

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ ANTROPOLOGIE

Akulturační stres a kulturní šok u vysokoškolských studentů ze
Subsaharské Afriky studujících na univerzitách v České republice

Bakalářská diplomová práce

Studijní program: Migrační studia

Autor: Bára Jurášová

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Mildnerová Ph.D.

Olomouc 2025

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma Akulturační stres a kulturní šok u vysokoškolských studentů ze Subsaharské Afriky studujících na univerzitách v České republice vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne 20. 3. 2025

Podpis: *Jurášová*

Poděkování:

Mé poděkování patří Mgr. Kateřině Mildnerové Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Velké díky patří také všem respondentům, kteří si našli čas na sdílení svých zkušeností. Bez jejich ochoty podělit se o své příběhy by tato práce nemohla vzniknout.

Anotace

Jméno a příjmení:	Bára Jurášová
Katedra:	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
Studijní program:	Migrační studia (maior), Mezinárodní vztahy a bezpečnost (minor)
Studijní program obhajoby práce:	Migrační studia
Vedoucí práce	Mgr. Kateřina Mildnerová Ph.D.
Rok obhajoby:	2025

Název práce:	Akulturační stres a kulturní šok u vysokoškolských studentů ze Subsaharské Afriky studujících na univerzitách v České republice
Anotace práce:	Tato bakalářská práce se zabývá procesem akulturačního stresu a kulturního šoku u vysokoškolských studentů ze Subsaharské Afriky studujících v České republice. Prostřednictvím kvalitativního výzkumu a analýzy dat zkoumá jejich motivaci k výběru České republiky jako studijní destinace, očekávání před příjezdem a zkušenosti s adaptací na nové kulturní a akademické prostředí.
Klíčová slova:	Akulturační stres, kulturní šok, adaptační strategie, zahraniční studenti, Subsaharská Afrika, kulturní rozdíly
Title of Thesis:	Acculturative stress and cultural shock among Sub-Saharan African university students studying at universities in the Czech Republic
Annotation:	This bachelor thesis examines the process of acculturative stress and cultural shock among university students from Sub-Saharan Africa studying in the Czech Republic. Through

	qualitative research and data analysis, it explores their motivation for choosing the Czech Republic as a study destination, their expectations before arrival, and their experiences adapting to a new cultural and academic environment.
Keywords:	Acculturative stress, cultural shock, adaptation strategies, international students, Sub-Saharan Africa, cultural differences
Názvy příloh:	Tazatelské schéma v českém jazyce, Tazatelské schéma v anglickém jazyce
Počet literatury a zdrojů:	36
Rozsah práce:	77 s. (122 847 znaků s mezerami)

Obsah

Anotace.....	4
Úvod.....	9
1. Region Subsaharské Afriky	11
1.1. Geopolitické a kulturní vymezení	11
1.1.1. Kulturní rozdíly	13
2. Mobilita za účelem vzdělání.....	18
2.1. Mezinárodní studenti	19
2.1.1. Afričtí studenti na českých univerzitách	19
2.1.2. Univerzita Palackého v Olomouci	21
3. Teorie akulturace.....	23
3.1. Definice a historický vývoj konceptu	23
3.2. Akulturační strategie	24
3.2.1. Faktory ovlivňující proces akulturace, akulturační stres	26
4. Kulturní šok	29
4.1. Rozdíl mezi kulturním šokem a akulturačním stresem	29
4.2. Definice kulturního šoku	30
4.3. Průběh kulturního šoku	31
4.4. Překonání kulturního šoku	33
5. Metodologie	35
5.1. Vymezení výzkumného problému	35
5.2. Výzkumné otázky a cíle	36
5.3. Výzkumný design a metody sběru dat	36
5.4. Charakteristika výzkumného vzorku	37

5.4.1.	Výzkumný vzorek.....	38
5.5.	Vstup do terénu a průběh výzkumu	39
5.6.	Zpracování a analýza dat.....	40
5.7.	Etické aspekty výzkumu	41
6.	Výsledky výzkumu.....	43
6.1.	Důvody ke studiu v České republice	43
6.1.1.	Nízké náklady.....	43
6.1.2.	Kvalitní vzdělání	44
6.1.3.	Bezpečnost.....	45
6.1.4.	Univerzitní partnerství a doporučení	45
6.2.	Očekávání před příjezdem	46
6.3.	Život v České republice.....	47
6.3.1.	Jazyková bariéra.....	48
6.3.2.	Podnebí a počasí.....	50
6.3.3.	Sociální vztahy.....	51
6.3.4.	Doprava	53
6.3.5.	Stravování	54
6.3.6.	Zkušenosti se studiem na vysoké škole.....	56
6.3.7.	Pojetí času.....	57
6.3.8.	Náboženství	58
6.3.9.	Kolektivistická vs. individuální společnost	59
6.3.10.	Diskriminace, rasismus a xenofobie	61
6.4.	Adaptační strategie.....	62
6.4.1.	Osvojování si základů českého jazyka.....	62

6.4.2.	Budování vztahů	62
6.4.3.	Aktivní a pozitivní přístup	62
6.4.4.	Strategie postupné adaptace.....	62
6.4.5.	Připravenost a informační strategie	63
7.	Shrnutí výsledků výzkumu	64
Závěr		67
Seznam literatury		69
Seznam obrázků		73
Seznam tabulek		73
Přílohy		74

Úvod

V současné době se stále více studentů z různých koutů světa rozhoduje pro studium na vysokých školách v České republice. Mezi nimi se nachází i studenti ze Subsaharské Afriky, kteří čelí specifickým výzvám spojenými s adaptací na nové sociokulturní a akademické prostředí. Cílem této bakalářské práce je tedy prostřednictvím kvalitativního výzkumu a analýzy dat získat hlubší porozumění procesu akulturačního stresu a kulturního šoku u vysokoškolských studentů přijíždějících ze Subsaharské Afriky studovat na univerzity do České republiky, konkrétně na Univerzitu Palackého v Olomouci.

Studium těchto studentů je obzvláště relevantní v kontextu současných globálních trendů migrace a vzdělávání. Mnoho mladých lidí z Afriky se rozhoduje pro studium v Evropě, přičemž Česká republika se stává atraktivní destinací díky kvalitnímu vzdělání a příležitostem pro osobní rozvoj. Daný fenomén je podporován nejen ekonomickými faktory, ale také touhou po získání mezinárodních zkušeností, které jsou v dnešním globalizovaném světě stále více ceněny.

Akulturační stres a kulturní šok představují významné psychologické a sociální fenomény, jež mohou ovlivnit integraci a každodenní život studentů v novém prostředí. Vysokoškolští studenti ze Subsaharské Afriky se často setkávají s jazykovými bariérami, odlišnými kulturními normami a očekáváními, což může vést k pocitům izolace, úzkosti a frustrace. Tato práce se zaměřuje na identifikaci faktorů, ovlivňujících intenzitu akulturačního stresu, jednotlivé fáze kulturního šoku a individuální adaptační strategie, jež studenti uplatňují k překonání těchto výzev.

Pro dosažení stanoveného cíle byl využit kvalitativní přístup, konkrétně polostrukturované rozhovory s vybranými respondenty – studenty ze Subsaharské Afriky studujícími na Univerzitě Palackého v Olomouci. Výzkumná otázka se zaměřuje na míru akulturačního stresu, prožívání jednotlivých fází kulturního šoku a na individuální adaptační strategie studentů. Zvolený metodologický rámec umožní

zachytit bohatství individuálních zkušeností a perspektiv respondentů v kontextu jejich adaptace na nové kulturní prostředí.

Práce je strukturována tak, aby nejprve poskytla teoretický rámec pro pochopení akulturace, akulturačního stresu a kulturního šoku prostřednictvím analýzy relevantních literárních zdrojů, jako jsou například teoretické přístupy Kalerva Oberga, Johna Berryho a Michaela Winkelman. Následně je prezentována praktická část výzkumu, zahrnující sběr dat a jejich analýzu. Na závěr jsou interpretovány výsledky výzkumu a formulovány závěry, jež mohou přispět k lepšímu porozumění procesu adaptace vysokoškolských studentů ze Subsaharské Afriky v České republice.

1. Region Subsaharské Afriky

Na úvod teoretické části bych ráda uvedla kapitolu ohledně Subsaharské Afriky, abych čtenáře s tímto regionem seznámila. Jelikož se práce zaměřuje na studenty pocházející ze zemí Subsaharské Afriky a na jejich zkušenosti v České republice, považuji za důležité zde uvést, co tato oblast zahrnuje, a stručně popsat její základní charakteristiky. První kapitola tedy slouží jako kontext pro lepší pochopení kulturního, geografického i sociálního zázemí, ze kterého daní studenti pocházejí.

1.1. Geopolitické a kulturní vymezení

Afriku lze geograficky členit různými způsoby, například na západní, východní, rovníkovou a jižní část. Pro účely této práce však využiji rozdělení na Severní a Subsaharskou Afriku. Severní Afrika zahrnuje pět zemí: Maroko, Alžírsko, Tunisko, Libyi a Egypt. Tyto státy bývají často zařazovány do regionu MENA (Middle East and North Africa), což reflektuje jejich kulturní a historickou blízkost k Blízkému východu. Oproti tomu Subsaharská Afrika, na niž se zaměřím, je podstatně rozsáhlejší a zahrnuje přibližně 50 zemí, včetně několika ostrovních států (Záhořík, 2022).

Subsaharská Afrika je tedy geografický a kulturní region zahrnující oblasti Afriky jižně od Sahary. Region se rozprostírá od západního pobřeží Atlantského oceánu po východní pobřeží Indického oceánu a je charakterizován velkou kulturní, jazykovou a etnickou rozmanitostí. Mezi hlavní geografické rysy patří různorodé přírodní podmínky, od pouští a savan až po deštné pralesy a horské oblasti. Region se vymezuje nejen geograficky, ale také kulturně, zejména v kontrastu k arabské Severní Africe. Zatímco sever kontinentu je historicky spjat s arabskou kulturou a islámem, v Subsaharské Africe obecně převažuje vliv tradičních afrických kultur, křesťanství a místních jazyků, ačkoli i některé subsaharské země mají významnou muslimskou populaci – islám je například významně rozšířen na svahilském pobřeží a v západní Africe (Somálsko, Tanzanie, Keňa). Jazykovou a kulturní rozmanitost tohoto regionu

ovlivnily také koloniální dějiny, během nichž se zde ustálily evropské jazyky jako francouzština, angličtina nebo portugalština (Záhořík, 2012).

Jak již bylo řečeno, Subsaharská Afrika je charakteristická mimořádně rozmanitými přírodními podmínkami. Oblast zahrnuje různé geografické a klimatické zóny, od pouští, jako je Namib a Kalahari, přes savany, tropické deštné pralesy, až po horské oblasti, jako jsou Etiopská vysočina nebo Rwenzori. Tato diverzita významně ovlivňuje životní podmínky obyvatel, jejich zemědělskou produkci i migraci v rámci regionu (Záhořík, 2012).

Hustota osídlení je v Subsaharské Africe značně nerovnoměrná, což je dáno kombinací zmíněných přírodních a kulturních faktorů. Hustě osídlené oblasti, jako je Nigérie nebo region Velkých jezer, se vyznačují příznivými podmínkami pro zemědělství – úrodná půda, dostatek vody a stabilnější klima. Naopak pouštní a polopouštní oblasti, například Sahel, mají pouze řídké osídlení, jelikož náročné klimatické podmínky ztěžují trvalé usídlení a zemědělskou produkci (Shillington, 2005). V reakci na přírodní prostředí se v jednotlivých regionech vyvinuly různé způsoby obživy. V oblastech s úrodnou půdou a pravidelnými srážkami vznikly usedlé zemědělské společnosti, například Jorubové a Igbové v Nigérii či bantuské kmeny v okolí Velkých jezer. Naopak v suchých oblastech (Sahel), se rozvinula kočovná pastevecká kultura. Skupiny jako Tuaregové, Fulbové nebo Masajové se tradičně živí chovem dobytka a migrují za pastvou, čímž se přizpůsobují sezónním změnám v dostupnosti vody a vegetace (Iliffe, 2007). V oblastech tropických deštných lesů, například v Kongu či Gabonu, se kvůli obtížným podmínkám pro zemědělství vyvinuly společnosti lovců a sběračů, například Pygmejové. Tito obyvatelé se přizpůsobili lesnímu ekosystému životem v malých komunitách, mobilitou a využíváním širokého spektra přírodních zdrojů. Jejich způsob života je však stále více ohrožen odlesňováním a expanzí zemědělství. Vývoj osídlení v Subsaharské Africe je výsledkem nejen přírodních podmínek, ale i kulturních adaptačních strategií, které umožnily různým komunitám přežít v

prostředích s rozdílnou dostupností zdrojů. Modernizace a změny klimatu však tyto tradiční vzorce osídlení postupně narušují a vedou k rostoucí migraci, urbanizaci a změnám v ekonomické struktuře regionu (Vansina, 1990).

Afrika je kontinent, jehož vývoj byl zásadně ovlivněn koloniální érou, která měla trvalý dopad na politické, ekonomické i sociální struktury. Jak upozorňuje Záhořík, moderní africké státy byly ve většině případů formovány evropskými mocnostmi, přičemž jejich hranice často ignorovaly historické, kulturní a etnické vazby. Tato umělá konstrukce přispěla ke vzniku napětí a konfliktů, které přetrvávají do současnosti. Kolonialismus rovněž vytvořil podmínky pro hluboké sociální a ekonomické nerovnosti. Základem koloniální ekonomiky bylo využívání Afriky jako zdroje levné pracovní síly a nerostného bohatství, přičemž většina zisků byla odváděna do metropolitních zemí. Daný model sice zapojil Afriku do globální ekonomiky, ale zároveň ji udržoval v podřízené pozici závislé na koloniálních mocnostech. Zmíněné strukturální problémy přetrvávají dodnes a ovlivňují současný rozvoj regionu (Záhořík, 2022).

1.1.1. Kulturní rozdíly

V rámci mé bakalářské práce je důležité poukázat na kulturní rozdíly mezi Českou republikou a zeměmi Subsaharské Afriky, jakož i na faktory, které mohou ovlivnit přechod mezi těmito kulturami. Porovnat kultury jednotlivých afrických zemí s kulturou českou není v jedné kapitole možné, pokud to vůbec možné je, proto se zaměřím na obecné a z mého pohledu klíčové aspekty, které mohou mít dopad na životy studentů ze Subsaharské Afriky v České republice.

1.1.1.1. Podnebí

Kulturní rozdíly mezi Českou republikou a zeměmi Subsaharské Afriky jsou patrné v mnoha aspektech, které ovlivňují každodenní život jednotlivců z tohoto regionu. Jedním z klíčových faktorů je podnebí. Česká republika se nachází v mírném klimatickém pásmu, zatímco země Subsaharské Afriky v pásmu

tropickém a subtropickém. Většina zemí této oblasti zažívá vysoké teploty po celý rok. Naprostá většina studentů ze Subsaharské Afriky se tedy nikdy nesetkala s mrazivými teplotami, sněhem nebo ledem. První zkušenost s “českou zimou” může být tak pro studenty velmi šokující a je potřeba se velmi rychle adaptovat – nosit několik vrstev oblečení, používat zimní obuv a v neposlední řadě se přizpůsobit kratším dnům a menšímu množství slunečního světla. Jak uvádí Ward et al. (2001), fyzické nepohodlí způsobené extrémně odlišným podnebím může zvyšovat úroveň stresu a ovlivňovat celkovou psychickou pohodu jedinců. Studenti mohou mít například potíže s cirkadiánními rytmy způsobenými právě odlišnou délkou denního světla v zimních měsících, což se projevuje pocitem únavy a celkově snížením energie.

1.1.1.2. Vnímání času a kolektivního způsobu života

Dalším významný aspektem je vnímání času. V západních kulturách, jako je ta česká, je čas často chápán lineárně a jeho dodržování je považováno za důležité. Naopak v mnoha afrických kulturách je čas vnímán flexibilněji, což se projevuje v plánování a organizaci každodenního života. Jak uvádí Kateřina Havlíková (2018), například v Ghaně se často používá termín „GMT – Ghana Maybe Time“, který odráží flexibilní přístup k časovým závazkům. Daný přístup vychází z hlubokého smyslu pro společenský život a rodinné vazby, kde je jedinec vnímán především jako součást širší komunity. Lidé v Subsaharské Africe často žijí veřejně, otevřeně projevují emoce a aktivně se zajímají o ostatní. Zajímavým konceptem, jež zmíněné hodnoty odráží, je princip ubuntu. Nussbaum (2003) uvádí, že se jedná o filozofii zdůrazňující soucit, vzájemnou odpovědnost, důstojnost a harmonii, přičemž hlavním cílem je dosažení a udržení spravedlivé a soudržné komunity. Onen kolektivistický způsob života je v kontrastu s individualističtější společností České republiky, kde je kladen větší důraz na přesnost, plánování a osobní odpovědnost.

1.1.1.3. Náboženství

Vnímání náboženství a jeho role ve společnosti se mezi Českou republikou a státy Subsaharské Afriky výrazně liší. Česká republika se řadí mezi nejsekularizovanější

země na světě, což potvrzují i údaje ze sčítání lidu v roce 2021, kdy se k náboženské společnosti přihlásilo pouze 18,7 % respondentů, zatímco 68,3 % uvedlo, že nejsou věřící (Český statistický úřad, 2021). Nízká míra religiozity v České republice se projevuje v hodnotovém nastavení společnosti, kde převažují sekulární normy a individualismus. Náboženství zde nehraje roli v každodenním životě, a i v oblastech jako je politika, školství či rodinné struktury je patrná absence náboženského vlivu (Hamplová, 2020). Oproti tomu Idang (2015) uvádí, že náboženské hodnoty prostupují africkou společností do té míry, že ovlivňují veškeré aspekty života. Daný rozdíl v religiozitě ovlivňuje nejen osobní přesvědčení, ale i zmiňované společenské normy a hodnoty. Z těchto rozdílů mohou pramenit kulturní střety mezi africkými studenty a českým prostředím.

1.1.1.4. Jazyk a jazyková bariéra

V rámci kulturních rozdílů mezi Subsaharskou Afrikou a Českou republikou hraje jazyk zásadní roli. Subsaharská Afrika je charakterizována bohatou jazykovou diverzitou, s převahou jazyků nigerokonžské a nilosaharské rodiny, které se v některých případech vyznačují tónovým charakterem, například yoruba, igbo či luo jazyk. Naopak, čeština je jazyk s komplexní gramatikou a fonetikou bez tónového systému (Hannerz, 1992). Významnou skupinu jazyků v regionu tvoří bantunské jazyky, které patří do zmiňované nigerokonžské jazykové rodiny a vyznačují se jednodušší gramatickou strukturou oproti češtině. Přestože je pro mnoho Afričanů běžné ovládat více jazyků a osvojování nových jazyků je pro ně běžnou praxí, čeština představuje výzvu. Její složitá gramatika a rozsáhlá slovní zásoba činí proces jejího osvojování náročným, a to i pro jedince se zkušeností s vícejazyčností.

Komunikace v běžném životě (mimo univerzitní půdu) může být značně komplikovaná. Zvláště pokud se jedná o menší město, jako je Olomouc, kde je anglicky mluvících obyvatel méně než například v Praze. Obecně je ale známo, že starší generace v České republice angličtinu neovládá, což značně ztěžuje denní

komunikaci například při nákupu potravin, u lékaře nebo při řešení administrativních záležitostí.

Univerzita Palackého v Olomouci (UPOL) nabízí několik programů a workshopů, které mohou pomoci překlenout jazykové bariéry a usnadnit africkým studentům život v České republice. Centrum jazykového vzdělávání UPOL poskytuje jazykové kurzy češtiny pro cizince, které mohou studentům pomoci lépe se adaptovat na místní prostředí. Dále Welcome Office UPOL organizuje kulturní akce a workshopy, které podporují interkulturní porozumění a výměnu zkušeností mezi studenty z různých zemí. Dané aktivity zahrnují jazykové výměny, kulturní semináře nebo workshopy na téma interkulturní komunikace. Všechny potřebné informace jsou pro zájemce uvedeny na webových stránkách univerzity (Univerzita Palackého v Olomouci, 2025).

1.1.1.5. *Předsudky a rasismus*

Kulturní šok, který zažívají lidé přecházející z jedné kultury do druhé, může být umocněn negativními stereotypy, předsudky a v některých případech až rasismem ze strany hostující společnosti. V českém kontextu lze pozorovat určitou míru xenofobie, která může souviset s historickými faktory, včetně období komunistického režimu. Během této éry byla Česká republika izolována od globálních kulturních výměn, což mohlo vést k omezeným zkušenostem s odlišnými kulturami a následně k nižší úrovni kulturní tolerance. Například Coutts (2020) ve své studii zkoumal míru skrytých předsudků (Implicit Association Test, IAT) v různých regionech a zjistil, že postsovětské země vykazují vyšší míru předsudků. Je však nutné podotknout, že tuto zajímavou souvislost zatím potvrzuje jen omezený počet výzkumů.

Jan Průcha ve své knize *Psychologie sociálních vztahů* (2004) popisuje předsudky jako předem vytvořené názory nebo postoje, které lidé zaujímají vůči jiným skupinám nebo jedincům, často bez dostatečných informací nebo osobních zkušeností. Tyto předsudky mohou být založeny na stereotypních představách a mohou vést k diskriminačnímu chování. Rasismus je dle Průchy (2004) zvláštní forma předsudku, která se zaměřuje na rasové nebo etnické rozdíly, často vedoucí k diskriminaci

a marginalizaci určitých skupin na základě jejich fyzických charakteristik nebo kulturního původu. Průcha dále poukazuje na to, že předsudky mohou sloužit jako ochrana před nejistotou nebo strachem z neznámého a jejich změna je obtížná, protože jsou často hluboce zakořeněny v kulturních a sociálních normách. Taková změna vyžaduje systematické vzdělávání, osobní zkušenosti a snahu porozumět perspektivám jiných skupin.

2. Mobilita za účelem vzdělání

Daná kapitola se zaměřuje na vzdělávací mobilitu zahraničních studentů v České republice s důrazem na studenty ze Subsaharské Afriky. Kapitola představuje základní statistiky o zahraničních studentech, jejich motivace ke studiu v ČR a faktory, které ovlivňují jejich studijní a životní podmínky. Dále se věnuje specifickým důvodům, proč si studenti ze Subsaharské Afriky volí Českou republiku jako studijní destinaci, včetně dostupnosti anglicky vyučovaných programů, finanční dostupnosti vzdělání a podpůrných programů univerzit. Závěrečná část kapitoly se soustředí na Univerzitu Palackého v Olomouci.

V roce 2024 byla vydána zpráva s názvem „STUDIUM A ŽIVOT V ČESKU POHLEDEM ZAHRANIČNÍCH STUDENTŮ II“, ze které budu v této části vycházet, pokud nebude uvedeno jinak. Zprávu vydal Dům zahraniční spolupráce (DZS), příspěvková organizace Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR, ve spolupráci s vysokými školami.

Zpráva shrnuje výsledky dotazníkového šetření, které probíhalo na přelomu let 2022 a 2023. Hlavním cílem studie bylo zhodnotit aktuální situaci vysokoškolského vzdělávání v České republice z pohledu zahraničních studentů, posoudit propagační aktivity České republiky jako studijní destinace, sledovat kvalitu studijních programů a dostupnost podpůrných služeb ze strany vysokých škol. Tato činnost probíhá v souladu se Strategií internacionalizace vysokého školství na období 2021 a v rámci implementace Plánu realizace Strategického záměru pro oblast vysokých škol pro roky 2023 a 2024.

Studium v zahraničí se dlouhodobě jeví jako důležitý fenomén, který nabývá na významu v kontextu globalizace a mezinárodní spolupráce. Dle zprávy tvoří zahraniční studenti významnou část populace na českých univerzitách a jejich zastoupení se postupně zvyšuje. Počet zahraničních studentů v České republice se k 31. prosinci 2022 vyšplhal na 54 770, což představuje 18 % z celkového počtu studentů

na českých vysokých školách (304 518). Největší skupinu zahraničních studentů tvoří studenti ze Slovenska, kteří k tomuto datu představovali 38 % všech zahraničních studentů. Co se týče studentů z Afriky, ti tvoří přibližně 3 % celkového počtu zahraničních studentů v České republice. Z tohoto počtu je pouze 28 % žen (tamtéž, s. 9).

Důvody pro volbu studia v Česku jsou rozmanité, přičemž mezi nejčastěji uváděné faktory patří kvalita studijních programů, nízké náklady na život a studium, a také doporučení od známých neboli „word of mouth“ efekt (tamtéž, s. 42).

2.1. Mezinárodní studenti

Výzkumy a teorie zaměřené na přeshraniční pohyb osob obvykle rozlišují mezi migrací a mobilitou. Mezinárodní studenti spadají do kategorie přechodné mobility, jelikož jejich pobyt v hostitelské zemi je časově omezen a spojen primárně se studiem. Co odlišuje studenty od ostatních cestovatelů, je jejich mladý věk, schopnost přizpůsobení se a motivace (Murphy-Lejeune, 2002, s. 127). Jejich pobyt v zahraničí je považován za investici do budoucnosti a jsou ochotni využít příležitostí, které se jim naskytanou. Studenti si udržují vazby na svou kulturu a nesnaží se plně integrovat do nové společnosti. Místo toho si zachovávají mentální spojení s původní kulturou a částečně se distancují od kultury hostitelské. Tímto způsobem se nacházejí v neustálém balancování mezi oběma kulturami (tamtéž, s. 139).

2.1.1. Afričtí studenti na českých univerzitách

Konkrétně pro studenty ze Subsaharské Afriky se studium v České republice stává stále atraktivnější volbou, a to z několika důvodů. V první řadě je to vysoká kvalita vzdělání, kterou české vysoké školy nabízejí. Mnoho institucí v ČR, jako například Univerzita Karlova, Masarykova univerzita či Univerzita Palackého, se pravidelně umisťují na předních příčkách mezinárodních žebříčků a poskytují širokou škálu studijních programů, které jsou akreditovány a uznávány po celém světě (Studium a život v Česku pohledem zahraničních studentů II, s. 92).

Dalším klíčovým faktorem je dostupnost studijních programů v angličtině. Nabídka oborů, které jsou vyučovány v angličtině, neustále narůstá, což usnadňuje zahraničním studentům přístup k vysokoškolskému vzdělání bez nutnosti ovládat češtinu na pokročilé úrovni. To je zvláště důležité pro studenty ze Subsaharské Afriky, kteří často čelí jazykovým bariérám při přechodu do nového vzdělávacího systému (tamtéž, s. 42).

Finanční dostupnost je jedním z dalších významných důvodů. Školné na českých vysokých školách je obecně nižší než ve většině západoevropských zemí, a to činí studium ekonomicky přístupnější pro studenty z rozvojových zemí. Kromě toho existují různé stipendijní programy a možnosti financování, které mohou pomoci zmírnit náklady spojené se studiem (tamtéž).

Mimo studijní důvody hraje důležitou roli také možnost seznámit se s novou kulturou a životním stylem. Studenti mají příležitost poznat českou kulturu, tradice a zvyky a tato zkušenost může být velice cenná nejen pro jejich profesní dráhu, ale i pro osobní život (tamtéž).

Podpora ze strany vysokých škol je rovněž klíčovým faktorem. Vysoké školy v ČR nabízejí různé služby pro zahraniční studenty, jako jsou orientační programy, jazykové kurzy a poradenství, které pomáhají studentům překonat počáteční obtíže spojené s přechodem do nového vzdělávacího systému a integrací do české společnosti (tamtéž, s. 118).

V České republice existuje několik konkrétních programů zaměřených na studenty ze Subsaharské Afriky, které podporují jejich mobilitu za účelem vzdělání. Jedním z hlavních programů je iniciativa "Study in Czechia", jež má za cíl propagovat české vysoké školství v zahraničí. Tato národní iniciativa se zaměřuje na prezentaci možností vysokoškolského studia v ČR a na podporu českých vysokých škol v jejich mezinárodních aktivitách (tamtéž, s. 40).

2.1.2. Univerzita Palackého v Olomouci

Nyní se konkrétně zaměřím na Univerzitu Palackého v Olomouci, kde vybraní respondenti studují. Univerzita nabízí širokou škálu studijních programů v anglickém jazyce. V roce 2023 studovalo na Univerzitě Palackého v Olomouci (UPOL) celkem 2 675 zahraničních studentů, což představuje 12 % ze všech studentů na univerzitě. Počet zahrnuje studenty z 95 různých zemí, což jen poukazuje na její atraktivitu pro studenty z různých koutů světa, včetně Afriky (Výroční zpráva o činnosti Univerzity Palackého v Olomouci za rok 2023, s. 9).

Univerzita Palackého v Olomouci (UPOL) se aktivně podílí na mezinárodní spolupráci a nabízí různé stipendijní programy, které jsou zaměřeny i na studenty ze Subsaharské Afriky. Mezi hlavní programy patří Czech Government Scholarships poskytující plné nebo částečné stipendium pro studenty z rozvojových zemí, včetně afrických států. Stipendia pokrývají školné a někdy i životní náklady, což usnadňuje studentům přístup k vysokoškolskému vzdělání v České republice. Kromě toho UPOL nabízí individuální stipendijní programy přes Erasmus+, které mohou být specificky zaměřeny na určité obory jako zdravotnictví, inženýrství, přírodní vědy apod. Univerzita má uzavřené dohody o výměně studentů s několika africkými univerzitami. Studenti mohou absolvovat krátkodobé či semestrální pobyty v závislosti na dohodách a svých studijních potřebách. Jedná se konkrétně o následující země a univerzity: Ghana – University for Development Studies (Přírodovědecká fakulta), Jihoafrická republika – University of Pretoria (Právnická fakulta), Keňa – Catholic University of Eastern Africa (Cyrilometodějská teologická fakulta), Namibie – The University of Namibia (Filosofická fakulta), Tanzanie – University of Dar es Salaam (Přírodovědecká fakulta), Zambie – Zambia Catholic University (Přírodovědecká fakulta). Dané obory jsou pro studenty ze Subsaharské Afriky atraktivní z hlediska profesního uplatnění po absolvování studia (Univerzita Palackého v Olomouci, 2025).

Dalším důležitým aspektem je podpora zahraničních studentů před jejich příjezdem do České republiky. UPOL uchazečům poskytuje například informace o přijímacím řízení, vízových procesech a uznání předchozího vzdělání (Výroční zpráva o činnosti Univerzity Palackého v Olomouci za rok 2023, s. 53-54).

3. Teorie akulturace

Kapitola bude pojednávat o termínu zvaném akulturace. Akulturace, jako dynamický proces vzájemného ovlivňování mezi kulturami, se stává stále relevantnějším tématem v kontextu globalizace a migrace. Tento proces zahrnuje nejen přejímání kulturních prvků, ale také adaptaci, konflikt a transformaci identit jednotlivců a skupin. Cílem kapitoly je poskytnout podrobnější pohled na akulturaci jako na zásadní aspekt kulturní interakce, a tím přispět k širšímu porozumění dynamice kulturních změn v současném světě.

3.1. Definice a historický vývoj konceptu

Pojem akulturace (acculturation) vychází z anglických termínů kultura a akce (culture + action). Z tohoto slova tedy vyplývá, že akulturace představuje aktivní proces úzce spjatý s kulturou. Akulturace byla v průběhu času a různých vědních oborů mnohokrát definována a redefinována, podobně jako většina termínů dnes. I když odborníci nemají jednotný názor na definici akulturace, většina z nich se shoduje na několika klíčových charakteristikách: 1) akulturace vzniká v důsledku kontaktu mezi dvěma nebo více kulturami, 2) dochází k postupným změnám na obou stranách, a 3) může se projevovat na úrovni jednotlivců i skupin (Chirkov, 2009).

Původně byla akulturace chápána jako fenomén projevující se na úrovni skupin. Jako takovou ji v roce 1936 definovali antropologové Redfield, Linton a Herskovitz. Dle nich se jedná o proces kulturní změny, k němuž dochází, když se skupiny z různých kulturních prostředí dostanou do déle trvajícího a přímého kontaktu. Jinak řečeno je to jev vznikající z interakce mezi dvěma odlišnými kulturními skupinami. V důsledku tohoto kontaktu dochází ke změnám kulturních vzorců na obou stranách. Akulturaci, jako fenomén související se skupinami, zkoumali nejen antropologové, ale také sociologové, historici či političtí vědci (Berry et al. 2011).

V polovině 90. let začali akulturaci podrobněji zkoumat interkulturní psychologové, nikoliv však na úrovni skupin, ale na úrovni jednotlivce (Berry, 1997). Pro účely této

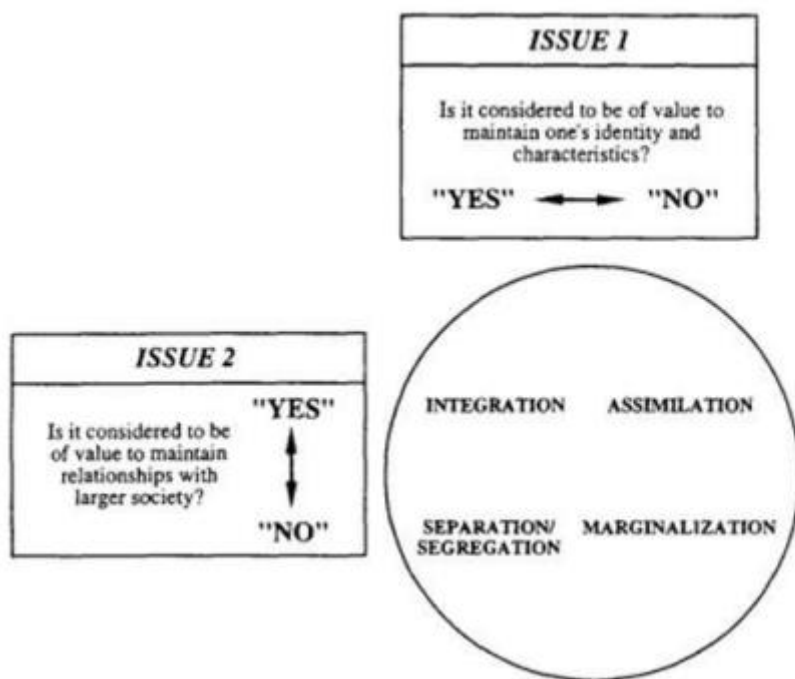
práce je podstatná právě akulturace individuální, jelikož se jedná o studenty, kteří se v cizí zemi setkávají s novou kulturou.

Dále se budu tedy opírat o definici J. W. Berryho, který je považován za zakladatele moderních koncepcí akulturace a zabývá se tímto tématem od sedmdesátých let 20. století. Jeho definice zní: „*Akulturace je proces kulturní a psychologické změny, ke kterému dochází na základě interkulturního kontaktu*“ (Berry 2003, s. 305). Daná definice je jasná a jednoduchá, Berry ji však o dva roky později dále rozvinul a posílil důraz na individuální aspekt akulturace. Výsledná definice zní: „*Akulturace je duální proces kulturní a psychologické změny, ke kterému dochází v důsledku kontaktu mezi dvěma nebo více kulturními skupinami a jejich jednotlivými členy*“ (Berry 2005, s. 698).

3.2. Akulturační strategie

V této podkapitole budu vycházet z teorie akulturačních strategií Johna W. Berryho. Pokud se zaměřujeme na akulturaci migrantů, pokládáme si zásadní otázku: Jaký dopad má na jednotlivce, kteří vyrostli v jednom kulturním prostředí, přechod do prostředí s odlišnou kulturou (Berry, 1997)? Následující text se tedy zaměří na definici akulturačních strategií, které si migranti, v tomto případě studenti, (částečně) volí.

Berry (1997) identifikoval čtyři akulturační strategie migrantů, jež jsou založeny na dvou základních dimenzích. První dimenze se týká míry, v jaké migranti usilují o zachování své vlastní kultury. To zahrnuje důležitost etnické identity pro jednotlivce a snahu o její udržení. Druhá dimenze se zaměřuje na úroveň kontaktu a zapojení migrantů do života majoritní společnosti, tedy na to, jak moc se migranti účastní aktivit a interakcí s širší komunitou. Obrázek 1 znázorňuje čtyři akulturační strategie, které jsou definovány na základě dvou zmíněných dimenzí. Jedná se o následující strategie – integrace, asimilace, separace a marginalizace (tamtéž, s. 1997):



Obrázek 1: Akulturační strategie

Integrace představuje strategii zaměřující se na zachování původní kultury a zároveň na aktivní vyhledávání kontaktu s hostitelskou společností. Tato forma akulturace je považována za nejeфекtivnější, neboť nejlépe přispívá k subjektivnímu pocitu pohody a duševnímu zdraví migrantů. Kromě toho je integrace nejčastěji preferovanou strategií v rámci akulturačního procesu (Berry, 1997).

Asimilace se projevuje jako odmítnutí původní kultury a aktivní vyhledávání kontaktu s příslušníky hostitelské kultury. Podle Phinney a kol. (2001) asimilace zahrnuje proces, během něhož jedinci z minoritních skupin přejímají normy a hodnoty dominantní kultury, zatímco se vzdávají svých vlastních kulturních identit. Další definici asimilace poskytují Sam a Berry (2006), jenž ji popisují jako proces, v němž jednotlivci z menšinových skupin ztrácejí své kulturní rysy a přizpůsobují se kulturním vzorcům většinové společnosti, což může vést k oslabení jejich původní identity.

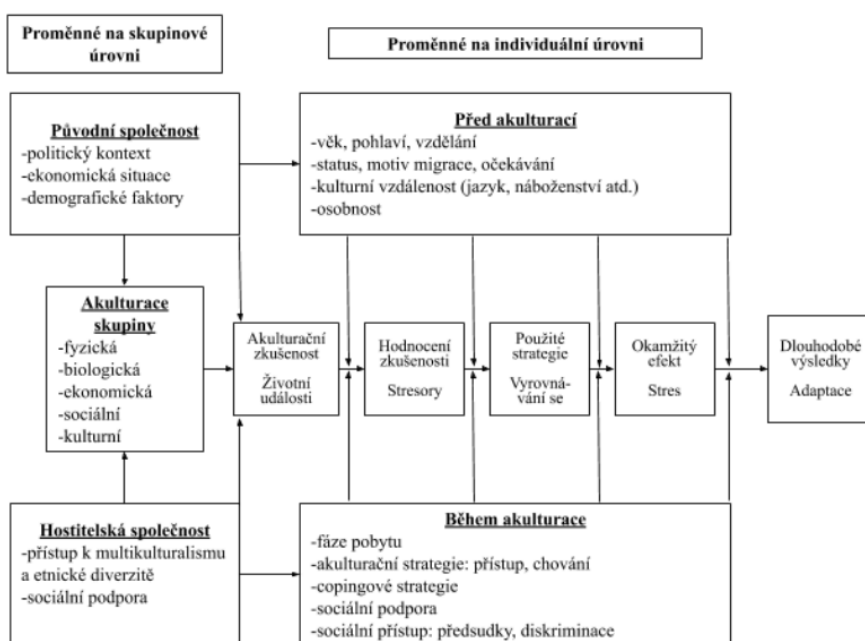
Separace se projevuje jako strategie, při které jedinci odmítají integraci do hostitelské kultury a snaží se udržovat svou vlastní kulturu. Tato forma akulturace zahrnuje vyhýbání se kontaktu s většinovou společností a zaměření na udržení tradičních

hodnot a zvyklostí své původní kultury. Podle Berryho (1997) může separace vést k posílení etnické identity, ale zároveň může omezit příležitosti k interakci s ostatními skupinami a tím ovlivnit celkovou adaptaci jednotlivce.

Marginalizace je strategie, během níž jednotlivci odmítají jak integraci do hostitelské kultury, tak udržení své původní kultury. Tato forma akulturace vede k izolaci a nedostatečnému zapojení do společnosti, což může negativně ovlivnit psychické zdraví a celkovou pohodu migrantů. Marginalizace často nastává v situacích, kdy migranti čelí diskriminaci nebo odmítnutí ze strany většinové společnosti (Berry, 1997).

3.2.1. Faktory ovlivňující proces akulturace, akulturační stres

Jak se jedinec po příjezdu do cizí země vyrovná s procesem akulturace závisí na mnoha faktorech. Berry (1997) ve své práci shrnuje tyto faktory v jedno přehledné schéma:



Obrázek 2: Schéma faktorů ovlivňujících proces akulturace

V levé části schématu jsou zobrazeny proměnné, které mají skupinový charakter, zatímco v pravé části se nacházejí proměnné individuální. Horní část schématu

zahrnuje faktory, které předcházejí procesu akulturace, a dolní část se zaměřuje na faktory, které se objevují v průběhu akulturace. Uprostřed schématu jsou klíčové jevy psychologické akulturace. Zleva je znázorněna skupinová akulturace, následovaná individuální akulturací jednotlivce, jenž může vyústit v psychologické změny. Na závěr procesu dochází k adaptaci. Faktory uspořádané zleva doprava ilustrují dynamiku vývoje v čase, zatímco faktory umístěné nahoře a dole poskytují celkovou strukturu celého procesu (Berry, 1997).

Při analýze faktorů je důležité zohlednit původní prostředí, odkud jedinec pochází. Původní kultura má své specifické znaky, jako jsou jazyk, náboženství, hodnoty, politická situace, ekonomické podmínky a demografické faktory. Je užitečné tyto znaky porovnat s prostředím, do kterého student přichází, což pomůže určit kulturní vzdálenost. Migranti přicházející z kultur, které jsou si podobné, mohou mít snazší adaptaci než migranti přicházející z velmi odlišných kulturních prostředí. Například Ukrajinec se bude lépe adaptovat v Česku než ve Vietnamu. Podobně funguje kulturní vzdálenost i z pohledu hostitelů. Přistěhovalci budou pravděpodobně lépe přijímáni, pokud pocházejí z "blízké" kultury. Je také důležité posoudit přístup hostitelské země ke kulturní diverzitě. Historie imigrace a postoje k imigrantům mohou ovlivnit úroveň sociální podpory a integraci. Pokud je země orientována na multikulturalismus, vytváří to příznivé podmínky pro integraci (tamtéž).

Student přichází do cizí země, a kromě vlivů jeho původní kultury se setkává i s vlivy hostitelské kultury. Je nezbytné vyrovnat se s touto jinakostí, která pramení z odlišného prostředí a vyřešení této situace může trvat nějaký čas. V tomto kontextu se objevuje akulturační stres. Student si volí strategie pro zvládání stresu a v další fázi se projevuje okamžitý efekt jeho vyrovnání se s těmito stresory. Pokud proběhly změny v chování a akulturační stres bez větších komplikací, úroveň stresu je nízká; pokud nebyly zkušenosti adekvátně zpracovány, stres může být vysoký. Na základě toho se student může úspěšně nebo neúspěšně adaptovat. Důležité je vzít v úvahu také fázi pobytu jedince; na začátku mohou být problémy četné, ale časem většinou ustupují.

To souvisí například s učením jazyka, řešením problémů s ubytováním a zaměstnáním nebo navazováním nových přátelství (Berry, 2002).

Důležité jsou také individuální faktory předcházející akulturaci. Mladší lidé, jež bývají flexibilnější a otevřenější novým zkušenostem, mají obvykle snazší cestu k akulturaci než starší generace, které jsou silněji spjaty se svou původní kulturou. U žen může být adaptace složitější z důvodu nerovného přístupu ve vybraných zemích. Co se týče statusu, jedinci s vyšším statusem mohou být lépe přijímáni hostitelskou společností, ale zároveň mohou čelit většímu stresu při jeho ztrátě. Velmi důležitým faktorem je i předešlá zkušenost jednotlivce s akulturací. Jednotlivci mající zkušenosti s akulturací (např. ti, kteří žili v zahraničí nebo mají mezikulturní rodiny), mohou mít lepší schopnosti a dovednosti pro adaptaci na nové kulturní prostředí (tamtéž, s. 21- 23).

Volba akulturační strategie tedy závisí na mnoha faktorech a může se měnit v průběhu času nebo v závislosti na aktuálních okolnostech (Sam, Berry 1997). Dle Berryho (2006) mají migranti možnost kombinovat různé strategie. V situacích, kdy je většinová společnost netolerantní k odlišným kulturám, se mohou migranti v sociálním životě, například ve školách, více orientovat na asimilační strategii. Naopak v soukromém životě, například v rodině, mohou preferovat strategii separace. Tímto způsobem dochází k vzájemnému prolínání a přizpůsobování strategií, což umožňuje zlepšení kvality života v obou sférách – soukromé i veřejné. Změna původně zamýšlené akulturační strategie může být reakcí na preference a akulturační orientace přijímající společnosti. Podle Warda (2008) se jedinci procházející akulturací mohou orientovat buď směrem k své původní kulturní skupině, nebo k dominantní společnosti, případně k oběma, nebo ani k jedné z těchto skupin.

4. Kulturní šok

V této kapitole se zaměřím na jev nazývaný kulturní šok. Jedná se o další z častých jevů hrající zásadní roli v procesu adaptace jednotlivců na nové kulturní prostředí. Podobně jako akulturační stres, je i kulturní šok častou součástí zkušenosti migrantů, jež se ocitají v nových sociokulturních kontextech.

4.1. Rozdíl mezi kulturním šokem a akulturačním stresem

Nejprve bych zde ráda uvedla rozdíl mezi zmiňovaným akulturačním stresem a kulturním šokem. Ačkoli se jedná o odlišné pojmy, často dochází k jejich záměně, nebo jsou chybně používány synonymně. Záměna vzniká především proto, že se oba výrazy používají v kontextu interkulturního kontaktu.

Kulturní šok, jak jej definuje Kalervo Oberg, je psychologický stav, jenž nastává při kontaktu s cizí kulturou a zahrnuje pocity úzkosti a frustrace. Dále popsal kulturní šok jako "onemocnění", které má svůj vývoj, příznaky a "léčbu". Podle něj je kulturní šok způsoben ztrátou všech znaků a symbolů sociálního styku, které jedinec získal v průběhu svého dospívání. Dané znaky zahrnují chování, reakce na každodenní situace, gesta a obličejové výrazy, jež jsou klíčové pro identitu jednotlivce (Oberg, 1960).

John Berry definuje akulturační stres jako psychologický a emocionální stav objevující se v důsledku adaptace jedince na novou kulturu. Podle Berryho je akulturační stres spojen s různými změnami, které jedinci musí zvládnout při kontaktu s jinou kulturou. Tyto změny zahrnují fyzické, biologické, kulturní a sociální aspekty, jež mohou ovlivnit zdraví a psychickou pohodu jednotlivce. Berry také zdůrazňuje, že akulturační stres může mít jak pozitivní, tak negativní dopady na jednotlivce, v závislosti na tom, jak efektivně se mu podaří přizpůsobit (Berry, 1997).

Pro lepší představu jsem klíčové rozdíly mezi kulturním šokem a akulturačním stresem shrnula do následující tabulky:

Kritérium	Kulturní šok	Akulturační stres
Definice:	Psychický otřes z náhlého kontaktu s cizí kulturou	Psychologické obtíže během procesu akulturace
Projevy:	Stesk po domově, úzkost, smutek	Negativní i pozitivní
Délka trvání:	Krátkodobý (dny, max. měsíce)	Může být dlouhodobý (roky)
Fáze:	Honeymoon, frustration, adjustment, mastery	Neexistují jasné definované fáze

Tabulka 1: klíčové rozdíly

4.2. Definice kulturního šoku

Jak bylo již uvedeno výše, termín kulturní šok zavedl a definoval kanadský antropolog Kalervo Oberg, který ho označil za stav úzkosti vznikající ztrátou známých znaků a symbolů v mezilidské interakci. Tato ztráta se objevuje při přechodu do kultury, která je výrazně odlišná od naší vlastní. Znaky, jež postrádáme, nám pomáhají orientovat se v každodenním životě a zahrnují například způsob podávání rukou, způsoby oslovení lidí apod. Tyto různé signály, jako jsou slova, gesta a zvyky, si osvojujeme během dospívání a jsou nedílnou součástí naší kultury, stejně jako jazyk, kterým komunikujeme. Když se ocitneme v kultuře s odlišnými znaky, můžeme se cítit ztraceni a zažít dezorientaci. Jedinec se tedy ocitá v situaci, kdy není schopen jasně rozpoznat, co se od něj očekává a co může očekávat od cizí kultury a společnosti. Nejistota je provázena subjektivními pocity nedostatečnosti a selhání, jež mohou vyústit v bezmocnost, oslabení důvěry a nedostatek odvahy. Oberg ve svém článku dále uvedl některé konkrétní příznaky kulturního šoku, jako je pocit izolace a osamělosti, zmatek, nejistota, frustrace, podrážděnost, fyzické příznaky (únava, nespavost, bolest hlavy, nechutenství), nostalgie a idealizace vlastní kultury a mnoho dalších (Oberg, 1960).

Po Obergovi se kulturním šokem zabývalo mnoho jiných antropologů a akademiků. Martin Soukup se o něm vyjadřuje jako o „*psychické dezorientaci, kterou zakoušejí lidé při snaze přizpůsobit se radikálně odlišnému kulturnímu prostředí.*“ (Soukup, 2009, s. 166). Americký antropolog Michael Winkelman popisuje kulturní šok jako pocit neschopnosti zapříčiněný neschopností zvládnout neznámé prostředí (Winkelman, 1994). Dle Irwina (2007) můžeme každé psychické či fyzické napětí vznikající během delšího pobytu v neznámém kulturním prostředí, považovat za kulturní šok.

4.3. Průběh kulturního šoku

Průběh kulturního šoku Oberg rozdělil na čtyři fáze/etapy: Fáze nadšení (honeymoon phase), fáze frustrace (frustration phase), fáze obratu (recovery phase), fáze přizpůsobení (adjustment phase).

Nejdříve nastává období tzv. líbánek („honeymoon“). V této počáteční fázi je migrant fascinován novým prostředím a prožívá euforii z objevování místní kultury. Tato fáze však většinou netrvá dlouho, a je následována druhou fází, tedy fází frustrace. Nadšení vyprchává a jedinec se setkává s realitou kulturních rozdílů, což může vyvolat pocity úzkosti, frustrace a hněvu. Často se také objevují nepřátelské postoje k nové kultuře, které jsou výsledkem obtíží, jež migrant v této fázi zažívá. V tomto okamžiku se dostáváme do fáze obratu. Jedinec se začíná přizpůsobovat novému prostředí, dokáže lépe řešit nastalé problémy a začíná hledat vhodné způsoby učení se a chápání místní kultury, což mu přináší určité psychické vyrovnaní. Nicméně stále přetrvává nadřazený postoj vůči místním obyvatelům. Poslední fáze zahrnuje přizpůsobení se novému prostředí a kultuře, stejně jako porozumění znakům a symbolům, které na počátku kulturní šok vyvolávaly. Pokročilé přizpůsobení se nové kultuře však nezahrnuje jen akceptaci nových zvyklostí. Klíčovým aspektem je, že si jedinec tyto prvky oblíbí a začne si je skutečně užívat (Oberg, 1960, s. 143-145). „*Když se potom vracíme domů, bereme si sebou maličkosti, které nám toto místo připomínaly, a když*

odjíždíme nadobro, tak se nám opravdu stýská po místě, kde jsme žili, a lidech, které jsme zde potkali“ (Oberg, 1960, s. 143).

Průběh kulturního šoku, jak ho popsal Oberg, byl dále rozšiřován v mnoha teoriích. Například norský sociolog Sigmund Lysgaard navrhl model znázorňující proces adaptace jako křivku ve tvaru písmene „U“. Model začíná optimistickou fází, obdobnou Obergově fázi líbáněk, a pokračuje krizí, kdy se jedinec ocitá na dně „U“. Následně dochází k opětovanému vzestupu, a nakonec k dosažení adaptace. Gullahorn poté vyvinul šestifázový model zahrnující šok z návratu do původní kultury, jelikož kulturní šok může podle něho nastat právě i v tomto období návratu. Model má podobu písmene „W“, přičemž identifikuje dvě stresové fáze: jednu v hostitelské kultuře a druhou po návratu domů (Ting-Toomey a Chung, 2005, s. 126-132).

Dokonce byly provedeny pokusy o testování křivky „U“ v kontextu zahraničních studentů. Ward et al. (2001, s. 80-81) analyzovali proces adaptace na nové kulturní prostředí u různých skupin, včetně zahraničních studentů. Jejich výzkum zahrnoval například longitudinální studii japonských studentů na Novém Zélandu. Autoři došli k zjištění, že pro studenty by mohl být vhodnější model obráceného „U“. Výsledky totiž ukázaly, že studenti čelí největším obtížím na začátku svého pobytu (přičemž fáze „líbáněk“ je často opomíjena) a na konci, zatímco ve střední části pobytu se adaptují lépe.

Další kvalitativní výzkum na základě zkušenosti zahraničních studentů provedla Murphy-Lejeune (2002, s. 127-132). Ve své kvalitativní analýze se zaměřuje na evropské studenty, kteří cestují za studiem do zahraničí, a zkoumá jejich motivace a zkušenosti s adaptací na nové sociální a kulturní prostředí. Kulturní šok u studentů má podle této studie specifické rysy vyplývající z jejich zkušeností v zahraničí. Na rozdíl od většiny migrantů se liší v délce a intenzitě šoku. Pokud jde o průběh šoku, autorka uvádí, že se většinou neřídí klasickou křivkou „U“, ale spíše vykazuje více výkyvů spojených s vnějšími událostmi, tudíž by se mělo jednat o tvar vlny s menšími

propady. Celkový průběh adaptačního procesu je také značně ovlivněn předchozími zkušenostmi studentů. Studenti, jež mají zkušenost s delším pobytem v zahraničí, mohou vynechat počáteční fázi šoku, a to jim umožňuje plynulejší a vyrovnanější průběh procesu adaptace (tamtéž, s. 135).

4.4. Překonání kulturního šoku

Z předchozí kapitoly vyplývá, že neexistuje pouze jedna univerzální metoda pro zvládání kulturního šoku, protože každý jedinec reaguje na nové prostředí odlišně. Nicméně existují přístupy a strategie, které mohou jednotlivci pomoci lépe se adaptovat na nové prostředí.

Jak tvrdí Kalervo Oberg, základním klíčem k úspěšné adaptaci je znalost jazyka používaného v nové zemi. Učit se cizí jazyk může být náročné, ale schopnost komunikace nejen usnadňuje navazování vztahů s místními, ale také posiluje sebevědomí a otevírá dveře k hlubšímu pochopení místní kultury. Ovládnutí jazyka navíc zajišťuje větší nezávislost a zlepšuje možnosti sociálního a profesního začlenění. Dalším užitečným přístupem je tzv. participativní pozorování, tedy aktivní zapojení se do každodenních činností místních obyvatel. Daný přístup zahrnuje sledování chování místních obyvatel, snahu pochopit jejich zvyky a případně je napodobovat (Oberg, 1960).

Milton J. Bennett zdůrazňuje, že uvědomění si vlastního kulturního šoku a jeho fází může proces adaptace značně usnadnit. Informovanost o tom, co kulturní šok obnáší, pomáhá jednotlivci rychleji překonat jeho náročné fáze a umožňuje efektivnější přizpůsobení. Jedinec si zároveň musí uvědomit, že přizpůsobení se neznamena ztrátu vlastní identity, ale spíše schopnost najít rovnováhu mezi vlastními hodnotami a přizpůsobením se novému prostředí (Bennett, 1993).

Richard Winkleman (1994) klade důraz na přípravu před samotným příchodem do nového prostředí. Příprava zahrnuje seznámení se s odlišnostmi nové kultury, pochopení možných výzev a přijetí toho, že změna je nevyhnutelná. Jedním z

efektivních nástrojů je tzv. interkulturní trénink zahrnující simulace, workshopy nebo jiný praktický kontakt s kulturními rozdíly. Takový trénink pomáhá jednotlivcům nejen lépe pochopit novou kulturu, ale také posiluje jejich schopnost zvládat neočekávané situace. Dále podle Winkelmana (1994) hraje významnou roli psychická odolnost a připravenost čelit situacím, jako je diskriminace, předsudky nebo odmítání. V tomto kontextu upozorňuje, že členové jistých kultur mohou své hodnoty považovat za nadřazené (např. západní kultura). Jedinec by měl být připraven s těmito postoji pracovat a nenechat se jimi odradit. V neposlední řadě vyzdvihuje důležitost navazování nových sociálních vazeb prostřednictvím sportovních aktivit, zájmových kroužků nebo kulturních akcí. Udržování kontaktu s přáteli a rodinou v domovině – například formou dopisů nebo telefonátů – rovněž studentům napomáhá zvládat stres spojený s odloučením (Winkelman, 1994).

Shrneme-li to, zvládání kulturního šoku vyžaduje kombinaci jazykových dovedností, aktivního zapojení do nového prostředí, pochopení kulturních rozdílů a psychické odolnosti. Přizpůsobení se nové kultuře je proces, jenž může být náročný, ale zároveň představuje příležitost k osobnímu rozvoji a obohacení.

5. Metodologie

Následující kapitola se zaměřuje na popis a vysvětlení procesu realizace mého výzkumu. Nejprve bude představena osobní motivace k výběru daného tématu a formulován výzkumný problém spolu s výzkumnými otázkami. Dále budou podrobně popsány použité metody sběru dat a charakteristika výzkumného vzorku. Důležitou součástí kapitoly je také popis analytických postupů, jež byly použity k interpretaci získaných informací. V závěru této části se budu věnovat také etickým aspektům výzkumu. Cílem kapitoly je poskytnout ucelený přehled o metodologickém rámci mé bakalářské práce.

5.1. Vymezení výzkumného problému

Bakalářská práce se zaměřuje na zkušenosti vysokoškolských studentů ze Subsaharské Afriky studujících v Olomouci, a to zejména na proces jejich adaptace na nové kulturní a akademické prostředí. Výzkumný cíl mé práce tedy spočívá v identifikaci faktorů ovlivňujících intenzitu akulturačního stresu, jednotlivé fáze kulturního šoku a individuální adaptační strategie, jež studenti uplatňují k překonání těchto výzev.

V kontextu akademické mobility jsou adaptace a integrace zahraničních studentů klíčovými faktory ovlivňujícími jejich studijní úspěšnost i celkovou spokojenost s pobytem v hostitelské zemi. Přestože existuje řada teoretických modelů popisujících akulturaci (např. Berryho akulturační strategie či Obergova teorie kulturního šoku), chybí podrobnější výzkumy aplikované na skupinu studentů ze Subsaharské Afriky v českém prostředí. V tom spatřuji největší přínos své práce.

Výzkum je založen na kvalitativním přístupu, přičemž hlavním zdrojem dat jsou polostrukturované rozhovory s vybranými respondenty. Uvedený přístup umožní zachytit subjektivní zkušenosti a osobní perspektivy studentů, což přispěje k hlubšímu porozumění jejich adaptačního procesu.

Daný výzkum nejen doplní stávající poznatky o mezinárodní studentské mobilitě, ale může být také přínosný pro vysoké školy v České republice při vytváření efektivnějších podpůrných opatření pro zahraniční studenty.

5.2. Výzkumné otázky a cíle

S ohledem na zaměření mé práce byla formulována hlavní výzkumná otázka (HVO) následovně: Jaká je míra akulturačního stresu u vysokoškolských studentů ze Subsaharské Afriky po příjezdu do České republiky za účelem studia, jakým způsobem prožívají jednotlivé fáze kulturního šoku a jaké jsou jejich individuální adaptační strategie?

HVO byla dále rozpracována do specifických výzkumných otázek (SVO) zaměřujících se na konkrétní aspekty akulturačního procesu. Specifické výzkumné otázky byly následně rozpracovány do tazatelských otázek, které byly kladeny respondentům v rámci polostrukturovaných rozhovorů (viz přílohy).

(SVO1): Jaká byla očekávání studentů ohledně života a studia v České republice před jejich příjezdem?

(SVO2): V jakých situacích studenti nejvíce pociťovali kulturní šok/akulturační stres po příjezdu do České republiky?

(SVO3): Jak se kulturní šok/akulturační stres projevoval v každodenním životě a studiu po příjezdu do České republiky?

(SVO4): Jaké adaptační strategie studenti uplatnili k překonání výzev spojených s pobytem v České republice?

5.3. Výzkumný design a metody sběru dat

Tato práce využívá kvalitativní výzkumný design umožňující hloubkové prozkoumání a porozumění komplexním zkušenostem vysokoškolských studentů ze Subsaharské Afriky studujících v České republice. Kvalitativní přístup je vhodný pro zkoumání akulturačního stresu a kulturního šoku, jelikož umožňuje zachytit

individuální perspektivy, emoce a adaptační strategie respondentů (Creswell & Clark, 2017).

Jako výzkumná strategie byly zvoleny polostrukturované rozhovory. Daná metoda kombinuje prvky standardizovaného a nestandardizovaného rozhovoru, což umožňuje flexibilní a zároveň cílené získávání dat. Polostrukturovaný formát zahrnuje předem připravený seznam témat a otázek, které slouží jako vodítko pro rozhovor, ale zároveň ponechává prostor pro spontánní reakce, doplňující otázky a hlubší prozkoumání relevantních témat, jež se během rozhovoru objeví (Brinkmann & Kvale, 2015). Rozhovory byly vedeny s vybranými studenty ze Subsaharské Afriky studujícími na českých univerzitách, konkrétně na Univerzitě Palackého v Olomouci. Cílem bylo získat detailní informace o jejich zkušenostech s adaptací na nové kulturní a akademické prostředí, o prožívaném akulturačním stresu a kulturním šoku, a o strategiích, které používají k překonání těchto výzev.

Při získávání respondentů jsem využila metodu sněhové koule (Snowball Technique), přičemž, jak uvádí Disman (2011), její princip spočívá v postupném rozšiřování výzkumného vzorku skrze doporučení původních informátorů. Daní informátoři mě nasměřovali na další potenciální respondenty, kteří odpovídali stanoveným kritériím a byli ochotni se rozhovoru zúčastnit.

5.4. Charakteristika výzkumného vzorku

Pro zajištění bohatých a relevantních dat byli respondenti vybíráni na základě následujících kritérií:

1. Původ

- Respondenti museli pocházet ze zemí Subsaharské Afriky. Zahrnuty byly různé země regionu, aby byl zajištěn vzorek s diverzifikovanými kulturními a sociálními zkušenostmi.

2. Status studenta

- Respondenti museli být aktivní studenti prezenčního studia na Univerzitě Palackého v Olomouci v době sběru dat. Dané kritérium zajistilo, že se výzkum zaměřuje na aktuální zkušenosti studentů s akulturačním stresem a kulturním šokem.

3. Délka pobytu v ČR

- Upřednostňováni byli studenti, kteří v České republice studovali alespoň jeden semestr, ale ne déle než tři roky. Toto časové rozmezí bylo zvoleno, aby se podařilo zachytit zkušenosti jak z počáteční fáze adaptace, tak i z období, kdy mají studenti již určité zkušenosti s životem a studiem v České republice.

4. Obor studia

- Respondenti byli vybíráni napříč různými obory studia, aby se minimalizovalo zkreslení výsledků specifickými požadavky a nároky jednotlivých oborů.

5. Pohlaví

- Byl kladen důraz na vyvážené zastoupení obou pohlaví (muži a ženy) ve výzkumném vzorku, aby bylo možné zohlednit případné rozdíly v prožívání akulturačního stresu a kulturního šoku.

5.4.1. Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvořilo celkem devět studentů, z toho čtyři muži a pět žen. Věkové rozmezí bylo od 21 let do 26 let. Respondenti byli z následujících zemí původu: Nigerie, Keňa, Zambie, Ghana, Uganda. Průměrná délka pobytu v České republice byla půl roku, respondent s nejkratší délkou pobytu zde byl 4 měsíce a respondent

s nejdelší 3 roky. Všichni respondenti byli v době rozhovoru studenty Univerzity Palackého v Olomouci. Jednalo se většinou o programy bakalářské, ale byli zde i dva respondenti z programu magisterského.

5.5. Vstup do terénu a průběh výzkumu

V první řadě jsem kontaktovala zahraniční oddělení Univerzity Palackého v Olomouci, jenž mi poskytlo kontakt na ambasadora z Welcome Office UPOL, pocházejícího z Tanzanie. Daný respondent mi následně doporučil další potenciální respondenty. Studenti byli tedy osloveni na základě metody sněhové koule, kdy první účastníci výzkumu doporučovali další osoby splňující stanovená kritéria. K prvotnímu kontaktu docházelo převážně prostřednictvím sociálních sítí (Instagram, Whatsapp) nebo e-mailu. V některých případech bylo využito také osobního zprostředkování. Každému potenciálnímu respondentovi byly nejprve představeny cíle výzkumu a podmínky účasti, přičemž byl kladen důraz na dobrovolnost a anonymitu.

Sběr dat probíhal v časovém rozmezí od listopadu 2024 do února 2025 a byl realizován formou osobních rozhovorů, pouze v jednom případě nebylo osobní setkání možné, tudíž byl rozhovor proveden prostřednictvím online videohovoru. Místo realizace bylo přizpůsobeno preferencím respondentů a zahrnovalo jak univerzitní prostory, tak i kavárny a jiné neformální prostředí, kde se respondenti cítili komfortně. Průměrná délka rozhovoru byla 30 minut, přičemž byl kladen důraz na otevřenou a uvolněnou atmosféru.

Rozhovory byly vedeny v anglickém jazyce a polostrukturovanou formou, což umožnilo respondentům volně rozvíjet své odpovědi a sdílet osobní zkušenosti. Otázky byly rozděleny do tematických okruhů odpovídajícím výzkumným otázkám. Předpřipravené tazatelské schéma je k nalezení v příloze, a to jak v anglickém jazyce, tak v českém jazyce. Já, jakožto výzkumník, jsem se snažila aktivně naslouchat a v případě potřeby pokládat doplňující otázky, jež nebyly součástí předem

připraveného schématu, ale napomohly k hlubšímu pochopení zkoumané problematiky a k navození atmosféry přirozeného rozhovoru. Během rozhovorů byly pořizovány audiozáznamy (s výslovným souhlasem respondentů), které následně sloužily k přesné transkripci a analýze dat. Respondenti měli samozřejmě možnost neodpovídat na pro ně citlivé otázky nebo rozhovor kdykoli ukončit. Na závěr bylo respondentům poděkováno za jejich ochotu sdílet osobní zkušenosti a za jejich čas.

5.6. Zpracování a analýza dat

Po dokončení rozhovorů byly všechny audionahrávky doslovně přepsány do jednotlivých dokumentů ve formátu Microsoft Word, aby bylo možné s textem dále systematicky pracovat. Po dokončení přepisu rozhovorů jsem přistoupila k jejich analýze pomocí otevřeného kódování, které bylo realizováno v programu QDA Miner. Nejprve jsem jednotlivé rozhovory nahrála do softwaru a postupně procházela jejich obsah. Text byl rozdělen na menší úseky, přičemž každé relevantní části jsem přiřazovala kódy – krátká označení vystihující klíčový význam daného úseku. Během kódování jsem identifikovala opakující se vzorce a témata, což mi umožnilo začít tvořit širší kategorie, do kterých jsem jednotlivé kódy seskupovala. V průběhu procesu bylo nutné některé kódy upravit, přejmenovat nebo sloučit, aby co nejlépe vystihovaly obsah dat. Program QDA Miner mi usnadnil organizaci kódů a umožnil efektivní vyhledávání souvislostí mezi různými kategoriemi.

Po dokončení kódování jsem přešla k systematické kategorizaci, kdy jsem seskupovala jednotlivé kódy na základě jejich významové podobnosti. Daný krok mi pomohl vytvořit ucelenou strukturu analytických kategorií, jež reflektují hlavní témata v datech.

Výsledkem bylo vytvoření tematických kategorií, které se staly základem pro další interpretaci zjištění. Finální kategorizace témat je následující: Důvody ke studiu v ČR – nízké náklady, kvalitní vzdělání, bezpečnost, univerzitní partnerství a doporučení; Očekávání před příjezdem; Život v ČR – jazyková bariéra, podnebí a

počasí, sociální vztahy, doprava, stravování, akademické zkušenosti, pojetí času, náboženství, kolektivistická vs. individualistická společnost, diskriminace, rasismus a xenofobie; Adaptační strategie – osvojování si základů ČJ, budování vztahů, aktivní a pozitivní přístup, strategie postupné adaptace, informační strategie.

5.7. Etické aspekty výzkumu

Při realizaci výzkumu byly dodrženy zásady etiky sociálně-vědního bádání, zejména ochrana soukromí respondentů a respekt k jejich autonomii. Účast ve výzkumu byla zcela dobrovolná, přičemž před samotným rozhovorem byli respondenti seznámeni s jeho účelem a podmínkami. Každý účastník poskytl informovaný souhlas a měl následně možnost kdykoli svou účast ukončit nebo odmítnout odpověď na jakoukoli otázku.

Aby byla zajištěna anonymita a důvěrnost dat, osobní údaje nebyly zaznamenávány a všechny odpovědi byly zpracovávány tak, aby nebylo možné respondenty zpětně identifikovat. Při analýze i prezentaci výsledků byly dodrženy zásady etické neutrality, aby nebylo žádným způsobem zkresleno nebo nepřiměřeně interpretováno sdělení respondentů. Důraz byl kladen také na citlivý přístup k potenciálně osobním či emočně náročným tématům.

Při rozhovorech se studenty ze Subsaharské Afriky jsem si byla vědoma možných kulturních a sociálních rozdílů, které by mohly ovlivnit komunikaci a interpretaci odpovědí. Rozhovory probíhaly v angličtině, což nebyl rodný jazyk ani pro mě, ani pro respondenty, a to vyžadovalo zvýšenou pozornost k jemným nuancím komunikace a potenciálním jazykovým bariérám, jež by mohly ovlivnit přesnost sdělení. Dbala jsem na to, aby byl můj přístup kulturně citlivý a respektoval rozdílné perspektivy. Možná etická dilemata, jako je riziko kulturního zkreslení nebo neúmyslné projekce vlastních předpokladů, jsem řešila pravidelnou reflexí a otevřeným dialogem s respondenty. Tímto způsobem jsem se snažila minimalizovat

případné zkreslení a zajistit, aby výzkumný proces byl co nejvíce transparentní a respektující účastníky.

6. Výsledky výzkumu

Daná kapitola přináší analýzu výsledků výzkumu a shrnuje poznatky získané z rozhovorů s respondenty. Text je uspořádán podle tematických oblastí, vzešlých z analýzy dat. Pro lepší ilustraci zjištění jsou uvedeny vybrané citace, které byly přeloženy z anglického do českého jazyka.

6.1. Důvody ke studiu v České republice

Mezinárodní mobilita studentů je komplexní fenomén ovlivněný jak osobními motivacemi, tak strukturálními faktory hostitelské země. Výzkumy v této oblasti často pracují s push-pull modelem (Murphy-Lejeune, 2002), který rozděluje faktory ovlivňující rozhodování studentů na dvě kategorie:

Push faktory – okolnosti, jež studenty „tlačí“ k odchodu ze své domovské země (např. omezené vzdělávací příležitosti, politická nestabilita, ekonomická nejistota).

Pull faktory – charakteristiky hostitelské země, které jsou pro studenty atraktivní (např. kvalitní vzdělání, nízké školné, bezpečnost).

Na základě analýzy rozhovorů se ukázalo, že respondenti byli k rozhodnutí studovat v České republice vedeni především následujícími pull faktory: nízké náklady na studium, kvalita vzdělání, bezpečnost, univerzitní partnerství a doporučení.

6.1.1. Nízké náklady

Jedním z klíčových důvodů, proč si respondenti zvolili Českou republiku, byla její relativně nízká finanční náročnost ve srovnání s jinými evropskými zeměmi.

Respondentka z Ugandy studující v Olomouci medicínu uvedla: „*Společně s otcem jsme hledali univerzity v Evropě, které nabízejí dostupné školné a studium v angličtině. Česká republika byla jednou z nejlepších možností*“ (studentka, 21 let, Uganda, Olomouc 2025).

Podobnou zkušenost popsala i další respondentka: „*Rozhodující pro mě byly nižší životní náklady v České republice oproti jiným evropským zemím*“ (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025).

Více respondentů zdůraznilo, že cenová dostupnost vzdělání hrála důležitou roli při rozhodování pro jejich rodiny, jež je finančně podporují během studia v zahraničí. Další z respondentů to vyjádřil slovy: *„Pro mé rodiče bylo důležité, abych mohl kvalitně studovat v Evropě, ale zároveň ne příliš draho. Česká republika proto představovala ideální kompromis“* (student, 25 let, Ghana, Olomouc 2025).

Tato zjištění odpovídají teorii push-pull faktorů mezinárodní studentské mobility (Murphy-Lejeune, 2002), podle které patří ekonomická dostupnost studia mezi významné pull faktory ovlivňující volbu studijní destinace.

6.1.2. Kvalitní vzdělání

Dalším klíčovým faktorem byla kvalita vzdělání na Univerzitě Palackého. Respondenti se shodovali na tom, že jejich výběr studia byl výrazně ovlivněn pozitivními informacemi, jež získali o univerzitě ještě před svým příjezdem. Jeden z respondentů například uvedl: *„Univerzita Palackého nabízela přesně ten studijní program, který jsem hledal. Angličtina jako výukový jazyk byla pro mě zásadní podmínkou“* (student, 26 let, Ghana, Olomouc 2025). Ostatní respondenti zdůrazňovali význam kvality poskytovaného vzdělání v rámci mezinárodního srovnání a dostupnosti anglicky vyučovaných studijních programů. *„Univerzita Palackého byla v rámci programu Erasmus dobře hodnocena z hlediska kvality výuky, což mě přesvědčilo“* (student, 25 let, Tanzanie, Olomouc 2025). Respondentka z Nigerie studující v Olomouci medicínu doplnila: *„Dívala jsem se na různé univerzity, ale Univerzita Palackého byla na základě recenzí studentů vnímána velmi pozitivně, zejména co se týče kvality vzdělání a podpory pro zahraniční studenty“* (studentka, 21 let, Nigerie, Olomouc 2025).

Akademická kvalita a dostupnost studijních programů v angličtině představují klíčové „pull“ faktory, které podle Murphy-Lejeune (2002) zásadně ovlivňují rozhodování studentů o studiu v zahraničí. Tyto aspekty přispívají k rostoucímu zájmu mezinárodních studentů o evropské univerzity a zvyšují jejich konkurenceschopnost na globálním akademickém trhu. Zjištění z rozhovorů

potvrzují, že kvalitní vzdělání a jazyková dostupnost jsou pro zahraniční studenty rozhodujícími faktory při volbě studijní destinace.

6.1.3. Bezpečnost

Bezpečnost a politická stabilita České republiky byla dalším důležitým motivem ovlivňujícím rozhodování studentů a jejich rodin. *„Rozhodla jsem se studovat v České republice, protože jsem věděla, že je to bezpečná země, a to bylo důležité zejména pro mé rodiče“* (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025). Respondenti vnímali Českou republiku jako místo, kde se mohou cítit bezpečně nejen při studiu, ale i v každodenním životě. Studentka z Keni, jež přijela do ČR studovat teologii popsala svou zkušenost následovně: *„Bezpečnost v České republice mě opravdu překvapila, v dobrém. V porovnání s tím, jaká situace občas bývá v mé domovské zemi, se zde cítím mnohem lépe a klidněji“* (studentka, 24 let, Keňa, Olomouc 2025).

Nízká kriminalita byla zmiňována jako jeden z hlavních důvodů, proč si studenti zvolili ČR namísto jiných evropských zemí. Onen faktor je významný zejména pro ženy a také pro studenty pocházející z oblastí, kde jsou obavy o osobní bezpečnost běžné. *„Přijela jsem do ČR hlavně kvůli kvalitnímu vzdělání, ale bezpečnost byla dalším silným argumentem, proč jsem si tuto zemi vybrala. Mohu se tu volně pohybovat i večer, což by doma nebylo možné“* (studentka, 21 let, Nigerie, Olomouc 2025).

6.1.4. Univerzitní partnerství a doporučení

Rozhodnutí studovat v České republice bylo často usnadněno existencí univerzitních partnerství mezi Univerzitou Palackého a domovskými univerzitami respondentů. Studenti také zmiňovali vliv doporučení od přátel, příbuzných nebo bývalých studentů, kteří již měli zkušenost se studiem v Olomouci. Tyto osobní reference pomohly respondentům získat jasnější představu o podmínkách studia a života v novém prostředí a snížit nejistotu spojenou s odjezdem do zahraničí.

Například respondent z Ghany studující v Olomouci rozvojová studia uvedl, že při rozhodování hrálo klíčovou roli právě zmiňované partnerství mezi univerzitami:

„Moje univerzita doma má partnerskou smlouvu s Univerzitou Palackého, takže jsem věděl přesně, co očekávat“ (student, 26 let, Ghana, Olomouc 2025). Tato Respondentka pro změnu zdůraznila, že její rozhodnutí ovlivnily pozitivní zkušenosti blízké osoby, jež v Olomouci studovala před ní: *„Moje kamarádka tu studovala minulý rok a měla skvělé zkušenosti, proto jsem se rozhodla přijet sem. Říkala mi, že medicína je tady v Olomouci na vysoké úrovni“* (studentka, 21 let, Nigerie, Olomouc 2025).

Doporučení od známých nebo bývalých studentů tak významně přispěla k minimalizaci obav respondentů před příjezdem a usnadnila jim rozhodování. Dané faktory korespondují s teoretickým konceptem sociálního kapitálu (Murphy-Lejeune, 2002), jenž popisuje význam osobních sítí a doporučení při rozhodování o migraci za vzděláním.

6.2. Očekávání před příjezdem

Před příjezdem do České republiky si studenti vytvářeli představy o studiu, životě a každodenních podmínkách na základě různých dostupných zdrojů. Nejčastěji čerpali informace z oficiálních webových stránek univerzity, sociálních sítí, zkušeností známých, propagačních materiálů vzdělávacích agentur nebo mezinárodních studentských fór. Ačkoliv některé z těchto zdrojů poskytly realistický obraz o jejich budoucím životě v ČR, v mnoha ohledech se jejich představy ukázaly jako neúplné nebo zkreslené. Jeden z respondentů, jenž se vydal z Tanzanie do ČR studovat environmentální studia, popsal svou přípravu na příjezd následovně: *„Než jsem sem přijel, hledal jsem informace na univerzitním webu, ale realita byla jiná. Hlavně jsem nečekal, že jazyková bariéra bude tak velký problém“* (student, 25 let, Tanzanie, Olomouc 2025). Další respondentka zmiňovala, že se snažila zjistit co nejvíce o každodenním životě v ČR: *„Než jsme dostali možnost sem přijet, museli jsme udělat hodně výzkumu. Snažila jsem se najít informace o kultuře, zvyklostech a pravidlech, abych věděla, co můžu a co nemůžu dělat. Věděla jsem, že čeština je velmi těžký jazyk a na internetu turisté psali, že tu nikdo nemluví anglicky. To mě vystrašilo a chtěla jsem si to rozmyslet, ale nakonec mě přesvědčila má kamarádka, že to spolu zvládneme a že na univerzitě budou lidi určitě mluvit*

anglicky“ (studentka, 25 let, Keňa, Olomouc 2025). Studenti většinou očekávali, že výuka proběhne výhradně v angličtině a že akademické prostředí bude otevřené pro zahraniční studenty. *„Byla jsem si jistá, že všechno bude v angličtině, ale pak jsem zjistila, že některé důležité informace a administrativní procesy jsou jen v češtině. To pro mě bylo hodně frustrující“* (studentka, 24 let, Keňa, Olomouc 2025). V oblasti sociálních vztahů studenti často čerpali informace od kamarádů, kteří jim poskytli základní přehled o životě v Olomouci. *„Kamarád, který tu studoval přede mnou, mi řekl, že se lidé v Česku chovají jinak než u nás. Připravoval mě na to, že ne každý se bude hned přátelit“* (student, 25 let, Tanzanie, Olomouc 2025). Respondent dále uvedl, že měl zpočátku podobnou zkušenost, ale vzhledem k jeho mentální připravenosti si nebral dané chování osobně. Po pár týdnech si začal všimnat větší vstřícnosti českých spolužáků, a nakonec je popsal jako velmi milé a ochotné lidi, na které se může kdykoli obrátit.

V neposlední řadě studenty zajímalo podnebí, respondentka z Nigerie studující na univerzitě medicínu například uvedla: *„Věděla jsem, že tu bude zima, ale netušila jsem, že mi to bude dělat takový problém. Na internetu jsem našla informace o podnebí, ale nezažila jsem to na vlastní kůži. Když jsem zjistila, že je venku pár stupňů pod nulou, tak jsem byla v šoku, říkal jsem si, jak takhle můžete žít“* (studentka, 21 let, Nigerie, Olomouc 2025).

Studenti tedy před příjezdem aktivně vyhledávali informace, ale ne vždy měli realistickou představu o životě v ČR. Zatímco akademické aspekty byly poměrně dobře popsány na oficiálních univerzitních stránkách, kulturní a sociální realita se ukázala být odlišná od jejich původních očekávání. Konkrétní zkušenosti studentů podrobněji rozebírám v následující kapitole.

6.3. Život v České republice

Tato kapitola se věnuje klíčovým aspektům života v České republice, jež ovlivnily zkušenosti zahraničních studentů. Nejprve se zaměřuje na jazykovou bariéru, považovanou za jeden z nejvýraznějších faktorů ovlivňujících každodenní interakce. Následně kapitola rozebírá podnebí, které mělo vliv na fyzickou i psychickou pohodu

studentů. Praktické aspekty života jsou rozebrány v podkapitolách zaměřených na dopravu, stravování a studijní zkušenosti, jež významně ovlivnily adaptační proces studentů. Kapitola se rovněž zabývá vnímáním času a hodnotovými rozdíly mezi kolektivistickou a individuální kulturou, které ovlivnily způsob komunikace a vnímání české společnosti. V závěru se studenti podělili o své zkušenosti s diskriminací a rasismem a popsali adaptační strategie, pomocí nich dokázali překonat kulturní šok a akulturační stres.

Příchod do nové země znamená pro zahraniční studenty nejen studijní výzvu, ale také zásadní změnu v jejich každodenním životě. Kromě studijních povinností se musí vypořádat s novým kulturním prostředím, sociálními normami a praktickými aspekty života, které mohou výrazně ovlivnit jejich adaptační proces.

Rozhovory s respondenty ukázaly, že proces akulturace byl individuální a každý student se s novým prostředím vyrovnával jiným způsobem. Některé výzvy, jako například jazyková bariéra, chladnější klima nebo jiné sociální normy, byly vnímány jako nečekaně odlišné, zatímco jiné, například systém dopravy v ČR nebo dostupnost potravin, byly studenty hodnoceny pozitivně.

6.3.1. Jazyková bariéra

Podle Obergova modelu kulturního šoku (1960) je jazyková bariéra jedním z hlavních stresových faktorů v adaptačním procesu. Nemožnost efektivně komunikovat s místním obyvatelstvem může vést k pocitům izolace, frustrace a nejistoty, což se odráželo i ve zkušenostech respondentů. Přestože jejich studium probíhalo v angličtině, v každodenním životě se často setkávali s komplikacemi způsobenými neznalostí češtiny. Mnozí studenti očekávali, že angličtina bude v České republice běžně používaná, ale realita byla jiná. Jedna z respondentek uvedla: *„Myslela jsem si, že v Evropě všichni mluví anglicky. Po příjezdu jsem zjistila, že většina lidí, se kterými se denně setkávám, neumí anglicky vůbec. Bylo těžké se s nimi dorozumět, ať už v obchodech, nebo na ulici”* (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025).

Komplikace se neomezovaly pouze na mezilidskou komunikaci, ale ovlivňovaly i běžné situace, jako je nakupování nebo cestování veřejnou dopravou, jak potvrzuje následující výpověď jedné z respondentek: *„V obchodě jsem si myslela, že kupuji cukr, ale nakonec to byla sůl, protože všechno bylo napsáno česky a já jsem tomu nerozuměla”* (studentka, 21 let, Nigerie, Olomouc 2025). Studentka ze Zambie se svěřila se svou zkušeností s městskou dopravou v Olomouci: *„Ve veřejné dopravě bylo obtížné pochopit hlášení, protože bylo vždy jen v češtině. Když jsem měla problém s jízdenkou, kontrolor mi něco říkal, ale vůbec jsem mu nerozuměla, a nakonec jsem dostala pokutu”* (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025).

Aby studenti snížili negativní dopady jazykové bariéry, snažili se hledat různá řešení. Nejčastěji používali překladové aplikace nebo se učili základní české fráze, které jim pomáhaly v každodenní komunikaci. Jeden z respondentů uvedl: *„Na začátku jsem hodně používal Google překladač, ale pak jsem se začal učit základní česká slova. Pomohlo mi to alespoň trochu porozumět nápisům”* (student, 25 let, Tanzanie, Olomouc 2025). Jiný respondent, taktéž z Tanzanie, popsal svou zkušenost následovně: *„Zjistil jsem, že když řeknu něco česky, třeba jen děkuji, nebo dobrý den, lidé reagují hned mnohem vstřícněji a jsou ochotnější mi pomoci”* (student, 24 let, Tanzanie, Olomouc 2025). Podle Berryho (1997) je aktivní snaha o osvojení si alespoň základních slov a frází jazyka důležitým krokem k úspěšné adaptaci. Ti, kteří se zapojili do jazykových kurzů nebo se učili fráze v každodenním životě, často vnímali pozitivní změnu ve své schopnosti orientovat se v českém prostředí. *„Měli jsme kurz češtiny pro cizince, kde jsme se naučili základní fráze. I když samozřejmě nemluví plynule, teď se alespoň umím trochu domluvit například v obchodě. Lidé vidí, že se snažím a pak jsou na mě milejší a chtějí se bavit”* (student, 25 let, Ghana, Olomouc 2025).

Někteří studenti zvolili jinou strategii, a naopak záměrně omezovali kontakt s českým prostředím a raději se drželi v bezpečné zóně univerzity, kde mohou komunikovat anglicky. Respondent z Ghany uvedl: *„Bylo to v pohodě, protože se většinou stýkám se studenty. A studenti musí mluvit anglicky, takže komunikace není velký problém. Mimo školu*

to ale problém už byl. Myslel jsem, že tady bude angličtina běžnější“ (student, 25 let, Ghana, Olomouc 2025). Daná strategie jim umožnila vyhnout se anglicky nemluvícímu obyvatelstvu, ale zároveň může omezit proces jejich adaptace. Podle Berryho modelu akulturace (1997) by se tato situace mohla nejvíce přiblížit separaci, jelikož se studenti záměrně vyhýbají interakcím s českým prostředím a pohybují se převážně v anglicky mluvící univerzitní komunitě. To znamená, že se neadaptují na český jazyk a kulturu, ale zároveň se nevzdávají své vlastní kulturní identity – pouze zůstávají v prostředí, kde se cítí komfortně.

Jazyková bariéra výrazně ovlivnila životy studentů a představovala jednu z největších překážek v jejich procesu adaptace. Ačkoliv pro ně byla čeština na začátku pobytu problémem, většina si postupně osvojila základní jazykové dovednosti, což jim pomohlo se lépe integrovat. Nicméně ne všichni respondenti zaznamenali výrazně zlepšení a někteří stále pocítují frustraci. *„I po roce v Česku se stále necítím jistě, když musím mluvit česky. Raději se snažím komunikaci vyhnout nebo najít někoho, kdo mluví anglicky“* (studentka, 21 let, Uganda, Olomouc 2025).

6.3.2. Podnebí a počasí

Odlišné počasí a klima v České republice bylo pro naprostou většinu respondentů výrazným zdrojem kulturního šoku. Mnozí z nich pocházejí z tropických oblastí, kde se nesetkávají s nízkými teplotami ani sněhem, a tudíž pro ně byla adaptace na chladné zimní počasí náročná. *„Pocházím z tropické země, kde nikdy nemáme sníh. Nikdy v životě jsem sníh neviděla, takže když jsem přijela do Česka a viděla ho poprvé, byla jsem nadšená. Ale zároveň bylo strašně chladno. Ten chlad, co jsem tu zažila, bylo něco, co jsem nikdy v životě nepoznala“* (studentka, 24 let, Keňa, Olomouc 2025). Někteří studenti si před příjezdem do České republiky neuvědomili, jak extrémně chladné zimní období zde může být a neměli odpovídající oblečení. Svou zkušenost s českou zimou popsala studentka ze Zambie: *„Když jsem přijela, měla jsem jen mikiny, protože jsem si myslela, že to bude stačit. Ale ne, ne, ne! Byla taková zima, že jsem si musela okamžitě koupit pořádnou zimní bundu“* (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025).

Chladné počasí mělo na některé studenty fyzický dopad, kdy se cítili vyčerpaně a unaveně, nebo dokonce zažívali fyzickou bolest. *„V zimě jsem cítila bolest na kůži. Jsme zvyklí na mírné klima, ale tady byla zima tak silná, že to bolelo. Trvalo mi dlouho, než jsem si zvykla“* (studentka, 24 let, Keňa, Olomouc 2025). Přestože pro respondenty byla první zkušenost s mrazem šokující, postupem času se většina z nich na nové klimatické podmínky adaptovala. *„Ze začátku jsme nosili silné zimní bundy, ale teď už nám stačí jen svetry, protože jsme si na to trochu zvykli“* (studentka, 25 let, Keňa, Olomouc 2025).

Daný klimatický šok odpovídá nejen Obergovu modelu kulturního šoku (1960), kde fáze dezorientace zahrnuje i adaptaci na nové podnebí, ale také Ward et al. (2001), kteří zdůrazňují, že faktory prostředí, jako je klima, mohou ovlivnit psychickou pohodu studentů v zahraničí. Podle jejich modelu akulturačního stresu mohou extrémně odlišné klimatické podmínky působit jako další stresor který se přidává k již existujícím sociálním a studijním výzvám.

6.3.3. Sociální vztahy

Sociální vztahy hrají klíčovou roli v adaptačním procesu zahraničních studentů. Většina respondentů si nejprve našla přátele mezi mezinárodními studenty, zatímco vztahy s českými studenty byly často obtížnější na navázání. Významným faktorem usnadňujícím adaptaci byla také možnost sdílet bydlení s krajany nebo přijít do České republiky již ve skupině.

Většina respondentů uvedla, že jejich nejbližší sociální okruh tvoří ostatní mezinárodní studenti, se kterými sdílejí podobné zkušenosti a jazyk. Díky tomu si rychle našli podporu a pocit sounáležitosti. *„Přišel jsem sem sám, takže bylo důležité najít si nové přátele. Většina mých přátel jsou mezinárodní studenti, protože se s nimi mohu snadno domluvit a máme podobné zkušenosti“* (student, 25 let, Tanzanie, Olomouc 2025). *„Když jsem se sem přistěhovala, bylo těžké najít si přátele mezi Čechy, ale s ostatními mezinárodními studenty jsme si rychle rozuměli. Pomáháme si navzájem. Chodíme spolu i do obchodů, nebo na společné večere“* (studentka, 21 let, Uganda, Olomouc 2025).

Oproti tomu navázání bližších vztahů s českými studenty bylo pro většinu respondentů náročnější. Podle jejich zkušeností působí čeští studenti na první pohled méně přístupně a rezervovaně vůči cizincům. V kontrastu s jejich domovskou kulturou, kde je běžné navazovat kontakt s neznámými lidmi spontánně, vnímali české prostředí jako uzavřenější. Zároveň však dodávali, že po navázání bližšího kontaktu se vztahy s českými studenty ukázaly být přátelské a vstřícné. *„Mám pár českých přátel, ale nejsou tak otevření jako lidé v mé zemi. Musíte si k nim najít cestu. Na druhou stranu mám ale ráda vaši upřímnost, když se vám někdo nelíbí, tak to dáváte najevo, to se mi líbí“* (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025).

Daný rozdíl v navazování vztahů může souviset s rozdílnou dynamikou sociálních vazeb mezi kulturami. Zatímco v některých společnostech je běžné vytvářet přátelství spontánně a rychle, v jiných prostředích mohou být vztahy více formální a vyžadovat delší čas na vybudování důvěry.

Pro některé respondenty bylo výhodou, že do České republiky přijeli již s přáteli nebo spolužáky ze své domovské univerzity. Společné bydlení a vzájemná podpora jim pomohly lépe zvládnout první týdny v novém prostředí. Respondent z Ghany studující v Olomouci rozvojová studia uvedl: *„Přišli jsme sem tři studenti z naší univerzity a bydlíme spolu na koleji. Pomáháme si, když něco potřebujeme, a bylo to jednodušší než být na všechno sám. Bavíme se často o situaci v naší zemi, sledujeme politické dění, voláme s rodinami, máte vlastně domov neustále u sebe“* (student, 26 let, Ghana, Olomouc 2025). Další z respondentek popsala svou zkušenost následovně: *„Neznali jsme se předtím, ale pochází ze stejné země a teď sdílíme pokoj a pomáháme si se vším. Nejsme nejlepší kamarádky, ale jsme ze stejné země, a to mi stačí, jestli tomu rozumíš“* (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025).

Sociální vazby hrály pro studenty zásadní roli v jejich adaptačním procesu. Přátelé, ať už Češi, krajané, nebo jiní mezinárodní studenti, jim pomohli lépe zvládnout obtížné situace. Tato zkušenost odpovídá závěrům Ward et al. (2001), kteří zdůrazňují, že sociální podpora je jedním z nejdůležitějších faktorů snižujících akulturační stres.

Mít silnou sociální síť pomáhá studentům lépe zvládat náročné situace, a to nejen na univerzitě, ale i v širším společenském kontextu.

6.3.4. Doprava

Doprava v České republice byla pro respondenty jednou z největších změn. Studenti měli různé zkušenosti, někteří byli nadšení z efektivity a organizace veřejné dopravy, zatímco jiní se potýkali s problémy při orientaci v systému či jazykovou bariérou při nákupu jízdenek.

Velká část respondentů ocenila, že veřejná doprava v České republice funguje přesně podle jízdního řádu, jelikož v jejich domovských zemích jsou spoje často opožděné nebo nemají pevný jízdní řád. *„V Zambii vám řeknou, že autobus odjíždí v 10, ale ve skutečnosti odjede v 10:30. Tady je to přesně na čas, na minutu přesně. To je úžasné“* (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025). Respondenti dále uváděli, že tento *“český důraz na přesnost”* jim zpočátku způsoboval značné problémy, respondentka z Keni uvedla: *„Jestli vám někdo řekne, že autobus odjíždí v 10:00, musíte tam být v 9:59, jinak vám ujede. Kdybych ti měla říct, kolik jsem kvůli tomu zmeškala spoju“* (studentka, 24 let, Keňa, Olomouc 2025). Po pár dnech se ale naprostá většina respondentů časovému harmonogramu přizpůsobila.

I přes pozitivní zkušenosti s efektivitou dopravy se část studentů setkala s problémy při orientaci v novém systému, zejména kvůli jazykové bariéře. Velmi negativní zkušeností bylo setkání s revizory. Studentka ze Zambie popsala svou zkušenost následovně: *„Ze začátku bylo těžké pochopit, jak to tady funguje. Nevěděla jsem, že si musím koupit jízdenku předem. Revizoři neuměli ani anglicky a nechtěli se semnou vůbec bavit. Dostala jsem pokutu dvakrát. Bylo to strašné. Podruhé jsem totiž nevěděla, že si musím jízdenku označit“* (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025). Další studentka uvedla: *„Všechno je napsané v češtině. Když něco oznamují na nádraží nebo v autobuse, nerozumím ani slovo. V Praze to možná je jiné, ale tady v Olomouci jsou všechny informace jen v češtině. Většinou se jen modlím, ať to není nějaké důležité hlášení, nevím, co bych*

pak dělala“ (studentka, 21 let, Nigerie, Olomouc 2025). Studenti se ale shodují na tom, že si po určité době na systém zvykli a nyní už s dopravou žádné potíže nemají. Dopravu nakonec popisují jako velmi efektivní a pohodlnou. Někteří studenti našli řešení v používání mobilních aplikací, které jim pomáhaly s orientací a nákupem jízdenek. Sama jsem studentům doporučila aplikace, které osobně používám a které jsou z mého pohledu velmi nápomocné.

Oberg (1960) ve svém modelu kulturního šoku zmiňuje, že dezorientace v každodenních situacích, jako je veřejná doprava, může být jedním z hlavních zdrojů frustrace v raných fázích pobytu. Postupem času však studenti nacházejí způsoby, jak se s těmito výzvami vypořádat, například pomocí mobilních aplikací nebo osobních zkušeností, což odpovídá fázi adaptace.

6.3.5. Stravování

Stravování v České republice představovalo pro mnoho respondentů významnou změnu oproti jejich domovským zemím. Odlišnosti se týkaly jak chutí a složení jídel, tak způsobu stravování a dostupnosti surovin. Někteří si českou kuchyni oblíbili, jiní si však nedokázali zvyknout na absenci určitých chutí a koření.

Jedním z hlavních aspektů, který respondenti zdůrazňovali, byl nedostatek koření v české kuchyni. Pro studenty ze Subsaharské Afriky, kde jsou jídla často výrazně kořeněná, bylo toto zjištění překvapivé a zpočátku i problematické. Studentka z Ugandy uvedla: *„První věc, která mě tady zaskočila, byla, že Češi skoro nepoužívají sůl. V porovnání s jídlem u nás tady jídlo chutná dost nevýrazně. Musela jsem si jít hned do obchodu koupit sůl“* (studentka, 21 let, Uganda, Olomouc 2025). Ačkoliv studenti vnímali českou kuchyni jako méně kořeněnou, našli si zde i jídla, která jim chutnala, jako například české pečivo a koláče. Jeden z respondentů uvedl, že si oblíbil i tradiční štědrovečerní večeři: *„Bramborový salát a smažená ryba na Vánoce mi hodně chutnaly. To bylo poprvé, co jsem zkusil české sváteční jídlo a bylo to skvělé“* (student, 25 let, Tanzanie, Olomouc 2025).

Dalším problémem byla dostupnost afrických potravin a ingrediencí. Nejvíce studentům chyběly typické suroviny, které tvoří základ jejich stravy, jako například jamy, kasava, plantainy, různé druhy luštěnin, tropické ovoce (dozrávající přirozeně na stromech), nebo africké koření. Některé základní suroviny lze sehnat v mezinárodních obchodech, ale ceny bývají často vysoké a výběr omezený. „*Chtěla jsem si uvařit něco, co jíme doma, ale bylo těžké najít ingredience. A když už jsem něco našla, bylo to strašně drahé. Například ovoce je tady hrozně drahé a máte ho tu málo*” (studentka, 24 let, Keňa, Olomouc 2025). Další respondent uvedl, že jezdí s přáteli nakupovat do hlavního města: „*V některých městech jsou specializované africké obchody, ale v Olomouci je to složitější. Musíme občas zajet nakoupit do Prahy. Chybí nám hlavně lehká strava, tady je všechno tak tučné a těžké, cítím se pak nafouklý, ale možná je to jen můj názor, nevím*” (student, 26 let, Ghana, Olomouc 2025). Studentům jsem následně doporučila i specializované obchody v Brně, o kterých nevěděli.

Kromě samotného složení jídel a dostupnosti potravin se studenti museli přizpůsobit i odlišným stravovacím návykům, například dřívější době večeře nebo jinému dennímu režimu stravování. V některých částech Afriky jsou lidé zvyklí konzumovat pouze dvě hlavní jídla denně – ráno a večer. Respondentka ze Zambie uvedla: „*V Česku večeříte strašně brzo! U nás večeříme kolem deváté, ale tady lidé jedí už v šest. Ze začátku mi to dělalo problém. Třeba v restauracích přestávají vařit strašně brzo. Ted' už vím, že když chceme s kamarády na večeři, tak musíme třeba v šest*” (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025). Postupem času si však většina respondentů našla způsob, jak se s těmito rozdíly vyrovnat, ať už přizpůsobením jídelníčku, vařením na univerzitních kolejích, nebo objevováním nových chutí.

Podle Ward et al. (2001) a Oberga (1960) je změna stravovacích zvyklostí běžnou součástí akulturačního procesu. Výzvy spojené se stravováním lze zařadit mezi praktické stresory, jež mohou zvyšovat počáteční frustraci studentů v nové zemi.

6.3.6. Zkušenosti se studiem na vysoké škole

Studium v České republice přineslo respondentům nejen nové výzvy, ale také odlišný přístup ke vzdělávání. Mnoho respondentů ocenilo organizaci výuky, dostupnost studijních materiálů a podporu ze strany vyučujících. Na druhou stranu někteří pociťovali náročnost zkouškového systému a potřebovali čas na adaptaci. Celkově ale hodnotili respondenti akademické prostředí jako dobře organizované, velmi kvalitní a vstřícné vůči studentům.

Jedním z největších rozdílů, který studenti zaznamenali, byl důraz na samostatné studium a online přístup ke studijním materiálům. *„Všechno je dostupné online. Když jsem poprvé zjistila, že nemusím chodit na každou přednášku, ne že bych to dělala, byla jsem velmi překvapená, protože materiály jsou nahrané na portálu, myslím, že se to jmenuje Moodle. Je to velmi flexibilní systém”* (studentka, 24 let, Keňa, Olomouc 2025).

Studenti také ocenili větší míru interakce mezi studenty a vyučujícími, přičemž uvedli, že lektori jsou přístupní a ochotní pomoci. *„Učitelé jsou opravdu vstřícní. Pokud mám otázky, mohu jim napsat e-mail a oni mi rychle odpoví. To v mé zemi není vůbec běžné. U nás trvá klidně několik týdnů, než vám někdo odpoví. Radši jdeme za učiteli osobně”* (studentka, 25 let, Keňa, Olomouc 2025). Další z respondentů ocenil předem dané podmínky na ukončení předmětu: *„Líbí se mi, že předem víme, jak budou zkoušky vypadat. Všechno je jasně dané a studenti se mohou dobře připravit. To mi přijde fér. Je to těžké, ale s tím se počítá”* (student, 25 let, Ghana, Olomouc 2025).

Co se týče zkouškového období, tak zde se názory lišily v závislosti na studijním oboru respondentů. Například studenti medicíny popisovali dané období jako velmi náročné, a to především kvůli množství ústních zkoušek. *„Ústní zkoušky jsou pro mě velkou výzvou. Nejsem na ně zvyklá, ale pomáhá mi to rozvíjet komunikační dovednosti. Moje první ústní zkouška byla hrozná, klepal se mi hlas, ale teď už se cítím jistěji”* (studentka, 21 let, Uganda, Olomouc 2025). Studenti dále zmiňovali odlišný

system hodnocení. V některých zemích, odkud respondenti pocházejí, znamená skóre 70 % známku A/B, zatímco tady je za stejné skóre známka D/E.

Zmiňovaným pozitivním aspektem byla možnost si flexibilně plánovat rozvrh. „*Měla jsem rozvrh jen v pondělí a úterý, protože se mi podařilo dát všechny hodiny jen do těchto dvou dnů. Zbytek týdne jsem mohla cestovat, nebo pracovat. To by v mé zemi nebylo možné. U nás tě škola stresuje a ten nátlak je někdy opravdu velký*” (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025). Daná flexibilita studia přispěla ke spokojenosti studentů a umožnila jim lépe si rozvrhnout čas mezi školními povinnostmi a volnočasovými aktivitami.

Podle Berryho (1997) je dobře strukturovaná akademická sféra jedním z hlavních faktorů usnadňujících adaptaci studentů. Jasně nastavená pravidla, podpora ze strany vyučujících a přístup k online materiálům pomáhají studentům zvládnout akademické výzvy a snižují jejich akulturační stres.

6.3.7. Pojetí času

Vnímání času a jeho důležitost se v různých kulturách značně liší. Zatímco ve většině zemí Subsaharské Afriky je běžná časová flexibilita, v České republice se očekává dochvilnost a přesnost. Tento kontrast byl jedním z kulturních rozdílů, jež museli studenti při své adaptaci zohlednit.

Jedním z postřehů respondentů bylo to, že v České republice přikládají lidé velkou důležitost časové přesnosti. Většina respondentů měla zpočátku problém s dochvilností, a to jak v akademickém prostředí, tak například v městské dopravě. Přestože byla časová přísnost pro studenty výzvou, mnozí si na tento systém zvykli, a dokonce jej později ocenili, jelikož jim to umožnilo efektivnější organizaci času. „*Způsob, jakým děláme věci v Africe je velmi flexibilní, ale myslím, že tady je dobré mít pevně stanovený čas, protože si můžete lépe naplánovat věci, a to mi hodně vyhovuje. Večer jdu spát s tím, že mám jasné plány na další den, pomáhá mi to se soustředit na studium*” (student, 25 let, Tanzanie, Olomouc 2025).

Dle Warda et al. (2001) může být rozdílné vnímání času součástí kulturního šoku. Studentům se podařilo s tímto kulturním šokem úspěšně vyrovnat a nyní žádné problémy nepocítují.

6.3.8. Náboženství

Náboženství a jeho role ve společnosti se v České republice výrazně liší od situace v mnoha zemích Subsaharské Afriky. Většina respondentů pochází z prostředí, kde je víra integrální součástí každodenního života, zatímco Česká republika patří k nejvíce sekularizovaným zemím na světě. Tento kontrast byl pro některé studenty výzvou a měl vliv na jejich proces adaptace.

V první řadě byli respondenti překvapeni tím, jak malý význam je v České republice přikládán náboženství. Jak uvedla studentka z Ugandy: *„V mé zemi je víra součástí každodenního života. Lidé chodí do kostela, oslavují svátky a otevřeně mluví o své víře. Tady je to jiné. Myslím si, že všichni Češi v mém ročníku jsou ateisté, nebo alespoň velká část. Když potkám věřícího studenta, tak je to většinou další mezinárodní student“* (studentka, 21 let, Uganda, Olomouc 2025). Jiný respondent sdílel podobnou zkušenost: *„Myslel jsem si, že tu bude více kostelů a aktivních komunit. Možná je jen Olomouc malé město. Ale u nás i v malé vesnici najdete několik kostelů“* (student, 26 let, Ghana, Olomouc 2025). Respondenti si rovněž všímali odlišného přístupu k náboženství mezi českými spolužáky. Studenti například uváděli, že se o své víře již nezmiňují, protože měli pocit, že je na ně nahlíženo jinak.

Další výzvou byla jazyková bariéra, která komplikovala možnost aktivní účasti na náboženských obřadech. Jak popsal jeden z respondentů z Ghany: *„I když jsem našel kostel, kde se scházejí křesťané, tak mše byla v češtině. Zůstal jsem, ale vůbec nic jsem nerozuměl. Znovu už jsem to nezkoušel“* (student, 25 let, Ghana, Olomouc 2025).

Zajímavým zjištěním bylo, že většina respondentů nevnímá tuto skutečnost jako problém, ale jako příležitost pro osobní rozvoj a hlubší zamyšlení se nad vlastní vírou. Jak uvedla jedna z respondentek z Ugandy: *„Je to určitě výzva a někdy se kvůli tomu cítím*

osaměle, ale zároveň mě to nutí více se spoléhat na Boha a budovat si s ním silnější vztah. Je to pro mě velká výzva, ale má láska k Bohu je velká” (studentka, 21 let, Uganda, Olomouc 2025).

Podle Hamplové (2020) a Idanga (2015) je náboženství důležitým prvkem kulturní identity, a jeho absence v nové zemi může být zdrojem akulturačního stresu. Většina studentů se s tímto rozdílem vyrovnala praktikováním víry individuálně. Respondentům jsem také doporučila kontaktovat Akademickou farnost Olomouc, jež spolupracuje se studenty Univerzity Palackého a nabízí různé duchovní programy a akce, případně se obrátit na studentské organizace, poskytující informace o náboženských aktivitách a komunitách v anglickém jazyce.

6.3.9. Kolektivistická vs. individuální společnost

Jedním z klíčových kulturních rozdílů, se kterými s respondenti setkali po příjezdu do České republiky, bylo odlišné pojetí mezilidských vztahů a sociální dynamiky společnosti. Respondenti pochází z kolektivisticky orientovaných společností, kde hrají významnou roli široké rodinné vazby, komunitní podpora a vzájemná solidarita. Česká společnost se jim naopak jevila jako více individualistická, s důrazem na osobní nezávislost a autonomii jednotlivce.

Někteří studenti vnímali tento rozdíl jako zásadní změnu oproti svému domovskému prostředí. Jak poznamenal jeden z respondentů: *„V Tanzanii je běžné, že lidé žijí v komunitách, v rodinném kruhu, bratři a sestry si pomáhají. Tady se každý stará jen sám o sebe”* (student, 24 let, Tanzanie, Olomouc 2025). Odlišný charakter mezilidské komunikace popsala také další z respondentek, a to následovně: *„My, Afričané, jsme velmi otevření. Stojíte ve frontě v bance, v supermarketu, kdekoli, a lidé si s vámi začnou povídat. Někdo vám pochválí boty, někdo jiný parfém, nebo si společně postěžujeme na pomalou službu. Tady je to úplně jinak. Lidé spolu skoro nemluví, starají se jen o sebe. Ale služby máte úžasné, člověk dostane přesně to, co si zaplatí”* (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025). Tento kontrast byl pro studenty překvapivý a vyžadoval určitou míru adaptace.

Zatímco někteří studenti se s novým prostředím sžili poměrně rychle a brali jej jako příležitost k osobnímu rozvoji, pro jiné byla tato změna náročná a vedla k obtížnému navazování hlubších vztahů s českými vrstevníky. Většina z nich to řešila navazováním kontaktů s dalšími mezinárodními studenty, kteří jsou dle jejich slov otevřenější.

Někteří student si rovněž všimli, že v situacích, kdy by v jejich domovských zemích mohli očekávat podporu od okolí, se v českém prostředí často setkávali s pasivitou a ignorancí. Studentka ze Zambie popsala svou negativní zkušenost následovně: *„Revizoři mě zastavili, protože jsem neměla označený lístek. Snažila jsem se jim vysvětlit, že jsem nevěděla, že ho musím nějak označovat, ale nerozuměli mi. Bylo mi trapně, cítila jsem se jako nějaký zločinec, protože mi revizorka vzala kabelku a začala v ní hledat můj cestovní pas. Začala jsem brečet a nikdo v tramvaji se mě nezastal, všichni se jen dívali“* (studentka, 23 let, Zambie, Olomouc 2025). Daná zkušenost ilustruje rozdíl mezi kolektivistickou společností, kde se lidé často zastávají jeden druhého i v neformálních situacích, a individualistickou společností, kde je běžnější, že lidí nezasahují do situací, které se jich přímo netýkají. Zároveň však nelze přehlédnout možnost, že tento nezájem okolí mohl být do určité míry ovlivněn i předsudky. Studentku jsem ujistila, že chování revizorky bylo nepřijatelné a že mě celá situace mrzí.

Rozdíl mezi kolektivistickým a individualistickým pojetím mezilidských vztahů se ukázal jako významný faktor ovlivňující adaptační proces zahraničních studentů. Daný kontrast vedl k rozdílným zkušenostem – někteří studenti jej vnímali jako příležitost k rozvoji samostatnosti, zatímco pro jiné představoval překážku v sociální integraci. Zkušenosti respondentů zároveň poukazují na širší dopady individualistického nastavení společnosti, zejména na míru ochoty okolí aktivně reagovat v situacích, v nichž by kolektivistické společnosti spontánně poskytly sociální podporu. Tato skutečnost naznačuje, že adaptační proces zahraničních studentů nespočívá pouze v jejich schopnosti přizpůsobit se novému prostředí, ale také v míře otevřenosti hostitelské společnosti vůči kulturním odlišnostem.

6.3.10. Diskriminace, rasismus a xenofobie

Jedním z témat, jež se v rozhovorech objevila, byla otázka diskriminace, rasismu a xenofobie. Překvapivě však většina respondentů uvedla, že se s rasismem, xenofobií ani diskriminací nesetkali a jejich zkušenosti s českým prostředím byly pozitivní. Mnozí zdůrazňovali, že čeští obyvatelé jsou rezervovaní ke všem lidem, nejen k cizincům, což by mohlo vést k mylné interpretaci jejich chování jako nepřátelského. „Češi jsou nejméně rasističtí lidé, které jsem kdy potkal. Oni prostě nemluví s nikým, ani mezi sebou. Nejdříve jsem si myslel, že mě nemají rádi, ale ne, prostě se nechtějí bavit s nikým“ (student, 25 let, Tanzanie, Olomouc 2025). Podobně i jiný student z Ghany přiznal, že si zpočátku dával pozor a nosil u sebe raději cestovní pas, ale postupně zjistil, že to není nutné.

Někteří respondenti se přesto setkali se situacemi, jež vnímali jako nespravedlivé, avšak ani v těchto případech nepoužívali výrazy jako rasismus, nebo xenofobie. Jeden student popsal incident na autobusovém nádraží v Brně, kdy jim řidič odmítl prodat více jízdenek, ačkoli následně prodal lístky jiným (bílým) cestujícím. Mezi další negativní zkušenosti patří již popsaná zkušenost s revizory v tramvaji. Několik studentů se také shodlo na tom, že na veřejných místech na ně lidé dlouho upřeně zírají.

Celkově však studenti hodnotí svou zkušenost v České republice pozitivně. Adaptace pro ně znamenala přijetí kulturních rozdílů a porozumění české uzavřenosti. Někteří opět zdůrazňovali snahu naučit se základní české fráze. „Češi jsou vděční, když se snažíte mluvit jejich jazykem a hned se k vám chovají mile. Stačí říct dobrý den, děkuji, jak se máte a hned se na vás začnou usmívat. Člověk se prostě musí trochu snažit“ (student, 25 let, Tanzanie, Olomouc 2025). Navzdory zmiňovaným negativním zkušenostem tak většina respondentů nepovažuje rasismus za zásadní problém své každodenní reality.

6.4. Adaptační strategie

Proces adaptace studentů ze Subsaharské Afriky v České republice je ovlivněn řadou faktorů, které byly popsány v předchozích kapitolách. Na základě rozhovorů bylo možné identifikovat několik hlavních adaptačních strategií, jež studenti využívali k překonání akulturačního stresu a kulturního šoku. Dané strategie lze rozdělit do následujících kategorií:

6.4.1. Osvojování si základů českého jazyka

Jazyková bariéra byla jedním z hlavních problémů, se kterými se studenti setkávali. Respondenti, jež si osvojili základní fráze a slova českého jazyka, hodnotili svou adaptaci pozitivněji. Jazykové znalosti jim umožnily lepší interakci s místním obyvatelstvem a lepší orientaci v každodenních situacích.

6.4.2. Budování vztahů

Sociální opora byla klíčovým faktorem v procesu adaptace. Studenti si vytvářeli podpůrné sítě, buď mezi studenty z jiných afrických zemí, nebo mezi mezinárodními studenty obecně. Někteří se aktivně zapojovali do univerzitních spolků, což jim pomohlo rozšířit sociální kapitál. Budování sociálních vztahů se ukázalo být velmi užitečnou adaptační strategií.

6.4.3. Aktivní a pozitivní přístup

Studenti, kteří zaujali aktivní a pozitivní přístup k novému prostředí, se adaptovali lépe. Respondenti zmiňovali, že jim velice pomohlo přemýšlet nad věcmi pozitivně a uvědomit si vlastní roli v procesu změny.

6.4.4. Strategie postupné adaptace

U většiny studentů se strategie měnily v čase. Zpočátku se přikláněli k separaci a trávili čas především s ostatními studenty ze Subsaharské Afriky, ale postupně se snažili více zapojit do společnosti a tím přecházeli k integrační strategii, označované dle Berryho (1997) za nejefektivnější způsob adaptace.

6.4.5. Přípravenost a informační strategie

Někteří studenti se na svůj pobyt v České republice připravovali ještě před příjezdem. Respondenti uváděli, že sledovali různá videa, nebo četli články o České republice, aby si dokázali lépe představit svůj život v ČR po příjezdu. Předchozí očekávání a alespoň částečná znalost kulturních specifik pomohla studentům zmírnit kulturní šok a urychlit jejich adaptaci.

7. Shrnutí výsledků výzkumu

Daná kapitola shrnuje výsledky kvalitativního výzkumného šetření provedeného prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, a zodpovídá hlavní výzkumnou otázku a z ní vyplývající specifické výzkumné otázky. Hlavní výzkumná otázka (HVO) zní následovně: *Jaká je míra akulturačního stresu u vysokoškolských studentů ze Subsaharské Afriky po příjezdu do České republiky za účelem vysokoškolského studia, jakým způsobem prožívají jednotlivé fáze kulturního šoku a jaké jsou jejich individuální adaptační strategie, které studenti uplatňují k překonání těchto výzev?*

SVO1 – *Jaká byla očekávání studentů ohledně života a studia v České republice před jejich příjezdem?* Před příjezdem do České republiky si studenti vytvářeli představy o studiu, životě a každodenních podmínkách na základě různých dostupných zdrojů. Nejčastěji čerpali informace z oficiálních webových stránek univerzity, sociálních sítí, zkušeností známých, propagačních materiálů vzdělávacích agentur nebo mezinárodních studentských fór. Ačkoliv některé z těchto zdrojů poskytly realistický obraz o jejich budoucím životě v ČR, v mnoha ohledech se jejich představy ukázaly jako neúplné nebo zkreslené. Mnozí studenti očekávali, že v České republice bude větší podíl obyvatel mluvit anglicky, zejména proto, že se jedná o evropskou zemi. Předpokládali, že angličtina bude běžně používaná nejen mezi mladší generací, ale i ve veřejných službách a každodenní komunikaci. Po příjezdu však zjistili, že starší generace anglicky často nemluví vůbec a že v některých situacích, například při vyřizování administrativních záležitostí, bylo nutné alespoň základní porozumění češtině. To pro ně představovalo nečekanou výzvu a zdroj frustrace, zejména v prvních měsících pobytu. V oblasti sociálních vztahů studenti často čerpali informace od kamarádů, jež jim poskytli základní přehled o životě v České republice. Někteří byli již předem upozorněni na rezervovanost české společnosti, a proto neočekávali snadné navazování kontaktů s místními obyvateli. Přesto pro ně bylo překvapivé, že Češi nejsou příliš otevření k neformálním rozhovorům s neznámými lidmi. Další oblastí, na niž se studenti před příjezdem připravovali, bylo podnebí. Přestože si

uvědomovali, že zima v České republice bude náročná, někteří až po příjezdu zjistili, že pro ně chladné počasí představuje větší problém, než původně předpokládali.

SVO2 – V jakých situacích studenti nejvíce pociťovali kulturní šok a akulturační stres po příjezdu do České republiky? Kulturní šok studenti nejčastěji zažívali v běžném každodenním životě, přičemž největší výzvou byla jazyková bariéra. I když studovali v anglickém jazyce, mnohé situace, jako nakupování, využívání veřejné dopravy nebo jednání s úřady, vyžadovaly alespoň základní znalost češtiny. Nedostatečná schopnost porozumět se vedla k pocitům nejistoty a frustrace. Dalším významným faktorem byla rezervovanost české společnosti. Studenti uváděli, že Češi nejsou příliš otevření k neformálním rozhovorům a že navazování přátelství s místními bylo obtížné. Tento rozdíl ve stylu komunikace vedl u některých respondentů k dojmu, že jsou vyloučeni z běžného společenského života, což zvyšovalo jejich akulturační stres. Někteří studenti rovněž uváděli, že pro ně bylo obtížné přizpůsobit se českému klimatu, zejména v zimním období. Chladné počasí a sníh představovaly novou zkušenost, na kterou nebyli dostatečně připraveni. Určitým kulturním šokem bylo také stravování. Někteří studenti zaznamenali obtíže v přizpůsobení se české kuchyni a odlišným stravovacím návykům. Problémem byla hlavně nedostupnost afrických potravin, složení jídel a jejich počet během dne. Přesto ale většina respondentů uvedla, že uvedené rozdíly ve stravování vnímali jako méně problematické oproti jiným aspektům adaptace.

SVO3 – Jak se kulturní šok a akulturační stres projevoval v každodenním životě a studiu po příjezdu do České republiky? Kulturní šok vedl u některých studentů k sociální izolaci, kdy v prvních měsících trávili většinu času v komunitě zahraničních studentů. Frustrace z jazykové bariéry se projevovala zejména při řešení administrativních záležitostí nebo v situacích, kdy studenti nerozuměli pravidlům v městské hromadné dopravě. V akademické oblasti si někteří studenti museli zvyknout na odlišné výukové metody, které kladou důraz na samostatnost a kritické myšlení. Tento přístup byl pro některé studenty novinkou, což vyžadovalo delší adaptační proces.

Složitá administrativa a omezená dostupnost informací v angličtině rovněž přispívaly k jejich stresu.

SVO4 – Jaké adaptační strategie studenti uplatnili k překonání výzev spojených s pobytem v České republice? Nejčastější adaptační strategií bylo osvojování češtiny, přičemž studenti, kteří se aktivně snažili naučit základní fráze, měli celkově pozitivnější zkušenost s integrací. Dále bylo klíčové budování sociální podpory, a to jak mezi zahraničními studenty, tak prostřednictvím univerzitních aktivit. Určití studenti využívali postupnou integrační strategii, kdy se zpočátku drželi v komunitě lidí ze své kultury, ale s postupem času se snažili více zapojit do české společnosti. Velký význam měla také změna mindsetu – studenti, jež si osvojili aktivní přístup a byli otevření novým zkušenostem, se adaptovali rychleji a pociťovali menší míru stresu.

Výsledky výzkumu ukázaly, že studenti ze Subsaharské Afriky v České republice zažívají akulturační stres, jehož intenzita se liší podle individuálních faktorů. Hlavní stresory zahrnovaly jazykovou bariéru, kulturní rozdíly a akademické nároky. Přesto většina studentů postupně prošla adaptačním procesem, přičemž nejefektivnější strategií se ukázala být kombinace jazykového přizpůsobení, budování sociálních vazeb a aktivního přístupu k integraci. Adaptace je tedy dynamický proces, jehož průběh závisí jak na individuálních schopnostech studentů, tak na podmínkách v hostitelské zemi.

Závěr

Bakalářská práce se zabývala akulturačním stresem a kulturním šokem u studentů ze Subsaharské Afriky studujících na univerzitách v České republice, konkrétně na Univerzitě Palackého v Olomouci. Cílem bylo prostřednictvím kvalitativního výzkumu získat hlubší porozumění adaptačnímu procesu a analyzovat konkrétní zkušenosti respondentů s odlišným kulturním a akademickým prostředím. Zvláštní důraz byl kladen na faktory ovlivňující intenzitu stresové zátěže, průběh kulturního šoku a volbu adaptačních strategií.

Teoretická část představila konceptuální rámec, jenž tvořil základ pro interpretaci výzkumných zjištění. Východiskem byla teorie akulturace, jejíž základní pojetí jsem čerpala zejména z prací Johna W. Berryho. Ten vnímá akulturaci jako duální proces kulturní i psychologické změny a vymezuje čtyři základní strategie, které mohou jednotlivci v průběhu adaptace zaujmout: integraci, asimilaci, separaci a marginalizaci. Daná typologie umožnila kategorizovat přístupy respondentů k hostitelské společnosti i vlastnímu kulturnímu zázemí. V návaznosti na to jsem se věnovala pojmu akulturační stres, který označuje specifickou formu psychické zátěže vznikající v důsledku kulturních rozdílů a obtíží při adaptaci. Významným přínosem Berryho modelu bylo také identifikování faktorů, jež intenzitu tohoto stresu ovlivňují – například kulturní vzdálenost, osobní dispozice jedince či přístup hostitelské společnosti.

Dalším teoretickým pilířem byl koncept kulturního šoku, který jsem zpracovala na základě klasické čtyřfázové koncepce Kalerva Oberga. Popsané fáze – počáteční nadšení, frustrace, přizpůsobení a integrace – poskytly rámec pro analýzu dynamiky adaptačního procesu. Tento model byl dále doplněn o poznatky jiných teoretiků, kteří zdůrazňují například vliv jazykové kompetence, předchozích zkušeností s migrací nebo význam mezikulturních kontaktů.

Empirická část práce vycházela z dat získaných prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s vybranými studenty Univerzity Palackého v Olomouci. Výsledky ukázaly, že proces adaptace zahrnuje široké spektrum zkušeností – od jazykových a kulturních bariér přes klimatické odlišnosti až po hlubší hodnotové proměny. Respondenti zmiňovali nejen psychické a fyzické projevy stresu, ale také postupné zvládání každodenních výzev, které vedlo k upevnění jejich adaptačních mechanismů. Většina z respondentů popisovala kombinaci integrační a separační strategie – tedy snahu o zapojení se do akademického prostředí a širší společnosti při současném udržování kontaktu s vlastní kulturou a komunitou.

Zaznamenána byla rovněž zkušenost s předsudky a projevy kulturní distance ze strany většinové společnosti, jež u některých respondentů vyvolávala pocit marginalizace. Na druhé straně však studenti často vyzdvihovali podporu ze strany univerzity, přátel nebo jiných zahraničních studentů, jež sehrála významnou roli při zvládání adaptačního procesu. Ukázalo se, že individuální přístup, otevřenost a dostupnost podpůrných struktur patří mezi klíčové faktory úspěšné adaptace.

Závěrem lze konstatovat, že zkušenosti studentů ze Subsaharské Afriky studujících v České republice jsou komplexní a podmíněné řadou proměnných, které se vzájemně ovlivňují. Prohloubení poznání této problematiky má nejen teoretický význam (podklad pro další výzkumy), ale i praktický význam – může napomoci cíleněji nastavovat podpůrná opatření ze strany vzdělávacích institucí, a tím přispět ke zlepšení podmínek pro život a studium zahraničních studentů v České republice.

Seznam literatury

Bauman, Z. (1999). *Turisté a tuláci. Globalizace: důsledky pro člověka* (1. vyd.). Mladá Fronta.

Bennett, M. J. (1993). Developmental model of intercultural sensitivity. In M. Paige (Ed.), *Education for the intercultural experience* (pp. 21–71). Intercultural Press.

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46, 5–68.
<https://www.ucd.ie/mcri/resources/Dermot%20Ryan%20Reading.pdf>

Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 697–712.

Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). *Cross-cultural psychology: Research and applications* (2nd ed.). Cambridge University Press.

Berry, J. W., et al. (2011). *Cross-cultural psychology: Research and applications* (3rd ed.). Cambridge University Press.

Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (3rd ed.). SAGE Publications.

Chirkov, V. I. (2009). Critical psychology of acculturation: What do we study and how do we study it when we investigate acculturation? *International Journal of Intercultural Relations*, 33(2), 94–105.

Coutts, A. (2020). *Racial bias around the world*. Retrieved from https://alexandercoutts.com/coutts_racialbias.pdf

Český statistický úřad. (2021). Náboženská víra obyvatel podle výsledků Sčítání 2021. ČSÚ. <https://scitani.cz>

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.

Disman, M. (2011). *Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele* (4. nezměněné vyd.). Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum.

Hampová, D. (2020). Sekularizace a religiozita v české společnosti. *Sociologický časopis*, 56(4), 437–460.

Hannerz, U. (1992). *Cultural complexity: Studies in the social organization of meaning*. Columbia University Press.

Havlíková, K. (2018). Africké pojetí času a úcta k předkům. *Český rozhlas Vltava*.
<https://vltava.rozhlas.cz/katerina-havlikova-africke-pojeti-casu-a-ucta-k-predkum-7571017>

Idang, G. E. (2015). African culture and values. *Phronimon*, 16(2), 97–111.

Illiffe, J. (2007). *Africans: The history of a continent* (2nd ed.). Cambridge University Press.

Irwin, R. (2007). Culture shock: Negotiating feelings in the field. *Anthropology Matters Journal*, 9(1), 1–11.
http://www.anthropologymatters.com/index.php/anth_matters/article/view/64/124

Murphy-Lejeune, E. (2002). *Student mobility and narrative in Europe: The new strangers*. Routledge.

Oberg, K. (2006). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Curare*, 29(2+3), 142–146. http://agemethnomedizin.de/download/cu29_2-3_2006_S_142-146_Repr_Oberg.pdf

Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108(3), 499.

- Průcha, J. (2004). *Psychologie sociálních vztahů*. Portál.
- Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., & Szapocznik, J. (2010). Rethinking the concept of acculturation: Implications for theory and research. *American Psychologist*, 65(4), 237–251. <https://doi.org/10.1037/a0019330>
- Shillington, K. (2005). *History of Africa* (Rev. 2nd ed.). Macmillan Education.
- Soukup, M. (2009). *Základy kulturní antropologie*. Akademie veřejné správy. http://toc.nkp.cz/NKC/201001/contents/nkc20092026821_1.pdf
- Studium a život v Česku pohledem zahraničních studentů II. (2023). *Dům zahraniční spolupráce*. https://www.dzs.cz/sites/default/files/2023-12/DZS_zprava_o_zahranicnich_studentech_2023_WEB.pdf
- Ting-Toomey, S., & Chung, L. (2005). *Understanding intercultural communication* (1st ed.). Roxbury Publishing Company.
- Univerzita Palackého v Olomouci. (2023). *Výroční zpráva o činnosti Univerzity Palackého v Olomouci za rok 2023*. https://strategie.upol.cz/files/cm/strategie/doc/vzc/vz_cinnost_2023.pdf
- Univerzita Palackého v Olomouci. (2025a). *Erasmus+ mimo Evropu*. <https://international.upol.cz/vymenne-pobyty/jsem-student/studium/erasmus-mimo-evropu/>
- Univerzita Palackého v Olomouci. (2025b). *Welcome Office*. <https://www.upol.cz/welcome-office/>
- Vansina, J. (1990). *Paths in the rainforest: Toward a history of political tradition in Equatorial Africa*. University of Wisconsin Press.

Ward, C. (2008). Thinking outside the Berry boxes: New perspectives on identity, acculturation and intercultural relations. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(2), 105–114.

Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2nd ed.). Routledge.

Winkelman, M. (1994). Cultural shock and adaptation. *Journal of Counseling & Development*, 73, 121–126. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb01723.x>

Záhořík, J. (2012). *Ohniska napětí v postkoloniální Africe*. Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum.

Záhořík, J., et al. (2022). *Africké století*. Vyšehrad.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Akulturační strategie	25
Obrázek 2: Schéma faktorů ovlivňujících proces akulturace.....	26

Seznam tabulek

Tabulka 1: klíčové rozdíly	30
----------------------------------	----

Přílohy

Příloha č. 1 Tazatelské schéma v anglickém jazyce

Hlavní výzkumná otázka:

Jaká je míra akulturačního stresu u vysokoškolských studentů ze Subsaharské Afriky po příjezdu do České republiky za účelem vysokoškolského studia, jakým způsobem prožívají jednotlivé fáze kulturního šoku a jaké jsou jejich individuální adaptační strategie, které studenti uplatňují k překonání těchto výzev?

SVO1: Jaká byla očekávání studentů ohledně života a studia v České republice před jejich příjezdem?

Proč jste se rozhodl/a studovat v České republice? Doporučil vám ji někdo, nebo šlo o univerzitní partnerství?

Jaké jste měl/a představy o životě v ČR před příjezdem?

Jaké jste měl/a očekávání ohledně studia? Lišilo se v něčem od vzdělávacího systému ve vaší zemi?

Jak se vaše představy o ČR utvářely? Měl/a jste nějaké informace od přátel, rodiny nebo médií?

Odpovídala realita vašim očekáváním? Pokud ne, co vás nejvíce překvapilo?

SVO2: V jakých situacích studenti nejvíce pociťovali kulturní šok/akulturační stres po příjezdu do České republiky?

Jaké byly vaše první dojmy po příjezdu do ČR? Bylo něco, co vás ihned překvapilo nebo šokovalo?

V jakých situacích jste pociťoval/a největší kulturní rozdíly?

Jak jste vnímal/a interakce s místními lidmi?

Jak jste se cítil/a v prvních týdnech/měsících po příjezdu?

SVO3: Jak se kulturní šok/akulturační stres projevoval v každodenním životě a studiu po příjezdu do České republiky?

Jak jste zvládal/a studium v ČR? Připadalo vám studium obtížné kvůli odlišnému vzdělávacímu systému nebo jazyku?

Jaké byly vaše zkušenosti s českým jazykem? Jak moc vás jazyková bariéra ovlivňovala?

Jak jste vnímal/a každodenní život v ČR? Měl/a jste problém se stravou, počasím, dopravou?

Setkal/a jste se s nějakými negativními zkušenostmi, jako je diskriminace nebo nepochopení ze strany místních?

Jak jste zvládal/a pocity osamělosti, frustrace nebo stresu v novém prostředí?

SVO4: Jaké adaptační strategie studenti uplatnili k překonání výzev spojených s pobytem v České republice?

Jak jste navazoval/a sociální kontakty? Bylo snadné najít si české přátele nebo jste se spíše stýkal/a s krajany?

Využil/a jste nějakou podporu od organizací, jako je Welcome Office nebo univerzitní poradenské centrum? Pokud ano, jak vám pomohli?

Přizpůsobil/a jste nějakým způsobem svůj životní styl českému prostředí?

Co byste doporučil/a budoucím studentům ze Subsaharské Afriky, kteří se chystají studovat v České republice?

Main research question:

What is the level of acculturative stress among university students from Sub-Saharan Africa after their arrival in the Czech Republic for higher education? How do they experience various stages of cultural shock, and what individual adaptation strategies do they use to overcome these challenges?

SVO1: What were students' expectations regarding life and studies in the Czech Republic before their arrival?

Why did you decide to study in the Czech Republic? Did someone recommend it to you, or was it through a university partnership?

What were your expectations about life in the Czech Republic before your arrival?

What expectations did you have regarding your studies? Did they differ in any way from the education system in your home country?

How were your expectations about the Czech Republic shaped? Did you receive any information from friends, family, or media?

Did reality match your expectations? If not, what surprised you the most?

SVO2: In which situations did students experience the strongest cultural shock/acculturative stress after arriving in the Czech Republic?

What were your first impressions upon arrival in the Czech Republic? Was there anything that immediately surprised or shocked you?

In what situations did you feel the biggest cultural differences?

How did you perceive interactions with local people?

How did you feel during the first weeks or months after your arrival?

SVO3: How did cultural shock/aculturative stress manifest in students' daily lives and studies after arriving in the Czech Republic?

How did you cope with studying in the Czech Republic? Did you find studying difficult due to differences in the education system or language?

What were your experiences with the Czech language? How much did the language barrier affect you?

How did you perceive everyday life in the Czech Republic? Did you have any difficulties with food, weather, or transportation?

Did you encounter any negative experiences, such as discrimination or a lack of understanding from locals?

How did you cope with feelings of loneliness, frustration, or stress in an unfamiliar environment?

SVO4: What adaptation strategies did students use to overcome challenges related to living in the Czech Republic?

How did you establish social contacts? Was it easy to make Czech friends, or did you mostly interact with people from your home country?

Did you receive any support from organizations such as the Welcome Office or university counselling services? If so, how did they help you?

Did you adjust your lifestyle in any way to better fit the Czech environment?

What would you recommend to future students from Sub-Saharan Africa who are planning to study in the Czech Republic?