

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra sociální pedagogiky

## **Vliv prostředí na proměnu životního stylu se zaměřením na studentské mobility**

Diplomová práce

**Autor:** **Bc. Nikola Petrová**  
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální pedagogika  
Vedoucí práce: PaedDr. Žumárová Monika Ph.D.  
Oponent práce: Mgr. Knotková Alena



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Nikola Petrová</b>
Studium:	P16P0678
Studijní program:	N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Vliv prostředí na proměnu životního stylu se zaměřením na studentské mobility</b>
Název diplomové práce AJ:	Influence of the environment on lifestyle transformation focused on student mobilities

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Tématem diplomové práce je vliv změny prostředí na proměnu životního stylu u jedinců, kteří se zúčastnili studentské mobility. Teoretická část práce se bude věnovat vymezení pojmů životní styl, determinanty ovlivňující životní styl, dále se práce zaměří na otázku prostředí ze sociálně pedagogického pohledu, a procesu adaptace na nové prostředí. Práce také přiblíží studentské mobility a jejich druhy. K realizaci výzkumného šetření bude využito smíšeného designu prostřednictvím dotazníků a rozhovorů. Cílem práce je potvrzení názoru, že změnou prostředí dochází také k proměně životního stylu.

DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6. KRAUS, Blahoslav. Základy sociální pedagogiky. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. 215 s. ISBN 978-80-262-0643-9. KUBÁTOVÁ, Helena. Sociologie životního způsobu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.

Garantující pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,  
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PaedDr. Monika Žumárová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Alena Knotková

Datum zadání závěrečné práce: 6.11.2014

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne .....

.....

## **Poděkování**

Chtěla bych především poděkovat PaedDr. Monice Žumárové Ph.D. za odborné vedení práce, cenné připomínky, poskytnuté konzultace a motivující slova. Dále také studentské organizaci ESN za pomoc při šíření dotazníků. V neposlední řadě své rodině a Univerzitě Hradec Králové za možnost absolvovat studijní i pracovní pobyt v zahraničí, které mne obohatily nevyčísitelnými zkušenostmi a nezapomenutelnými zážitky, které mi byly inspirací pro napsání této diplomové práce.

## **Anotace**

PETROVÁ, Nikola. *Vliv prostředí na proměnu životního stylu se zaměřením na studentské mobility*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2018. 76 s. Diplomová práce

Tématem diplomové práce je vliv změny prostředí na proměnu životního stylu u jedinců, kteří se zúčastnili studentské mobility. Teoretická část práce se bude věnovat vymezení pojmů životní styl, determinanty ovlivňující životní styl, dále se práce zaměří na otázku prostředí ze sociálně pedagogického pohledu, a procesu adaptace na nové prostředí. Práce také přiblíží studentské mobility a jejich druhy. K realizaci výzkumného šetření bude využito smíšeného designu prostřednictvím dotazníků a rozhovorů. Cílem práce je potvrzení předpokladu, že změnou prostředí dochází také k proměně životního stylu.

Klíčová slova: životní styl, prostředí, studentské mobility

## **Annotation**

PETROVÁ, Nikola. *Influence of environment on the transformation of lifestyle focused on student mobilities*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2018. 76 pp. Master Degree Thesis.

This master thesis aims to investigate the influence of environment on the lifestyle transformation of people who temporarily have studied or worked abroad. The theoretical part deals with definitions of lifestyle and lifestyle determinants. It also focuses on the environment from a social pedagogy perspective and the process of adaptation on this new environment. Additionally, student mobilities and its categories are described in detail. This study will be performed with the help of questionnaires and interviews. The main hypothesis of this study is that environmental change influences lifestyle.

Key words: lifestyle, environment, student mobilities

## Obsah

Úvod .....	8
1 Životní styl .....	10
1.1 Faktory utvářející životní styl .....	11
1.2 Zdravý životní styl .....	13
1.2.1 Pohybové aktivity .....	15
1.2.2 Stravovací návyky .....	18
1.2.3 Denní režim .....	19
1.3 Volný čas .....	20
1.4 Cestování .....	23
2 Prostředí .....	25
2.1 Typologie prostředí .....	25
2.2 Vliv prostředí na jedince .....	27
2.3 Adaptace na nové prostředí .....	28
2.3.1 Kultura .....	28
2.3.2 Kulturní šok .....	31
2.3.3 Zpětný kulturní šok .....	33
3 Studentské mobility .....	34
3.1 Typy studentských mobilit .....	35
3.2 Erasmus+ .....	36
3.3 Erasmus Student Network .....	38
4 Výzkumné šetření .....	40
4.1 Cíl a stanovení hypotéz .....	40
4.2 Použité metody .....	43
4.3 Výzkumný soubor .....	44
4.4 Vyhodnocení a interpretace výsledků .....	47
4.4.1 Dílčí cíl 1 .....	47
4.4.2 Dílčí cíl 2 .....	57

4.4.3	Dílčí cíl 3 .....	62
4.4.4	Zjištění k životnímu stylu.....	65
	Závěr .....	69
	Seznam použitých zdrojů.....	71
	Seznam tabulek a grafů.....	75
	Seznam příloh .....	76



## Úvod

V posledních letech vzrostl mezi vysokoškolskými studenty zájem o studium na vysokých školách v zahraničí. I já jsem během svého studia vyjela na zahraniční studijní pobyt, a to nejen jednou. Poprvé jsem vyjela studovat do zahraničí před čtyřmi lety, a to konkrétně na Kaunas Technical University v Litvě. V roce 2017 jsem absolvovala druhý studijní pobyt tentokrát na Saxion University of Applied Sciences, Nizozemsko.

Moje osobní zkušenost se tak stala hlavním důvodem pro volbu tématu této diplomové práce. Všechny zážitky, které jsem prožila během pobytu v zahraničí, ovlivnily či přímo změnily můj pohled na svět. Proto není divu, že prostředí, do kterého jsem se po zahraničním pobytu vracela se zdálo jiné. Avšak prostředí a lidé byli stále stejní, to já jsem se změnila. Často jsem se zamýšlela nad tím, jakým způsobem návrat ze zahraničí vnímají i ostatní studenti. Změnil se jejich život po návratu domů? A pokud ano, vnímají tuto změnu pozitivně či negativně? Byl pro ně návrat domů stejně tak náročný?

Otázkou vlivu prostředí na proměnu životního stylu způsobenou dlouhodobým pobytem studentů v zahraničí nebyla doposud v odborných kruzích věnována velká pozornost. Nejobsáhlejším výzkumem zabývajícím se podobnou problematikou je *The Erasmus Impact Study* realizovaný Evropskou komisí. Tato studia probíhala v letech 2007–2013 a zúčastnilo se jí téměř 80 000 studentů. Tento výzkum byl zaměřen na dopady zahraničního pobytu na rozvoj individuálních schopností, zaměstnatelnosti a vztahů.

V rámci českého prostředí byly podobné problematice věnovány pouze dvě vysokoškolské závěrečné práce. Práce Blanky Mikuláškové se zaměřila na „Průběh přizpůsobení a sociální vztahy studentů po návratu z výměnných programů Erasmus“. Nejvíce tematicky shodná se jeví bakalářská práce Veroniky Jarošové, která nese název „Program Erasmus a jeho vliv na proměnu životního stylu. Výsledky výzkumného šetření, které na rozdíl od našeho výzkumu bylo kvalitativní povahy, potvrzují určitý vliv programu Erasmus+ na životní styl zúčastněných studentů.“

Obecně se tématu prostředí a jeho vlivu na změnu životního stylu ve svých dílech věnují Blahoslav Kraus či Bohuslav Helus.

Cílem práce je vymezit teoretická východiska vlivu prostředí na proměnu životního stylu se zaměřením na studentské mobility a následným výzkumným šetřením ověřit předpoklad, že změnou prostředí dochází také k proměně životního stylu. Toto výzkumné šetření bude zaměřeno na jedince, kteří absolvovali jakýkoli typ zahraniční studentské mobility během svého studia. Na základě vymezeného cíle budou vytvořeny hypotézy, které budou tímto šetřením potvrzeny či vyvráceny. K realizaci výzkumného šetření budou použity dotazníky vlastní konstrukce, které jsou doplněny rozhovory.

K dosažení cíle práce bylo nutné vymezit teoretický základ, který definuje pojem životní prostředí a faktory jeho utváření, kdy pro nás budou rozhodující faktory vnější (objektivní), které hrají významnou roli v procesu změny životního stylu spojenou se změnou prostředí během studentských mobilit. V návaznosti na předchozí téma je věnována pozornost prostředí ze sociálně pedagogického pohledu. V současné době je nezpochybnitelné, že prostředí, formuje a ovlivňuje jedince, který v něm žije. Avšak dojde-li ke změně prostředí způsobené například studiem v zahraničí, záleží již na každém jedinci, jak se těmto změnám přizpůsobí. Jelikož je práce zaměřena na změny, které jsou následkem pobytu v zahraničí, tak je závěr teoretické části práce věnován vymezení studentských mobilit a jejich typů. Pozornost je zaměřena především na program Erasmus+, který je nejvíce využívaným program, prostřednictvím kterého každoročně vyjíždí velké množství studentů do zahraničí.

Diplomová práce může být využita pracovníky vysílajících či přijímajících institucí při motivování studentů k výjezdu a při práci s nimi. Na základě výsledků práce lze specifikovat organizační postupy a cíle studentské zahraniční mobility tak, aby bylo dosaženo žádoucích výsledků. Práci mohou také využít samotní studenti, kteří se zajímají o pobyt v zahraničí a rádi by se o něm dozvěděli více. Jelikož se jedná o velmi aktuální téma, kterému nebyla doposud věnována velká pozornost, výsledky práce mohou sloužit jako podklad k dalšímu zpracování.

# 1 Životní styl

Vymezení pojmu životní styl není jednotné a liší se u různých autorů. Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 51) definují životní styl jako „... způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.“

Vedle toho můžeme zmínit definici, která zdůrazňuje, že životní styl se týká každého jedince a je pro něj ojedinělý. Žumárová (2001, s. 153) životním stylem rozumí soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého jedince individuálně specifické – vystihují osobitost jeho chování.

Pro naši práci je velmi přínosný názor Hodaně a Dohnala (2008, s.93), kteří hovoří o tom, že životní styl má zcela individuální charakter, je proměnlivý a má svou dynamiku: aniž si to člověk uvědomuje, jeho životní styl se postupně, dlouhodobě, neuvědoměle a spontánně vytváří a ve své základní podobě je výsledkem vztahu realizovaných sociálních rolí a prostředí, ve kterém člověk žije. Z výše uvedeného vyplývá, že životní styl každého jedince je proměnlivý v čase a v prostoru, a je tímto časem a prostorem ovlivňován. Může být usuzováno, že při změně prostředí působícího na daného jedince, může docházet k formování životního stylu.

Podle Havlíka, Halászové a Prokopa (1996, s.74–80) můžeme životní styl můžeme rozdělit na základě několika faktorů. Jako příklad uvedeme dělení podle převažujících hodnot způsobu života.

- 1) Životní styl s náplní studia – jedinci hodně čtou, často chodí do divadla, jezdí na výlety za poznáním, pravidelně sledují televizi,
- 2) Životní styl s nejvyšší hodnotou hraní – sportovci, sportovní fanoušci, hráči různých her, pravidelní návštěvníci zábavných podniků
- 3) Životní styl s rozjímáním – samotáři, nikdy netráví čas s rodinou/přáteli

Zastoupení jednotlivých skupin činností v našem životě dává odpověď na to, do jaké míry je náš život jednostranný či bohatý.

Vedle pojmu životní styl se objevuje pojem **životní způsob**. Hodaň a Dohnal odlišují pojmy životní styl a životní způsob, jiní autoři považují tyto pojmy za synonyma. My se přikláníme k názoru prvnímu, a proto se pokusíme o jednoduché vymezení těchto dvou pojmů.

Hodaň a Dohnal (2008, s. 91) vymezují tento vztah následující definicí: „Životní styl je podmíněn v podstatě stejnými činiteli jako životní způsob, ty jsou však individualizovány a konkretizují individuum jako součást daného celku, specifika individua ve vztahu k charakteristickému celku.“ Jak dále tito autoři uvádí, životní způsob dané populace je souhrnem jednotlivých životních stylů. A dále dodávají, že „na rozdíl od životního způsobu se tedy životní styl týká jednotlivce. Je od životního způsobu odvozen, je individualizován“ (Hodaň, Dohnal, 2008, s. 89). Životní způsob má tedy na rozdíl od životního stylu spíše skupinový charakter a představuje tak určité pravidlo, normu, ustálené praktiky, způsob realizace dané činnosti, které jsou pro danou skupinu typická. Jako příklad si můžeme uvést životní způsob vysokoškoláků, životní způsob české populace a další.

Ve spojitosti s životním způsobem současné doby se často hovoří o konzumním životním způsobu, který je spjat s hodnotovými orientacemi a společenským charakterem typu vnějškově řízeného. V souvislosti s tím se dále zmiňuje paradox mezi kvalitou života a životní úrovní, která je považována za ukazatel životního způsobu. Honba za vyšší životní úrovní neznamena zkvalitňování způsobu života. (Žumárová, 2001, s. 158)

## **1.1 Faktory utvářející životní styl**

Životní styl je ovlivňován především dvěma základními determinujícími faktory. Kraus (2001, s. 155–156) tyto faktory označuje jako „objektivní společenské faktory“ a „subjektivní osobnostní faktory“.

**Objektivní společenské faktory** jsou charakterizovány především ekonomickými a politickými poměry, které souvisí nejenom s aktivitami spojenými s prací, ale i s trávením volného času (například, vysoká nezaměstnanost výrazně ovlivní životní styl kategorie lidí bez práce). Důležitou roli zde hrají i kulturní tradice, určité zvyklosti a jednání tradované v rodinách, od výchovy dětí a trávení volného

času v rodinách až po uspokojování biologických potřeb. Úroveň vědeckého a technického vývoje dané společnosti přináší některé změny ve způsobu života. Do této kategorie zařazujeme také rozvoj cestování a dopravních prostředků

**Subjektivní osobnostní faktory** jsou dány osobností samotnou, jejími individuálními zvláštnostmi, intelektovou úrovní, temperamentovými dispozicemi, pohlavím apod. Tyto faktory se pak dále kombinují s výchovným působením. Životní styl, jak již víme, se během života mění, a proto nesmíme opomenout faktory jako jsou věk a zdravotní stav.

Názor o dvoufaktorovém modelu utvářejícím životní styl sdílí i Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 69) i Tuček (2003, s. 168), avšak tito autoři tyto faktory rozdělují na „vnější“ a „vnitřní“. Vnitřním faktorem je považován člověk jako nejkonkrétnější subjekt životního způsobu, jeho osobnost se všemi potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi apod. Vnějšími faktory rozumíme životní podmínky, které v daném okamžiku existují. Tyto životní podmínky vytvářejí mantinely, ve kterých se život daného jedince pohybuje, naznačují možnosti a meze pro činnosti a způsoby chování. Jedinec na tyto životní podmínky nějakým způsobem reaguje, přizpůsobuje se jim, vyhodnocuje je, zaujímá k nim vlastní postoj a vymezuje tak svůj individuální životní styl.

Jak uvádí Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 70) životní podmínky, které na jedince působí v určité etapě historického vývoje, lze specifikovat z různých hledisek. Avšak nejvíce o povaze životních podmínek vypovídá následující členění:

- geografické a ekologické
- biologické
- demografické
- sociálně-politické a politické
- sociálně-ekonomické a ekonomické
- kulturní a obecně ideové
- technologické

Je zřejmé, že objektivní společenské faktory neboli vnější, hrají významnou roli v procesu změny životního stylu, která je ústředním tématem této diplomové práce. Při změně prostředí dochází téměř vždy také ke změně determinujících faktorů, které utvářejí životní styl. Použijeme-li dělení životních podmínek dle Duffkové, Urbana a Dubského, které je uvedeno výše, můžeme hovořit například o změně geografických, demografických, sociálně-ekonomických, kulturních a dalších životních podmínek. Na druhé straně subjektivním osobnostním faktorům (vnitřním) nebude v této práci věnována pozornost, jelikož dochází ke změně prostředí v životě jednoho jedince a tyto faktory během změny zůstávají stejné (pohlaví, temperament), nebo alespoň velmi podobné (věk, zdravotní stav).

## 1.2 Zdravý životní styl

Zdraví člověka je podmíněno pozitivním i negativním působením nejrůznějších faktorů (tzv. determinanty zdraví). Světová zdravotnická organizace definovala pojem zdraví následovně: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“ Za jeden z hlavních determinantů zdraví je považován právě životní styl. Macková (2015, s. 12) uvádí, že životní styl má vliv na zdraví z 50 % (dále 20 % životní prostředí, 20 % genetický základ, 10 % zdravotnické služby). Tuto teorii rozvíjejí Whitehead a Dalhgren, kteří graficky (Obrázek č. 1) znázornili determinanty, které se podílejí na utváření zdravé populace.

Obrázek č. 1: Determinanty ovlivňující zdraví populace



Zdroj: Hynková (2017, s. 15)

Pro účely této práce je důležitý fakt, že podmínky prostředí, socio-ekonomické a kulturní jsou významnými faktory ovlivňujícími zdraví. Je patrné, že každé prostředí je vybaveno odlišnou úrovní těchto podmínek (např. bydlení, vzdělání, pracovní prostředí) a působí či formuje jedince odlišným způsobem.

Dle Krejčíka a Alternové (2007, s. 9) je zdravý životní styl souhra všech možných aktivit, činností, které děláte během celého dne, vedoucí k harmonii mezi vaším tělem, myslí i duší. Může se jednat o cestu ke spokojenosti a vzájemnému porozumění. Kraus (2001, s. 158–159) uvádí jako základní faktory zdravého životního stylu životní rytmus (poměr pracovní činnosti a odpočinku), pohybový režim, duševní aktivitu (kulturní zájmy, další vzdělávání), životosprávu a racionální výživu a zvládání náročných životních situací.

Rozvíjení a udržování zdravého životního stylu se týká dodržování zásad ve třech základních okruzích. První zásady se týkají biologického organismu člověka, což spočívá v dodržování hygieny, správné výživy, dostatečné pohybové aktivity a podobně. Druhý okruh se vztahuje k psychickému zdraví člověka a třetí okruh je spojen se sociálním životem člověka, udržování pozitivních společenských vztahů. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 119)

Zdravý životní styl se utváří především v primárních sociálních skupinách – v rodině, ve které se zásadním způsobem formují návyky a postoje. Značnou úlohu v rozvíjení životního stylu hraje škola. Kraus (2014, s. 171) tvrdí, že těžiště výchovy ke zdravému životnímu stylu by mělo být nepochybně ve škole. Sociální prostředí v podobě reklam a médií výrazně zasahuje do formulace životního stylu. Je velmi důležité, co a jakým způsobem se objevuje v místních médiích. Výrazná změna životního stylu je v dospělosti obtížnější, avšak není nereálná. Je už z jisté míry na „dobrovolném“ uvážení jedince, zda se rozhodne pro zdravé alternativy v životě, nebo zda zvolí alternativy rizikové. Rozhodování však není zcela svobodné a závisí na mnoha okolnostech, ať již na temperamentu, vzdělání, příjmu a vzdělávání, hodnotové orientaci každého člověka. Regionální prostředí v podobě tradic společnosti, ve které člověk žije, a její ekonomická situace také ovlivňují rozhodování.

I přestože se zvyšuje podíl studentů, kteří vyznávají zdravý životní styl, stále se značná část především vysokoškolských studentů odevzdává **rizikovému životnímu stylu**. Dolejš (2010, s. 9) pojem rizikové chování definuje jako „...chování jedince nebo skupiny, které zapříčiňuje prokazatelný nárůst sociálních, psychologických, zdravotních, vývojových, fyziologických a dalších rizik pro jedince, pro jeho okolí a nebo pro společnost.“ Dále Ambrožová a kol. (2010, s. 5) uvádí, že je to jakékoli cílené jednání nebo aktivita jedince, jehož následkem může být zranění, smrt, trvalé postižení, nebo jiné snížení kvality života riskujícího nebo jiné osoby, stejně tak jako narušení vztahů, psychické, nebo ekonomické i hmotné škody.

Sobotková (2014, 45) popisuje riziko chování u vysokoškoláků v následujících třech oblastech:

- Zneužívání návykových látek – abúzus alkoholu, cigarety, drogy
- Negativní jevy v oblasti psychosociálního vývoje – poruchy chování, agrese, kriminalita, sebepoškozování a suicidalita
- Rizikové chování v oblasti reprodukční – promiskuita, předčasné rodičovství, nedostatečná ochrana – pohlavní nemoci

V roce 2014 proběhl výzkum zaměřený na vysokoškolské studenty a jejich rizikové chování. Cílem výzkumu bylo porovnat vybrané charakteristiky rizikového chování (riziková konzumace alkoholu, kouření, zkušenosti s drogami a rizikové sexuální chování) u studentů vysokých škol v České republice, Slovensku, Litvě a Maďarsku. Dle výsledků výzkumu 12,5 % českých vysokoškolských studentů dosáhlo hodnot rizikového chování v požívání alkoholu.

### **1.2.1 Pohybové aktivity**

Pohyb je jedním ze základních projevů existence živočichů včetně člověka, avšak postupně došlo ke změně jeho významu a funkce. Dnes je pohyb považován spíše za činnost sportovní až uměleckou.

Avšak charakteristickým rysem současného životního stylu je tzv. hypokineze (nedostatek pohybu spojený s relativním přejídáním), která má negativní dopad na zdraví. Úbytek pohybu je například zapříčiněn užíváním dopravních prostředků,



výtahů či pohyblivých schodišť. Modernizace domácností v podobě počítačů, televizí a dalších technických vymožeností zapříčiňují, že lidé tráví svůj volný čas převážně aktivitami konzumentského typu, které jsou spjaté s nízkou fyzickou náročností. Zvyšuje se objem času stráveného v dopravních prostředcích při zácpách, naopak se snižuje čas věnovaný přípravě domácích jídel. Sedavý způsob života se postupně stává jedním z nejvýrazněji zdraví ohrožujících faktorů moderní společnosti. (Machová, 2015, s. 54–55)

Sedavý způsob života vytěsňuje přirozené pohybové aktivity ze života lidí a vedle toho zákonitě vzrůstá význam aktivního způsobu života. Pohybová aktivita člověka dnes tedy záleží především na jeho vlastní motivaci, zodpovědnosti a vůli „pohybovat se“. Lidé, kteří cítí osobní zodpovědnost za svůj fyzický a psychický stav, spatřují zpravidla ve sportovně pohybových aktivitách nezastupitelný zdroj pocitu osobní harmonie, respektu k okolí a v neposlední řadě i vlastní sebeúcty. (Machová, 2015, s. 55; Sekot, 2015, s. 133–136).

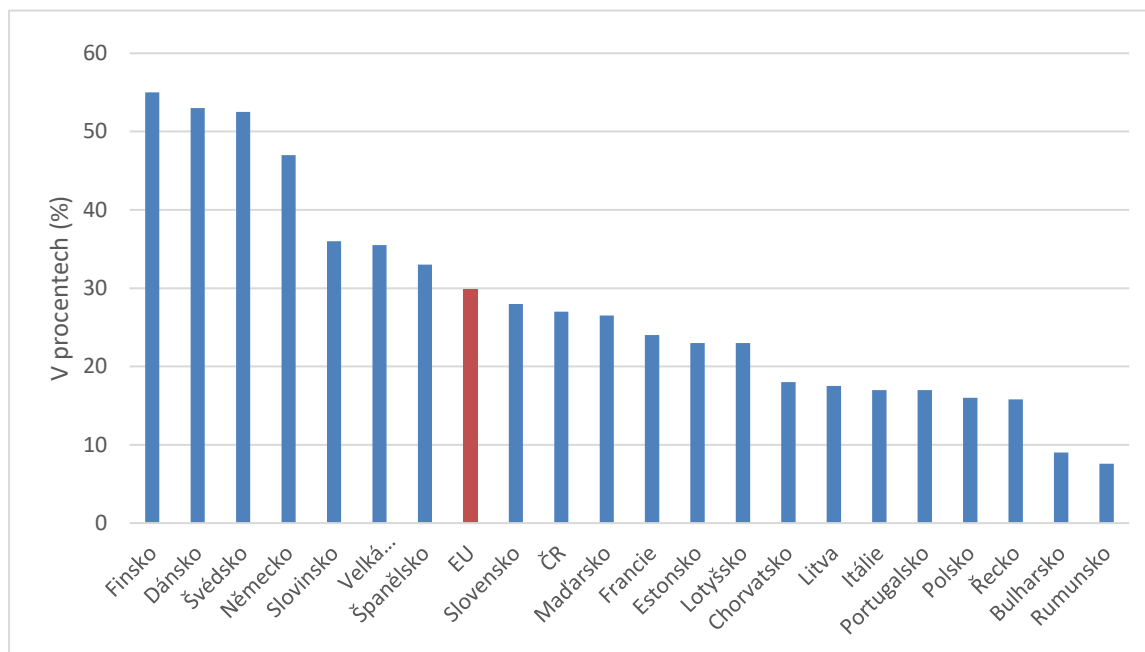
Vanreusel a Meulders (2007, s. 121–122) chápou sedavý způsob života jako vážnou formu sociálně konstruovaného rizikového chování, reflektující specifické rysy vývoje společnosti. Z této myšlenky vyplývají tři hypotézy sociálně-kulturní povahy sedavého způsobu života:

- Sedavý způsob života je kulturně utvářený, podporovaný a odměňovaný.
- Vývoj sedavého způsobu života je výslednicí socializačního procesu praktikujícího fyzickou neaktivitu v dětství a dále rozvíjenou v dospělosti.
- Sedavý způsob života je podporován existencí sociálních nerovností.

Kulturně utvářený, podporovaný a odměňovaný způsob života lze prokázat na značném rozdílu mezi zeměmi Evropské unie. Na základě výsledků výzkumu z roku 2014 vyplývá, že v evropském kontextu dosahují nejvyšší úrovně aktivně sportujících obyvatelé Skandinávie, kdy první příčku obsazuje Finsko, které je považováno za pohybově nejaktivnější zemi Evropské unie. 54,1 % obyvatel Finska stráví nejméně 2,5 hodiny týdně provozováním sportovní aktivity, na druhé straně Rumunsku je to pouhých 7,5 %. Česká republika se objevuje těsně pod průměrem Evropské unie. (Statistics Explained, online) Graf č. 1 znázorňuje příslušná data. Graf byl upraven

k účelům této práce a znázorňuje pouze ty evropské země, do kterých zahraniční studenti Univerzity Hradec Králové vyjíždějí v rámci mobility. Výzkum se zabýval dospělými osobami, mezi které patří i vysokolští studenti.

Graf č. 1: Podíl obyvatel sportujících nejméně 2,5 hodiny týdně (%)



Zdroj: Stastics Explained, online, vytvořeno z dat

<http://ec.europa.eu/eurostat/documents/4187653/7825811/IMG+Graph+physical+activities.png/d24f7c7a-a5b6-4651-8786-cc8688248368?t=1487925665492>

Česká republika patří k zemím, které se objevují v druhé polovině grafu, tedy k zemím, ve kterých je nižší podíl pohybově aktivního obyvatelstva. Prvky neaktivního způsobu života děti nasávají již od útlého věku a učí se mu v primárním prostředí. Dle výsledků HBSC (2012, s. 129–133), je velká část českých školáků ve věku 11,13 a 15 let nedostatečně pohybově aktivních. Dvacet tři procent jedenáctiletých českých dětí provozuje pohybovou aktivitu alespoň hodinu denně, kdy v Irsku se toto objevuje mezi 35–40 %. Více než 80 % českých dětí sleduje televizi více než 5 hodin denně na rozdíl od necelých 40 % ve Švýcarsku.

Jak je patrné z výsledků zmíněných výzkumů, české prostředí není výrazně podnětné pro formování zdravého životního stylu podporující fyzické aktivity. Interkulturní mobilita tak může mít za následek pozitivní změnu životního způsobu

jedince v případě, že dojde k pozitivní adaptaci na nové prostředí – jedinec si přivykne na nové prostředí a začne se přizpůsobovat. Jednoduchým příkladem může být přijetí životního stylu v Nizozemí, které je spojeno s jízdou na kole, která je nejenom finančně méně náročná než doprava autem či autobusem, ale je také zdraví prospěšná.

### **1.2.2 Stravovací návyky**

Stravovací návyky mohou být definovány jako určitý stravovací zvyk či pravidlo, kterým se řídí jednatel, rodina, region až celý národ. To, co lidé jedí, je z jisté míry determinováno historicky, kulturně a sociálně, z menší míry již biologicky.

České prostředí se stále těší oblibě klasických českých smažených pokrmů a sladkých nápojů. Obyvatelstvo České republiky zaujímá jedno z posledních míst v Evropě v konzumaci ovoce a zeleniny. Toto zjištění souvisí s faktem, že Češi patří k nejobéznějším národům v Evropě. Dle výzkumu z roku 2014 zveřejněném na Statistics Explained (online) má v České republice 56,8 % lidí starších 18 let nadváhu. Obéznější jsou už pouze Chorvaté (57,4 %). Avšak obezita není pouze problémem České populace. Zvýšení výskytu obezity se objevuje v celosvětovém měřítku. Dle údajů z roku 2008 mělo více než 50 % mužů a žen nadváhu, z toho kolem 22 % z nich bylo obézních (WHO, online)

Volba potravin a způsob jejich přípravy se odvíjí od sociálního, geografického prostředí, ve kterém jedinec žije. Je obecně známo, že v chladnějších geografických oblastech se konzumuje více tučných jídel, naopak v teplých oblastech se konzumuje více zeleniny a ovoce. Čas a způsob konzumace je také odlišný, například pozdní večere v jihoevropských státech. Odlišné stravovací návyky souvisí také s náboženstvím. Každé náboženství má stanoveny určité zásady, kterými se jejich následovníci řídí. Nejčastěji zmiňovaným náboženstvím v souvislosti s odlišným stravováním je Islám. Muslimové nemají povoleno jíst vepřové maso. Platí zde také úplný zákaz požívání alkoholu. V období Ramadánu, půstu, mají zakázáno jíst, pít a kouřit od úsvitu do soumraku.

Pobyt v zahraničí může do značné míry změnit stravovací návyky – složení stravy, čas stravování. Proměna stravování je však zcela individuální. U některých

studentů může být silně ovlivněna financemi, kdy se při jejich nedostatku studenti častěji uchylují k vaření nenákladné a jednoduché stravy. Avšak je důležité si uvědomit, že v posledních několik letech dochází k postupným změnám ve stravování, které jsou zapříčiněné globalizací. Rozdíly ve stravování se pomalu stírají, a proto dnes není výjimkou, že si lze dopřát cizokrajných pochutin i na našem území.

### **1.2.3 Denní režim**

Zdravý životní styl v sobě zahrnuje vyrovnaný a pravidelný denní režim. Denním režimem se rozumí vhodné rozvržení činností během dne a jejich správné časové uspořádání včetně rozvržení stravovacího a pitného režimu. Kuric (2001, s. 72) dodává, že „každý člověk by se měl naučit uspořádat svůj denní režim tak, aby obsahoval vyváženost mezi složkami pracovními a odpočinkovými.“

Hygiena, spánek a stravování se řadí mezi základní složky denního režimu a také odpovídají základním fyziologickým potřebám v Maslowově pyramidě potřeb. Z jeho teorie vychází, že až v momentě, kdy jsou naše fyziologické potřeby relativně uspokojeny, začneme pohnout po uspokojování potřeb jiných. Činnosti, které slouží k uspokojování těchto vyšších potřeb, až poté zařadíme do našeho denního režimu, mezi ně může patřit vzdělávání, cestování atd.

Avšak postmoderní doba se vyznačuje přemírou podnětů, které způsobují, že lidé mají dojem, že nemají žádný volný čas (nemají vše hotovo). Stále je u nich vnímána možnost další práce, kvůli které si „nemohou“ dovolit odpočinek, který je pro tělo důležitý. Množství povinností, které je nutné splnit, jsou prováděny na úkor základních fyziologických potřeb. Náročné pracovní tempo a vytížení jedince může mít za následek nedostatek spánku, kdy jedinec pracuje do pozdních nočních hodin a ráno odchází do práce v brzkých ranních hodinách, či nepravidelnou a nevyváženou stravu nejčastěji konzumovanou ve stáncích rychlého občerstvení, která může způsobit až zdravotní problémy. Je však zážející, že někteří lidé stále preferují práci přesčas a ve svém osobním volnu nad odpočinkem. Štýrský a Šípek (2011, s. 80) tento fakt vysvětlují tím, že tito lidé nemají představu o náplni volné doby, nejsou schopni uznat vlastní potřeby a nároky na změnu. Jsou to osamělí jedinci, kteří jsou ztraceni ve svém úspěšném životě.

Uspořádání denního režimu by mělo být v souladu s biologickými rytmy, které se opakují v přibližně dvacetičtyřhodinové periodě. Hlavním synchronizátorem tzv. vnitřních hodin je sluneční světlo, které určuje délku dne a noci. (Piskačová, 2012, s. 280). Problém nastává v případě, že dojde k narušení biologických rytmů a následné nepříznivé změně v regulaci metabolismu. Tato změna může být například způsobena střídáním ranních a nočních směn v práci či změnou lokality (při cestování). Letecké cestování do vzdálených míst, jako je například Amerika, může činit patrné obtíže způsobené změnou času – bolesti hlavy, únava, nevolnosti.

Rozdílná místa na světě se vyznačují odlišným denním režimem. Uspořádání denního režimu může být přímo závislé na počasí či zvycích dané země. Jako příklad si můžeme uvést středomořskou kulturu. Denní režim států ležících ve Středomoří je spojen s horkým počasím, které tu panuje převážně v letních měsících. Vyučování ve školách začíná mezi 9–10 hodinou. Po obědě, který je zde mnohem později než u nás, lidé spí nebo odpočívají (tzv. španělská siesta). Obchody jsou v tomto čase uzavřené, jelikož na ulicích je nesnesitelné horko. Večere se podává mezi 22-23 hodinou.

Lze si z výše uvedeného povšimnout, že i přes nevelkou geografickou vzdálenost a lokalitu v rámci Evropy, je denní režim značně odlišný. To, zda a jakým způsobem si jedinec přivykne při změně prostředí na nový denní režim a začne se jím řídit, je pak zcela individuální záležitostí (viz kapitola 2.3 Adaptace na nové prostředí). Avšak je nezpochybnitelné, že dlouhodobější pobyt v zahraničí může ovlivnit uspořádání denních aktivit jedince.

### **1.3 Volný čas**

Jednou z nejvýznamnějších oblastí zkoumání životního stylu je trávení volného času. Avšak je důležité nesoustředit se na charakterizování životního stylu pouze na základě volného času, ale zahrnout do našich úvah i čas pracovní apod. Volný čas je stále jen jednou časovou dimenzí činností člověka.

Problematice vymezení času se věnuje Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 142–145), kteří rozlišují čas pracovní a čas mimopracovní, který dále dělí na čas vázaný a volný, jejichž odlišnosti je nutné vymezit. Pracovní čas je čas strávený

pracovní výdělečnou činností na rozdíl od času mimopracovního, který je jeho opakem. Vázaným časem rozumíme čas, který je vynakládán na monotónně se opakující činnosti každodenního života (spánek, jídlo, osobní hygiena, zajišťování chodu domácnosti).

Co se týká vymezení času volného, tak většina současných názorů a definic vychází z formulace Francouze Dumazediera. Ten vyvozuje, že volný čas „jako souhrn činností, kterým se jedinec může věnovat z vlastní libovůle, ať již aby si odpočinul či aby se pobavil, nebo aby rozvíjel svou dobrovolnou činnost na společenském životě, svou informovanost nebo své vzdělání nezainteresované povoláním, a to tehdy, když se uvolnil od všech pracovních, rodinných či společenských závazků.“ (Hodaň, 2002, s. 15) Dále si můžeme uvést definici Štýrského a Šípka (2011, 79), dle kterých je volný čas psychologickým prostorem, ve kterém se člověk dostává blíž sám sobě a kde se může poměrně svobodně rodit, utvářet, modifikovat jasná představa o tom kdo jsem, co chci, co budu, kam jdu. Další definice volného času poukazuje na to, že volný čas je pouze ten čas, který člověku zbyde po splnění všech víceméně nutných povinností, k nimž patří zaměstnání a doprava do něj, domácí práce, hygiena (Buriánek 2001, s. 97).

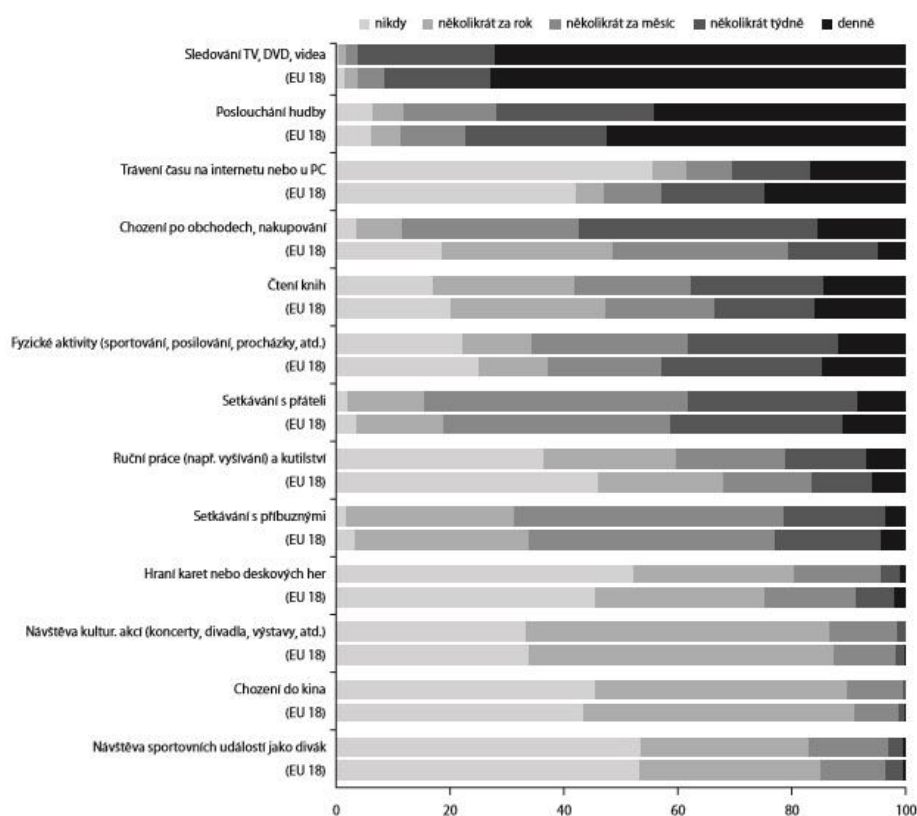
Základní funkce volného času přímo souvisí se zdravým životním stylem, a proto je volný čas nejvhodnější dobou pro uplatňování zásad tvorby zdravého životního stylu. K těmto funkcím dle Krause (2001, s. 159) patří regenerační a zdravotně hygienická funkce, při které dochází k obnově sil a udržování fyzického a duševního zdraví; vzdělávací a sebevzdělávací funkce přispívající k celkovému rozvoji osobnosti; dále kompenzační funkce, která znamená uvolnění, kompenzaci pracovního zatížení; a v poslední řadě funkce socializační charakteristická potřebou společenského uplatnění a pocitem osobního uspokojení.

Činnosti volného času neboli volnočasové aktivity představují velmi široké spektrum nejrůznějších aktivit. Štýrský a Šípek (2011, s. 79) považují za hlavní oblasti volného času cestování, kulturu, sport a hry, konzumaci a zábavu. Duffková, Urban, Dubský (2008, s. 156–157) rozřazují aktivity volného času do následujících skupin: kulturní aktivity, sportovní aktivity, sociální aktivity, vzdělávací aktivity, veřejné

aktivity, rekreační a cestovatelské aktivity a hobby a manuální aktivity. Některé aktivity jsou součástí našeho každého dne (sociální kontakt), jiné se stávají pouhým zpestřením (cestování). Četnost výskytu různého typu aktivit je velmi odlišná. U některých jedinců se jeden typ aktivit nikdy nebo zřídka vyskytuje, u jiných jedinců mohou být hlavní náplní dne (sport).

V roce 2007 International Social Survey Programme provedl výzkum týkající se trávení volného času v 19 evropských zemích včetně České republiky. Šafr a Patočková (2010, s. 23) graficky zobrazili a porovnali odpovědi na otázku ze zmíněného výzkumu: „Jak často se ve svém volném čase věnujete následujícím činnostem?“

Graf č. 2: Jak často se ve svém volném čase věnujete následujícím činnostem?



Zdroj: Šafr a Patočková, 2010, s. 23

Z výsledků, které můžeme vidět v Grafu č. 2, lze vyčíst, že trávení volného času je v mnoha případech velmi podobné s průměrným trávením volného času ve zbylých zemích Evropy (EU 18). Velmi výrazný rozdíl lze pozorovat v odpovědi

„chození po obchodech, nakupování“. Češi tráví asi třikrát více času denním nakupováním a chozením po obchodech v porovnání se zbylými státy Evropy. Velmi pozitivně působí méně stráveného času na internetu a počítači v České republice než v evropském průměru.

Jsme si vědomi, že tento výzkum zastupuje veškeré věkové skupiny vybraných zemí, avšak výsledky mohou být vztaženy také k vysokoškolským studentů. Je nám známo, že mladí lidé se učí prvkům chování ze svého okolí a přebírají je. Je proto nezpochybnitelné, že chování a trávení volného času studentů a celkově mladých lidí je totožné či velmi podobné s tím, které provozuje většina obyvatelstva dané země.

#### **1.4 Cestování**

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, cestovatelské aktivity patří neodmyslitelně k jedné z forem trávení volného času, a proto existence volného času je jedním ze základních předpokladů cestovního ruchu.

Hlavním motivem cestování je záměrná změna prostředí, která umožňuje člověku uspokojit některé z jeho potřeb, jako například potřebu odpočinku, klidu, pohybu, poznání, kulturních a estetických zážitků, seberealizace a další, pro jejichž uspokojení neposkytuje místo bydliště dostatek příležitostí nebo neumožňuje dostatečnou kvalitu jejich uspokojení (Indrová, 2004, s. 7). Největší množství lidí cestuje za účelem rekreace, odpočinkem ať již pasivní či aktivní formou. Velmi oblíbené je cestování za účelem poznání historie, kultury, tradice a zvyky daného místa, jiní se prostřednictvím cestování vzdělávají (zájezdy s výukou jazyků).

V moderní době se cestování postupně stává značnou součástí běžných životů. Současná doba otevírá lidem prostor ke vzdělávání prostřednictvím poznávání nových míst a kultur. Cestování nebylo nikdy v historii snazší jako nyní. Není tak překvapivé, že se objevuje více případů, kdy se cestování stalo hlavní náplní trávení volného času jedinců, a kdy zaujímá nemalý podíl na formování jejich životního stylu. Jak uvádí Štýrský a Šípek (2011, s. 9, 58) zkušenost z cestování vede k optimistickému poznání, že lidé jsou schopni, při dobré vůli, si vzájemně porozumět a být k sobě ohleduplní a tolerantní. Cestování nám může napomoci k nahlížení na vlastní kulturu novými očima a objevit tak specifické prvky naší kultury, například specifické chování



a prožívání. Cestování také učí lidi, jak respektovat názory a životní styly ostatních a dává nám schopnosti porovnávat a spoluprožívat kulturní hodnoty.

Překážkou v cestování jsou pro mladé, studující lidi především finance. Proto se značná část vysokoškolských studentů a mladých lidí vůbec uchyluje k finančně nenáročným či podporovaným formám cestování. Stopování či přespávání pod širým nebem patří k tradičním formám nenákladného cestování, avšak v současné době jsou stále více využívány moderní služby jako jsou AirBnb (ubytování v soukromí u lidí za finanční obnos), Couchsurfing (bezplatné ubytování v soukromí u lidí), Blablacar (spolujízda) a podobně. Poslední statistiky na couchsurfing.com uvádějí více než 2 miliony registrovaných členů z více než 250 zemí, jejichž věkový průměr je 24–28 let.

Nepřeberné množství organizací a projektů nabízí studijní, pracovní či dobrovolnické stáže v zahraničí, které jsou finančně podporované. Studenti nejčastěji využívají výjezdy, které spadají pod program Erasmus+ a jsou zčásti finančně hrazené z rozpočtu Evropské unie (viz kapitola 3.2 Erasmus+). Mladí lidé, kteří již nejsou studenty, mohou například vyjet do zahraničí dobrovolnické stáže či projekty, se kterými vypomáhá například organizace AIESEC. Dívky (zřídka chlapci) vyjíždějí do zahraničí pracovat jako tzv. au pair (chůva v rodině v zahraničí).

## 2 Prostředí

Pojem prostředí se objevuje jak ve společenských vědách, tak ve vědách přírodních. Ve všech případech se však jedná o jevy, které existují kolem nás nezávisle na našem vědomí, tedy o určitý prostor, objektivní realitu. Pokud máme na mysli život člověka, tak vystupují do popředí podmínky kulturní a společenské, vedle podmínek přírodních jako je například půda, vodstvo apod. Část světa, která člověka obklopuje, s níž je člověk ve vzájemném působení, tedy působí na něj svými podněty, ovlivňuje jeho vývoj a reaguje na něj, přizpůsobuje se, a tak aktivně svou prací mění, se nazývá životní prostředí. (Kraus, 2014, s. 66).

Jak přírodní prostředí, tak prostředí společenské není stálé, neměnné. V prostředí existují určité sféry vztahů, které na sebe navzájem mají vliv. Za prvé se jedná o sféru vztahů „lidé – příroda“. Lidé a jejich jednání může vědomě či nevědomě zapříčinit změny v neživé přírodě, ať pozitivní či negativní. Druhým typem vztahů je „lidé – výsledky lidského jednání (kultura)“. Třetí sférou jsou „lidé – lidé“, které se odehrává v širším i užším sociálním prostředí. (Kraus, 1999, s. 21) Lidé i příroda jsou tvůrci kultury a jejich prvků. Geografická změna způsobená mobilitou nezpochybnitelně znamená i změnu přírodního prostředí, ať nepatrnou (do sousední země) či velmi výraznou (na jiný kontinent), z čehož může plynout i odlišné chování obyvatel tohoto území (denní režim, stravování).

### 2.1 Typologie prostředí

Prostředí může být děleno na základě mnoha kritérií, kterým se podrobně věnuje Kraus (2014, s. 68–72), v této kapitole budou zmíněny pouze taková dělení, která jsou zásadní pro tuto práci.

Základní dělení, kterému bude věnována pozornost, je na základě velikosti prostoru. Prostor, který vytváří podmínky pro existenci celé společnosti, je nazýváno **makroprostředí**. **Regionální prostředí** je prostorem v životě širší sociální skupiny na rozsáhlejší teritoriu, vedle toho **lokální prostředí** je prostor spojený s bydlištěm jedince. **Mikroprostředí** označuje bezprostřední prostor, v němž jedinec pobývá, a kde dochází k socializaci (rodina). Makroprostředí je tím prostředím, které je určující pro všechny zbylá, jelikož celospolečenské poměry, pravidla jsou utvářeny

v tomto prostředí a ovlivňují další prostředí. Pro socializaci hraje hlavní roli mikroprostředí, se kterým je jedinec v nepřetržitém kontaktu, a má na něj tak největší vliv.

V posledních letech se k tomuto dělení přidává **prostředí globální**, ve kterém makrosociální jevy mají celosvětové souvislosti a ovlivňují celý svět (odívání, stravování). Toto prostředí je charakterizováno rychlým rozvojem komunikačních a informačních technologií a rozvojem anglického jazyka. Tyto prvky mohou být pozitivním přínosem v případě mobility či zvládnání kulturního šoku. Díky informačním technologiím si lze zjistit důležité informace týkající se zahraniční cesty již před odjezdem, díky komunikačním technologiím lze komunikovat se svými přáteli či rodinou na velkou vzdálenost bez větších bariér.

Podobné dělení používá také Helus (2015, s. 131–134), který vymezuje mikroprostředí, mezoprostředí, makroprostředí. Mikroprostředím rozumí místo, kde je člověk v bezprostředním styku s ostatními, a to především s rodinou. Mezoprostředí tvoří širší okolí, v němž se jedinec pohybuje (obec). Makroprostředí je prostředí, ve kterém se jedinec začleňuje do velkých společensko-kulturních skupin. Jsou zde zahrnuty podmínky země a doby, poměry ekonomické, kulturní, politické apod.

Procházka (2012, s. 87–88) dále odlišuje prostředí podle charakteru na **biologické a sociální prostředí**. Biologické prostředí v sobě zahrnuje vrozené dispozice, což jsou takové vlastnosti člověka, které se zformovaly v prenatálním období. Vedle toho sociální prostředí má na člověka zásadní vliv vede ho procesem socializace k přeměně z biologického tvora ve společenskou bytost. Příroda kolem a uvnitř nás a strukturované sociální prostředí, s kterým jsme v těsné interakci, jsou vnímány jako determinanty emancipačních a výchovných snah.

Povaha daného teritoria je také dalším typem dělení a velmi důležitými znakem prostředí, které může jedince utvářet a přetvářet. Jedná se o prostředí **venkovské, městské a velkoměstské**, ve kterém se věnuje pozornost specifické sídlišť. Podle povahy činností realizovaných v daném prostředí oddělujeme prostředí **obytné, rekreační, pracovní**. Každé prostředí má dvě stránky, které určují jeho charakter a kvalitu. První stránkou je **materiální** (věcná, prostorová) stránka, která je dána tím,

jakým prostor prostředí vymezuje, jaké faktory se v něm vyskytují, jak je vybaveno (věcmi, technikou). Druhá stránka je **sociálně-psychická** neboli osobnostně-vztahová, kterou tvoří lidé, jejich struktur a vztahy, které mezi nimi existují. Kraus (2014, s. 68–72)

## 2.2 Vliv prostředí na jedince

Názory na vliv prostředí na jedince se během historie měnily. Objevovaly se názory, které význam prostředí na utváření osobnosti nedoceňovaly. Tyto názory se odrážely v dílech psychologa W. Sterna, G. S. Halla a E. Thorndike. Na druhé straně autoři jako například Ch. L. Montesquieu se přikláněli k tomu, že prostředí má jistý vliv na jedince. Zmíněný autor podrobně studoval a analyzoval determinující faktory v prostředí. Vedle geografických faktorů, která pokládal za rozhodující, se zabýval i faktory společenskými, ale také úlohou politického zřízení a zákonodárství. Vliv vnějších podmínek na rozvoj osobnosti pokládal za rozhodující i J. Locke. Naším významným autorem, který se zabýval úlohou prostředí, byl A. I. Bláha, který zavedl pojem „sociální dědičnost“, kterou vyjadřoval to, že vedle geneticky přenášených dispozic, se přenášejí i určité způsoby a modely chování z daného prostředí. (Kraus, 2001, s. 102–104)

V současné době je nezpochybnitelné, že prostředí, ve kterém vyrůstáme a žijeme, nás nějakým způsobem poznamenává a ovlivňuje. Avšak není jednoduché jednoznačně určit, který z faktorů (zda vrozené dispozice či vnější prostředí) má rozhodující vliv. My sdílíme tvrzení Krause (2001, s. 104), který říká: „Jestliže zpočátku života člověka se více prosazují znaky, s nimiž se člověk narodil, pak v průběhu života se tento poměr do jisté míry mění a více poznamenávají život a jednání člověka podmínky, v nichž vyrůstal a vyvíjí se (prostředí, výchovné vlivy).“

Od narození je každý jedinec ovlivňován vším, co se kolem něj vyskytuje. Toto prostředí může působit buď negativně (deviantně), tedy v rozporu se společensky uznávanými normami, například o prostředí, kdy jedinec vyrůstá v rodině alkoholiků, bezdomovců a podobně, nebo naopak prostředí může působit pozitivně, tedy v souladu s normami, vzorci jednání. Každé prostředí však působí a formuje jedince odlišným způsobem. Dle Krause (2014, s. 74–75) vliv prostředí může jednání člověka:

- podpořit, nebo být překážkou (např. hlučný prostor)
- přímo formovat (např. vyučovací kabina)
- motivovat, mít signální funkci (např. anticipačně vyvolávat určité jednání)

## **2.3 Adaptace na nové prostředí**

Člověk během svého života čelí mnoha změnám. Jednou z takovýchto změn může být změna prostředí způsobená změnou bydliště, zaměstnáním, získáním nového společenského statusu apod. Každý jedinec se vyrovnává s prostředím a podmínkami odlišně. Štýrský a Šípek (2011, s. 134) tvrdí, že v novém prostředí si člověk postupně vytváří novou identitu.

Adaptací je označován proces přizpůsobování se novým podmínkám plynoucích z různých příčin. Adaptace může probíhat dvojím způsobem – pasivní adaptace a aktivní adaptace. Pasivní adaptací rozumíme, že se člověk sám přizpůsobuje podmínkám. Aktivní adaptace je situace, kdy jedinec tyto podmínky mění podle sebe, tak aby se v nich cítil bezpečně, pohodlně. Na druhé straně se objevuje pojem maladaptace – neschopnosti vyrovnat se s danými podmínkami, novou situací. (Kraus, 2014, s. 75) Lidé, kteří jsou osobnostně rigidní, mají velký problém při zvládnání cizího prostředí. Mají sníženou obecnou schopnost adaptability na nové situace a podněty, jsou konzervativnější a jen těžko mění své postoje (Morgensternová, 2007, s. 84).

V moderní společnosti stále roste počet lidí, kteří se rozhodnou opustit své domovy a „hledat“ štěstí v nové zemi. Podle odhadů Organizace spojených národů žilo v roce 2010 více než 213 milionů osob jako přistěhovalci v jiném než domovském státě (Scheu a Aslan, 2011, s. 74). Tito lidé musí často čelit obtížím s neznalostí jazyka, zákonů a s tím spojené nové, neznámé kultury.

### **2.3.1 Kultura**

Na pojem kultura lze pohlížet odlišně z různých hledisek (filozofické, antropologické apod.). Lze v zásadě rozlišit dvě skupiny, jak může být kultura vydefinována – širší a užší pojetí.

Širší pojetí dle Průchy (2001, s. 29) zahrnuje všechno, co vytváří lidská civilizace. Patří sem materiální výsledky lidské činnosti, které se nazývají artefakty (obydlí, nástroje, odívání, průmysl), a dále také duchovní výtvořiny lidí (umění, literatura, zvyky, vzdělávací systém). Pojem kultura podle užšího pojetí je vztahován především k projevům lidského chování. Mluvíme tedy pouze o zvyklostech, symbolech, jazyku, sdíleném hodnotovém systému, komunikačních normách a podobně.

Další definice uvádí, že kulturou lze označit všechny sdílené normy, způsoby chování, schopnosti, hodnoty, znalosti a dovednosti, tradice a rituály, s nimiž se člověk nerodí, ale které přebírá v procesu socializace (tzv. socializační funkce kultury). Kultura je naučená, sdílená, dynamická a adaptivní, kultura formuje k obrazu svému (Čeněk, 2006, s. 33–35). Je však důležité si uvědomit, že každá kultura se vyznačuje odlišnými kulturními vzorci. To, co je normální v jedné společnosti, může být považováno za deviantní až protizákonné ve společnosti jiné. Jako příklad si můžeme uvést vepřové maso – v české kultuře se jedná o běžnou potravu, avšak v arabské kultuře je konzumace vepřového masa zakázána. Dle Průchy (2001, s. 33) jsou **kulturní vzory** definovány jako naučená a závazná schémata pro jednání ve standardních situacích, navenek vystupující v podobě obyčejů, mravů, zákonů a tabu. Neznamena to tedy, že kulturními vzory, kterým jsme se naučili v dětství, budou rozhodující pro zbytek našeho života. Může dojít k situacím, kdy dojde k vývoji, změně v rámci jedné kultury, nebo kdy se člověk ocitne v prostředí s cizí kulturou, ve které se objevují například odlišné způsoby chování, normy, tradice apod. K proměně kulturních a sociálních vzorů (hodnot) dle Štýrského a Šípka (2011, s. 58) dochází především v důsledku narůstajícího turismu, který ovlivňuje hostitelské komunity. Při narůstající komunikaci a sblížování odlišných kultur je kulturní prolínání a změna nevyhnutelná.

Způsob vyrovnání se se změnou je velmi individuální, někteří jedinci tuto změnu mohou prožívat bez viditelných změn, u jiných může docházet k frustraci, pocitům zmatenosti atd. (viz kapitola 2.3.2 Kulturní šok). To, jakým způsobem je jedinec schopen přizpůsobit se nové kultuře, označujeme **interkulturní senzitivitou**, tj. míra adaptability a vnímavosti vůči cizí kultuře. Adaptibilitou není pouze schopnost

přizpůsobit se novým podmínkám, ale v širším smyslu také umění zachovat si duševní pohodu, pocit bezpečí a zdraví při výrazně změně životních podmínek.

Pomůckou pro vysvětlení pozorovaných a zaznamenaných zkušeností lidí z interkulturních situací vytvořil Bennet, tzv. **Vývojový model interkulturní senzitivity**. Ten pozoroval studenty v průběhu měsíců nebo let, kteří se zúčastnili interkulturních seminářů, výměnných pobytů a podobných interkulturních aktivit. Bennetův vývojový model se skládá ze šesti stupňů, které zahrnují tři stupně etnocentrické a další tři stupně etnorelativní.

1. Popření (denial) – první etnocentrický stupeň, ve kterém považujeme vlastní kulturu za jedinou správnou. Od ostatních kultur je držen psychický a fyzický odstup. Dochází k tomu, že si jedinec neuvědomuje kulturní rozdíly, protože jsou povědomě popřeny.
2. Obrana (defense) – jedinec cizí kulturu odmítá a ovlivňují ho stereotypy a má tendenci k diskriminačnímu chování.
3. Minimalizace (minimalization) – při poslední etnocentrické fázi je vedena strategie vyhnutí se kulturním rozdílům (všichni jsou stejní).
4. Přijetí (acceptance) – dochází k přechodu k etnorelativismu. Kulturní odlišnost je přijata, avšak nemusí docházet k oblibě kultury nové.
5. Adaptace (adaptation) – projev se tehdy, když jednáme mimo rámec naší kultury. Tato fáze nastává až po delším pobytu v jiné kultuře.
6. Integrace (integration) – je v situaci, kdy jedinec se stává multikulturním a přijme identitu nové kultury. (Bennet, 2001, s. 13–25)

Vedle toho Morgensternová (2007, s. 92) ve své publikaci uvádí tzv. akulturační strategie od psychologa J. W. Berryho, který roztrídil strategie do čtyř typů: asimilace, separace, marginalizace, integrace. **Asimilací** rozumíme proces, při němž jedinec nebo skupina usiluje o co největší splynutí s kulturou hostitelské země, a přitom potlačuje vlastní kulturu. Znaků původní kultury se ztrácejí a jsou nahrazovány znaky dominantní, přejímané kultury. Asimilace je založena na častých kontaktech imigrantů s příslušníky hostitelské země, na osvojování si jazyka, hodnot, norem a zvyklostí. **Separace** je izolování se od hostitelské kultury a snaha

o maximální zachování kultury vlastní. Separace vede k tomu, že se imigranti neučí jazyk většinové společnosti, nezapojují se do dění atd. **Marginalizace** je způsob vyrovnání se, kdy se jedinec neztotožní ani s jednou z kultur. Při integraci považuje jedinec nebo skupina hostitelskou kulturu za důležitou, avšak chce si do jisté míry udržet kulturu vlastní. (Čeněk, 2016, s. 46–53; Morgensternová, 2007, s. 92)

### 2.3.2 Kulturní šok

O kulturním šoku je nejčastěji hovořeno ve spojitosti s přizpůsobováním se něčemu novému, doposud nepoznanému. Kocourek (2010, s. 11) definuje kulturní šok jako souhrnu pocitů ze života v cizím prostředí, pocitů z neznámých, nečekaných či nepříjemných, nových reakcí či podnětů, s nimiž se najednou člověk neustále v cizině setkává. Těmito novými podněty mohou být jiné podnebí, jiná strava, jiné zvyky, jiný jazyk, jiné společenské zřízení.

V posledních letech dochází k záměně pojmů kulturní šok a akulturační stres. V knize od Morgensternové (2007, s. 88) se dočteme, že někteří odborníci upřednostňují pojem akulturační stres. Prvním důvodem je to, že termín šok může mít patologický podtext, zatímco pojem stres označuje zátěž, kterou jedinec při setkání s novou kulturou prožívá, přesto je zde stále možnost, že se s akulturační situací vyrovná pozitivně. My se však v naší práci budeme nadále držet pojmu kulturní šok.

O kulturním šoku mluvil jako první Kalervo Oberg, který uvádí, že kulturní šok je vyvolán úzkostí ze ztráty známých znaků a symbolů sociálního styku, které umožňují lidem orientovat se v interakci a prostředí (Oberg, 1960, s. 142). Na něhož navazují další autoři, u jejichž definic lze sledovat příklon k procesuální podobě. To znamená, že považují kulturní šok za proces, během kterého se člověk adaptuje na nové podmínky.

Každý dlouhodobější pobyt v cizí zemi, tedy i cizí kultuře patří k náročným životním situacím. Každý se s kulturním šokem vyrovnává po svém, má tak odlišnou dobu trvání i míru intenzity. Tento rozdíl může být ovlivněný v závislosti na věku, vzdělání, osobnosti jedince a délce pobytu (Kocourek, 2010, s. 11). Nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje intenzitu kulturního šoku, je rozdílnost v domácí a cizí kultuře. Je nesporné, že student, který vyjede do zahraničí na studijní pobyt, bude



odlišně prožívat pobyt v Číně a odlišně v Polsku. Zcela jinak bude prožíván pobyt krátkodobý a dlouhodobý. Jako příklad krátkodobého pobytu v zahraničí si můžeme uvést studentskou mobilitu, u kterého student již předem ví, že pobyt není trvalý, a zná den návratu domů. U dlouhodobých pobytů je návrat domů neznámý a v některých případech nemožný, jako je tomu v situacích uprchlíků v jejichž zemi zuří válka, hladomor.

Projevů kulturního šoku je nespočet. U dětí probíhá reakce odlišně než u dospělého jedince. K příznakům kulturního šoku můžeme zařadit strach, stesk po domově, pocity bezmocnosti, záchvaty vzteku, přecitlivělost, nevolnosti, dezorientaci až depresivní reakce. Pokud je pobyt nedobrovolný může dojít až k extrémním případům, při kterých může docházet k psychosomatickým problémům, prohloubení sociální izolace, ztrátě identity apod.

Morgersternová (2007, s. 91) zmiňuje tzv. percepční obranu, což je obranným mechanismu objevujícím se u osob, kteří opustili svou zemi a odstěhovali se do země, jejímž jazykem nehovoří. Percepční obrana označuje to, že jedinec nevnímá signály, které by mohl chápat jako ohrožující. Jde o situace, v nichž člověk tzv. nevidí a neslyší, tedy vyhýbá se negativním emocím a věnuje pozornost pouze signálům, které jsou v souladu s hodnotovými preferencemi a postoji jedince. Na druhé straně existují jedinci, kteří kulturní šok neprožívají. Tito jedinci považují stresory, které jsou pro ostatní spouštěče kulturního šoku, za výzvu a příležitost.

Podle Oberga kulturní šok jako proces probíhá ve čtyřech fázích. První fáze je označena fází „lábánek“ (honeymoon), kdy jedinec zažívá první kontakt s kulturou, je fascinován novým stylem života, novým stravováním. Toto nadšení trvá několik týdnů. Druhá fáze je nazývána „frustrace“ (frustration), při které se začínají prohlubovat rozdíly mezi starou a novou kulturou, objevují se pocity úzkosti. Třetí fáze je „obrat“ (adjustment), kdy si jedinec přivyká k nové kultuře, vytváří si stereotypy. Poslední fáze je „přizpůsobení“ (mastery). Jedinec je plně schopen fungovat v nové kultuře, vnímá ji pozitivně. (Oberg, 1960, s. 143-145) Obergova teorie byla rozpracována i dalšími autory, mezi nimiž zmíníme Lysgaard, dle kterého kulturní šok odpovídá „U“. Dle jeho teorie na začátku probíhá „optimistická fáze“,

která je vystřídána krizovou fází (spodní část „U“), a nakonec dochází k „adaptaci“.  
(Ting-Toomey a Chung, 2005, s. 126-130).

### **2.3.3 Zpětný kulturní šok**

Kulturní šok, který zažívá jedinec po návratu do původního prostředí po dlouhodobějším pobytu v cizí kultuře, je nazýván zpětný (obrácený) kulturní šok neboli Reverse Cultural Shock. Stejně jako vstup do nové kultury může vést ke kulturnímu šoku, tak i návrat do domácí kultury může mít za následek zpětný kulturní šok.

Ting-Toomey a Chung (2005, s. 127-132) se zabývali zkoumáním kulturního šoku u studentů, kteří se zúčastnili interkulturní mobility jakékoli typu. Tito autoři navrhují model, jehož průběh je ve tvaru „W“, který v sobě zahrnuje i kulturní šok po návratu do svého domovského prostředí. První fáze je shodná s Obergovými „líbánky“, druhá fáze je fáze „odporu, hostility“, ve které jedinec ztrácí sebedůvěru a dopadá na něj tlak cizí kultury. Následující fáze je „humorná“, ve které se objevují první známky adaptace na novou kulturu. Jedinec je schopen nahlížet na překážky s humorem. Čtvrtá fáze je „synchronizace“, kdy se člověk již cítí v nové kultuře jako doma. Fáze, ve které nastává rozpolcenost v pocitech, kdy se jedinec těší domů, ale zároveň by chtěl zůstat déle, je nazývána „ambivalentní“. Poslední dvě fáze se týkají období po návratu do své krajiny, kdy nejprve nastává kulturní šok z návratu a poté zpětná socializace.

Jak bylo zmíněno výše, průběh kulturního šoku může být znázorněn na křivce „U“. Pokud budeme uvažovat nad situací, kdy je zažíván zpětný kulturní šok, průběh by probíhal na křivce tvaru dvojitého U. Někteří autoři tento průběh vyjadřují „W“ (Morgensternová, 2007, s. 89). Kdy horní levá část „W“ je považováno za moment, kdy se jedinec ocitne v novém prostředí (optimistická fáze), později dochází ke krizové fázi, která je znázorněna v levé spodní části „W“ a nakonec dochází k adaptaci na nové prostředí. Období návratu do domácího prostředí je znázorněné v druhé spodní části, kdy jedinec opět zažívá fázi krize, na které si v průběhu času přivykne a dojde k adaptaci.

### 3 Studentské mobility

Vzdělání a zkušenosti ze zahraničí jsou velmi ceněny v mnoha státech světa. Pro studenty existuje mnoho důvodů, proč vyjet do zahraničí. Dle The Erasmus Impact Study (2016, online) jsou nejčastějšími důvody zlepšení jazykových dovedností, sbírání nových zkušeností, získání nezávislosti, zviditelnění na trhu práce, poznávání nových kultur, získání nových přátel a podobně.

Studentské mobility jsou definovány jako příležitosti pro studenty, které jim umožňují studovat nebo pracovat v zahraničí bez ukončení vzdělávání na jejich domácí univerzitě. (University of Glasgow, online)

Studentem pro naši práci rozumíme osobu, která je zapsána do akreditovaného bakalářského, magisterského nebo doktorského studijního programu v prezenční, distanční i kombinované formě studia.

O styk se zahraničím při zajišťování studentských mobilit se v České republice stará příspěvková organizace Dům zahraničních služeb, který je zřízen Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Programy, které mohou využít studenti České republiky ve spolupráci s DZS, jsou CEEPUS, Aktion Česká republika – Rakousko, Norské Fondy a fondy EHP a Erasmus+. (DZS, online) Tato práce se bude více věnovat programu Erasmus+, jelikož je to program, který využívají největší počty studentů pro své výjezdy do zahraničí.

Univerzita Hradec Králové (online) nabízí možnost zúčastnit se studijních pobytů nebo pracovních stáží v zahraničí prostřednictvím programů:

- Erasmus+ – viz kapitola 3.2. Erasmus+
- Aktion – akademická spolupráce Rakouska a Česka
- CEEPUS – střeoevropský výměnný univerzitní program zaměřený na regionální spolupráci v rámci sítě univerzit
- DAAD – Německá akademická výměnná služba
- Norské fondy a fondy EHP – spolupráce Česka, Norska a zemí EHP
- Fulbrightův program – mezinárodní organizace pro vzdělávací výměny s USA

- Visegradský fond – spolupráce Polska, Slovenska, Maďarska a Česka
- Mummert Stiftung – stipendia k magisterskému studiu v Německu
- Mezinárodní mobility v rámci Rozvojových programů MŠMT

Výroční zpráva o činnosti Univerzity Hradec Králové (2017, s. 23) za rok 2016 uvádí, že počty vyslaných studentů do zahraničí, v rámci jakéhokoli programu, se každým rokem zvyšují. V roce 2014 bylo vysláno na studijní pobyt nebo zahraniční stáž 285 českých studentů Univerzity Hradec Králové, v roce 2015 už se jednalo o 371 studentů a v roce 2016 dokonce 379. Nabídka destinací mobilit se liší v závislosti na fakultě a oboru, který student studuje. Po úspěšném splnění všech podmínek zahraniční stáže je studentovi uznán předmět „Zahraníční stáž“, jehož kreditové ohodnocení se liší na každé fakultě.

### 3.1 Typy studentských mobilit

Studenti mohou vyjet do zahraničí v rámci studijního pobytu, pracovní stáže či v rámci dobrovolnického programu.

**Studijním pobytem** rozumíme takový pobyt v zahraničí, kdy student navštěvuje přijímající vysokou školu (či vyšší odbornou školu) po určité období, nejčastěji však jeden či dva akademické semestry. Student má zapsané předměty, které navštěvuje na přijímající univerzitě, dochází na přednášky a na konci semestru plní zkoušky.

**Pracovní stáž** je několikadenní až několikaměsíční pracovní pobyt ve vybrané instituci. Účelem pracovní stáže je získat nové zkušenosti, zvýšit svou kvalifikaci a atraktivitu na trhu práce (Stážujeme, online). Pracovní stáže bývají převážně neplacené, avšak v rámci Erasmus+ jsou finančně podporované. Praktická stáž může být kombinovaná se studijním pobytem, což prakticky znamená, že student dochází na přednášky na zahraniční univerzitě a zároveň pracuje jako stážista v nějaké instituci.

**Dobrovolnictví** je definováno jako činnost, která je nepovinná, neplacená a konaná ve prospěch ostatních (Dekker a Halman, 2003, s. 1–2). Dobrovolníkovi, který se rozhodne vycestovat do zahraničí, může být hrazeno ubytování, doprava,

strava, kapesné, jazykový kurz či zdravotní pojištění. Dobrovolníkem v zahraničí v rámci většiny programů nemusí být pouze student, avšak může se jim stát každý ve věku 17 až 30 let. Dobrovolnictví není na rozdíl od předchozích mobilit zajišťováno univerzitami. Dobrovolnické pobyty v zahraničí jsou v České republice zajišťovány například studentskou organizací AIESEC, sdružením INEX-SDA. Další možností je Evropská dobrovolná služba, které je financována z grantového programu EU Mládež v akci.

**Evropská dobrovolná služba** umožňuje mladým lidem zapojit se individuálně nebo ve skupinách do dobrovolnických projektů, které mohou zahrnovat mnoho různých druhů činností (kulturní aktivity, práce s dětmi a mládeží, sociální péče, ochrana životního prostředí). Jedinec má možnost vyrazit na 2-12 měsíců do zahraničí a jako dobrovolník pracovat bez úplatů v neziskové nebo státem zřizované organizaci. (Erasmus+, online)

### **3.2 Erasmus+**

Erasmus je jedním z nejrozšířenějších a nejúspěšnějších programů Evropské unie, díky kterému lze vyjet do zahraničí. Počátky Erasmu se objevují v roce 1987, kdy pouhých 3 200 vysokoškolských studentů vyjelo do zahraničí. Za posledních 30 let se Erasmus stal stěžejním programem, kterého využívá téměř 300 000 vysokoškolských studentů ročně.

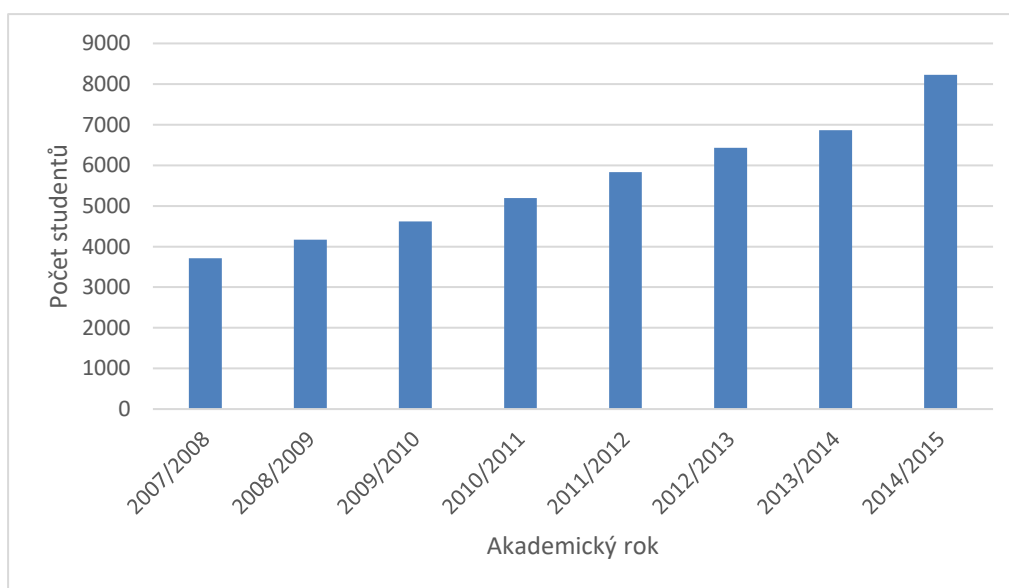
Erasmus+ je novým programem, který navazuje na starší program Erasmus. Současný program Erasmus+ je vzdělávací program Evropské unie na období 2014–2020, který podporuje spolupráci a mobilitu ve všech sférách vzdělávání, v odborné přípravě a v oblasti sportu, mládeže a neformálního vzdělávání. (Erasmus+, online) Tento program disponuje rozpočtem ve výši 14,7 miliardy eur, z čehož dvě třetiny jsou určeny na stipendia více než 4 milionům osob za účelem studia, odborné přípravy, práce či dobrovolnické činnosti v zahraničí v období 2014–2020. Program Erasmus+ kombinuje všechny stávající programy Evropské unie. Například pro vzdělávání, odbornou přípravu mládeže a sportu, včetně programu celoživotního učení (Erasmus, Leonardo da Vinci, Comenius, Grundtvig), Mládež v akci a pět programů

mezinárodní spolupráce (Erasmus Mundus, Tempus, Alfa, Edulink) a další. (Erasmus+, online)

Tohoto programu se mohou účastnit učitelé, studenti vysokých škol, dobrovolníci a další. Programu Erasmus+ se může zúčastnit všech 28 členských států Evropské unie, členské státy Evropského hospodářského prostoru (Norsko, Island, Lichtenštejnsko) a navíc Turecko, Makedonie. Některé klíčové akce programu Erasmus+ jsou otevřeny jakékoliv partnerské zemi z celého světa (například Rusko, Egypt).

Následující graf (Graf č. 3) ukazuje, že počty českých studentů, nejenom těch na Univerzitě Hradec Králové, kteří vyjíždějí do zahraničí v rámci studijních pobytů, či pracovních stáží, stále rostou. Nejčastěji čeští studenti odjíždějí do Německa, Francie, Španělska, Velká Británie a Portugalska.

Graf č. 3: Počet českých vyjíždějících studentů v rámci programu Erasmus+ v období 2007–2015



Zdroj: Erasmus+, online, vytvořeno z dat

[https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about/statistics\\_cs](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about/statistics_cs)

Pobyt v zahraničí v rámci programu může trvat od několika dnů až po jeden rok. Na rozdíl od staršího programu Erasmus, Erasmus+ nabízí studentům možnost absolvovat studijní pobyt či praktickou stáž v zahraničí vícekrát, v součtu však

v celkové délce maximálně 12 měsíců za studijní cyklus, tedy na bakalářské, magisterském či doktorském. Je tedy například možné vycestovat na magisterském studiu na 6 měsíců na studijní pobyt a poté na 6 měsíců na pracovní stáž.

Podmínky pro absolvování studentské mobility, ať už pracovní stáže nebo studentského pobytu, jsou na Univerzitě Hradec Králové (online) uvedeny následovně: Student musí být zapsán do akreditovaného bakalářského, magisterského nebo doktorského studijního programu na Univerzitě Hradec Králové. Dále může studovat prezenční, kombinovanou i distanční formou studia a musí být ke studiu zapsán během celého pobytu v zahraničí. Student, který vyjíždí na studijní pobyt musí být zapsán minimálně ve druhém ročníku bakalářského či pětiletého magisterského studia. Student vyjíždějící na praktickou stáž může studovat jakýkoliv ročník studia.

Na základě finanční dohody student obdrží od své domácí univerzity stipendium, které je příspěvkem na zvýšené životní náklady v zahraničí, avšak nepokryje veškeré výdaje spojené s výjezdem do zahraničí a je očekávaná finanční spoluúčast studenta. Stipendium je stejné pro všechny vyjíždějící studenty z České republiky a jeho výše je stanovena podle životních nákladů v jednotlivých zemích. V příloze A jsou uvedeny výše stipendií pro akademický rok 2017/2018.

### **3.3 Erasmus Student Network**

Erasmus Student Network (dále ESN) je největší studentskou neziskovou organizací v Evropě. ESN vznikl v roce 1989 a v současné době má přes 15 000 členů na 500 vysokých školách v 40 zemích.

Posláním ESN je zlepšení integrace zahraničních studentů a možnosti jejich osobního rozvoje, dále reprezentace zájmů zahraničních studentů na místní, národní a mezinárodní úrovni. Organizace funguje na základě „students helping students“, kdy studenti místních univerzit pomáhají přijíždějícím studentům bez nároku na odměnu a ve svém osobním volnu. ESN dále propaguje mobility prostřednictvím poskytováním informací o nabízených mobilitách, motivací místních studentů k zahraničnímu studiu či pořádáním vzdělávacích kurzů. ESN spolupracuje také se studenty, kteří se navrátili ze studentské mobility, a kteří chtějí zůstat v kontaktu s interkulturním prostředím. Organizace pořádá spoustu aktivit pro zahraniční

studenty v oblasti kultury, společenských akcí, jako jsou například výlety, jazykové večery, mezinárodní večere a další.

ESN pracuje na třech úrovních: mezinárodní (sídlicí v Bruselu), národní a lokální. První sekce ESN v České republice byla založena v roce 2002. V současné době má ESN CZ zřízeno 18 lokálních sekcí na vysokých školách napříč zemí.

**ESN Buddy System Hradec Králové** je sekce ESN, která byla založena v roce 2003 na Univerzitě Hradec Králové. V současné době má organizace 40 aktivních členů, kteří se starají o zahraniční studenty z Evropy, Asie, Afriky a Severní i Jižní Ameriky. Doplněk „buddy system“ znamená, že každému zahraničnímu studentovi je přidělen tzv. „buddy“, což je osoba, která zahraničního studenta kontaktuje před příjezdem a pomůže mu se zvládnutím prvních dní v Hradci Králové, od vyzvednutí na letišti po pomoc při zajišťování karty na MHD. Navíc mezi členy ESN a zahraničními studenty často vznikají přátelství.

Na základě interních statistik ESN Buddy System Hradec Králové bylo zjištěno, že počet zahraničních studentů přijíždějících studovat na Univerzitu Hradec Králové se každým rokem zvyšuje (stejně jako počet vyjíždějících českých studentů). Pro představení je uveden počet přijíždějících zahraničních studentů v posledních letech.

Tabulka č. 1: Počet přijíždějících zahraničních studentů na UHK v letech 2012 až 2018

<b>Akademický rok</b>	<b>Zimní semestr</b>	<b>Letní semestr</b>
<b>2012–2013</b>	114	86
<b>2013–2014</b>	108	50
<b>2014–2015</b>	119	65
<b>2015–2016</b>	143	95
<b>2016–2017</b>	162	100
<b>2017–2018</b>	181	115

Zdroj: interní dokumenty ESN Buddy System Hradec Králové



## 4 Výzkumné šetření

Výzkumné šetření v této diplomové práci je zaměřeno na vliv změny prostředí na proměnu životního stylu, s konkretizací na jedince, kteří absolvovali jakýkoli typ studentské mobility v zahraničí během svého studia. Výzkumné šetření kvantitativního rázu bude realizováno formou dotazníkového šetření a bude dále doplněno kvalitativním metodou v podobě rozhovorů.

### 4.1 Cíl a stanovení hypotéz

**Hlavním cílem výzkumného šetření** je potvrzení předpokladu, že změnou prostředí dochází také k proměně životního stylu. Tento předpoklad je podložen názorem Hodaně a Dohnala (2008, s. 93), kteří tvrdí, že životní styl je proměnlivý a má svou dynamiku a ve své základní podobě je výsledkem vztahu realizovaných sociálních rolí a prostředí, ve kterém člověk žije.

**Díličí cíle výzkumného šetření jsou následující:**

**DC1:** Zjistit, zda a jak dochází ke změně stravovacích návyků, pohybových aktivit, denního režimu a trávení volného času u jedinců, kteří se zúčastnili studentské mobility v zahraničí, po jejich návratu domů.

**DC2:** Zjistit, zda dochází ke změně postojů k cestování a života v zahraničí, a také ke změně vnímání odlišných kultur u jedinců, kteří se zúčastnili studentské mobility v zahraničí, po jejich návratu domů.

**DC3:** Zjistit, zda dochází k tzv. zpětnému kulturnímu šoku u jedinců po návratu domů ze studentské mobility v zahraničí.

Na základě výše vytyčených cílů bylo vytvořeno sedm hypotéz, které nacházejí svá východiska v teoretické části práce. Pojmem „většina vysokoškolských studentů“ je u následujících hypotéz míněno více než 50 % studentů, kteří absolvovali jakýkoli typ zahraniční studentské mobility, a jejichž mobilita trvala nejméně 3 měsíce a byla započata nejdříve v září 2010 a ukončena nejdéle v září 2017. Pro potvrzení hypotézy je dále nutné, aby byl dodržen minimální 10% rozdíl mezi výsledky, které potvrzují hypotézu, a výsledky, které ji nepotvrzují.

**H1: Po návratu ze studentské mobility v zahraničí dochází u většiny vysokoškolských studentů ke změně stravovacích návyků.**

Volba potravin a způsob jejich přípravy se odvíjí od sociálního a geografického prostředí, ve kterém jedinec pobývá. Předpokládá se, že pobyt v prostředí s odlišnými sociálně-geografickými podmínkami, než jsou v České republice, na jedinci zanechá určité změny ve stravování. Takového to změny stravovacích návyků se pak projevují v odlišném čase stravování, ale i surovin, které jedinec konzumuje či používá při vaření. Hypotéza 1 se váže k dílčímu cíli 1.

**H2: Po návratu ze studentské mobility v zahraničí dochází u většiny vysokoškolských studentů ke změně četnosti provozování pohybových aktivit.**

Předpokladem pro formulaci této hypotézy byly výsledky výzkumu z roku 2014, který prokázal kulturně utvářený způsob aktivního života a objevil značné rozdíly ve frekvenci pohybových aktivit mezi obyvateli zemí Evropské unie. (Statistics Explained, online) Změnou pohybových aktivit je v této hypotéze míněna jak pozitivní změna, tak negativní. Pozitivní změnou je myšleno zvýšení fyzické aktivity či vytvoření kladného postoje ke sportu, naopak negativní změnou může být snížení pohybových aktivit v porovnání se situací před mobilitou. Lze pravděpodobně očekávat, došlo-li k negativním změnám ve stravování i v rámci pohybových aktivit, konkrétní jedinec zvýšil i svou tělesnou hmotnost. Hypotéza 2 se váže k dílčímu cíli 1.

**H3: Po návratu ze studentské mobility v zahraničí dochází u většiny vysokoškolských studentů ke změně denního režimu.**

Změnou denního režimu rozumíme například odlišnou dobu vstávání a usínání, dobu provozování aktivit a dobu odpočinku. Předpoklad vyslovený ve výše uvedené hypotéze je podložen vlastními zkušenostmi ze života v zahraničí. Hypotéza 3 se váže k dílčímu cíli 1.

**H4: Po návratu ze studentské mobility v zahraničí dochází u většiny vysokoškolských studentů ke změně trávení volného času.**

Díky pobytu v zahraničí může dle hypotézy dojít ke změnám trávení volného času v podobě stýkání se s novými lidmi, změně koníčků a podobně. Během výjezdu jedinec získá nové schopnosti a dovednosti, zažije nové situace, které mohou být příčinou těchto rychlých změn v zájmech, což také potvrzují data získaná z The Erasmus Impact Studies, regional analysis (2016, online) dle kterých průměrně dosažená změna schopností a dovedností jedince během šestiměsíčního pobytu v zahraničí je totožná se čtyřletou změnou u jedince, který se zahraničního pobytu neúčastnil. Hypotéza 4 se váže k dílčímu cíli 1.

**H5: Po návratu ze studentské mobility dochází u většiny studentů k odlišnosti ve „vnímání zahraničí“.**

Pojem „vnímání zahraničí“ v hypotéze v sobě zahrnuje odlišné přístupy k cestování (například zvýšení frekvence cestování) či života v zahraničí (například preference života za hranicemi). Předpoklad je vysloven na základě výsledků Erasmus Impact Study (2016, online), dle kterých 93 % absolventů zahraniční mobility (v tomto případě absolventů programu Erasmus a Erasmus+) si dokáže představit žít v zahraničí, v porovnání s 73 % jedinců, kteří se žádné zahraniční mobility nezúčastnili. Hypotéza 5 se váže k dílčímu cíli 2.

**H6: Po návratu ze studentské mobility dochází u většiny studentů k změně ve vnímání odlišných kultur.**

Předpoklad vyslovený v hypotéze 6 vychází z tvrzení, že každá kultura se vyznačuje odlišnými kulturními vzorci. Štýrský a Šípek (2011, s. 9, 58) tvrdí, že zkušenosti z cestování vedou k optimistickému poznání, že lidé jsou schopni být k sobě ohleduplní a tolerantní. Na základě tohoto výroku lze předpokládat, že díky pobytu v zahraničí, cestování a styku s novými kulturami lze změnit svůj postoj k odlišným kulturám. Cestování tak učí lidi, jak respektovat názory a životní styly ostatních a dává nám schopnosti porovnávat a spoluprožívat kulturní hodnoty. Hypotéza 6 se váže k dílčímu cíli 2.

### **H7: Většina studentů, kteří vyjeli na studentskou mobilitu do zahraničí, zažili tzv. zpětný kulturní šok po svém návratu domů.**

Zpětný kulturní šok je definován jako kulturní šok, který zažívá jedinec po návratu do původního prostředí po pobytu v cizí kultuře. Stejně jako vstup do nové kultury může vést ke kulturnímu šoku, tak i návrat do domácí kultury může mít za následek obrácený kulturní šok. Předpokladem pro potvrzení hypotézy je skutečnost, že četnost výskytu zpětného kulturního šoku se bude v menší míře objevovat u studentů, kteří vycestovali do zemí, jejichž kultura je velmi podobná naší (Slovensko, Polsko), naopak vyšší četnost výskytu je očekávána u studentů, kteří vycestovali za hranice Evropy. Dalším předpoklad je vliv délky pobytu na četnost výskytu zpětného kulturního šoku. Hypotéza 7 se váže k dílčímu cíli 3.

#### **4.2 Použité metody**

K dosažení výzkumného cíle je nutné získat data od velkého množství respondentů, a proto jsou ve výzkumném šetření použity dotazníky vlastní konstrukce, které jsou doplněny rozhovory (interview) se studenty.

Dotazník je kvantitativní metodou, při které jsou otázky kladeny písemně. Lze tak získat údaje od velkého počtu respondentů (osob, které vyplňují dotazník) v přiměřeně krátkém čase. Gavora (2000, s. 102-104) uvádí, že dotazník může obsahovat otevřené, polootevřené a uzavřené otázky. Otevřené otázky dávají respondentovi velkou volnost v odpovědích, naopak uzavřené otázky již nabízejí hotové alternativní odpovědi, mezi kterými si respondent vybírá. Polouzavřené otázky však nabízejí nejprve alternativní odpověď a potom ještě žádají vysvětlení či objasnění. Dotazník, který je využit pro naše výzkumné šetření, obsahuje otázky uzavřené a polootevřené, a navíc jsou zde využity tzv. škálové otázky (5 stupňové). Nevýhodou dotazníků je možnost vysokého zkreslení ze strany respondentů. Tato negativa budou eliminována využitím rozhovorů.

Pro snazší a plošnější rozšíření byly dotazníky vytvořeny v online prostředí pomocí Google formuláře. Použitý dotazník je přiložený v příloze B. Díky spolupráci s lokálními sekcemi ESN Česká republika byly dotazníky nasdílely mezi studenty univerzit, ve kterých tyto sekce sídlí, a členy těchto sekcí. Další rozšiřování dotazníku

probíhalo ve spolupráci se zahraničními koordinátory Univerzity Hradec Králové a sdílením dotazníku na webových portálech pro studenty.

Dotazníky jsou doplněny rozhovory především z toho důvodu, že rozhovor umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů, navíc lze sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich potom pohotově usměrňovat další kladení otázek. Rozhovor je kvalitativní výzkumná metoda, která se vyznačuje interpersonálním kontaktem (tváří v tvář) (Gavora, 2000, s. 110–111). Interview může být strukturované, polostrukturované nebo nestrukturované. V našem výzkumu je využit pouze polostrukturovaný rozhovor, který umožňuje volnost v otázkách a odpovědích.

### **4.3 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvoří respondenti, kteří během svého studia absolvovali zahraniční pobyt, který proběhl v době, kdy byli tito jedinci zapsáni do akreditovaného bakalářského, magisterského nebo doktorského studijního programu v prezenční, distanční nebo kombinované formě studia na jakékoli české vysoké škole. Pro výzkumné šetření není podstatné, který z typů studentských mobilit (viz kapitola 3.1. Typy studentských mobilit) byl absolvován.

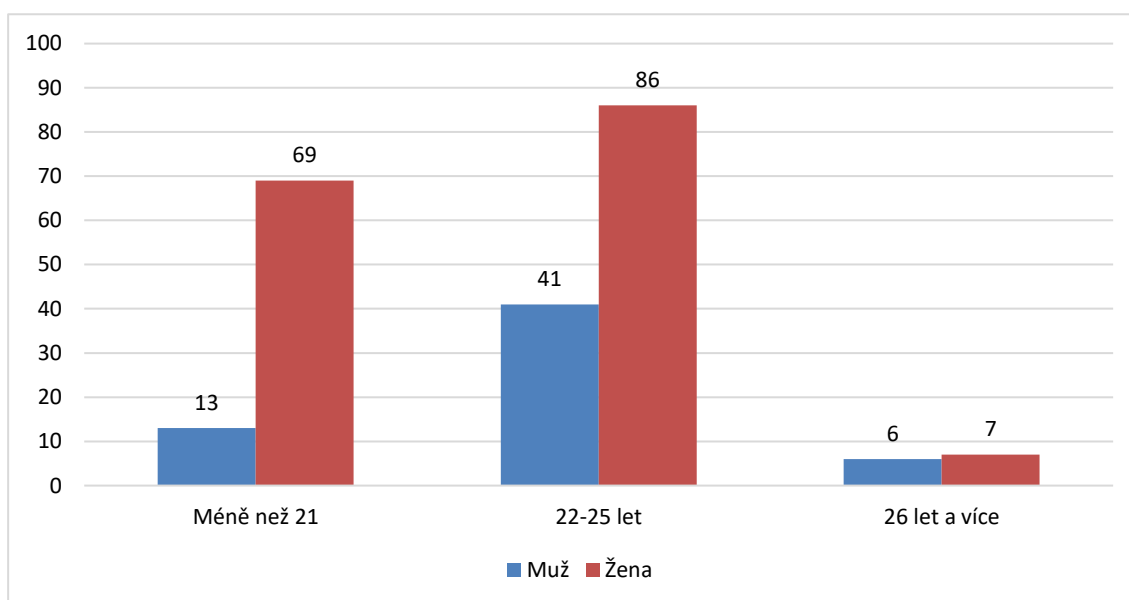
Avšak respondenty mohou být pouze ty osoby, jejichž zahraniční pobyt trval nejméně 3 měsíce, a který byl započat nejdříve v září 2010 a ukončen nejdéle v září 2017. Důvodem pro stanovení posledního možného dne zahraničního pobytu je fakt, že studenti, kteří se navrátili zpět do svého domovského prostředí po tomto datu, nemuseli ještě zaznamenat změny, které byly zapříčiněny životem v zahraničí. Dalším kritériem je, aby respondenti dotazníku strávili více než polovinu svého života na území České republiky, znali a měli vžity kulturní a společenské prvky české společnosti.

Výzkumný vzorek pro polostrukturované rozhovory tvořilo 6 osob. Výzkumný vzorek byl vytvořen záměrným výběrem s cílem zastoupení všech cílových destinací a rovnoměrného zastoupení obou pohlaví. Z důvodu preference osobního setkání s účastníky rozhovoru byl rozhovor veden se současnými nebo bývalými studenty Univerzity Hradec Králové.

## Charakteristika respondentů dotazníku

Dotazníku vlastní konstrukce se zúčastnilo 222 respondentů, ze kterých bylo 162 (73 %) žen a 60 mužů (23 %). Respondenti ve věku 22–25 let tvořily největší soubor, konkrétně se jednalo o 127 osob (57,2 %), na opačné straně nejmenší věkovou skupinu tvořily osoby starší než 26 let – 13 respondentů. Malé zastoupení respondentů starších 26 let je pravděpodobně způsobeno zvolenou formou šíření dotazníků (zaměřeno především na současné vysokoškolské studenty). Věkové složení respondentů dle pohlaví je zobrazeno v grafu č. 4.

Graf č. 4: Věk respondentů dle pohlaví



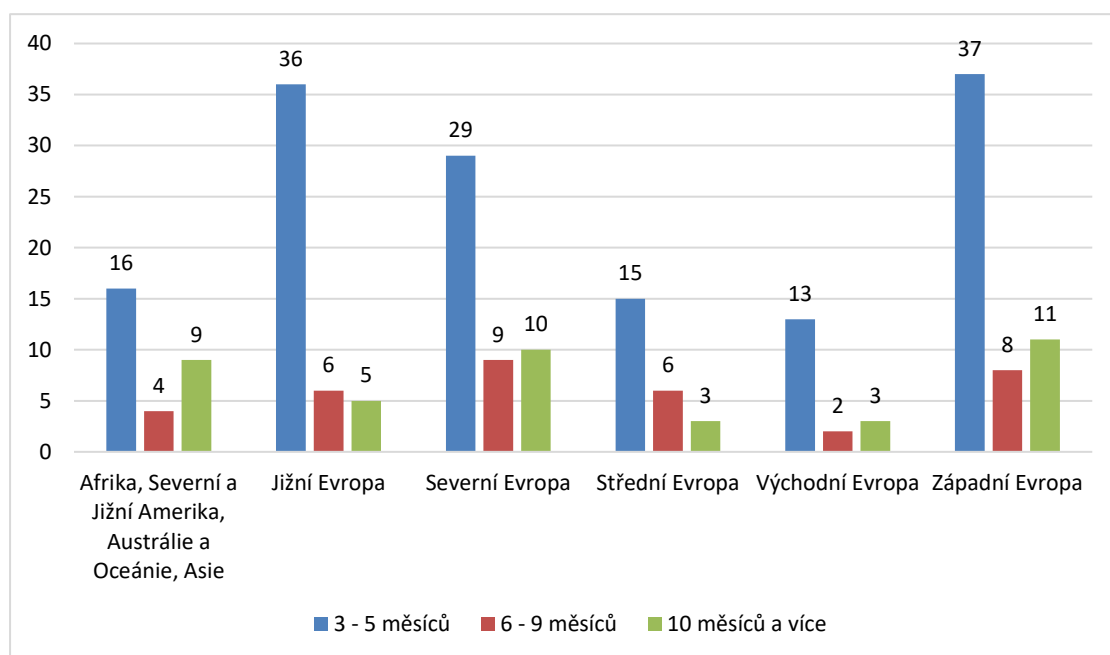
Jedna z položek dotazníku se dotazovala na místo zahraniční mobility. V případě, že student absolvoval dva a více studentských zahraničních mobilit, vybral tu první. Mezi nabízenými možnostmi byly: Jižní Evropa (21 %); Severní Evropa (22 %); Střední Evropa (11 %); Východní Evropa (8 %); Západní Evropa (25 %) a Afrika, Severní a Jižní Amerika, Austrálie a Oceánie, Asie (13 %).

Nejvíce respondentů tohoto dotazníku strávilo v zahraničí během studentské mobility 3-5 měsíců, a to konkrétně 146 z nich, což činí 66 %. Na základě výsledků lze potvrdit, že nejčastěji se studenti účastní mobilit v délce trvání jednoho semestru.

V délce 6–9 měsíců se jednalo pouze o 35 respondentů (16 %), více než 10 měsíců strávilo v zahraničí 41 z 222 respondentů (18 %).

Značné odlišnosti v závislosti místa pobytu na délce trvání nejsou pozorovány. Nejmenší kvalitativní rozdíly mezi počty osob, které strávily v zahraničí více než 10 měsíců (16 respondentů) a osobami, které pobývaly v zahraničí 3-5 měsíců (9 respondentů), jsou sledovány v případě výjezdů mimo Evropu. Konkrétní výsledky délky pobytu v závislosti na destinaci je znázorněny v grafu č. 5.

Graf č. 5: Místo zahraniční mobility dle délky pobytu



Pro specifikaci respondentů a obecně účastníků zahraničních mobilit se dotazník zaměřoval na to, zda a kolikrát do roka cestovali do zahraničí před absolvováním studijního pobytu v zahraničí. Více než polovina respondentů (57 %) vycestovávala do zahraničí 1 – 2x do roka. Celých 9 % účastníků nikdy předtím necestovala do zahraničí, na druhé straně 6 % respondentů vyjelo do zahraničí více než 10x do roka. V prvním případě, tedy těch, kteří nikdy nevycestovali do zahraničí, polovina z těchto respondentů, konkrétně 11, byla mladší 21 let. Jak lze z výsledků položky vyčíst, zahraničních mobilit se účastní studenti, pro které je cestování

přirozenou součástí života, ale i ti studenti, pro které je tento výjezd první zahraniční zkušeností.

### **Charakteristika účastníků rozhovoru**

Rozhovor byl veden se šesti osobami, které byly vybrány záměrným výběrem tak, aby byly zastoupeny všechny skupiny cílové destinace. V rozhovorech jsou rovnoměrně zastoupena obě pohlaví (3 ženy, 3 muži). Rozhovor byl veden osobně se všemi účastníky. Účastníci rozhovoru jsou současně respondenty dotazníkového šetření.

Tabulka č. 2: Účastníci rozhovoru

<b>Účastník</b>	<b>Oblast</b>	<b>Země</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Věk během pobytu</b>	<b>Délka pobytu</b>
Účastník 1	Asie	Tchaj-wan	Muž	26 let	5 měsíců
Účastník 2	Jižní Evropa	Španělsko	Žena	21 let	3 měsíce
Účastník 3	Severní Evropa	Finsko	Muž	23 let	3 měsíce
Účastník 4	Střední Evropa	Slovensko	Muž	20 let	4 měsíce
Účastník 5	Východní Evropa	Maďarsko	Žena	22 let	10 měsíců
Účastník 6	Západní Evropa	Nizozemsko	Žena	22 let	5 měsíců

## **4.4 Vyhodnocení a interpretace výsledků**

Vyhodnocování výsledků výzkumného šetření je organizováno do oblastí na základě vymezených dílčích cílů. Každý dílčí cíl zahrnuje jednu nebo více hypotéz. V rámci každého dílčího cíle budou vyhodnocovány a interpretovány výsledky šetření, na základě kterých budou následně potvrzeny či vyvráceny hypotézy. Pro lepší orientaci jsou získané údaje předkládány v grafickém či tabulkovém vyjádření a doplněny komentářem.

### **4.4.1 Dílčí cíl 1**

Úkolem dílčího cíle 1 je zjistit, zda a jak dochází ke změně stravovacích návyků, pohybových aktivit, denního režimu a trávení volného času u jedinců, kteří se

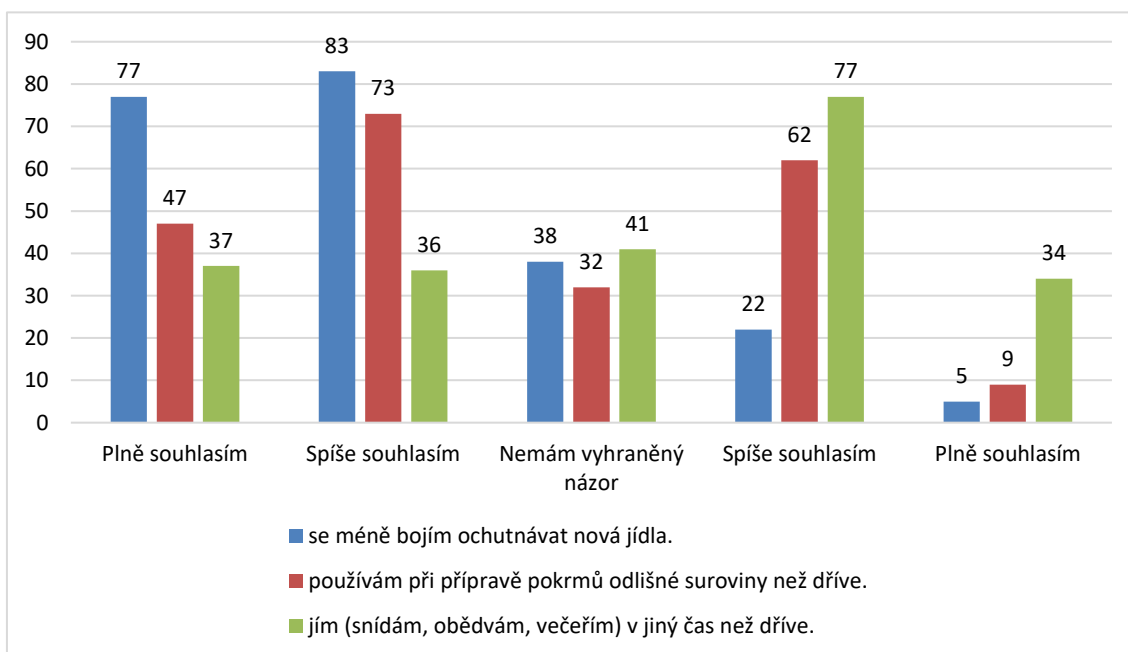


zúčastnili studentské mobility v zahraničí, po jejich návratu domů. Tohoto cíle se týkaly hypotézy 1–4.

**H1: Po návratu ze studentské mobility v zahraničí dochází u většiny vysokoškolských studentů ke změně stravovacích návyků.**

Tuto hypotézu sytily položky v dotazníku 6a, 6b a 6c. Údaje zjištěné z těchto položek dotazníku jsou doplněny položkou 7e, která se současně týká hypotézy 2, a proto bude rozebrána až později. Položka 6m dotazníku je zaměřena na vliv studentské mobility na formování zdravého životního stylu, konkrétně na stravování.

Graf č. 6: Změny v oblasti stravování po návratu ze zahraniční mobility



Z grafu č. 6 je patrné, že značná část účastníků výzkumného šetření se méně bojí ochutnávat nová jídla. Konkrétně 160 respondentů (71 %) odpovědělo na příslušnou otázku plně nebo spíše souhlasím. Stejně tak na tvrzení v položce 6b („Mám pocit, že se po návratu ze zahraničního pobytu používám odlišné suroviny než dříve.“) odpovědělo 120 respondentů (55 %) souhlasně, vedle toho pouhých 71 respondentů (32 %) plně či spíše nesouhlasí. „Strávila jsem pár měsíců u moře, takže jsem se prostě chtě-nechtě musela naučit jíst ryby. Ze začátku mi to dělalo trochu problém, protože jsem ryby nikdy ráda neměla, ale teď je do svého jídelníčku zařazuju

*běžně,*“ tvrdí Účastník 2. Avšak rozdílné výsledky přinesla položka, která se zaměřila na odlišný čas stravování (snídaně, oběd, večeře). U této položky odpovědělo souhlasně pouhých 73 respondentů (33 %), větší část nesouhlasila, a to konkrétně 111 osob (50 %). Nepatrné rozdíly v časech stravování v České republice a převážné části Evropy (například Severní, Východní Evropa) mohl ovlivnit velký počet nesouhlasných odpovědí v dotazníku, protože se stravují v podobných časech.

Položky dotazníku se také zaměřovaly na otázku formování zdravého životního stylu během zahraničního pobytu. Položka 6m dotazníku v sobě zahrnovala toto téma v oblasti stravování. S touto položkou 83 osob (38 %) souhlasilo, tedy že se stravují zdravěji, stejně jako tomu je u Účastníka 6, který uvedl: *„Vyhledávám více pohybu, omezila jsem sladká a tučná jídla, více sleduji složení potravin, snažím se jíst věci bezlepkové, bezlaktózové, bio a organické.“* Téměř u shodného souboru respondentů měl pobyt v zahraničí negativní dopad na stravování a celkový negativní efekt na životní styl. Jednalo se o 76 respondentů (35 %), s tím se také ztotožňuje Účastník 5: *„Došlo ke změně k horšímu – mnohem víc cigaret, alkoholu, brambůrek, a tak podobně, ... pořádně jsem přibrala.“*

Výsledky šetření vytvářejí domněnku, že existuje souvislost mezi místem pobytu a zdravějším stravováním po návratu domů. Pro potvrzení či vyvrácení této domněnky bude použito tzv. testové kritérium dílčí chí-kvadrát. K potvrzení hypotézy je nutné potvrdit hypotézu alternativní ( $H_A$ ) a tím odmítnout hypotézu nulovou ( $H_0$ ).

Tabulka č. 3: Pozorované četnosti

Místo pobytu	Zdravější stravování po návratu			CELKEM
	ANO	Nevyhraněný názor	NE	
Afrika, Severní a Jižní Amerika, Austrálie a Oceánie, Asie	14	7	8	29
Jižní Evropa	11	18	18	47
Severní Evropa	19	13	16	48
Střední Evropa	8	10	6	24
Východní Evropa	8	2	8	18
Západní Evropa	23	13	20	56
<b>CELKEM</b>	83	63	76	<b>222</b>

**H1<sub>0</sub>:** Neexistuje statisticky významná souvislost mezi místem pobytu a zdravějším stravováním u jedinců, kteří se vrátili zpět ze studentské mobility v zahraničí.

**H1<sub>A</sub>:** Existuje statisticky významná souvislost mezi místem pobytu a zdravějším stravováním u jedinců, kteří se vrátili zpět ze studentské mobility v zahraničí.

Konkrétní výpočty jsou přiloženy v příloze C. Poté se mezi sebou porovná kritická hodnota chí-kvadrátu a vypočítané hodnoty testového kritéria. Testové kritérium bylo počítáno na hladině významnosti 0,05. Při porovnávání vypočítané hodnoty testového kritéria ( $\chi^2 = 11,53$ ) s kritickou hodnotou ( $\chi_{0,05}(5) = 11,07$ ) dospějeme k závěru, že vypočítaná hodnota je větší než kritická, a proto odmítáme H1<sub>0</sub> a přijímáme H1<sub>A</sub>.

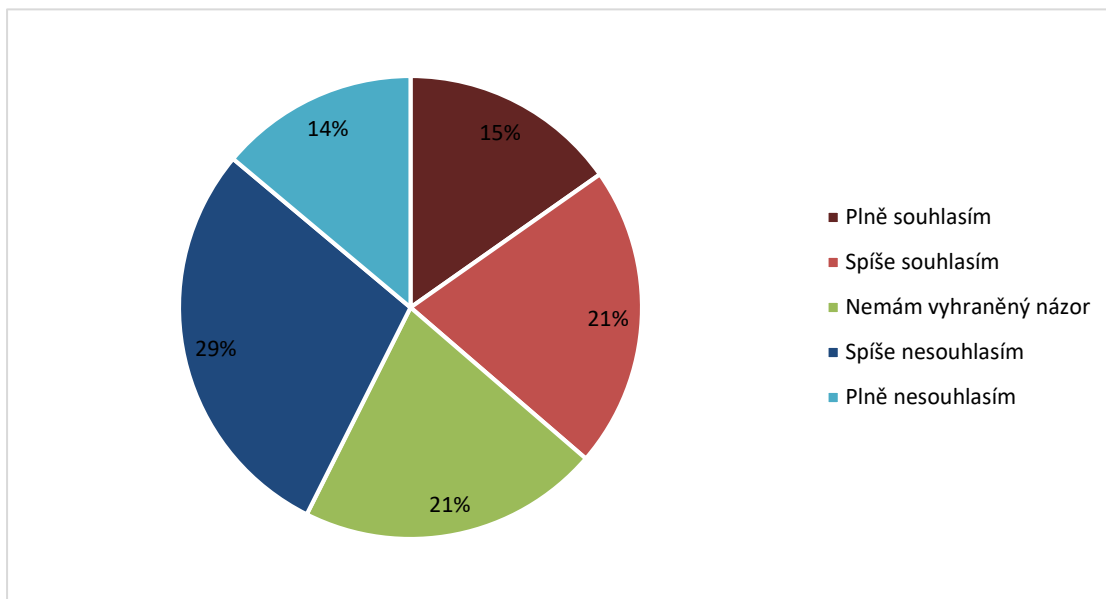
Naše domněnka byla potvrzena, proto můžeme vyslovit závěr, že existuje souvislost mezi místem pobytu a zdravějším stravováním. Ke zdravějším stravování na základě výsledků dotazníku nejčastěji inklinují ti jedinci, kteří absolvovali pobyt v Africe, Severní a Jižní Americe, Austrálii a Oceánii nebo Asii, a to konkrétně ve 48 % případů. Naopak, nezdravému stravování holduje 39 % jedinců, kteří strávili svůj zahraniční pobyt v Jižní Evropě. Svou roli zde kromě stravovacích návyků dané země může hrát například i cena surovin daného státu, dostupnost a legálnost návykových látek (například v některých zemích je prodej alkoholu omezován) a podobně.

**Závěr H1:** Předpokladem pro potvrzení hypotézy první bylo, že u většiny respondentů došlo ke změně stravovacích návyků, a že rozdíl mezi souhlasnými a nesouhlasnými odpověďmi je menší nebo roven 10 %. U výše zmíněných tvrzení, která byla zároveň položkami dotazníku, byl vysloven souhlas („plně souhlasím“, „spíše souhlasím“) v 53 % odpovědí. Dále byl potvrzen předpoklad, že existuje závislost mezi místem pobytu a zdravějším stravováním. ***Na základě výše zmíněných údajů hypotézu 1 přijímám.***

**H2: Po návratu ze studentské mobility v zahraničí dochází u většiny vysokoškolských studentů ke změně četnosti provozování pohybových aktivit.**

Tato hypotéza byla sycena položkami 6d v dotazníku a byla dále doplněna položkou 7e a 7f.

Graf č. 7: Změny v oblasti fyzických aktivit po návratu ze zahraniční mobility



Více než 80 respondentů (37 %) spíše nebo plně souhlasí s tím, že více cvičí či provozují jakoukoliv jinou fyzicky náročnou aktivitu, avšak mnohem větší část – 118 (54 %) s tímto výrokem nesouhlasí. Celých 47 respondentů nemá vyhraněný názor na toto tvrzení. Neutrální odpověď v tomto případě může znamenat, že jedinec neprovozoval žádnou fyzickou aktivitu před zahraničním pobytem, popřípadě provozoval fyzické aktivity již dříve a tento stav setrval i do současnosti. Hlavní motivací účastníků rozhovoru, kteří začali sportovat, byly především bezplatné sportovní kurzy či posilovna poskytované přijímající institucí nebo dobré sportovní zázemí (cyklistické stezky, outdoorová sportoviště). Důvodem pro zanechání sportovních aktivit ve Finsku (Účastník 4) byla jejich vysoká cena a dlouhodobá nepřízeň počasí.

Pro dosažení konkrétnějších výsledků bylo využito bipolárních škál u položek 7e a 7f, které mají 5 stupňů. Na konci každé škály byly použity opačné vlastnosti. První z položek se zabývala otázkou změny hmotnosti po návratu ze zahraničního pobytu. Pro zpracování byla vlastnost „hubenější“ označena koeficientem 1, na druhé straně vlastnost „tlustší“ koeficientem 5. Druhá z položek byla zaměřena na změnu v aktivitě, kde vlastnost „aktivnější“ byla označena koeficientem 1 a vlastnost „línější“ koeficientem 5.

Tabulka č. 4: Odpovědi na položky dotazníku 7e, 7f

	1	2	3	4	5		Ø
Hubenější	19	38	99	43	23	Tlustší	3,06
Aktivnější	51	64	91	12	4	Línější	2,34
<b>Celkem</b>	<b>70</b>	<b>102</b>	<b>190</b>	<b>55</b>	<b>27</b>		
<b>%</b>	<b>16 %</b>	<b>23 %</b>	<b>43 %</b>	<b>12 %</b>	<b>6 %</b>		

Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že pouze u 39 % (16 % + 23 %) odpovědí je vnímána pozitivní změna v aktivitě či hmotnosti, pouhých 18 % (12 % + 6 %) považuje svou změnu za negativní. Nejčastěji byla zaznamenána neutrální odpověď, a to téměř v polovině (43 %) odpovědí. Po označení pojmů koeficienty byl vypočítán průměr. Průměr u otázky týkající se hmotnosti je 3,06 – tedy, že nedochází ke změně v hmotnosti. V případě aktivity byl průměr 2,34, což znamená, že respondenti spíše inklinují k vyšší aktivitě než vyšší pasivitě (lenosti). Obecně lze tedy usoudit, že pobyt v zahraničí nemá významný pozitivní ani negativní vliv na změnu pohybových aktivit.

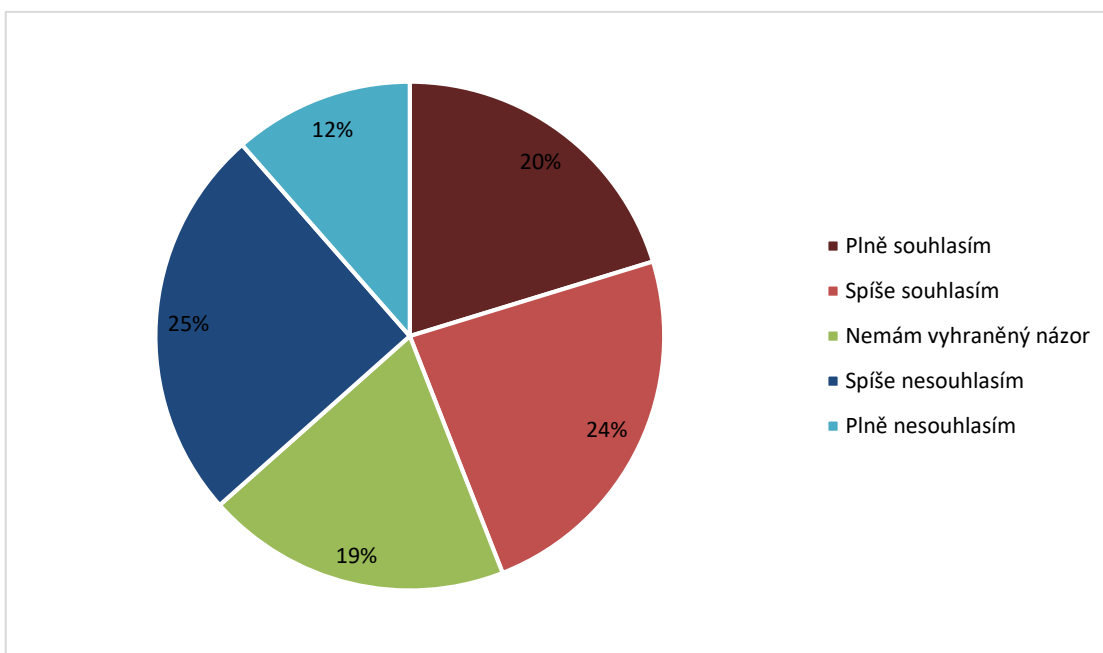
***Závěr k H2: Na základě výše zmíněných údajů hypotézu 2 nepřijímám.***

**H3: Po návratu ze studentské mobility v zahraničí dochází u většiny vysokoškolských studentů ke změně denního režimu.**

Hypotézu 3 sytila především položka v dotazníku 6n, a dále ji doplňovaly položky 6e a 6f.

S položkou 6n souhlasilo pouze 99 respondentů (45 %), kteří mají pocit, že se změnil jejich denní režim po návratu zpět domů po studijním pobytu v zahraničí. S tvrzením uvedeným v příslušné položce dotazníků nesouhlasí 83 % respondentů (38%). Neutrální odpověď zvolilo 44 respondentů (20 %). I přestože není kvantitativní rozdíl mezi odpověďmi značný, hypotéza 3 nemůže být přijata.

Graf č. 8: Změny v oblasti denního režimu po návratu ze zahraniční mobility 1

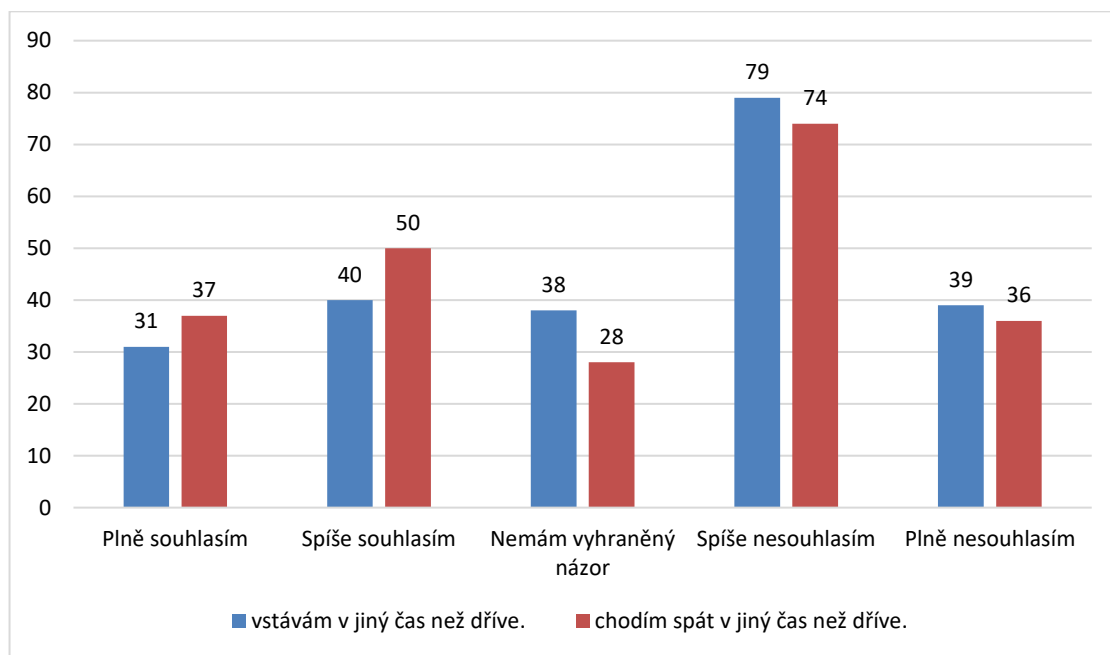


Velká část respondentů strávila v zahraničí kratší časové období, nejčastěji se jednalo o 3–5 měsíců (146 respondentů). Tato skutečnost má tedy značný vliv na výsledky položky dotazníku. Lze předpokládat, že existuje závislost mezi délkou pobytu v zahraničí a změnou denního režimu. Všichni respondenti, jejichž pobyt v zahraničí trval více než 12 měsíců, pozoruje změnu svého denního režimu. Avšak pro další zpracování a potvrzení předpokladu, by bylo důležité zajistit větší soubor respondentů, kteří strávili v zahraničí více než 12 měsíců.

*„Více si užívám života, chodím spát později, protože dělám víc věcí, jsem víc aktivní, co se týče společenského života.“* I přestože došlo k jisté změně v denním režimu Účastníka 2, stejné či podobné odpovědi se však objevily v menší míře než od těch respondentů, kteří nezměnili čas vstávání a usínání po absolvování. Ke změně

času vstávání nedošlo u 118 respondentů a ke změně usínání nedošlo u 110. Lze předpokládat, že změna nebyla způsobena právě kvůli tomu, že některé evropské země (například Východní Evropa, Severní Evropa) mají velmi podobný čas vstávání a usínání, jako je tomu v České republice. Výsledky lze pozorovat v grafu č. 9.

Graf č. 9: Změny v oblasti denního režimu po návratu ze zahraniční mobility 2



**Závěr k H3: Na základě výše zmíněných údajů hypotézu 3 nepřijímám.**

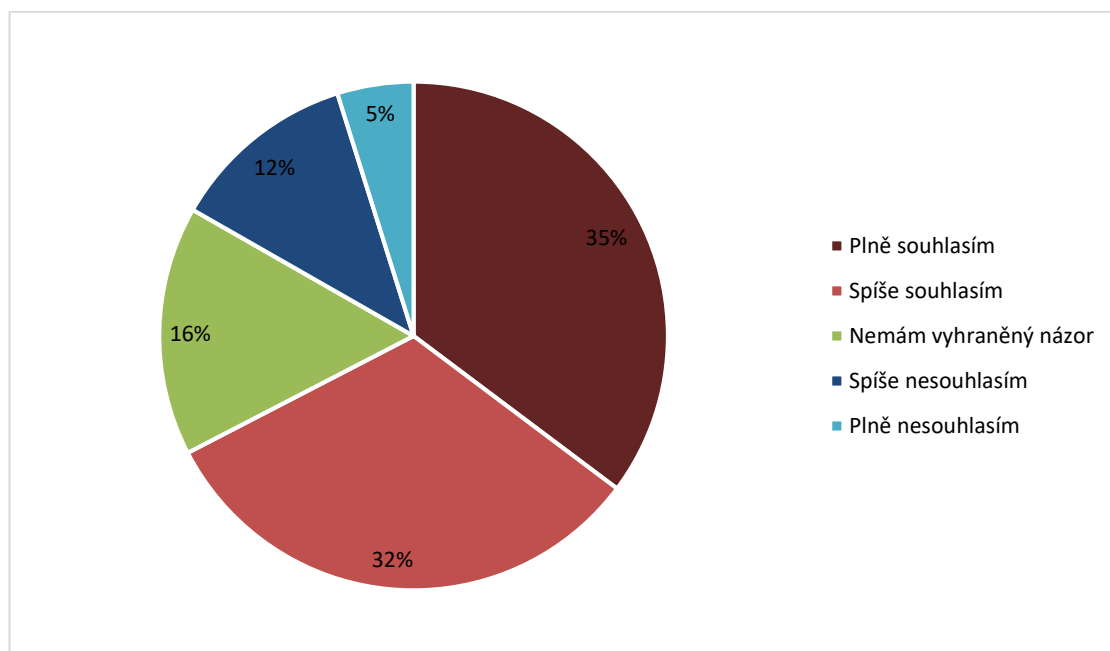
**H4: Po návratu ze studentské mobility v zahraničí dochází u většiny vysokoškolských studentů ke změně trávení volného času.**

Hypotéza 4 je sycena především položkami 6h a 6l. Součástí volnočasových aktivit je také trávení času s ostatními lidmi. Tomuto tématu se věnují položky dotazníku 6ch a 6g, kdy položka se 6g se věnuje trávení volného času s lidmi z odlišných kultur, a proto jsou její výsledky využity také pro potvrzení či vyvrácení hypotézy 6.

Položka 6h dotazníku se dotazovala respondentů, zda mají po návratu ze zahraniční mobility nové koníčky. Převážná část respondentů, konkrétně 138 (63 %), se věnuje novým koníčkům po návratu domů, naopak 53 respondentů (24 %) s tímto výrokem nesouhlasí. Výsledky této položky dotazníku, které dokazují zájem o nové

aktivity po návratu domů, jsou také podloženy výroky účastníků rozhovoru. „Častěji se účastním kulturních nebo vzdělávacích akcí. Toho není nikdy dost.“, tvrdí Účastník 1. Vyhledávání mezinárodního prostředí, učení se novým jazykům jako nová forma zájmů se objevily v odpovědích téměř všech účastníků rozhovoru včetně Účastníka 5: „Větší zájem o dění ve světě, hledání dalších výletů, vyhledávání akcí, kde jsou i jiné národnosti, prohlubování znalostí v cizím jazyce.“ Někteří z těch, co se navrátili ze zahraniční mobility se začali věnovat dobrovolnickým aktivitám, stejně jako Účastník 4: „Věnuji se více mimoškolním neplaceným aktivitám, jako třeba ESN. Díky tomu můžu zůstat v kontaktu se zahraničními studenty, poznávat lidi z celého světa. Dokonce si i procvičuji nové jazyky. Tím se i dále osobnostně vyvíjím.“ Cestování a objevování nových krajín se také jeví jako jeden z nových koníčků velkého množství absolventů zahraniční mobility. „Už jsem se nechtěla nudit doma a neustále jsem vyhledávala nové aktivity pro trávení volného času. Především jsem už nechtěla o delších prázdninách zůstat v ČR.“ Potvrzením či vyvrácením tohoto předpokladu se věnuje hypotéza 5.

Graf č. 10: Změny v oblasti styku se s jinými lidmi po návratu ze zahraniční mobility





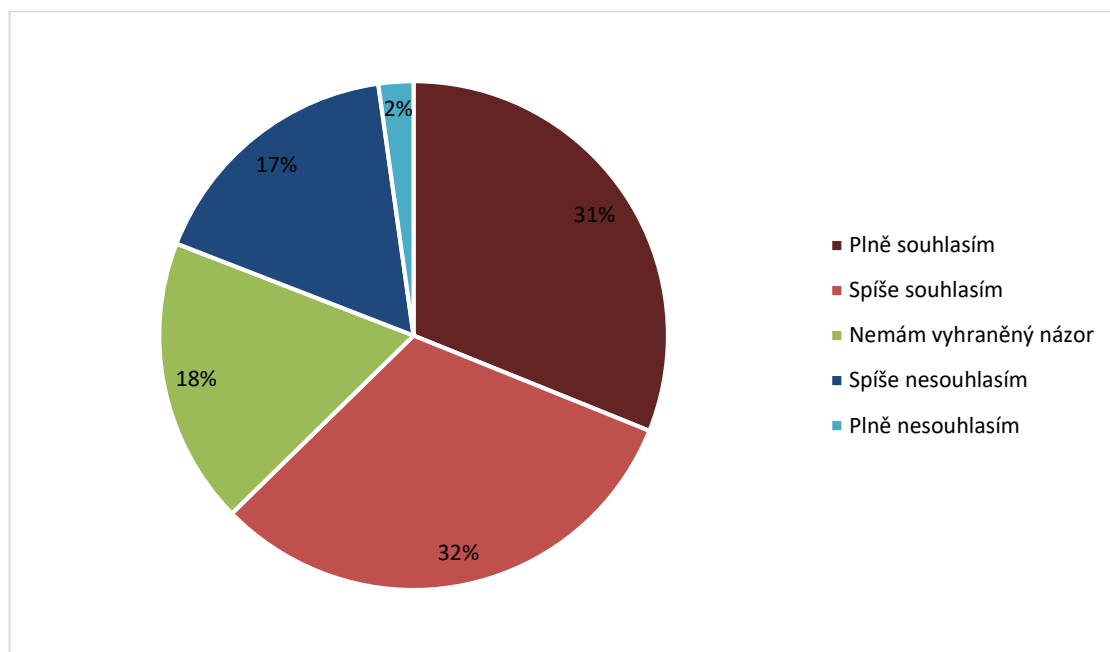
Setkávání se s novými lidmi je další fenomén, který doprovází život po zahraničním pobytu. Na potvrzení či vyvrácení tohoto předpokladu se zaměřily dvě položky dotazníku. Jak lze z grafu č. 10 vypožorovat, je nezpochybnitelný vliv zahraniční mobility na osobní vztahy, konkrétně na stýkání se s odlišnými lidmi. V tomto případě 153 respondentů (70 %) odpovědělo kladně na zmíněný výrok. Avšak tuto změnu lze mnohem více vypožorovat u specifitější položky dotazníku (6g), která se zaměřila na stýkání se s lidmi z jiných kultur. Celých 85 % všech respondentů (187 osob) se více stýká s lidmi z jiných kultur, než tomu bylo před odjezdem do zahraničí. Důvody, které absolventy vedou k navazování kontaktů s lidmi z jiných kultur shrnul Účastník 6. „*Už se nebojím mluvit anglicky. Dřív jsem měl strach z každé gramatické chyby, ale teďka vím, že každý dělá chyby. A pokud neznám slovíčko, tak to nějak popíšu. Pokud člověk chce, tak to jde... Navíc je to hrozně super, poznávat lidi s odlišným přesvědčením nebo vírou. Stejně jako se můžu učit já od nich, tak oni se můžou učit ode mě.*“ Lze usoudit, že odpověď spíše či plně nesouhlasím označili ti respondenti, kteří se již před absolvováním zahraniční mobility stýkali s lidmi z jiných kultur. Konkrétně se jednalo o 8 osob dotazníku, mezi které patřil i Účastník 1 rozhovoru. „*Já jsem už předtím docela dost cestoval, takže jsem pár kamarádů z jiných zemí v zahraničí měl, a taky jsem jich měl několik i v Česku.*“

Efektivnost trávení času, tedy nalezení rovnováhy mezi pracovními aktivitami a aktivitami volného času, jsou dle Krause (2014, s. 170) jedním z prvků zdravého životního stylu. Cílem této položky dotazníku bylo zjistit, zda má zahraniční pobyt pozitivní vliv na formování zdravého životního stylu v otázce efektivnějšího využívání času.

Při vyhodnocování této položky dotazníku je však důležité si uvědomit, že pojem „efektivnější“ je vnímán subjektivně. Co je pro jednoho efektivnější, je pro jiného méně efektivní. Jako příklad si lze uvést výrok Účastnice 5, který může ale nemusí být považován za efektivní: „*Erasmus mi ukázal, že nemusím obětovat veškerý svůj čas škole, ale že se vyplatí čas od času vypnout a nic neřešit a užívat si okamžiku.*“. Celých 142 respondentů (63 %) plně nebo spíše souhlasí s tím, že tráví svůj čas více efektivně než tomu bylo před odjezdem na studentskou mobilitu.

Na základě subjektivního chápání pojmu „efektivní“ lze pouze vyslovit závěr, že pobyt v zahraničí pravděpodobně přispívá k efektivnějšímu využití času po návratu zpět do svého domovského prostředí.

Graf č. 11: Změny v oblasti efektivního využívání času po návratu ze zahraniční mobility



**Závěr k H4:** Bylo prokázáno, že dochází ke změně trávení volného času po návratu ze studentské mobility. Hypotéza 4 je tedy potvrzena, protože na všechny otázky, které se jí týkaly, odpovědělo více než 50 % respondentů souhlasně – v případě nalezení nových koníčků po návratu domů je to 63 %, styku s novými lidmi 70 %, konkrétně 85 % respondentů se stýká s lidmi z jiných kultur. *Na základě výše zmíněných údajů hypotézu 4 přijímám.*

#### 4.4.2 Dílčí cíl 2

Dílčí cíl 2 má za úkol zjistit, zda dochází ke změně vnímání odlišných kultur. Mimo to se také zabývá změnou postojů k cestování a životu v zahraničí u jedinců, kteří se zúčastnili studentské mobility v zahraničí, po jejich návratu domů.

### **H5: Po návratu ze studentské mobility dochází u většiny studentů k odlišnosti ve „vnímání zahraničí“.**

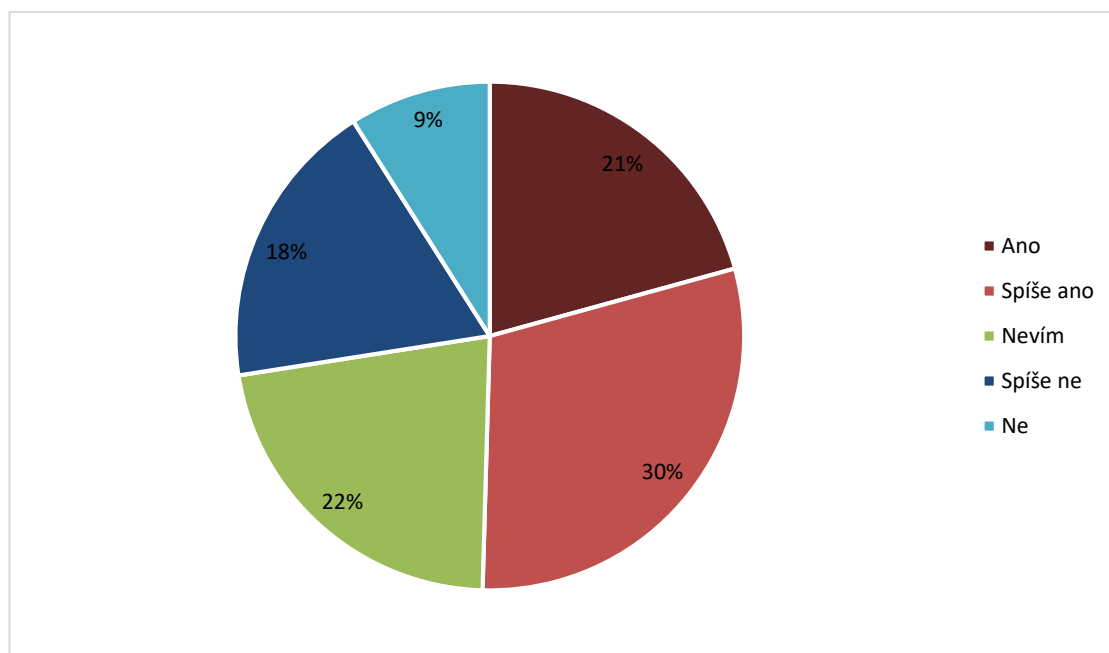
Položky dotazníku 6j a 9 sytí hypotézu 5 a jsou zaměřeny na změnu postojů k cestování a života v zahraničí.

Položka 6j dotazníku obsahovala tvrzení „Mám pocit, že po návratu ze zahraničního pobytu, chci více cestovat/ více cestuji než dříve.“. Odpovědi respondentů na tuto položku přímo potvrzují předpoklad, že studenti, kteří absolvovali zahraniční mobilitu, více touží po cestování. Celých 93 % respondentů dotazníku, což činí 203 osob, chce více či více cestuje než před absolvováním studentské mobility.

Touhu po cestování a objevování nových míst bych popsala jako jednu z nejsilnějších a nejčastěji zmiňovaných změn, která se objevila u všech účastníků rozhovoru. Dle mého názoru bylo toto téma nejoblíbenějším tématem, o kterém účastníci hovořili. Osoby, které absolvovaly zahraniční mobilitu vnímají cestování snadnější, například díky známostem v zahraničí, stejně jako tomu je u Účastnice 5. *„... a hlavně víc cestuju, už si nedokážu představit, že bych za celý rok nikam nejela. Svět se stal dostupnější. Měla jsem šanci poznat, jak je dnes cestování jednoduché, že to jde i low-cost a hlavně mám kontakty nejen po Evropě, což je naprosto parádní.“* Cestování se také v mnoha případech stalo prostředníkem k učení se novým věcem: *„Teď cestuji, co to jde a kam to jde. Setkávám se s cizími lidmi, učím se od nich. Čím víc toho člověk navštíví a čím více skočí po hlavě pryč ze své comfort zone, tím chce víc poznávat a zjišťuje, že to, co se mu v životě děje, je převážně jen jeho volba.“*

I přestože téměř 100 % respondentů více cestuje či chce cestovat, odpovědi na položku dotazníku, která se dotazovala na budoucí život v zahraničí, se různily. Více než polovina (52 %), což odpovídá 116 respondentů, chce žít či spíše žít v zahraničí, na druhé straně 30 % respondentů chce zůstat v České republice. Pro porovnání lze uvést výsledky Erasmus Impact Study, ve které si 93 % účastníků dovede představit žít v zahraničí.

Graf č. 12: Změny v preferenci života v zahraničí po návratu ze zahraniční mobility



Při práci s výsledky této či podobné otázky je důležité si uvědomit, že studenti mají často nereálné představy o životě v zahraničí, a ne vždy si uvědomují, jaké všechny důsledky a povinnosti přináší život v zahraničí. Avšak mezi respondenty výzkumného šetření této práce se našli i ti, kteří již v zahraničí žijí. *"Po absolvování Erasmu jsem dostal nabídku pokračovat ve studiu ve Francii, a tak jsem nabídku přijal. Do ČR bych se vracel nerad už jen kvůli pracovním podmínkám a stylu života."* Účastník 3 patří také k těm, kteří se chtějí po skončení studia v České republice, odstěhovat do zahraničí. *„Pochopil jsem, že život v zahraničí není o moc náročnější než ve vlasti, zejména, pokud člověk umí jazyk.“* Zmiňovanými důvody, proč někteří účastníci rozhovoru nechtějí žít v zahraničí, jsou především stesk po rodině a přátelích, závazky, které mají již v České republice, nedostatek odvahy.

Nejenom, že dochází ke změně vnímání zahraničí, ale také dochází ke změně vnímání české kultury a České republiky celkově. Absolventi zahraničních mobilit bývají obohaceni zkušenostmi na mezinárodní úrovni, a proto získávají jakýsi nadhled. Účastník 1 tento jev vysvětluje následovně: *„Poznal jsem, v jak malém a uzavřeném světě jsem žil. Že je spousta možností, víc než jsem si dovedl představit,“* a dále dodává, že *„se na mezinárodní otázky snažím dívat i optikou lidí z jiných zemí*

*na základě zkušeností, které s těmi zeměmi mám, nebo se snažím získat, a tím srovnat různé aspekty problému a najít vhodnější řešení, než kdybych na něj nazíral pouze ze zkušeností z České republiky.“*

**Závěr k H5:** Tento předpoklad byl potvrzen na základě výsledků výzkumného šetření, které dokazují, že téměř všichni respondenti (93 %) více cestuje či by chtělo více cestovat, než tomu bylo před absolvováním studentské mobility. Více než polovina respondentů, konkrétně 52 %, si dovede představit žít v zahraničí, v porovnání s 30 %, které chtějí zůstat v České republice. ***Na základě výše zmíněných údajů hypotézu 5 přijímám.***

**H6: Po návratu ze studentské mobility dochází u většiny studentů ke změně ve vnímání odlišných kultur.**

Položky 6k a 6g sytí hypotézu 6. Tyto položky se věnují otázce změny vnímání odlišných kultur. Položka 6g byla již rozebrána v rámci hypotézy 4. Pro doplnění výsledků těchto položek slouží položka 7d.

Nejenom Účastník 3, jak bylo uvedeno v hypotéze 5, je více tolerantní k odlišným kulturám, ale i převážná část respondentů dotazníku. Celých 87 % (192 respondentů) je spíše či plně ztotožněna s tímto výrokem. Nevyhraněný názor má 19 respondentů, mezi které patří i autor tohoto zajímavého tvrzení: *„Já ohledně kultur a národů či náboženských skupin jako celků mínění nemám, protože tyto skupiny jsou poskládané z jednotlivců, a i poznáním dvou set jedinců jedné skupiny nemůžeme vytvořit „kulturní a národní pravidla a zásady a názory.“*

Pro doplnění výsledků této položky dotazníku slouží položka 7d (bipolární škála). Tato položka dotazníku se zaměřila na všeobecnou toleranční změnu, tedy nebyla přímo zaměřena na změnu tolerance vůči odlišným kulturám, a proto slouží pouze pro doplnění. Na jedné straně bipolární škály se objevila vlastnost „tolerantnější“ (koeficient 1), na opačné straně škály vlastnost „nesnášenlivější“ (koeficient 5). Pro další doplnění slouží položka 7c, která na jedné straně škály obsahuje „více přátelský“ (koeficient 1), na druhé straně „méně přátelský“ (koeficient 5).

Tabulka č. 5: Odpovědi na položky dotazníku 7d, 7c

	1	2	3	4	5		Ø
Tolerantnější	97	95	23	5	2	Nesnášenlivější	1,74
Více přátelský	79	92	46	3	2	Méně přátelský	1,91
<b>Celkem</b>	<b>176</b>	<b>187</b>	<b>69</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		
<b>%</b>	<b>40 %</b>	<b>43 %</b>	<b>15 %</b>	<b>2 %</b>	<b>1 %</b>		

Na základě výše zmíněných údajů lze konstatovat, že pobyt v zahraničí má pozitivní vliv na formování osobnosti člověka ve smyslu vyšší obecné tolerantnosti a vyšší přátelskosti. Toto tvrzení je podloženo kladnou odpovědí u 83 % odpovědí (40 % + 43 %). Díky zvýšení tolerantnosti a přátelského přístupu k odlišným kulturám dochází ke společnému trávení času s těmito osobami. V obou případech se průměr odpovědí blíží ke 2. „*Začala jsem být mnohem více tolerantnější a chápavější k ostatním kulturám a náboženstvím, což vedlo k tomu, že se teď stýkám s více lidmi s odlišným způsobem života a nevadí mi to. Předtím jsem měla strach a obavy z jiného a cizího.*“, tvrdí Účastník 2. Výsledky položky 6g dotazníku tento fakt potvrzují – 187 respondentů (85 %) souhlasí s tím, že se více stýkají s lidmi z odlišných kultur.

Není výjimkou, že během pobytu v zahraničí přejde mezinárodní přátelství do mezinárodního partnerství. Stejnou situaci zažívá i Účastník 2, která svého současného partnera poznala během pobytu ve Španělsku. Tento fenomén potvrzují i výsledky Erasmus Impact Study (2016, online), které tvrdí, že 27 % absolventů zahraničních mobilit potkalo svého životního partnera během mobility. Zajímavostí také je, že životní partner 33 % absolventů zahraniční mobilit je původem z jiné země.

Pobyt v zahraničí vytváří „širší“ pohled na kulturu naší země. Účastník 4, který odjel na svůj zahraniční pobyt do Finska, došel ke konkrétním závěrům, které se zaměřily na odlišnosti mezi domácí a hostitelskou kulturou: „*Zjistil jsem, že lidé jsou více otevřenější než u nás v ČR. Jsou přátelštější a komunikativní. Nikam nespěchají a dokáží si vyhradit čas na svou rodinu a koníčky. Také si tolik nestěžují a prostě žijí s tím, co je. Naopak jsou ale i více průbojní a pokud se jim něco nelíbí, tak s tím*

*dokáží něco dělat.“ Subjektivní názor na negativa české kultury zmínil i jeden z respondentů dotazníku. „Při svém studentském pobytu v Turecku jsem zjistil, že muslimové mají daleko více kladných vlastností než Češi, protože naše kultura je založená jenom na penězích.“*

**Závěr k H6:** Výsledky dotazníků, které jsou doplněny rozhovory, potvrdily tuto domněnku – dochází ke změně vnímání odlišných kultur po návratu ze studentské mobility. S tímto výrokem souhlasilo 87 % respondentů. Tyto výsledky byly doplněny zjištěnou vyšší všeobecnou tolerancí a dále jsou absolventi zahraničí mobility více přátelští. **Na základě výše zmíněných údajů hypotézu 6 přijímám.**

#### **4.4.3 Dílčí cíl 3**

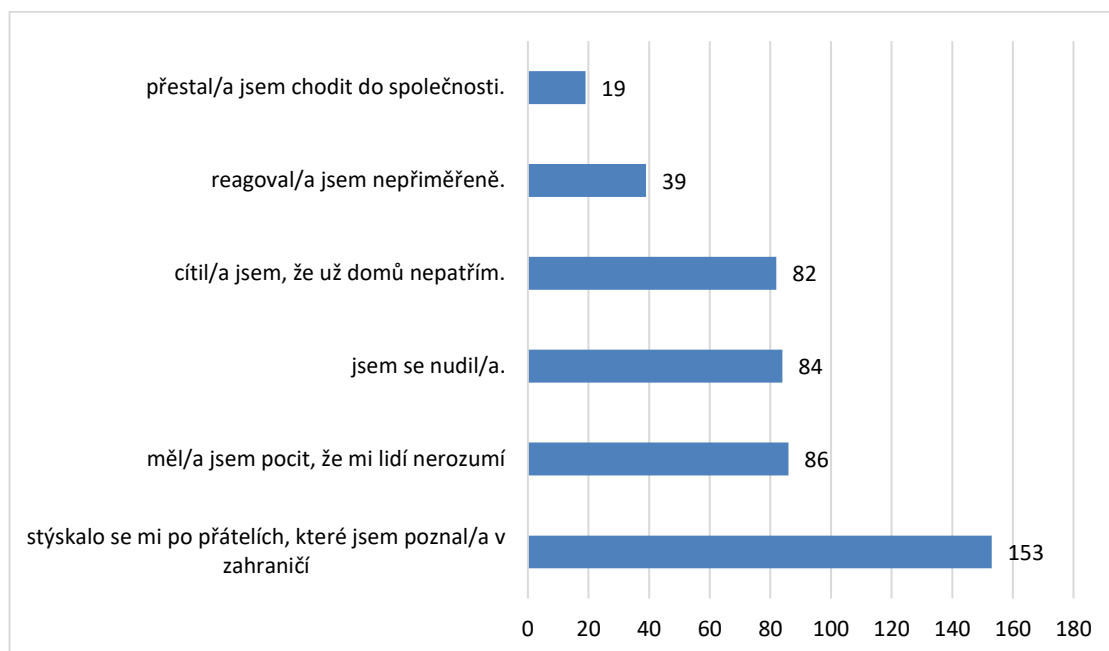
Dílčí cíl 3 si klade za cíl zjistit, zda dochází k zpětnému kulturnímu šoku po návratu domů u jedinců, kteří se zúčastnili studentské mobility v zahraničí. Součástí šetření je také vyzorování závislosti místa pobytu, na četnosti výskytu zpětného kulturního šoku.

**H7: Většina studentů, kteří vyjeli na studentskou mobilitu do zahraničí, zažili tzv. zpětný kulturní šok po svém návratu domů.**

Hypotéza 7 je sycena položkou 8 dotazníku, která obsahovala sedm tvrzení. Šest z těchto tvrzení se vztahovalo k základním symptomům zpětného kulturního šoku, poslední sedmé tvrzení obsahuje výrok: „Nic z výše uvedeného“. Předpokladem pro potvrzení výskytu zpětného kulturního šoku, je nutné, označit 2 a více tvrzení (mezi které nebude patřit tvrzení sedmé).

Výsledky položky 8 dotazníku ukazují, že 132 respondentů (60 %) označilo 2 a více možností, tedy, že po svém návratu domů zažili zpětný kulturní šok. Avšak nemalé množství (40 %), tento zpětný kulturní šok nezažilo. Z těchto 40 % respondentů, 13 % nezažilo žádný z uvedených symptomů.

Graf č. 13: Výskyt zpětného kulturního šoku



K nejčastěji označeným výrokům patří stesk po přátelích (153x), který byl následován pocitem neporozumění ze strany okolí (86x). Stejný pocit zažíval i Účastník 1 po svém návratu ze studijního pobytu: „*Měl jsem pocit, že se všechno změnilo. Neměl jsem si co říct s kamarády a postupem času jsme se dost odcizili. Teď se už vůbec nebavíme.*“ Nepochopení či pocit, že do starého prostředí již nepatří je často způsoben změnou postojů a získáním nových zkušeností, které byly nabyty v zahraničí v mnohem kratším časovém období, než by tomu bylo v domácím prostředí (Erasmus Impact Studies, 2016, online). „*Bylo to jiný. Lépe jsem sám sebe poznal, stanovil si priority a vím, jaký způsob života chci zaujmout. A to nebylo někdy přijato mým okolím.*“ tvrdí Účastník 3.

Hypotéza 7 dále předpokládá, že četnost výskytu zpětného kulturního šoku je závislá na místě pobytu. Pro potvrzení či vyvrácení této domněnky je nutné vytvořit nulovou hypotézu ( $H_0$ ) a hypotézu alternativní ( $H_A$ ). Cílem je vyvrácení  $H_0$ , a tím potvrzení hypotézy  $H_A$ .

**H7<sub>0</sub>:** Neexistuje statisticky významná souvislost mezi místem pobytu a výskytem zpětného kulturního šoku u jedinců, kteří se vrátili zpět ze studentské mobility v zahraničí.



**H7<sub>A</sub>**: Existuje statisticky významná souvislost mezi místem pobytu a výskytem zpětného kulturního šoku u jedinců, kteří se vrátili zpět ze studentské mobility v zahraničí.

Tabulka č. 6 – Pozorované četnosti

Místo pobytu	Výskyt zpětného k. šoku		<b>CELKEM</b>
	ANO	NE	
Afrika, S. a J. Amerika, Austrálie a Oceánie, Asie	26	3	29
Jižní Evropa	31	16	47
Severní Evropa	29	19	48
Střední Evropa	11	13	24
Východní Evropa	12	6	18
Západní Evropa	33	23	56
<b>CELKEM</b>	142	80	<b>222</b>

K vyvrácení nulové hypotézy bude použito tzv. testové kritérium dílčí chí-kvadrát. Poté se porovná kritická hodnota chí-kvadrát se stupněm volnosti 5 a hladinou významnosti 0,05 s vypočítanými hodnoty testového kritéria. Konkrétní výpočty jsou k nahlédnutí v příloze D. Při porovnávání vypočítané hodnoty testového kritéria ( $\chi^2 = 12,74$ ) s kritickou hodnotou ( $\chi_{0,05}(5) = 11,07$ ) dospějeme k závěru, že vypočítaná hodnota je větší než kritická, a proto odmítáme  $H_{70}$  a přijímáme  $H_{7A}$  – existuje souvislost mezi místem pobytu a výskytem zpětného kulturního.

Jako doplnění hypotézy 7 jsme zkusili ověřit předpoklad, že délka pobytu strávená v zahraničí má vliv na četnost výskytu zpětného kulturního šoku. Postupujeme stejně jako v předchozím případě. Naším cílem je opět vyvrácení  $H_0$ , a tím potvrzení hypotézy  $H_A$ .

**H7<sub>o</sub>**: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi délkou pobytu v zahraničí a výskytem zpětného kulturního šoku u jedinců, kteří se vrátili zpět ze studentské mobility v zahraničí.

**H7<sub>A</sub>**: Existuje statisticky významná souvislost mezi délkou pobytu v zahraničí a výskytem zpětného kulturního šoku u jedinců, kteří se vrátili zpět ze studentské mobility v zahraničí.

Tabulka č. 7: Pozorované četnosti

Počet měsíců	Výskyt zpětného k. šoku		<b>CELKEM</b>
	ANO	NE	
3–5 m.	84	62	146
6–9 m.	24	11	35
10–12 m.	18	14	32
víc než 12 m.	6	3	9
<b>CELKEM</b>	132	90	<b>222</b>

Konkrétní výpočty jsou přiloženy v příloze D. Při porovnávání vypočítané hodnoty testového kritéria ( $\chi^2 = 1,761$ ) s kritickou hodnotou ( $\chi_{0,05}(3) = 7,815$ ) zjistíme, že vypočítaná hodnota testového kritéria je menší než kritická hodnota uvedená v tabulkách kritických hodnot tohoto kritéria, a proto H7<sub>0</sub> nezamítáme, ale ani nepřijímáme H7<sub>A</sub>. Výsledek není statisticky významný. Podle zjištěných údajů nelze prohlásit, že delší čas strávený na zahraničním pobytu determinuje výskyt zpětného kulturního šoku po návratu domů, a proto nelze potvrdit hypotézu 7.

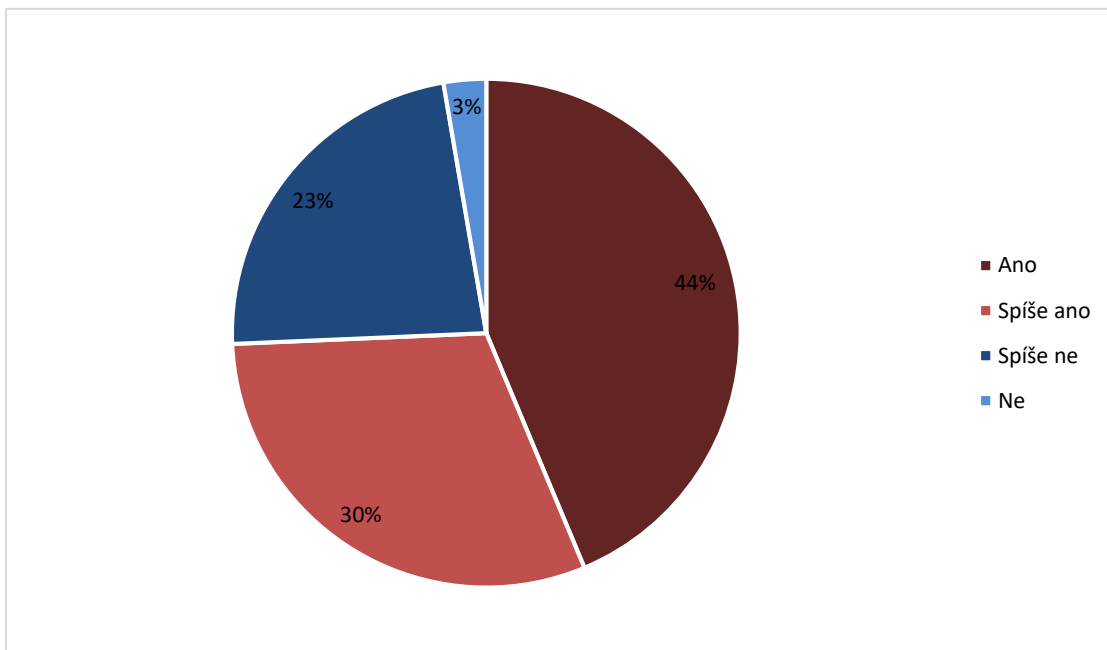
**Závěr k H7:** Při zpracování položek dotazníku, které se týkaly hypotézy 7, bylo dosaženo takových výsledků, které potvrzují tuto hypotézu. Kulturní šok zažilo 60 % všech respondentů, na druhé straně 40 % respondentů kulturní šok nezažilo. Byla také ověřena závislost místa pobytu na výskytu kulturního šoku. Předpoklad, že existuje závislost délky pobytu na výskytu kulturního šoku však nebyla prokázána. Pro další zpracování by bylo nutné zajistit větší skupinu respondentů, kteří strávili v zahraničí více než 12 měsíců. *Na základě výše zmíněných údajů hypotézu 7 přijímám.*

#### 4.4.4 Zjištění k životnímu stylu

Dotazník přinesl i taková zjištění, která se přímo nevztahovala k potvrzení či vyvrácení předem vymezených hypotéz, a proto nemohla být zařazena do předchozích kapitol. Pro další doplnění výsledků výzkumného šetření sloužila položka číslo 10 dotazníku, která se dotazovala, zda mají respondenti pocit, že pobyt v zahraničí

změnil jejich životní styl. Tato položka se tedy přímo zaměřila na odpověď k hlavnímu cíli.

Graf č. 14: Změny v životním stylu po návratu ze zahraniční mobility



Výsledky uvedené v grafu č. 14 zřetelně ukazují, že mnohem větší část respondentů si myslí, že pobyt v zahraničí změnil jejich životní styl. „*Erasmus mi dal něco, co bych nikdy bez výjezdu nezískala. Plno zkušeností, zážitků. Můj život se obrátil vzhůru nohama. Určitě toho nelituju.*“ Odpověď „Ano“ nebo „Spíše ano“ označilo 165 respondentů, což činí téměř tři čtvrtiny odpovědí.

Tato položka však nebyla zaměřena na to, zda došlo ke změně negativní nebo pozitivní. Na základě odpovědí v položce 10a, která byla otevřená, a doplňujících rozhovorů, lze usoudit, že se spíše jednalo o změnu, která je vnímána jako pozitivní. To lze také potvrdit konkrétními výroky respondentů a účastníků rozhovoru. „*...myslím jinak, bavím se s lidmi, usmívám se, starám se o druhé. A i když mi to často není opětováno, jsem ráda, že jsem našla svůj životní styl, který mě naplňuje.*“ Pro definování změn, které nastaly v jejich životech, používali účastníci rozhovoru a respondenti dotazníku často pojmy „pozitivnější pohled“, „nový pohled“. „*Pozitivněji pohlížím na svět, nezabývám se maličkostmi a mám pocit, že vše má jednoduché řešení*

a s každým se mohu na všem domluvit., ... vidím věci jinýma očima.“ tvrdí Účastník 3. Nový pohled se může projevit „... v náhledu na společnost, uvědomění si, že nechci být jednou z těch ovcí, že se nechci uvrtat ke stereotypnímu zaměstnání, které mi nic nebude dávat a že peníze nejsou v životě všechno,“ nebo v souvislosti se změnou životními priorit: „Uvědomil jsem si své priority, na čem mi opravdu záleží.“

K nejvýraznějším změnám, které byly vypořádovány, a ke kterým došlo díky zahraničnímu pobytu, patří především změny osobnostní – změny názorů, postojů či změny charakterové. „Po Erasmu jsem někdo jiný. A mám pocit, že lepší...,“ shrnuje Účastník 6 a dále dodává: „... ke změně došlo zejména v mém přístupu k sama sobě i okolí. Jsem se sebou více spokojená a nepotřebuji svému okolí nic dokazovat. Umím říct ne, když se mi nechce a stojím si za svými názory,“ Otevřenost novým věcem a nápadům, touha po poznávání dosud nepoznaného či nalezení nového smyslu života, to jsou další „objevy“ ve světě po návratu ze zahraničního pobytu domů. „Již nehledám jistoty typu: práce v kanceláři, bydlení, hypotéku a podobně. Jsem otevřený novým možnostem a jsem víc free. Nelpím tak na materiálních věcech. Události typu jako nové auto, už pro mě nejsou tak zajímavé jako předtím. Obecně se mi otevřel svět. Do té doby byl můj svět pouze mé okolí – město, okres, země. Všechno, co bylo dál, bylo příliš vzdálené. Po delším výjezdu a to opakovaném, člověk zjistí, že objet celý svět není tak těžké, jak si kdysi myslel. Odbourává to v člověku bariéry a posune mu to hranice mnohem dále,“ zmiňuje Účastník 1.

Položky 7a a 7b dále rozšiřují výsledky dotazníku, které se zaměřily na osobnostní změny. Koeficientem 1 byly označeny pojmy „otevřenější“ a „více sebevědomý/á“, koeficientem 5 „uzavřenější“ a „méně sebevědomý/á“.

Tabulka č. 8: Odpovědi na položky dotazníku 7a, 7b

	1	2	3	4	5		Ø
Otevřenější	101	93	25	2	1	Uzavřenější	1,69
Více sebevědomý/á	83	92	39	6	2	Méně sebevědomý/á	1,88
<b>Celkem</b>	<b>184</b>	<b>185</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>3</b>		
<b>%</b>	<b>41 %</b>	<b>42 %</b>	<b>14,5 %</b>	<b>2 %</b>	<b>0,5 %</b>		

Celých 83 % (41 % + 42 %) vnímá, že jsou na po návratu domů otevřenější či mají více sebevědomí. Průměr pro obě položky je téměř shodný. Ne vždy je vyšší sebevědomí spojováno s pozitivní změnou, avšak v případě Účastníka 2 tomu tak je: *„Erasmus mě trošku uvolnil a zvýšil mi sebevědomí, takže nejsem ze spousty věcí tak vynervovaná a neplaším, protože jsem pochopila, že si ve spoustě případech poradím, takže není potřeba mít všechno naplánováno do detailu. Jsem víc schopná reagovat na momentální situaci.“* Otevřenost byla nejčastěji spojována s vyšší otevřeností k novým příležitostem, zážitkům, odhodlanosti zkusit něco nového a otevřenosti při setkávání se s novými lidmi.

S tím dále souvisí schopnosti, které se respondenti během zahraničního pobytu naučili, a tou jsou samostatnost, schopnost spolehnout se pouze sama na sebe. *„Naučila jsem se být zodpovědná sama za sebe, protože mi nic jiného nezbývalo.“*, *„Naučila jsem se také být samostatná a poradit si v těžkých situacích.“*, *„Stal jsem se skutečně samostatným člověkem, který se o sebe musí postarat sám.“* Dle položky dotazníku 6i se téměř 90 % respondentů (195 osob) méně bojí oslovovat cizí lidi a požádat je, než tomu bylo dříve.

## Závěr

Tato diplomová práce se svým obsahem zaměřila na zahraniční studentské mobility a jejich vliv na proměnu životního stylu jedinců, kteří se jich zúčastnili. K dosažení předem formulovaného cíle práce byl v teoretické části vymezen základ zaměřený na prostředí a jeho vliv na proměnu životního stylu. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo potvrzení předpokladu, že změnou prostředí dochází k proměně životního stylu. Tento cíl byl rozdělen do tří dílčích cílů. Data, které sloužila k potvrzení těchto cílů, byla získána v období ledna a února 2018 pomocí online dotazníků a byla dále doplněna rozhovory. Dotazníku se zúčastnilo 222 respondentů, mezi kterými bylo 162 žen a 60 mužů. Rozhovory byly vedeny s 6 osobami, které absolvovaly studentský pobyt v zahraničí.

Konkrétní výsledky výzkumného šetření ukazují, že zahraniční studentská mobilita má určitý vliv na proměnu stravovacích návyků. Absolvování studentského pobytu v zahraničí má vliv na používání odlišných surovin či ochutnávání nových jídel. Vedle toho byl zjištěn pozitivní vliv na formování zdravého stravování, který je závislý na místě zahraničního pobytu. Zdravějším stravování se věnují především absolventi pobytů v Africe, Severní a Jižní Americe, Austrálii a Oceánii nebo Asii. Významný vliv byl pozorován v oblasti trávení volného času. Absolventi studentského pobytu v zahraničí se věnují novým koníčkům, stýkající se s novými lidmi, a to především s lidmi z odlišných kultur. Díky absolvování studentské mobility si její absolventi více váží svého času a umí s ním nakládat efektivněji. Výsledky dotazníkového šetření však neprokázaly vliv mobility na změnu denního režimu. Lze však předpokládat, že existuje závislost mezi délkou pobytu v zahraničí a změnou denního režimu. Avšak pro další zkoumání by bylo nutné zajistit více respondentů dotazníku, kteří strávili v zahraničí více než 12 měsíců.

Velmi pozitivní vztah mají absolventi studentských mobilit k cestování. Velmi značná je touha po navštěvování nových míst, setkávání se s novými lidmi a objevování jejich zvyků. Výrazně k této změně přispívá zlepšení jazykových schopností nebo nové, levnější formy cestování. Není proto překvapivé, že značná část absolventů v současnosti uvažuje o životě v zahraničí. Avšak někteří z nich mají velmi nereálné představy o tom, jaký je život v zahraničí, a proto lze předpokládat, že

se k tomuto kroku neuchýlí. K nejvýraznějším změnám, ke kterým došlo po návratu ze studentské mobility, a které byly pozorovány, byly změny osobnostní. Respondenti dotazníku se cítí sebevědomější, více přátelští, tolerantnější vůči ostatním lidem a především členům odlišných kultur či otevřenější novým nápadům a příležitostem. Lze také uvést, že studentská mobilita se značně odráží v určitém posunu celkového náhledu na vlastní život a situaci ve světě. *„Zjistila jsem, že jde žít líp, už jen díky tomu, jak se na svět díváme.“*

Po návratu zpět domů se absolventi zahraničních pobytů setkávají s potížemi v běžném životě. Tyto potíže jsou způsoby změnami, ke kterým došlo na základě pobytu v zahraničí (změny preferencí, zájmů a podobně). Tyto potíže se projevují nepochopením okolí, rozpadem dosavadních přátelství, pocitem samoty nebo pocitem, že domů již nepatří. Současně byla vyzorována závislost výskytu zpětného kulturního šoku na místě pobytu.

I přestože nebyl výzkumný soubor z pohledu celkového měřítka vyjíždějících studentů nijak veliký, vnímáme ho jako reprezentativní. Dovolíme si proto tvrdit, že změna prostředí, konkrétně v rámci studentské mobility, má určitý vliv na proměnu životního stylu. Lze dále konstatovat, že ve většině případů jsou zaznamenány pozitivní dopady na budoucí osobní i pracovní život účastníků. Toto tvrzení je podloženo výsledky realizovaného výzkumného šetření a mé osobní zkušenosti z absolvování zahraniční mobility. Hlavní cíl práce byl naplněn. Jako nedostatek tohoto výzkumného šetření vnímáme absenci položky v dotazníku, která by se dotazovala na časové období, které uplynulo od návratu domů ze studentské mobility.

Výsledky práce mohou například sloužit jako podklad pro vytvoření „příručky“, která může pomoci studentům při rozhodování, zda a kam vyjet na zahraniční pobyt. Výsledky výzkumného šetření proto byly předány pracovníkům Univerzity Hradec Králové, kteří jsou v kontaktu s vysílanými českými studenty či přijímanými zahraničními studenty, a dále také studentské organizaci ESN. V závislosti na zvyšující se dostupnosti zahraničních mobilit a kvalitnějších službách poskytovaných zahraničním studentům během mobilit, by bylo zajímavé toto šetření opakovat a poté porovnat výsledky, které by ukázaly proměny dopadu zahraničních mobilit v čase.

## Seznam použitých zdrojů

BENNET, Janet. *Cultural Shock: Developing Intercultural sensitivity: An integrative approach to global and domestic diversity* [online]. 2001 [cit. 06. 01. 2018]. Dostupné z: [http://doku.cac.at/dmis\\_bennett\\_2001.pdf](http://doku.cac.at/dmis_bennett_2001.pdf)

BURIÁNEK, Jiří. *Sociologie pro střední školy a vyšší odborné školy*. Vyd. 2. Praha: Fortuna, 2001. 127 s. ISBN 80-7168-754-5.

ČENĚK, Jiří, SMOLÍK, Josef a VYKOUKALOVÁ, Zdeňka. *Interkulturní psychologie: vybrané kapitoly*. Vydání 1. Praha: Grada, 2016. 312 stran. Psyché. ISBN 978-80-247-5414-7.

DEKKER, Paul, HALMAN, Loek. *The values of volunteering: cross-cultural perspectives*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2003. 226 s. Nonprofit and civil society studies. ISBN 0-306-47737-8.

DOLEJŠ, Martin. *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. s. 189. Monografie. ISBN 978-80-244-2642-6.

DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. 237 s. Vysokoškolské učebnice. ISBN 978-80-7380-123-6.

DZS.CZ [online]. © 2017 [cit. 25. 02. 2018]. Dostupné z: <http://www.dzs.cz/cz/>

ERAMUS+. *O Programu*. [online]. © 2017 [cit. 25. 02. 2018]. Dostupné z: <http://www.naerasmusplus.cz/cz/o-programu/>

HAVLÍK, Radomír, HALÁSZOVÁ, Věra a PROKOP, Jiří. *Kapitoly ze sociologie výchovy*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 1996. 109 s. ISBN 80-86039-10-2.

HODAŇ, Bohuslav a DOHNAL, Tomáš. *Rekreologie*. 2., upr. a rozš. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 281 s. ISBN 978-80-244-2197-1.

HODAŇ, Bohuslav, ed. *Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém symposiu v Olomouci ve dnech 20. a 21. května 2002*. Olomouc: Hanex Olomouc pro Fakultu tělesné kultury, ©2002. 188 s. ISBN 80-85783-37-1.

HYNKOVÁ, Barbora. *Životní styl a jídlo: Nákupní a stravovací návyky v české společnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 2017. 71 s. Diplomová práce



INDROVÁ, Jarmila a kol. *Cestovní ruch I*. Vyd. 1. V Praze: Oeconomica, 2004. 113 s., ISBN 80-245-0799-4.

KOCOUREK, Jiří. *Vzdělávání o interkulturním setkávání* [online]. 2010 [cit. 30. 12. 2017]. Dostupné z: [http://www.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/vzdelavani\\_o\\_interkulturnim\\_setkavani.pdf](http://www.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/vzdelavani_o_interkulturnim_setkavani.pdf)

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. 215 s. ISBN 978-80-262-0643-9.

KRAUS, Blahoslav et al. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KRAUS, Blahoslav. *Sociální aspekty výchovy*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 1999. 165 s. ISBN 80-7041-135-X.

KREJČÍK, Václav a ALTNEROVÁ, Jana. *Cvičení pro radost: 4 týdny v pohybu s jídelníčkem na každý den*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 180 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-2031-9.

KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM, 2001, 179 s. ISBN 80-214-1844-3.

MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. 312 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.

MORGENSTERNOVÁ, Monika a kol. *Interkulturní psychologie: rozvoj interkulturní senzitivity*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. 218 s. ISBN 978-80-246-1361-1.

BERG, Kalervo. *Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments*. Curare [online]. 1960 [cit. 30. 12. 2017]. Dostupné z: [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39371089/cu29\\_2-3\\_2006\\_S\\_142-146\\_Repr\\_Oberg.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1510165502&Signature=E5HU4FD%2Fo05%2FBZa1dUPED3wXj%2BI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DCultural\\_Shock\\_Adjustment\\_to\\_new\\_cultura.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39371089/cu29_2-3_2006_S_142-146_Repr_Oberg.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1510165502&Signature=E5HU4FD%2Fo05%2FBZa1dUPED3wXj%2BI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DCultural_Shock_Adjustment_to_new_cultura.pdf)

PISKAČOVÁ, Z., M. FOREJT a L. MARTYKÁNOVÁ. *Současné poznatky o vztahu spánku a obezity*. Časopis lékařů českých, 2012, roč. 151, č. 6, s. 279-285. ISSN 0008-7335.

- PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 203 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3470-5.
- PRŮCHA, Jan. *Multikulturní výchova: teorie - praxe - výzkum*. Vyd. 1. Praha: ISV, 2001. 211 s. Pedagogika. ISBN 80-85866-72-2.
- SCHEU, Harald Christian a ASLAN, Ednan. *Migrace a kulturní konflikty*. Vyd. 1. Praha: Auditorium, 2011. 322 s. ISBN 978-80-87284-07-0.
- SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2015. 151 stran. ISBN 978-80-210-7918-2.
- SOBOTKOVÁ, Veronika a kol. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. s. 147. Psyché. ISBN 978-80-247-4042-3.
- Social determinants of health and well-being among young people: health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012. ISBN 9789289014236.
- STATISTICS EXPLAINED [online]. 2017, 11. 04. 2017 [cit. 30. 12. 2017]. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Main\\_Page](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Main_Page)
- STÁŽUJEME [online]. 2017, [cit. 30. 12. 2017]. Dostupné z: <http://www.stazujeme.cz/>
- ŠAFR, Jiří a PATOČKOVÁ, Věra. *Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi*. Naše společnost, 2010, č 2., 21–28 s. ISSN 1214-438X
- ŠTÝRSKÝ, Jiří a ŠÍPEK, Jiří. *Geograficko psychologické souvislosti cestování, turistiky a rekreace: kapitoly z geopsychologie*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. 164 s. ISBN 978-80-7435-114-3.
- TING-TOOMEY, Stella a CHUNG, Leeva. *Understanding Intercultural Communication*. 1. Vyd. United States: Roxbury Publishing Company, 2005, s. 404. ISBN 1-891487-73-6.
- TUČEK, Milan et al. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. 428 s. sv. 37. ISBN 80-86429-22-9.
- UNIVERSITY OF GLASGOW. *Student Mobility* [online]. 13. 01. 2016 [cit. 30. 12. 2017]. Dostupné z: [https://www.gla.ac.uk/media/media\\_242620\\_en.pdf](https://www.gla.ac.uk/media/media_242620_en.pdf)
- UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ [online]. © 2014–2016, [cit. 30. 12. 2017]. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/cs-CZ/UHK>

VANREUSEL, B., MEULDERS, B. *Sedentary lifestyles and physical (in)activity in youth, a social risk perspective*. In: *Obesity in Europe. Young People's Physical Activity and Sedentary Lifestyles*. Berlin: Oxford, 2007. 119–133 s.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Obesity* [online]. 2017 [cit. 30. 12. 2017]. Dostupný z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity>

EUROPEAN COMMISSION. *The Erasmus Impact Study, regional analysis* [online]. 2016 [cit. 25. 01. 2018]. Dostupný z: [http://ec.europa.eu/dgs/education\\_culture/repository/education/library/study/2016/erasmus-impact-summary\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/repository/education/library/study/2016/erasmus-impact-summary_en.pdf)

ŽUMÁROVÁ, Monika. *Životní styl a jeho utváření*. In: KRAUS, Blahoslav et al. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 153–164 s. ISBN 80-7315-004-2.

## Seznam tabulek a grafů

Tabulka č. 1 – Počet přijíždějících zahraničních studentů na UHK v letech 2012 až 2018

Tabulka č. 2 – Účastníci rozhovoru

Tabulka č. 3 – Pozorované četnosti

Tabulka č. 4 – Odpovědi na položky dotazníku 7e, 7f

Tabulka č. 5 – Odpovědi na položky dotazníku 7d, 7c

Tabulka č. 6 – Pozorované četnosti

Tabulka č. 7 – Pozorované četnosti

Tabulka č. 8 – Odpovědi na položky dotazníku 7a, 7b

Graf č. 1 – Podíl obyvatel sportujících nejméně 2,5 hodiny týdně (%)

Graf č. 2 – Jak často se ve svém volném čase věnujete následujícím činnostem?

Graf č. 3 – Počet českých vyjíždějících studentů v rámci programu Erasmus+ v období 2007–2015

Graf č. 4 – Věk respondentů dle pohlaví

Graf č. 5 – Místo zahraniční mobility dle délky pobytu

Graf č. 6 – Změny v oblasti stravování po návratu ze zahraniční mobility

Graf č. 7 – Změny v oblasti fyzických aktivit po návratu ze zahraniční mobility

Graf č. 8 – Změny v oblasti denního režimu po návratu ze zahraniční mobility 1

Graf č. 9 – Změny v oblasti denního režimu po návratu ze zahraniční mobility 2

Graf č. 10 – Změny v oblasti styku se s jinými lidmi po návratu ze zahraniční mobility

Graf č. 11 – Změny v oblasti efektivního využívání po návratu ze zahraniční mobility

Graf č. 12 – Změny v preferenci života v zahraničí po návratu ze zahraniční mobility

Graf č. 13 – Výskyt zpětného kulturního šoku po návratu domů

Graf č. 14 – Změny v životním stylu po návratu ze zahraniční mobility

## **Seznam příloh**

**Příloha A** – Mobilita studentů – výše stipendií pro akademický rok 2017/2018

**Příloha B** – Dotazník

**Příloha C** – Výpočty k hypotéze 1

**Příloha D** – Výpočty k hypotéze 7

**Příloha A** – Mobilita studentů – výše stipendií pro akademický rok 2017/2018  
(Erasmus+, online)

Program ERASMUS+: ERASMUS			
MOBILITA STUDENTŮ - výše stipendií pro akademický rok 2017/2018			
Skupina	Cílová země	STUDIJNÍ POBYT*	PRAKTICKÁ STÁŽ
		Paušální částka stipendia na 1 měsíc** pobytu v zahraničí v EUR	Paušální částka stipendia na 1 měsíc** pobytu v zahraničí v EUR včetně navýšení 100 EUR pro aktivitu praktické stáže
Skupina 1	Dánsko	500 EUR / měsíc*	600 EUR / měsíc
	Finsko		
	Francie		
	Irsko		
	Itálie		
	Lichtenštejnsko		
	Norsko		
	Rakousko		
	Švédsko		
Velká Británie			
Skupina 2	Belgie	400 EUR/měsíc*	500 EUR/měsíc
	Kypr		
	Německo		
	Španělsko		
	Řecko		
	Chorvatsko		
	Island		
	Lucembursko		
	Nizozemsko		
	Portugalsko		
	Slovensko		
	Turecko		
Skupina 3	Bulharsko	300 EUR/měsíc*	400 EUR/měsíc
	Estonsko		
	Litva		
	Lotyšsko		
	Maďarsko		
	Makedonie (FYROM)		
	Malta		
	Polsko		
	Rumunsko		
	Slovensko		

\* Pochází-li student ze znevýhodněného socio-ekonomického prostředí (netýká se zdravotního znevýhodnění), je možné navýšit sazbu o 200 EUR/měsíc.

Studenti vyjíždějící na praktickou stáž mohou požádat o navýšení pro socio-ekonomicky znevýhodněné účastníky (+200 EUR k sazbě na studijní pobyt); nárok na navýšení pro praktické stáže (+100 EUR) tím ale ztrácí.

\*\* Měsíc= 30 dní

## **Příloha B – Dotazník**

Vážené respondentky, vážení respondenti,

jsem studentkou navazujícího magisterského oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Hradec Králové a obracím se na Vás s žádostí o vyplnění tohoto dotazníku, který poslouží jako podklad pro Diplomovou práci na téma „Vliv prostředí na proměnu životního stylu se zaměřením na studentské mobility“.

Dotazník je určen osobám, které během svého studia absolvovaly zahraniční pobyt, který proběhl v době, kdy byli tito jedinci zapsáni do akreditovaného bakalářského, magisterského nebo doktorského studijního programu v prezenční, distanční nebo kombinované formě studia na jakékoli české vysoké škole, a jejichž zahraniční pobyt trval nejméně 3 měsíce a byl započat nejdříve v září 2010 a ukončen nejdéle v září 2017.

Dotazník obsahuje 10 otázek a jeho vyplnění trvá přibližně 3 minuty. Veškeré získané informace jsou anonymní.

Předem děkuji za spolupráci,

Bc. Nikola Petrová.

### 1. Pohlaví

- a) Žena
- b) Muž

2. Kolik Vám bylo let, když jste se účastnil/a zahraničního pobytu? Pokud jste se účastnil/a dvou nebo více pobytů, vyberte ten první.

- a) do 21 let
- b) 22–25 let
- c) 26 let a více

3. Kde jste absolvoval/a Váš studijní pobyt? Pokud jste se účastnil/a dvou nebo více pobytů, vyberte ten první.

- a) Jižní Evropa
- b) Severní Evropa

- c) Střední Evropa
- d) Východní Evropa
- e) Západní Evropa
- f) Afrika, Severní a Jižní Amerika, Austrálie a Oceánie, Asie

4. Jak dlouho trval Váš zahraniční pobyt? Pokud jste se účastnil/a dvou nebo více pobytů, vyberte ten první.

- a) 3–5 měsíců
- b) 6–9 měsíců
- c) 10–12 měsíců
- d) Více než 12 měsíců

5. Kolikrát do roka jste vycestovali do zahraničí před absolvováním zahraničního pobytu?

- a) Nikdy
- b) 1x – 2x
- c) 3x – 5x
- d) 6x – 10x
- e) Více než 10x

6. Mám pocit, že po návratu ze zahraničního pobytu ....

	Plně souhlasím	Spíše souhlasím	Nemám vyhraněný názor	Spíše nesouhlasím	Plně nesouhlasím
se méně bojím ochutnávat nová jídla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
používám při přípravě pokrmů odlišné suroviny než dříve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jím (snídám, obědvám, večeřím) v jiný čas než dříve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
více cvičím či provozuji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



jakoukoliv jinou fyzicky náročnou aktivitu.

vstávám v jiný čas než dříve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
chodím spát v jiný čas než dříve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
se více stýkám s lidmi z jiných kultur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mám nové koníčky.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
se stýkám s jinými lidmi než dříve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
se méně bojím oslovovat cizí lidi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
chci více cestovat/ více cestuji než dříve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jsem více tolerantní k odlišným kulturám.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dokážu svůj čas využívat efektivněji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
se stravuji zdravěji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
se změnil můj denní režim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Mám pocit, že po návratu ze zahraničního pobytu jsem ..... než před pobytem.  
(doplňte)

	1	2	3	4	5	
Otevřenější	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Uzavřenější
Více sebevědomý/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Méně sebevědomý/á
Více přátelský/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Méně přátelský/á
Tolerantnější	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nesnášenlivější

Hubenější	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tlustší
Aktivnější	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Línější

8. Vyberte pravdivé výroky: Po návratu domů ze zahraničního pobytu ...

jsem se nudil/a.

- a) stýskalo se mi po přátelích, které jsem poznal/a v zahraničí.
- b) reagoval/a jsem nepřiměřeně.
- c) cítil/a jsem, že už domů nepatřím.
- d) přestal/a jsem chodit do společnosti.
- e) měl/a jsem pocit, že mi lidé nerozumí.
- f) Nic z výše uvedeného.

9. Plánujete se v budoucnosti přestěhovat do jiné země, než je země, kde nyní žijete a studujete?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Nevím
- d) Spíše ne
- e) Ne

10. Máte pocit, že pobyt v zahraničí změnil Váš životní styl?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

10a. Pokud "ano" nebo "spíše ano", vypište, jakým způsobem došlo ke změně Vašeho životního stylu. ....

### Příloha C – Výpočty k hypotéze 1

Na základě získaných údajů z dotazníkového šetření byla vytvořena tabulka s pozorovanou četností, a dále s očekávanou četností vzhledem k vyslovené nulové hypotéze.

<b>Pozorované četnosti - P</b>				
Místo pobytu	Zdravější stravování po návratu			<b>CELKEM</b>
	ANO	Nevyhraněný názor	NE	
Afrika, Severní a Jižní Amerika, Austrálie a Oceánie, Asie	14	7	8	29
Jižní Evropa	11	18	18	47
Severní Evropa	19	13	16	48
Střední Evropa	8	10	6	24
Východní Evropa	8	2	8	18
Západní Evropa	23	13	20	56
<b>CELKEM</b>	83	63	76	<b>222</b>

<b>Očekávané četnosti - O</b>				
Místo pobytu	Zdravější stravování po návratu			<b>CELKEM</b>
	ANO	Nevyhraněný názor	NE	
Afrika, Severní a Jižní Amerika, Austrálie a Oceánie, Asie	10,84234234	8,22972973	9,92793	<b>29</b>
Jižní Evropa	17,57207207	13,33783784	16,0901	47
Severní Evropa	17,94594595	13,62162162	16,4324	48
Střední Evropa	8,972972973	6,810810811	8,21622	24
Východní Evropa	6,72972973	5,108108108	6,16216	18
Západní Evropa	20,93693694	15,89189189	19,1712	56
<b>CELKEM</b>	83	63	76	<b>222</b>

Dalším postupem je vytvoření dílčího chí-kvadrátu, který se vypočítá:

$$\chi = (P - O) * (P - O) / O, \text{ kdy } P \text{ je pozorovaná četnost, } O \text{ očekávaná četnost.}$$

<b>Dílčí chí-kvadrát</b>				
Místo pobytu	Zdravější stravování po návratu			<b>CELKEM</b>
	ANO	Nevyhraněný názor	NE	
Afrika, Severní a Jižní Amerika, Austrálie a Oceánie, Asie	0,919616958	0,183752718	0,37439	1,4777586
Jižní Evropa	2,457998758	1,629631151	0,22671	4,3143381
Severní Evropa	0,061909801	0,028367653	0,01138	0,1016573
Střední Evropa	0,105503093	1,493350493	0,5978	2,1966488
Východní Evropa	0,23976989	1,891176891	0,54813	2,6790739
Západní Evropa	0,203288056	0,526245633	0,03583	0,7653665
<b>CELKEM</b>	3,988086556	5,75252454	1,79423	<b>11,534843</b>
				<b>výsledek <math>\chi^2</math></b>

Výsledný chí-kvadrát ( $\chi^2$ ) je porovnán s kritickou hodnotou v tabulkách kritických hodnot testového kritéria se stupněm volnosti 5 a hladinou významnosti 0,05 ( $\chi_{0,05}(5)$ ). Předpokládáme, že  $H_0$  nastane na 95 %.

$$\chi_{0,05}(5) = 11,07$$

$$\chi^2 = 11,53$$

$$11,07 < 11,53$$

## Příloha D – Výpočty k hypotéze 7

### Závislost výskytu zpětného kulturního šoku na místě pobytu

Na základě získaných údajů z dotazníkového šetření byla vytvořena tabulka s pozorovanou četností, a dále s očekávanou četností vzhledem k vyslovené nulové hypotéze.

<b>Pozorované četnosti - P</b>			
Místo pobytu	Výskyt zpětného k. šoku		<b>CELKEM</b>
	ANO	NE	
Afrika, S. a J. Amerika, Austrálie a Oceánie, Asie	26	3	29
Jižní Evropa	31	16	47
Severní Evropa	29	19	48
Střední Evropa	11	13	24
Východní Evropa	12	6	18
Západní Evropa	33	23	56
<b>CELKEM</b>	142	80	<b>222</b>

<b>Očekávané četnosti – O</b>			
Místo pobytu	Výskyt zpětného k. šoku		<b>CELKEM</b>
	ANO	NE	
Afrika, S. a J. Amerika, Austrálie a Oceánie, Asie	18,54954955	10,45045045	29
Jižní Evropa	30,06306306	16,93693694	47
Severní Evropa	30,7027027	17,2972973	48
Střední Evropa	15,35135135	8,648648649	24
Východní Evropa	11,51351351	6,486486486	18
Západní Evropa	35,81981982	20,18018018	56
<b>CELKEM</b>	142	80	<b>222</b>

Dalším postupem je vytvoření dílčího chí-kvadrátu, který se vypočítá:

$$\chi = (P - O) * (P - O) / O, \text{ kdy } P \text{ je pozorovaná četnost, } O \text{ očekávaná četnost.}$$

Dílčí chí-kvadrát			
Místo pobytu	Výskyt zpětného k. šoku		CELKEM
	ANO	NE	
Afrika, Severní a Jižní Amerika, Austrálie a Oceánie, Asie	2,992483012	5,311657347	8,304140359
Jižní Evropa	0,029200312	0,051830554	0,081030866
Severní Evropa	0,094428055	0,167609797	0,262037852
Střední Evropa	1,233393605	2,189273649	3,422667254
Východní Evropa	0,020555767	0,036486486	0,057042254
Západní Evropa	0,221982798	0,394019466	0,616002264
<b>CELKEM</b>	4,592043549	8,150877299	<b>12,74292085</b>
			<b>výsledek <math>\chi^2</math></b>

Výsledný chí-kvadrát ( $\chi^2$ ) je porovnán s kritickou hodnotou v tabulkách kritických hodnot testového kritéria se stupněm volnosti 5 a hladinou významnosti 0,05 ( $\chi_{0,05}(5)$ ). Předpokládáme, že  $H_0$  nastane na 95 %.

$$\chi_{0,05}(5) = 11,07$$

$$\chi^2 = 12,74$$

$$11,07 < 12,74$$

### Závislost výskytu zpětného kulturního šoku na délce pobytu

Na základě získaných údajů z dotazníkového šetření byla vytvořena tabulka s pozorovanou četností, a dále s očekávanou četností vzhledem k vyslovené nulové hypotéze.

Pozorované četnosti – P			
Počet měsíců	Výskyt zpětného k. šoku		CELKEM
	ANO	NE	
3–5 m.	84	62	146
6–9 m.	24	11	35
10–12 m.	18	14	32
víc než 12 m.	6	3	9
<b>CELKEM</b>	132	90	<b>222</b>

<b>Očekávané četnosti – O</b>			
Počet měsíců	Výskyt zpětného k. šoku		<b>CELKEM</b>
	ANO	NE	
3–5 m.	86,81081081	59,18918919	146
6–9 m.	20,81081081	14,18918919	35
10–12 m.	19,02702703	12,97297297	32
víc než 12 m.	5,351351351	3,648648649	9
<b>CELKEM</b>	132	90	<b>222</b>

Dalším postupem je vytvoření dílčího chí-kvadrátu, který se vypočítá:

$$\chi = (P - O) * (P - O) / O, \text{ kdy } P \text{ je pozorovaná četnost, } O \text{ očekávaná četnost.}$$

<b>Dílčí chí-kvadrát</b>			
Počet měsíců	Výskyt zpětného k. šoku		<b>CELKEM</b>
	ANO	NE	
3–5 m.	0,091010064	0,133481427	0,22449149
6–9 m.	0,488732889	0,716808237	1,205541126
10–12 m.	0,055436118	0,081306306	0,136742424
víc než 12 m.	0,078624079	0,115315315	0,193939394
<b>CELKEM</b>	0,713803149	1,046911285	<b>1,760714434</b>
			<b>výsledek <math>\chi^2</math></b>

Výsledný chí-kvadrát ( $\chi^2$ ) je porovnán s kritickou hodnotou v tabulkách kritických hodnot testového kritéria se stupněm volnosti 3 a hladinou významnosti 0,05 ( $\chi_{0,05}(3)$ ). Předpokládáme, že  $H_0$  nastane na 95 %.

$$\chi_{0,05}(3) = 7,815$$

$$\chi^2 = 1,761$$

$$7,815 > 1,761$$