*, 3, 85–101.
- Lyons, J. L. (2010). Autonomous cross-cultural hardship travel (ACHT) as a medium for growth, learning, and a deepened sense of self. *World Futures*, 66, 286–302.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, 7, 83–104.
- 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.
- Madison, G. (2006). Existential migration: Conceptualising out of the experiential depths of choosing to leave "home". *Existential Analysis*, 17, 238–260.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.



- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2003). Culture, self, and the reality of the social. *Psychological Inquiry, 14*, 277–283.
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York, NY: The Viking Press. Získáno 5. července 2015 z PsycINFO database.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*, 925–937.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality, 54*, 385–404.
- Merkin, R., Taras, V., & Steel, P. (2014). State of the art themes in cross-cultural communication research: A systematic and meta-analytic review. *International Journal of Intercultural Relations, 38*, 1–23.
- Migration Policy Institute. (2015). *Research & Initiatives*. Získáno 29. listopadu 2015 z <http://www.migrationpolicy.org/research-initiatives>
- Miller, G. A., & Chapman, J. P. (2001). Misunderstanding analysis of covariance. *Journal of Abnormal Psychology, 110*, 40–48.
- Ministry of Security and Justice, Immigration and Naturalisation Service. (2015). *What does the Immigration and Naturalisation Service do?* Získáno 1. dubna 2015 z <https://ind.nl/en>
- Mitchell, T. R., Thompson, L., Peterson, E., & Cronk, R. (1997). Temporal adjustments in the evaluation of events: The “rosy view”. *Journal of Experimental Social Psychology, 33*, 421–448.

- Miville, M. L., Carlozzi, A. F., Gushue, G. V., Schara, S. L., & Ueda, M. (2006). Mental health counsellor qualities for a diverse clientele: Linking empathy, universal-diverse orientation, and emotional intelligence. *Journal of Mental Health Counselling, 28*, 151–165.
- Miville, M. L., Gelso, C. J., Pannu, R., Liu, W., Touradji, P., Holloway, P., & Fuertes, J. (1999). Appreciating similarities and valuing differences: The Miville-Guzman Universality-Diversity Scale. *Journal of Counselling Psychology, 46*, 291–307.
- Miville, M. L., Romans, J. S. C., Johnson, D., & Lone, R. (2004). Universal-diverse orientation: Linking social attitudes with wellness. *Journal of College Student Psychotherapy, 19*, 61–79.
- Mohapl, P. (1992). *Úvod do psychologie nemoci a zdraví*. Olomouc: Vydavatelství University Palackého.
- Mori, S. C. (2000). Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of Counselling and Development, 78*, 137–144.
- Mount, M. K., & Barrick, M. R. (1995). The Big Five personality dimensions: Implications for research and practice in human resources management. *Research in Personnel and Human Resources Management, 13*, 153–200.
- Mukaka, M. M. (2012). A guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. *Malawi Medical Journal, 24*, 69–71.
- Murphy-Shigematsu, S. (2002). Psychological barriers for international students in Japan. *International Journal for the Advancement of Counselling, 24*, 19–30.

- Nesdale, D., & Mak, A. S. (2000). Immigrant acculturation attitudes and host country identification. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 10*, 483–495.
- Nilsson, J. E., Berkel, L. A., Flores, L. Y., & Lucas, M. S. (2004). Utilization rate and presenting concerns of international students at a university counseling center: Implications for outreach programming. *Journal of College Student Psychotherapy, 19*, 49–59.
- Norton, P. J. (2007). Depression Anxiety and Stress Scales (DASS-21): Psychometric analysis across four racial groups. *Anxiety, Stress, and Coping, 20*, 253–265.
- O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem-, emotion- and association-focused coping: The role of the Big Five personality factors. *Journal of Personality, 64*, 775–813.
- O'Reilly, C. C. (2006). From drifter to gap year tourist: Mainstreaming backpacker travel. *Annals of Tourism Research, 33*, 998–1017.
- Pan, J.-Y. (2011). A resilience-based and meaning-oriented model of acculturation: A sample of mainland Chinese postgraduate students in Hong Kong. *International Journal of Intercultural Relations, 35*, 592–603.
- Penley, J. A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences, 32*, 1215–1228.
- Pervin, L. A., & John, O. P. (Eds.). (1999). *Handbook of personality: Theory and research* (2. vyd.). New York, NY: The Guilford Press. Získáno 28. února 2015 z PsycINFO database.

- Phye, G. D. (1990). Inductive problem solving: Schema inducement and memory-based transfer. *Journal of Educational Psychology, 82*, 826–831.
- Ponizovsky, Y., Dimitrova, R., Schachner, M. K., & Van de Schoot, R. (2013). The Satisfaction With Life Scale: Measurement invariance across immigrant groups. *European Journal of Developmental Psychology, 10*, 526–532.
- Poyrazli, S., Arbona, C., Bullington, R., & Pisecco, S. (2001). Adjustment issues of Turkish college students studying in the United States. *College Student Journal, 35*, 52–62.
- Poyrazli, S., Kavanaugh, P. R., Baker, A., & Al-Timimi, N. (2004). Social support and demographic correlates of acculturative stress in international students. *Journal of College Counselling, 7*, 73–82.
- Qualtrics (2014). Qualtrics Survey [Software]. Provo, UT: Qualtrics Labs.
- Raftery, A. E. (1993). Bayesian model selection in structural equation models. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (163–180). Newbury Park, CA: Sage.
- Redmond, M. V., & Bunyi, J. M. (1993). The relationship of intercultural communication competence with stress and the handling of stress as reported by international students. *International Journal of Intercultural Relations, 17*, 235–254.
- Rienties, B., Luchoomun, D., & Tempelaar, D. (2014). Academic and social integration of Master students: A cross-institutional comparison between Dutch and international students. *Innovations in Education and Teaching International, 51*, 130–141.

- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410–424.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 30, 183–198.
- Robitschek, C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale scores with a Mexican American college student population. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 496–502.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 274–287.
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counselling Psychology*, 46, 159–172.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counselling Psychology*, 56, 321–329.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable. Získáno 8. ledna 2015 z PsycINFO database.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin. Získáno 8. ledna 2015 z PsycINFO database.

- Rose, B. M., Holmbeck, G. N., Coakley, R. M., & Franks, E. A. (2004). Mediator and moderator effects in developmental and behavioral pediatric research. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 25*, 58–67.
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist, 45*, 489–493.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719–727.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L., & Hughes, D. L. (2003). Status inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well-being: Do the challenges of minority life hone purpose and growth? *Journal of Health and Social Behavior, 44*, 275–291.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*, 14–23.
- Řičan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu* (6. rev. a dopl. vyd.). Praha: Grada.
- Sa, J., Seo, D.-C., Nelson, T. F., & Lohrmann, D. K. (2013). Cigarette smoking among Korean international college students in the United States. *Journal of American College Health, 61*, 454–467.
- Salamonson, Y., Everett, B., Andrew, S., Koch, J., & Davidson, P. M. (2007). Differences in universal diverse orientation among nursing students in Australia. *Nursing Outlook, 55*, 296–302.

- Sam, D. L. (2001). Satisfaction with life among international students: An exploratory study. *Social Indicators Research, 53*, 315–337.
- Sandhu, D. S., & Asrabadi, B. R. (1994). Development of an Acculturative Stress Scale for International Students: Preliminary findings. *Psychological Reports, 75*, 435–448.
- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of Studies in International Education, 12*, 148–180.
- Searle, W., & Ward, C. (1990). The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations, 14*, 449–464.
- Selmer, J. (2002). Practice makes perfect? International experience and expatriate adjustment. *Management International Review, 42*, 71–87.
- Shaffer, M. A., Harrison, D. A., Gregersen, H., Black, J. S., & Ferzandi, L. A. (2006). You can take it with you: Individual differences and expatriate effectiveness. *Journal of Applied Psychology, 91*, 109–125.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1380–1393.

- Schalk-Soekar, S. R., Van de Vijver, F. J. R., & Hoogsteder, M. (2004). Attitudes toward multiculturalism of immigrants and majority members in the Netherlands. *International Journal of Intercultural Relations, 28*, 533–550.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 549–559.
- Schwartz, S. H. (1999). A theory of cultural values and some more implications for work. *Applied Psychology, 48*, 23–47.
- Schwartz, S. H. (2006). A theory of cultural value orientations: Explications and applications. *Comparative Sociology, 5*, 137–182.
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
- Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of Intercultural Relations, 35*, 699–713.
- Sobré-Denton, M. (2011). The emergence of cosmopolitan group cultures and its implications for cultural transition: A case study of an international student support group. *International Journal of Intercultural Relations, 35*, 79–91.
- Sodowsky, G. R., & Plake, B. S. (1992). A study of acculturation differences among international people and suggestions for sensitivity to within-group differences. *Journal of Counselling & Development, 71*, 53–59.



- Soto, J. A., Armenta, B. E., Perez, C. R., Zamboanga, B. L., Umaña-Taylor, A. J., Lee, R. M., ...Ham, L. S. (2012). Strength in numbers? Cognitive reappraisal tendencies and psychological functioning among Latinos in the context of oppression. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 18*, 384–394.
- Stark, O., & Taylor, J. E. (1991). Migration incentives, migration types: The role of relative deprivation. *The Economic Journal, 101*, 1163–1178.
- Statistics Netherlands. (2015). *Population: Sex, age, origin and generation*. Získáno 16. ledna 2016 z <http://www.cbs.nl/en-GB/menu/themas/bevolking/nieuws/default.htm>
- Steiger, J. H., & Lind, J. C. (1980, květen). *Statistically based tests for the number of common factors*. Paper presented at the annual meeting of the Psychometric Society, Iowa City, IA.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 768–777.
- Study in Holland. (2015). *Higher education system in the Netherlands*. Získáno 19. června 2015 z Dutch Higher Education: <https://www.studyinholland.nl/education-system>
- Study in Holland, Holland Alumni Network. (2015). *International student associations*. Získáno 15. června 2015 z Holland Alumni Network: <https://www.hollandalumni.nl/services/international-student-associations-1/nationwide>

- Studyportals, Mastersportal. (2015). *Find & compare thousands of Masters, worldwide!*  
 Získáno 23. dubna 2015 z Mastersportal: <http://www.mastersportal.eu>
- Suanet, I., & Van de Vijver, F. J. R. (2009). Perceived cultural distance and acculturation among exchange students in Russia. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 19*, 182–197.
- Swagler, M. A., & Jome, L. M. (2005). The effects of personality and acculturation on the adjustment of North American sojourners in Taiwan. *Journal of Counselling Psychology, 52*, 527–536.
- Takahashi, M., Shirayama, Y., Muneoka, K., Suzuki, M., Sato, K., & Hashimoto, K. (2013). Low openness on the revised NEO Personality Inventory as a risk factor for treatment-resistant depression. *PLoS ONE, 8*, 1–7.
- Takeuchi, R., Tesluk, P. E., Yun, S., & Lepak, D. P. (2005). An integrative view of international experience. *Academy of Management Journal, 48*, 85–100.
- The Organization for Economic Cooperation and Development. (2015). *Netherlands*.  
 Získáno 25. srpna 2015 z OECD: Better Life Index:  
<http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/netherlands/>
- Tohen, M. A., & Robitschek, C. (2013). Intentional Growth Training: Developing an intervention to increase personal growth initiative. *Applied Psychology-Health and Well-being, 5*, 149–170.
- Thomas, K., & Althen, G. (1989). Counselling foreign students. In P. B. Pedersen, J. G. Draguns, W. J. Lonner, & J. E. Trimble (Eds.), *Counselling across cultures* (205–241). Honolulu, HI: University of Hawaii Press.

- Townsend, P., & Poh, H. J. (2008). An exploratory study of international students studying and living in a regional area. *Journal of Marketing for Higher Education, 18*, 240–263.
- Treynor, W., Gonzales, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247–259.
- Triandis, H. C. (1994). *Culture and social behavior*. New York, NY: McGraw-Hill.  
Získáno 23. dubna 2015 z PsycINFO database.
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion, 10*, 783–795.
- Unger, J. B., Gallaher, P., Shakib, S., Ritt-Olson, A., Palmer, P. H., & Johnson, C. A. (2002). The AHIMSA Acculturation Scale: A new measure of acculturation for adolescents in a multicultural society. *The Journal of Early Adolescence, 22*, 225–251.
- University West, Center on Salutogenesis. (2014). *Salutogenesis - An asset approach*.  
Získáno 25. října 2015 z Center on Salutogenesis: The Research Center on Salutogenesis at the University West:  
<http://www.salutogenesis.hv.se/eng/Home.2.html>
- Van der Beek, C., & Van Aart, J. (2014). *Key influences in international student satisfaction in Europe 2014*. Získáno 4. prosince 2015  
z [http://media.prtl.eu/report/Student\\_Satisfaction\\_report\\_2014.pdf](http://media.prtl.eu/report/Student_Satisfaction_report_2014.pdf)

- Van der Zee, K. I., & Van Oudenhoven, J. P. (2000). The Multicultural Personality Questionnaire: A multidimensional instrument for multicultural effectiveness. *European Journal of Personality, 14*, 291–309.
- Van Geel, M., & Vedder, P. (2010). The adaptation of non-Western and Muslim immigrant adolescents in the Netherlands: An immigrant paradox? *Scandinavian Journal of Psychology, 51*, 398–402.
- Van Oudenhoven, J. P., Timmerman, M. E., & Van der Zee, K. I. (2011). Cross-cultural equivalence and validity of the Multicultural Personality Questionnaire in an intercultural context. *Journal of International Communication, 13*, 51–65.
- Van Oudenhoven, J. P., & Van der Zee, K. I. (2002). Predicting multicultural effectiveness of international students: The Multicultural Personality Questionnaire. *International Journal of Intercultural Relations, 26*, 679–694.
- Vermeulen, H., & Penninx, R. (Eds.). (2000). *Immigrant integration: The Dutch case*. Amsterdam: Het Spinhuis.
- Vittersø, J., Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2005). The divergent meanings of life satisfaction: Item response modelling of the Satisfaction with Life Scale in Greenland and Norway. *Social Indicators Research, 74*, 327–348.
- Vontress, C. E. (1979). Cross-cultural counselling: An existential approach. *The Personnel and Guidance Journal, 58*, 117–122.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1993). Where's the “culture” in cross-cultural transition? Comparative studies of sojourner adjustment. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 24*, 221–249.

- Ward, C., & Kennedy, A. (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations, 23*, 659–677.
- Ward, C., Leong, C. H., & Low, M. (2004). Personality and sojourner adjustment: An exploration of the Big Five and the cultural fit proposition. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35*, 137–151.
- Ward, C., & Rana-Deuba, A. (1999). Acculturation and adaptation revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 30*, 422–442.
- Ward, C., & Rana-Deuba, A. (2000). Home and host culture influences on sojourner adjustment. *International Journal of Intercultural Relations, 24*, 291–306.
- Ward, C., & Searle, W. (1991). The impact of value discrepancies and cultural identity on psychological and sociocultural adjustment of sojourners. *International Journal of Intercultural Relations, 15*, 209–224.
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Heppner, P. P., Chao, R. C.-L., & Ku, T.-Y. (2012). Forbearance coping, identification with heritage culture, acculturative stress, and psychological distress among Chinese international students. *Journal of Counselling Psychology, 59*, 97–106.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Russell, E. J., & Drakeford, N. M. (2014). Examination of the psychometric properties of the Personal Growth Initiative Scale–II in African American college students. *Assessment, 21*, 754–764.
- Wellman, B. (1979). The community question: The intimate networks of East Yorkers. *American Journal of Sociology, 84*, 1201–1231.

- Wendler, A. M., & Nilsson, J. E. (2009). Universal-diverse orientation, cognitive complexity, and sociopolitical advocacy in counsellor trainees. *Journal of Multicultural Counselling and Development, 37*, 28–39.
- Wheaton, B., Muthén, B., Alwin, D. F., & Summers, G. F. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological methodology, 8*, 84–136.
- Wiers-Jenssen, J. (2003). Norwegian students abroad: Experiences of students from linguistically and geographically peripheral European country. *Studies in Higher Education, 28*, 391–411.
- Wolfstein, M., & Trull, T. J. (1997). Depression and openness to experience. *Journal of Personality Assessment, 69*, 614–632.
- Wong-Rieger, D., & Quintana, D. (1987). Comparative acculturation of Southeast Asian and Hispanic immigrants and sojourners. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 18*, 345–362.
- World Health Organization. (2015). *Re-defining health*. Získáno 16. prosince 2015 z [http://www.who.int/bulletin/bulletin\\_board/83/ustun11051/en/](http://www.who.int/bulletin/bulletin_board/83/ustun11051/en/)
- Wu, A. D., & Zumbo, B. D. (2008). Understanding and using mediators and moderators. *Social Indicators Research, 87*, 367–392.
- Yakunina, E. S., Weigold, I. K., & Weigold, A. (2013). Personal growth initiative: Relations with acculturative stress and international student adjustment. *International Perspectives in Psychology, 2*, 62–71.

- Yakunina, E. S., Weigold, I. K., Weigold, A., Hercegovac, S., & Elsayed, N. (2013). International students' personal and multicultural strengths: Reducing acculturative stress and promoting adjustment. *Journal of Counselling & Development, 91*, 216–223.
- Yang, B., & Clum, G. A. (1995). Measures of life stress and social support specific to an Asian student population. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 17*, 51–67.
- Yang, H., & Chang, E. C. (2014). Examining the structure, reliability, and validity of the Chinese Personal Growth Initiative Scale–II: Evidence for the importance of intentional self-change among Chinese. *Journal of Personality Assessment, 96*, 559–566.
- Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counselling Psychology Quarterly, 16*, 15–28.
- Ying, Y.-W., & Han, M. (2006). The contribution of personality, acculturative stressors, and social affiliation to adjustment: A longitudinal study of Taiwanese students in the United States. *International Journal of Intercultural Relations, 30*, 623–635.
- Yoo, S. H., Matsumoto, D., & LeRoux, J. A. (2006). The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relations, 30*, 345–363.

- Yuan, K. H., & Zhong, X. (2013). Robustness of fit indices to outliers and leverage observations in structural equation modelling. *Psychological Methods*, *18*, 121–136.
- Zanon, C., Bardagi, M. P., Layous, K., & Hutz, C. S. (2014). Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: Evidences of measurement noninvariance across Brazil and US. *Social Indicators Research*, *119*, 443–453.
- Zhang, Z., & Brunton, M. (2007). Differences in living and learning: Chinese international students in New Zealand. *Journal of Studies in International Education*, *11*, 124–140.
- 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*, 515–530



## . Příloha č. 1: Český abstrakt doktorské disertační práce

### ABSTRAKT DOKTORSKÉ DISERTAČNÍ PRÁCE

**Název práce:** Vliv vybraných osobnostních charakteristik a vnějších proměnných na míru prožívání akulturačního stresu u zahraničních studentů

**Autor práce:** Mgr. Jitka Taušová

**Vedoucí práce:** Doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

**Počet stran a znaků:** 179; 361 127

**Počet příloh:** 10

**Počet titulů použité literatury:** 283

#### Abstrakt

V této studii jsme zkoumali akulturační proces u zahraničních studentů ( $N= 345$ ) z 62 zemí, kteří studovali v Nizozemsku. Na základě pojetí akulturace dle Arends-Toth a Van de Vijver (2006) a koncepce akulturačního stresu dle Berry (2005) jsme testovali předpoklad, že efekt subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti a osobnosti na psychickou adaptaci je mediován prostřednictvím akulturačních orientací a akulturačního stresu. Na základě předchozích poznatků o roli osobnosti ve stresujících situacích (Bolger & Zuckerman, 1995) jsme předpokládali, že faktory na straně osobnosti moderují vliv stresujícího podnětu (subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti) na míru akulturačního stresu. Výsledky nasvědčují tomu, že k optimální psychické adaptaci (vysoká životní spokojenost a nízká míra psychických potíží) přispívala vysoká míra extraverze, orientace na kulturu hostitelské země, multikulturní orientace, orientace na podobnost a rozdílnost a nízká míra subjektivně vnímané kulturní vzdálenosti, neuroticismu, tendence potlačovat projevy emocí a orientace na kulturu země původu. Tendence ke kognitivnímu přehodnocení a tendence k osobnostnímu růstu měla jak pozitivní, tak negativní dopad na psychickou adaptaci. Akulturační stres působil u většiny vztahů jako mediátor (výjimkou byly pouze vztahy mezi orientací na kulturu země původu, multikulturní orientací, tendencí potlačovat projevy emocí a psychickou adaptací). Naproti tomu akulturační orientace fungovaly převážně jako nezávislé faktory. Vztah pozitivní závislosti mezi subjektivně vnímanou kulturní vzdáleností a akulturačním stresem byl slabší při vysoké míře svědomitosti, orientace na podobnost a rozdílnost, tendence ke kognitivnímu přehodnocení a při nízké míře přívětivosti.

**Klíčová slova:** akulturace, osobnost, kulturní rozdíly, akulturační orientace, psychické zdraví, zahraniční studenti

## **Příloha č. 2: Anglický abstrakt doktorské disertační práce**

### **ABSTRACT OF DOCTORAL DISSERTATION**

**Title:** The influence of selected personality traits and other factors on acculturative stress among international students

**Author:** Mgr. Jitka Taušová

**Supervisor:** Doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

**Number of pages and characters:** 179; 361 127

**Number of appendices:** 10

**Number of references:** 283

#### **Abstract**

In this study we investigated the acculturation process of 345 international students (from 62 countries) residing in the Netherlands. We used the acculturation framework by Arends-Toth and Van de Vijver (2006) and the concept of acculturative stress by Berry (2005) to suggest that the effects of perceived cultural distance and personality on psychological adjustment are mediated by acculturation orientations and acculturative stress. Building upon previous work on the role of personality in responding to distress (Bolger & Zuckerman, 1995), we also propose that personality moderates the effect of a distressing stimulus (perceived cultural distance) on acculturative stress. The results suggest that optimal psychological adjustment (high levels of life satisfaction and low levels of mental health problems) was predicted by high extroversion, host national orientation, expatriate orientation, universal-diverse orientation, and low perceived cultural distance, neuroticism, emotional suppression and co-national orientation. Cognitive reappraisal and personal growth initiative had both positive and negative effects on psychological adjustment. While acculturative stress acted as a mediator in the majority of the above links (the exceptions being the expatriate-, co-national orientation- and emotional suppression – psychological adjustment links), acculturation orientations acted mainly as independent predictors of psychological adjustment. In addition, the positive association between perceived cultural distance and acculturative stress was weaker when conscientiousness, universal-diverse orientation, and cognitive reappraisal were high and agreeableness was low.

**Keywords:** acculturation, personality, perceived cultural distance, acculturation orientations, mental health, international students

### Příloha č. 3: Sociodemografické charakteristiky vzorku

Tabulka 4: Sociodemografické charakteristiky vzorku

Sociodemografické charakteristiky	SPZ	BPZ	Celý vzorek
Věk $M (SD)$	25.00 (3.58)	23.88 (3.38)	24.46 (3.53)
Pohlaví			
Mužské (%)	48.60	47.59	48.12
Ženské (%)	51.40	52.41	51.88
Etnický původ respondentů			
Oba rodiče stejné národnosti jako respondent (%)	85.47	87.35	86.38
Jeden rodič jiné národnosti než respondent (%)	8.38	9.64	8.99
Oba rodiče jiné národnosti než respondent (%)	6.15	3.01	4.64

*Poznámka.* SPZ = studenti s předchozí zkušeností s pobytem v cizí zemi, BPZ = studenti bez předchozí zkušenosti s pobytem v cizí zemi,  $M$  = průměr,  $SD$  = směrodatná odchylka, % = procentuální podíl respondentů s danou charakteristikou ve vzorku.

#### Příloha č. 4: Národnostní složení vzorku

Tabulka 5: Národnostní složení vzorku

Země a počty respondentů					
Alžírsko	1	Izrael	1	Rusko	7
Argentina	1	Japonsko	1	Řecko	18
Austrálie	2	Jihoafrická republika	1	Salvador	1
Ázerbájdžán	1	Kamerun	1	Slovensko	1
Belgie	2	Kanada	9	Spojené státy	13
Brazílie	11	Keňa	1	Srbsko	3
Bulharsko	10	Kolumbie	4	Španělsko	13
Česká republika	3	Kypr	1	Švédsko	1
Čile	3	Litva	3	Švýcarsko	1
Čína	9	Lotyšsko	4	Tanzanie	1
Dánsko	3	Maďarsko	1	Thajsko	4
Egypt	2	Makedonie	1	Tchaj-wan	1
Ekvádor	1	Malajsie	2	Turecko	5
Estonsko	4	Mexiko	16	Ukrajina	2
Filipíny	2	Namibie	1	Velká Británie	22
Finsko	13	Německo	50	Vietnam	1
Francie	12	Norsko	3	Francie / Velká Británie	1
Indie	5	Nový Zéland	1	Itálie / Spojené státy	1
Indonésie	12	Pákistán	2	Jihoafrická republika / Rakousko	1
Írán	1	Polsko	5	Moldavsko / Rumunsko	1
Irsko	3	Portugalsko	8	Rusko / Irsko	1
Island	1	Rakousko	2	Spojené státy / Belgie	1
Itálie	11	Rumunsko	12		

*Poznámka.* Dva respondenti neuvedli svou národnost, proto nejsou uvedeni v této tabulce.

## Příloha č. 5: Složení vzorku dle charakteristik vztahujících se ke studiu a znalosti jazyků

Tabulka 6: Složení vzorku dle charakteristik vztahujících se ke studiu a znalosti jazyků

Charakteristiky	Podíl ( %) studentů ve vzorku		
	SPZ	BPZ	Celý vzorek
<b>Stupeň studia</b>			
Bakalářský stupeň	29.05	28.92	28.99
Magisterský stupeň	46.37	36.14	41.45
Doktorský stupeň	7.26	6.63	6.96
<b>Program studia na zahraniční universitě</b>			
Výměnný pobyt (Erasmus)	16.76	29.52	22.90
Řádný zahraniční student university	80.45	69.28	75.07
<b>Znalost nizozemštiny</b>			
Základní znalost: A1, A2	74.86	72.29	73.62
Středně pokročilý: B1, B2	16.76	11.45	14.20
Plynulá znalost: C1, C2	4.45	12.03	8.12
<b>Znalost angličtiny</b>			
Základní znalost: A1, A2	0	0	0
Středně pokročilý: B1, B2	5.59	19.28	12.17
Plynulá znalost: C1, C2	94.41	80.72	87.83

*Poznámka.* SPZ = studenti s předchozí zkušeností s pobytem v cizí zemi, BPZ = studenti bez předchozí zkušenosti s pobytem v cizí zemi, % = procentuální podíl respondentů s danou charakteristikou ve vzorku. Celkem 22 % studentů nevedlo informace o stupni studia, 2 % nevedla informace o programu studia na zahraniční universitě a 4 % nevedla informace o znalosti nizozemštiny.

**Příloha č. 6: Složení vzorku dle charakteristik vztahujících se k pobytu mimo zemi původu**

Tabulka 7: Složení vzorku dle charakteristik vztahujících se k pobytu mimo zemi původu

Charakteristiky	<i>M (SD)</i>		
	SPZ	BPZ	Celý vzorek
Počet měsíců strávených v hostitelské zemi	17.62 (12.48)	19.15 (15.30)	18.36 (13.91)
Počet měsíců strávených v zahraničí v době před studiem v hostitelské zemi	26.64 (48.47)		

*Poznámka.* SPZ = studenti s předchozí zkušeností s pobytem v cizí zemi, BPZ = studenti bez předchozí zkušenosti s pobytem v cizí zem, *M* = průměr, *SD* = směrodatná odchylka.

**Příloha č. 7: Hodnoty proměnných a jejich z – skóry jako kritické meze pro identifikaci odlehlých hodnot**

Tabulka 8: *Hodnoty proměnných a jejich z – skóry jako kritické meze pro identifikaci odlehlých hodnot*

Proměnné	Množství hodnot (%) v kritických mezích z-skórů			
	z < 1.96	z > 1.96	z > 2.58	z > 3.29
Vnímaná kulturní vzdálenost	94.5	5.5	0.3	0
Kognitivní přehodnocení	95.1	4.9	2.3	0.3
Potlačování emočních projevů	96.5	3.5	0.3	0
Tendence k osobnostnímu růstu	94.8	5.3	1.5	0.6
Orientace na kulturu z. původu	97.7	2.3	0	0
Multikulturní orientace	95.4	4.7	0.9	0
Orientace na kulturu hostitelské z.	94.5	5.5	0	0
Akulturační stres	96.8	3.2	0.9	0
Úzkost	93.6	6.4	3.5	0.6
Deprese	92.8	7.2	1.7	0.3
Nespecifický stres	94.2	5.7	1.4	0
Somatizace	92.8	7.2	2.6	0.9
Životní spokojenost	95.1	5.0	0.9	0
Extraverze	95.7	4.4	0.9	0
Přívětivost	96.2	3.8	0.6	0.3
Neuroticismus	97.1	2.9	0.3	0
Otevřenost	95.7	4.4	0.9	0.3
Svědomitost	96.5	3.5	0.6	0.3
Orientace na podobnost a rozdílnost	97.1	2.9	0.6	0.6

*Poznámka.* Hodnota 0.3 % odpovídá tomu, že 1 případ (skór) spadal do dané meze.

## Příloha č. 8: Reliabilita

Tabulka 9: *Reliabilita*

Dotazníky	Hodnoty Cronbachova $\alpha$		
	SPZ	BPZ	Celý vzorek
Vnímaná kulturní vzdálenost	.90	.90	.90
Kognitivní přehodnocení	.82	.81	.82
Potlačování emočních projevů	.79	.81	.80
Tendence k osobnostnímu růstu	.93	.92	.92
Orientace na kulturu z. původu	.72	.80	.76
Multikulturní orientace	.83	.83	.83
Orientace na kulturu hostitelské z.	.82	.86	.84
Akulturační stres	.93	.94	.94
Úzkost	.80	.82	.81
Deprese	.84	.87	.85
Nespecifický stres	.88	.87	.88
Somatizace	.77	.75	.76
Životní spokojenost	.90	.87	.88
Extraverze	.86	.86	.86
Přívětivost	.74	.70	.72
Neuroticismus	.83	.83	.83
Otevřenost	.73	.71	.72
Svědomitost	.82	.80	.81
Orientace na podobnost a rozdílnost	.83	.85	.84

*Poznámka.* SPZ = studenti s předchozí zkušeností s pobytem v cizí zemi, BPZ = studenti bez předchozí zkušenosti s pobytem v cizí zemi.



## Příloha č. 9: Korelace mezi hlavními proměnnými

Tabulka 10: Korelace mezi hlavními proměnnými

	ŽS	SVKV	KP	PEP	TOR	EX	PŘ	SV	NE	OT	MK	OKZP	OKN	AS	PP	OPR
<b>SVKV</b>	-.19**	-														
<b>KP</b>	.13*	.02	-													
<b>PEP</b>	-.04	.05	.08	-												
<b>TOR</b>	.17**	.07	.36**	-.09	-											
<b>EX</b>	.15**	-.04	.13*	-.42**	.31**	-										
<b>PŘ</b>	.20**	-.05	.28**	-.01	.36**	.20**	-									
<b>SV</b>	.14**	-.01	.32**	.03	.48**	.18**	.33**	-								
<b>NE</b>	-.17**	.19**	-.21**	-.02	-.26**	-.30**	-.34**	-.19**	-							
<b>OT</b>	.06	.00	.15**	-.22**	.35**	.35**	.17**	.13*	-.19**	-						
<b>MK</b>	-.13*	.11*	-.01	.03	.04	.03	.07	-.01	.03	.05	-					
<b>OKZP</b>	-.15**	-.05	-.02	.05	.02	-.07	-.03	-.03	-.03	-.07	.16**	-				
<b>OKN</b>	.46**	-.25**	.14**	.02	.22**	.08	.17**	.16**	-.13*	.02	.49**	.17**	-			
<b>AS</b>	-.41**	.38**	-.08	.19**	-.06	-.24**	-.15**	-.09	.30**	-.07	.08	.20**	.23**	-		
<b>PP</b>	-.32**	.20**	-.15**	.09	-.23**	-.27**	-.19**	-.17**	.54**	-.10	.05	.06	.18**	.48**	-	
<b>OPR</b>	.02	-.07	.03	0	.07	-.04	0	-.02	.02	.12*	.03	.07	-.04	-.02	0	-

*Poznámka.* ŽS = Životní spokojenost, SVKV = Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost, KP = Kognitivní přehodnocení, PEP = Potlačení emočních projevů, TOR = Tendence k osobnostnímu růstu, EX = Extraverze, PŘ = Přívětivost, SV = Svědomitost, NE = Neuroticismus, OT = Otevřenost, MK = Multikulturní orientace, OKZP = Orientace na kulturu země původu, OKN = Orientace na kulturu hostitelské země, AS = Akulturační stres, PP = Psychické potíže, OPR = Orientace na podobnost a rozdílnost.

\* =  $p < .05$ , \*\* =  $p < .01$ , \*\*\* =  $p < .001$ .

**Příloha č. 10: Průměrné hodnoty hlavních proměnných na základě výsledků MANOVA**

Tabulka 11: *Průměrné hodnoty hlavních proměnných na základě výsledků MANOVA*

Proměnné	Průměrné hodnoty <i>M</i> na hlavních proměnných a standardní odchylky ( <i>SD</i> )		
	SPZ	BPZ	Celý vzorek
Subjektivně vnímaná kulturní vzdálenost	4.43 (1.21)	4.55 (1.15)	4.49 (1.18)
Orientace na kulturu hostitelské z.	2.60 (0.94)	2.67 (0.98)	2.63 (0.96)
Orientace na kulturu z. původu	<b>2.46 (0.94)*</b>	<b>2.73 (1.03)*</b>	2.59 (0.99)
Multikulturní orientace	3.72 (0.93)	3.55 (0.96)	3.64 (0.95)
Akulturační stres	1.88 (0.58)	2.02 (0.59)	1.95 (0.59)
Deprese	1.92 (0.84)	1.98 (0.87)	1.95 (0.85)
Nespecifický stres	1.81 (0.65)	1.87 (0.63)	1.84 (0.64)
Somatizace	1.51 (0.63)	1.48 (0.58)	1.49 (0.60)
Úzkost	1.75 (0.74)	1.76 (0.73)	1.76 (0.74)
Životní spokojenost	<b>4.64 (1.39)*</b>	<b>5.00 (1.25)*</b>	4.82 (1.33)
Extraverze	3.44 (0.76)	3.38 (0.78)	3.41 (0.77)
Otevřenost	3.81 (0.54)	3.75 (0.51)	3.78 (0.53)
Přívětivost	3.81 (0.58)	3.84 (0.54)	3.82 (0.56)
Svědomitost	3.50 (0.70)	3.42 (0.64)	3.46 (0.67)
Neuroticismus	2.94 (0.75)	3.02 (0.76)	2.98 (0.76)
Tendence k osobnostnímu růstu	4.30 (0.77)	4.29 (0.72)	4.30 (0.75)
Orientace na podobnost a rozdílnost	4.35 (0.52)	4.42 (0.51)	4.38 (0.52)
Kognitivní přehodnocení	4.68 (1.02)	4.67 (0.90)	4.68 (0.96)
Potlačování emočních projevů	3.43 (1.18)	3.57 (1.22)	3.50 (1.20)

*Poznámka.* Tučné zvýraznění značí, že se průměrné hodnoty mezi skupinami lišily.

\* =  $p < .05$

