

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra psychologie

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Stres a copingové strategie u ukrajinských uprchlíků studujících vysokou  
školu v České republice

Stress and coping strategies among Ukrainian refugees studying at university  
in the Czech Republic

Natálie Šmídlová

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Machovcová Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie s rozšířením o speciální pedagogiku

2024

### **Čestné prohlášení**

Odevzdáním této bakalářské práce na téma „Stres a copingové strategie u ukrajinských uprchlíků studujících vysokou školu v České republice“ potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 14. 4. 2024

## **Poděkování**

Děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr. Kateřině Machovcové, Ph.D. za veškeré cenné rady, vedení a milý přístup. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům a respondentkám, kteří se nad moje očekávání otevřeli a sdíleli své osobní zkušenosti, moc si toho vážím a držím vám všem palce do budoucnosti. V neposlední řadě chci poděkovat všem mým blízkým za podporu, která se mi od nich neustále dostává, protože vím, že to není samozřejmost.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zabývá stresem a copingovými strategiemi u ukrajinských uprchlíků studujících vysokou školu v České republice. Cílem bakalářské práce je proniknout do osobní zkušenosti těchto uprchlíků a přiblížit, s jakými klíčovými stresory se setkávají a jaké copingové strategie volí pro jejich zvládnutí. Teoretická část se věnuje představení teoretických východisek stresu a copingu, aktuální situaci uprchlíků v ČR s ohledem na postavení a vysokoškolské vzdělání, zabývá se akademickým stresem a klíčovými výzvami pro uprchlíky, tedy akulturačním stresem, jazykovou bariérou, nízkou sociální oporou a prosociálním chováním a diskriminací. Výzkumný vzorek tvoří 12 respondentů, všichni přišli do České republiky od začátku válečného konfliktu na Ukrajině, tedy nejdříve koncem února 2022. Současně jsou všichni studenty českých vysokých škol. Sběr dat byl proveden pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Data byla následně zpracována pomocí tematické analýzy, vznikla 3 témata. Výsledky výzkumu ukazují jako klíčový zdroj stresu pro ukrajinské uprchlíky jazyk, dále je stresují události na Ukrajině, verbální diskriminace, pocit nepochopení a získávání přátel či nových kontaktů. V akademickém prostředí jsou klíčovým zdrojem stresu odborná slova a porovnávání se se spolužáky, které vytváří vnitřní tlak na výkon. Mezi nejčastěji používané copingové strategie patří strategie zaměřené na únik a na emoce, především využívání sociální opory. Copingové strategie zaměřené na problém se objevily ve spojitosti se studiem.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

stres, copingové strategie, uprchlíci, studenti vysokých škol

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis deals with stress and coping strategies among Ukrainian refugees studying at university in the Czech Republic. The aim of the bachelor thesis is to explore personal experience of these refugees and to present key stressors they encounter and what coping strategies they choose to manage them. The theoretical part introduces the theoretical background of stress and coping, the current situation of refugees in the country regarding status and higher education, academic stress and the key challenges for refugees, which are acculturation stress, language barrier, low social support and prosocial behaviour and discrimination. The research sample consists of 12 respondents, all of them have arrived in the Czech Republic since the beginning of the war conflict in Ukraine, no earlier than the end of February 2022. At the same time, they are all students at Czech universities. Data collection was conducted using semi-structured interviews. The data were subsequently processed using thematic analysis, resulting in 3 themes. The results of the research show language as a key source of stress for Ukrainian refugees, followed by events in Ukraine, verbal discrimination, feeling misunderstood and making friends or new contacts. In the academic environment, expert words and comparison with classmates are key sources of stress, which creates internal pressure to perform. The most used coping strategies include escape and emotion-focused strategies, especially the use of social support. Problem-focused coping strategies have emerged in association with studying.

## **KEYWORDS**

stress, coping strategies, refugees, university students

## Obsah

Úvod .....	7
Teoretická část .....	9
1 Teoretický rámec pro porozumění stresu a copingu.....	9
1.1 Stres .....	9
1.1.1 Stresory.....	11
1.2 Coping .....	12
1.2.1 Copingové strategie .....	12
1.3 Resilience .....	15
2 Aktuální situace uprchlíků z Ukrajiny s ohledem na postavení a VŠ vzdělání.....	17
3 Akademický stres .....	20
3.1 Stres a coping u zahraničních studentů.....	21
4 Specifické výzvy pro studenty uprchlíky .....	23
4.1 Akulturační stres.....	23
4.2 Jazyková bariéra .....	25
4.3 Nízká sociální opora a prosociální chování.....	26
4.4 Diskriminace.....	28
5 Shrnutí teoretické části .....	31
Empirická část .....	34
1 Kvalitativní výzkum .....	34
2 Výzkumný cíl a otázky .....	34
3 Výzkumný vzorek .....	35
4 Metoda sběru dat .....	39
5 Metody analýzy a interpretace dat.....	40
6 Výsledky.....	44

6.1	Jazyk jako asimilační prostředek .....	44
6.2	Sociální opora versus pocit nepochopení, aneb „lidi můžou všechno zničit, ale zároveň jenom lidi zachrání“ .....	51
6.3	Únik jako dočasná záchrana .....	54
	Diskuse .....	58
	Limity a reflexe výzkumu.....	62
	Závěr.....	65
	Seznam použitých informačních zdrojů .....	67
	Seznam příloh.....	75

## Úvod

Tato práce se věnuje stresu a copingovým strategiím u ukrajinských válečných uprchlíků, kteří studují vysokou školu v České republice. Toto téma je velmi aktuální, protože válečný konflikt na Ukrajině ovlivnil životy tisíců lidí a dotkl se i osob, které nebyly bezprostředně v místech války (Długosz, 2023). Zároveň období vysokoškolského studia je stresové samo o sobě (Sedláková, 2021). Když se k němu přidají faktory jako nucený odchod do cizí země, neznalost jazyka, nedostatek kontaktů a obavy o bezpečí své rodiny, tak to může být ještě mnohonásobně náročnější. Proto jsem se rozhodla zaměřit se zrovna na toto téma a zjistit, jak prožívají uprchlíci z Ukrajiny, kteří současně studují vysokou školu v České republice, tuto situaci. Konkrétně se zaměřuji na stresory, které vnímají a jaké copingové strategie využívají.

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí, a to z teoretické a empirické části. Teoretická část je strukturovaná do 5 kapitol s cílem představit teoretická východiska a zajímavé výzkumy v této oblasti. První kapitola se zabývá teoretickým zakotvením stresu a copingu, představím 3 typy dělení copingových strategií, stresory, a nakonec i resilienci, která se k tématu pojí. Ve druhé kapitole se zabývám aktuální situací uprchlíků z Ukrajiny, jejich postavením a možnostmi vysokoškolského vzdělání v ČR. Třetí kapitola pojednává o stresu z hlediska vysokoškolského období, představuji akademický stres a vzhledem k tomu, že uprchlíci jsou v nové zemi jako zahraniční studenti, tak i jejich zkušenosti a copingové strategie, které podle výzkumů tito studenti využívají. Čtvrtá kapitola se zabývá konkrétními výzvami, které uprchlíci z Ukrajiny mohou zažívat, konkrétně zahrnuje akulturační stres, jazykovou bariéru, nedostatek sociální opory a prosociálního chování a diskriminaci. Tyto faktory přispívají k většímu pocitu stresu u uprchlíků. Poslední kapitola shrnuje celou teoretickou část.

V empirické části nejprve představuji kvalitativní výzkum, který jsem pro výzkumnou část zvolila. Poté se věnuji samotnému cíli výzkumu, což je prozkoumat zkušenost uprchlíků z Ukrajiny, kteří v České republice studují vysokou školu. Konkrétně se snažím zjistit, jaké stresory subjektivně vnímají a co dělají ve stresových situacích pro snížení vnímaného stresu. V další kapitole představuji výběr respondentů a stručně je charakterizuji. Následuje představení metody sběru dat, tedy polostrukturovaných rozhovorů



a metody analýzy a interpretace dat, tedy reflexivní tematické analýzy. Největší část v empirické části práce zabírá samotná interpretace dat, kde jsem našla 3 témata. Poté následuje diskuse, ve které odpovídám na stanovené výzkumné otázky. Na závěr představím limity a reflexi výzkumu a mně, jakožto výzkumníka. Poslední kapitolou je závěr, ve kterém shrnuji výsledky práce.

## **Teoretická část**

### **1 Teoretický rámec pro porozumění stresu a copingu**

Pro porozumění situaci ukrajinských uprchlíků a jejich prožitkům stresu, je nejprve důležité vymezit základní pojmy a teorie, které se objevují napříč celou kapitolou. V této kapitole se pokusím vystihnout podstatu stresu a identifikovat různé stresory, které mohou vést k jeho vzniku. Dále se zaměřím na copingové strategie, které jedinec může využívat při řešení těchto výzev. Současně představím koncept resilience a jeho vztah k procesu zvládnání stresu.

#### **1.1 Stres**

Definice stresu je v literatuře velké množství, ale primárně se chápe jako vnitřní stav jedince, který je přímo ohrožován nějakým vnějším podnětem, nebo ohrožení očekává a zároveň má pocit, že se proti němu nezvládne bránit. Mezi autory zabývající se stresem patří například Hans Selye, který stres definuje jako „*výsledek interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu tomuto tlaku odolat*“. Další definici nabízí Howard a Scott „*stres vyjadřuje situaci člověka v napětí při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka*“ (cit. dle Křivohlavý, 1994, s. 10). Mezi společné prvky stresu tedy patří ohrožení nebo vnější tlak, který působí na jedince a vyvolává v něm pocity, na které organismus reaguje, tedy aktivizuje člověka. Autoři se shodují, že lidé mohou na stejnou událost reagovat odlišně. To znamená, že jedna situace, která může u jednoho člověka vyvolat silný stres, nemusí druhého vůbec ovlivnit, protože každý jedinec má své vlastní vnímání, hodnoty a copingové strategie, což vede k individuálním reakcím na tyto situace (Křivohlavý, 1994; Lazarus, 1993).

Příznaky stresu se mohou projevit v mnoha oblastech. Mohou být organické, kdy se stres projeví například nechutenstvím, silným a nepravidelným bušením srdce, bolestí hlavy, břicha nebo i poklesem sexuální touhy. Často se objevují příznaky v emocích a v chování, a to například v podobě prudkých změn nálad, podrážděností, únavou, sníženou koncentrací, horším pracovním výkonem, změnou stravovacích návyků a vyšší konzumací návykových látek (Hošek, 1999). Stres ale nemusí být jen negativní, může mít i pozitivní účinky, například může člověka motivovat k výkonu. V literatuře se běžně stres rozděluje na

negativní, který se označuje jako distres a pozitivní, kterému se říká eustres. Téma stresu je velmi důležité z toho důvodu, že dlouhodobý stres má negativní vliv na zdravotní i psychický stav člověka. Stres je ale součástí našeho každodenního života, proto bychom s ním měli umět zacházet a umět ho regulovat (Křivohlavý, 1994).

S pojmem stres se pojí i zátěž, což je označení pro náročnou situaci, která vytváří tlak na adaptační schopnosti jedince. Tuto zátěž může jedinec vnímat jako výzvu anebo jako hrozbu, která způsobuje obavy a pocit ohrožení. Pokud jedinec nedokáže zátěž úspěšně zvládnout, poté se jedná o stres. Zátěž se může objevovat v našem životě neustále. (Helus, 2018). Hošek (1999) považuje stres a zátěž za synonyma, oba pojí určitá změna v organismu, kdy zátěž je spíše drobné energetické vychýlení.

Podle transakčního modelu stresu, jehož autory jsou Lazarus a Folkmanová, využívají lidé v každé situaci kognitivní hodnocení, které je dvojího druhu, a to konkrétně primární a sekundární hodnocení. Při primárním hodnocení jedinec zjišťuje, zda se v jeho okolí nachází ohrožení nebo nebezpečí. Pokud jedinec situaci vyhodnotí jako nebezpečnou, využívá sekundární hodnocení a snaží se přijít na to, jak na situaci reagovat. To znamená, že volí různé copingové strategie (Folkman et al., 1986). Tento model poukazuje na fakt, že reakce na stres jsou ovlivňovány jak vnějšími faktory, tedy situací samotnou, ale i vnitřními faktory, jako jsou například sociální opora nebo přesvědčení. Celkově poskytuje rámec pro zkoumání a porozumění interakcí mezi jedincem a jeho okolím, což dle mého názoru může zlepšit zvládnání stresových situací a zvýšit i psychickou pohodu.

Pro porozumění zkušenosti ukrajinských uprchlíků v období stresu a krize považuji za důležité zmínit Hobfollovu teorii zachování zdrojů, která je známá jako COR – Conservation of resources theory. Tato teorie tvrdí, že si jedinci vytváří a chrání zdroje, které pro ně mají hodnotu, tyto zdroje mohou později použít k překonání životních obtíží. Zdroje jsou na sobě závislé a ovlivňují se, proto může ztráta jednoho zdroje zvýšit citlivost k dalším ztrátám, což způsobuje tzv. spirálu ztrát (Hobfoll, 2010; George, 2017) George (2017) demonstruje na příkladu uprchlíků, že ztráta jejich sociálního postavení v hostitelské zemi nebo neuznání zaměstnání z domovské země má za následek nezaměstnanost, rodinné konflikty a zhoršení duševního zdraví. Uvádí i výzkum provedený Betancourtem et al. (2015), který pozoroval u

uprchlíků v hostitelské zemi velkou ztrátu zdrojů, což mělo následně negativní vliv na jejich vztah s dětmi.

### 1.1.1 Stresory

Stresorem se rozumí jakýkoliv negativně působící vliv, tedy zdroj stresu (Křivohlavý, 1994). Je důležité si uvědomit, že mezi stresory můžeme řadit cokoli, co v člověku vyvolává stres. Bryce (2001) uvádí příklady každodenních stresorů, které se mohou týkat vztahů, práce, financí nebo i hospodaření v domácnosti. Dále nás mohou stresovat velké životní změny, jako například sňatek, rozvod, změna práce, narození dítěte. Stresory se mohou pojít i s naší osobností, přírodními katastrofami i katastrofami způsobené lidmi, jako je právě válka.

Existuje mnoho typů stresorů, Selye je dělí do dvou typů, první nazývá emocionální. Tam patří například obavy, strach, zármutek, úzkostnost, nenávisť, zlobu, nevyspělost, očekávání. Druhý typ stresorů nazývá jako fyzikální, patří mezi ně například návykové látky, změny ročního období, úrazy a nehody (Křivohlavý, 1994). Hošek (1999) nabízí dělení stresorů na tělesné/fyzické a duševní stresory, oba tyto typy jsou propojené. Pokud se stane něco s naším tělem, tak to automaticky vyvolá i psychickou odezvu a naopak. Dále je můžeme dělit na reálné a potenciální. Mezi reálné stresory patří aktuální faktory, které nás ohrožují nebo na nás působí rušivě. Potenciální stresory může vyvolat situace, která dosáhne určité intenzity nebo doby trvání, například nahromadění povinností nebo časová tíseň. Každý stresor je nejprve potenciální a postupně se může stát i reálným, k tomu přispívá subjektivní hodnocení jedincem, jeho dosavadní zkušenosti, sociální opora nebo to, jaké copingové strategie využívá (Paulík, 2017). Toto dělení považuji za důležité, protože potenciální stresory nám umožňují připravit se na možné stresové situace a identifikovat je dříve, než se z nich stanou stresory reálné.

Je tedy mnoho typů dělení stresorů, podstatné je však umět je rozpoznat a porozumět jim. Jejich vliv na člověka závisí na subjektivním vnímání, které je ovlivněno jak zkušenostmi, věkem, pohlavím, tak i způsoby, jakými se jedinec vyrovnává se stresem. (Berry et al., 1987).

## 1.2 Coping

Termín coping se obecně používá k popisu způsobu, jak se člověk vyrovnává s náročnými situacemi, které mohou vyvolávat stres nebo nepohodlí. V překladu znamená zvládnání, vyrovnávání se s náročnou životní situací (Baumgartner in Slaměník a Výrost, 2001). Křivohlavý (1994) rozlišuje termín coping a adaptace. Oba termíny se vztahují k aktivitě člověka v těžké situaci, ale liší se mírou zátěže, kterou člověk zvládá. Na rozdíl od adaptace, která se týká obecnějšího procesu přizpůsobení se novým podmínkám, coping se zaměřuje na konkrétní situace, které vyžadují zvláštní úsilí nebo strategie k jejich překonání. Jedná se tedy o způsob, jakým jedinec reaguje na nepřiměřenou, mimořádně silnou a dlouhou zátěž. Coping může být považován za pokročilejší formu adaptace, která se zabývá aktivními snahami čelit intenzivnímu stresu nebo obtížím.

Podle Folkmanové et al. (1986) má coping dvě hlavní funkce, a to vypořádat se s problémem, který v člověku vyvolává úzkost a regulovat emoce. Lidé využívají obě tyto funkce při každém setkání se stresem. Podle Křivohlavého (1994, s. 43) je cílem copingu *„odstranit nebo alespoň snížit či odvést mimo očekávaný (anticipovaný) škodlivý vliv nadlimitní zátěže“*.

### 1.2.1 Copingové strategie

Jedinec pro zvládnutí stresové situace volí mezi různými postupy nebo cestami, kterým se říká copingové strategie (Baumgartner in Slaměník a Výrost, 2001). Tyto strategie jsou individuální, jedinec si je osvojuje v procesu učení a zkušenostmi (Akhtar & Kröner-Herwig, 2015). Některé strategie jsou při snižování vnímaného stresu považovány za účinnější a efektivnější než jiné, ale nesmíme opomenout, že žádná strategie není jen účinná nebo neúčinná, vždy záleží kontextu a individuálních faktorech (Biggs et al., 2017). V transakčním modelu stresu vymezují autoři dva typy copingových strategií, a to strategie zaměřené na emoce a strategie zaměřené na problém (Folkman et al., 1986). V literatuře se běžně používá ještě třetí typ, a to jsou strategie zaměřené na únik, ale tyto strategie by se daly zařadit i pod emoční (Baumgartner in Slaměník a Výrost, 2001; Biggs et al. 2017; Ra & Trusty, 2015).

Copingové strategie zaměřené na problém upřednostňují aktivní přístup k řešení problému. Jinými slovy, jedinec hledá a identifikuje zdroje stresu a snaží se s nimi efektivně

zacházet. Mezi tyto strategie patří identifikace a analýza problému, sestavování postupu řešení, plánování a konání. Dále se tam řadí i změna motivace nebo chování jedince, a to prostřednictvím stanovení nových norem chování, změnou cílů nebo učení se novým dovednostem (Baumgartner in Slaměník a Výrost, 2001; Ra & Trusty, 2015). Tyto strategie jsou lidmi často hodnoceny pozitivně a efektivně při snižování vnímaného stresu (Biggs et al., 2017).

Naopak copingové strategie zaměřené na emoce problém aktivně neřeší, nevymýšlí postupy a plány, ale jedinec se zaměřuje spíše na to, jak změnit svůj vlastní postoj nebo přístup (Baumgartner in Slaměník a Výrost, 2001), jak dostat své emoce pod kontrolu, aby nedošlo k narušení integrity osobnosti ani vztahu s druhými. Tyto strategie volí jedinec v případě, že situaci vyhodnotí tak, že se s ní nic nedá dělat (Paulík, 2017). Patří mezi ně například snaha regulovat své emoce, vyjadřovat je, přijetí anebo popření situace, sebeobviňování i hledání opory od druhých lidí (Baumgartner in Slaměník a Výrost, 2001; Ra & Trusty, 2015). Tyto strategie jsou méně efektivní, mohou být naopak spojeny s horší psychickou pohodou, úzkostí a emočním vyčerpáním. Zpočátku mohou být považovány za účinné a adaptivní, hlavně pokud jsou stresory nekontrolovatelné, protože se jedinec nemusí zaměřovat na aktivní řešení problému (Biggs et al., 2017).

Posledním typem jsou copingové strategie zaměřené na únik, což znamená, že jedinec se na problém nezaměřuje a volí jinou aktivitu. Tyto strategie využíváme v situacích, kdy se snažíme od stresové situace odpoutat a neřešit ji. Patří tam například snění, spánek, pohyb, různé koníčky nebo užívání návykových látek. (Baumgartner in Slaměník a Výrost, 2001; Ra & Trusty, 2015).

Existují i další dělení copingových strategií, mezi něž patří například dělení na pozitivní a negativní strategie. Tímto typem dělení se zabývali Janke a Erdmannová (2003; upraveno dle Binderová, 2021), kteří vymezili ve svém testu SVF-78 13 copingových strategií rozdělených do 3 kategorií:

Mezi pozitivní strategie řadí:

- Podhodnocení, které se vyznačuje tím, že se jedinec porovnává s druhými a přisuzuje si menší míru stresu.

- Odmítání viny, kdy jedinec odmítá vlastní odpovědnost.
- Odklon, konkrétně od zátěžových situací.
- Náhradní uspokojení, kdy si jedinec hledá jiné pozitivní situace nebo aktivity.
- Kontrola situace, jedinec analyzuje, plánuje a jedná tak, aby kontroloval a řešil daný problém.
- Kontrola reakcí, konkrétně svých vlastních.
- Pozitivní sebeinstrukce, což znamená, že si jedinec přisuzuje kompetenci a schopnost kontroly.

Mezi negativní strategie patří:

- Úniková tendence, což je tendence vyváznout ze zátěžové situace.
- Perseverace neboli ruminace. Jedinec na problém neustále myslí, přemítá nad ním a nedokáže se myšlenkově odpoutat.
- Rezignace, kdy se jedinec vzdává, má pocit bezmoci a beznaděje.
- Sebeobviňování znamená, že jedinec připisuje vinu a zátěž svému jednání.

Poslední dvě strategie se dají nazvat jako nezávislé, protože závisí na celkovém profilu v testu a patří mezi ně:

- Potřeba sociální opory, kdy jedinec potřebuje sdílení, pomoc.
- Vyhýbání se zátěži.

Toto dělení považuji za velmi přehledné, díky čemuž mohou jedinci snadněji identifikovat a porozumět svým používaným copingovým strategiím.

Další dělení copingových strategií nabízí Hošek (1999), který je dělí na aktivní a pasivní. Aktivní strategie mají 5 kroků a zaměřují se na boj se stresorem. Nejprve si člověk stanoví diagnózu situace, zjistí více informací o stresorech, vlastním stavu a prognóze. Poté mobilizuje rezervy, například upraví svůj životní styl, hledá smysl života, motivaci, využívá relaxační techniky. V dalším kroku plánuje boj, tedy stanovuje svůj cíl a kroky k jeho dosažení. Čtvrtým krokem je realizace a posledním persistence, tedy snaha o udržení daných kroků. Mezi pasivní strategie patří vyčkávání, kdy člověk stresor ignoruje a distancuje se od něj. Poté lhostejnost, nezájem a apatie. Dalším krokem je rezignace a poté odevzdanost neboli bezmocnost. Účinnost obou typů strategií považuje autor za adaptivní, samozřejmě

má vliv situace a osobnost jedince. Za výhodu tohoto dělení považují představení konkrétních kroků, které jedinec dělá ve stresových situacích. Naopak označení negativních nebo pasivních strategií může vést ke stigmatizaci, lidé tyto strategie mohou snadno zavrhnout a jedince, který je využívá považovat za nekompetentního. Přitom v některých situacích může být pasivita a vyčkávání přínosnější.

### **1.3 Resilience**

Resilience je schopnost jedince vyrovnat se a úspěšně se adaptovat a přizpůsobovat stresovým událostem tak, aby si zachoval normální psychické a fyzické fungování a byl odolný vůči rizikovým faktorům (Thorová, 2015; Walker 2020). Tato schopnost je dynamická a rozvíjí se v průběhu života pod vlivem různých faktorů, včetně vrozených predispozic, získaných dovedností a vnějšího prostředí. Resilience vychází z interakce mezi jedincem a jeho okolním prostředím a určuje, jak jedinec stresové situace zvládne, zda ho událost ovlivní v negativním nebo pozitivním slova smyslu (Thorová, 2015). Lidé jsou individuální, mají různé reakce na stresové události, stejně tak mají i odlišnou míru resilience. V češtině se jí také říká odolnost nebo nezdolnost. Opakem resilience je vulnerabilita, tedy zranitelnost, která snižuje odolnost vůči stresu (Helus, 2018). Walker (2020) popisuje dva klíčové principy resilience. První je schopnost naučit se rozpoznávat a vyhýbat se stresorům, které by mohli vést k zásadním změnám nebo problémům. Druhý se týká aktivní snahy zabránit tomu, aby tyto situace vůbec nastaly anebo alespoň snížit jejich vliv.

Mezi protektivní či ochranné faktory, které podporují resilienci a snižují dopad stresu, patří například osobnostní faktory, především flexibilita, aktivní přístup k životu, sebevědomí. Dále se tam řadí schopnost efektivně zvládat své emoce, především prožívat pozitivní emoce, používat humor a případně vyhýbat se emočně negativním obsahům, schopnost řešit problémy, ale i opora od druhých lidí a otevřená budoucnost (Helus, 2018; Thorová, 2015). Dalším silným protektivním faktorem je důvěra ve vlastní účinnost (self-efficacy). To znamená, že jedinec věří, že může kontrolovat a řídit svůj vlastní život, že je schopen vyrovnat se se stresujícími událostmi a díky této víře lépe zvládá stres (Pak et al., 2022). Konkrétně u uprchlíků je významným protektivním faktorem dobrá schopnost učit se jazyk, především plynulé užívání jazyka. To má za výsledek lepší výsledky ve škole a menší příznaky duševních obtíží. Dále zmíněná sebeúčinnost, kompetence, pozitivní



vnímání budoucnosti, úspěšná integrace či asimilace, dobré vztahy s vrstevníky nebo podporující přístup učitelů (Jafari et al., 2022).

Představení konceptu resilience považuji v práci za důležité, protože ovlivňuje vnímanou úroveň stresu. Resilience je klíčovým faktorem při porozumění tomu, jak lidé reagují a vyrovnávají se se stresovými událostmi. Touto podkapitolou jsem chtěla ukázat, že reakce na stresové události závisí na mnoha faktorech.

## 2 Aktuální situace uprchlíků z Ukrajiny s ohledem na postavení a VŠ vzdělání

Nejprve se zaměřím na definici pojmu uprchlík, protože se často zaměňuje například s pojmem migrant. Uprchlíctví se vztahuje k osobám, které jsou chráněné mezinárodním právem. Tito lidé se ocitli v cizí zemi například kvůli válce, konfliktu nebo pronásledování, je pro ně tedy nebezpečné vrátit se do své země původu a z toho důvodu potřebují mezinárodní ochranu. To se vztahuje i na právo na ochranu před vyhoštěním a před trestem za nedovolené překročení hranic. Naopak migrace je považována za dobrovolný proces, kdy lidé odcházejí ze své země s cílem najít lepší životní podmínky (UNHCR, 2016).

Ruská invaze na Ukrajinu vypukla 24. února 2022, od té doby Ukrajinu opustilo okolo 17 milionů lidí z nichž přes 9 milionů se vrátilo zpět (Długosz, 2023). Současně až 65 milionů lidí na celém světě je vysídleno v důsledku války, ozbrojeného konfliktu nebo pronásledování (Silove et al., 2017). Bohužel válka stále trvá, o ukrajinských uprchlících existuje omezené množství dat, která se stále aktualizují, dlouhodobé výsledky zatím nejsou k dispozici. Česká republika se již od 90. let stala atraktivní destinací pro Ukrajince, kteří zde tvoří nejpočetnější skupinu cizinců s dlouhodobým a trvalým pobytem. Tento fenomén lze přičíst nejen historickým vazbám a kulturním podobnostem mezi oběma zeměmi, ale i ekonomickým a sociálním faktorům (Uherek, 2016). Od počátku konfliktu si Českou republiku vybralo za cílovou destinaci okolo 589 285 uprchlíků z Ukrajiny, z nichž nyní zde žije přibližně 381 400. Nejvíce uprchlíků z Ukrajiny však odešlo do Polska a Německa (UNHCR, 2024).

Ukrajinu od počátku války nejčastěji opouštějí lidé z prostředí střední třídy (Długosz, 2023). V České republice je uprchlíkům z Ukrajiny z právního hlediska umožněn volný přístup na trh práce, to znamená, že nemusí žádat o pracovní povolení a nemusí prokazovat znalost českého jazyka (Pędziwiatr & Magdziarz 2023). I přes své vzdělání a kvalifikaci se mnozí z nich nalézají v situaci, kdy pracují na nekvalifikovaných pozicích. Až 44 % pracujících uprchlíků z Ukrajiny je zaměstnáno na pozici v oblasti obsluhy strojů a zařízení, či jako montéři, dále 36 % pracuje jako pomocní a nekvalifikovaní pracovníci (Jirka et al., 2023; MPSV, 2022). Tato práce často nedosahuje odpovídající mzdy ani úrovně odbornosti, která by odpovídala jejich vzdělání. Tento trend je zvláště patrný u uprchlíků s

vysokoškolským diplomem, kteří tvoří významnou část těchto pracovních sil. Statistiky naznačují, že 35 % všech uprchlíků v České republice má vysokoškolské vzdělání a 18 % středoškolské (Jirka et al., 2023). Důvodem může být nedostatek dokumentace pro ověření a potvrzení jejich odborných kvalifikací a vzdělání, či nesoulad vzdělávacích systémů (Národní pedagogický institut České republiky, n.d.). Tento nedostatek oficiálních dokumentů může být překážkou při hledání zaměstnání v souladu s jejich odbornými schopnostmi a kvalifikacemi, proto jsou nuceni hledat zaměstnání bez ohledu na tyto skutečnosti (Pędziwiatr & Magdziarz, 2023). V důsledku toho mohou čelit finančním problémům, které negativně ovlivňují vnímanou úroveň stresu (Jirka et al., 2023; Kurapov et al., 2023). Mnoho uprchlíků se po příchodu do nové země ocitá v situaci, kdy musí sdílet ubytování nebo pokoj s dalšími uprchlíky, což vede k nízkému soukromí, které může mít negativní vliv na úroveň stresu těchto lidí (Lee et al., 2023). Tento odstavec jsem se rozhodla zařadit pro kontext aktuální situace uprchlíků z Ukrajiny v České republice, s cílem demonstrovat některé stresory, se kterým se mohou setkat.

Dalším významným faktorem, který ovlivňuje nejen nalezení kvalifikovaného zaměstnání, ale i celou akulturaci, je znalost českého jazyka, který je pro řadu povolání nezbytný, takže i když není znalost jazyka povinná, přesto bez něj nemohou vykonávat mnoho kvalifikovaných povolání (Kavanová et al., 2022). Podle nedávného průzkumu PAQ Research, prováděném Šafařovou et al. (2023), uvádí téměř polovina uprchlíků z Ukrajiny znalost češtiny na úrovni umožňující komunikaci v běžných situacích. Zároveň se ukázalo, že lepší znalost češtiny je spojena s tím, kdy uprchlíci přišli do země. Ti, kteří přišli dříve, měli více času na osvojení si jazyka. Mladí uprchlíci se také vyznačují lepším ovládnutím češtiny, což pravděpodobně souvisí se studiem, bez znalosti jazyka by nemohli na veřejných vysokých školách studovat zdarma. Důležitou roli hraje i jejich dlouhodobý záměr zůstat v České republice. Ti, kteří plánují zůstat, mají tendenci mít lepší jazykové schopnosti. Co se týče anglického jazyka, tak jeho znalost mají na podobné nebo i horší úrovni než češtinu (MPSV, 2022).

Nejpočetnější skupinu mezi uprchlíky z Ukrajiny, konkrétně okolo 80 %, tvoří ženy a děti (Jirka et al., 2023; UNHCR, 2024), nejčastěji matky s dětmi, muži většinou na Ukrajině zůstávají, respektive nesmí vycestovat. Stejně tomu tak je i v České republice (Drbohlav &

Novotný, 2023; Mazhak et al., 2023). Na konci září 2023 bylo na základních a středních školách v České republice téměř 60 tisíc žáků z Ukrajiny. Co se týče vysokých škol, tak Česká republika v roce 2022 zajistila studium pro 3,5 tisíce uprchlíků z Ukrajiny (MŠMT 2023). Aktuálnější data o počtu uprchlíků studujících v akademickém roce 2023/2024 nejsou momentálně k dispozici. České vysoké školy se snaží uprchlíkům z Ukrajiny nástup na vysokou školu ulehčit, například Karlova Univerzita poskytuje výuku českého jazyka se zaměřením buď na humanitní nebo ekonomické a technické obory. Výuka probíhá zdarma a slouží k přípravě na budoucí studium v České republice (Ústav jazykové a odborné přípravy Univerzity Karlovy, n.d.). Karlova Univerzita není jediná, stejně tak Masarykova Univerzita, České vysoké učení technické, Univerzita Palackého v Olomouci a další české vysoké školy nabízí těmto studentům nebo zájemcům o studium stipendia, poradenské služby, psychologickou pomoc nebo tlumočení do českého jazyka (např. České vysoké učení technické, n.d.; Masarykova univerzita, n.d.; Univerzita Palackého v Olomouci, n.d.). Studenti, kteří přerušili své vysokoškolské studium na Ukrajině mohou využít studijní program zvaný „freemover“, který má za cíl nahradit dosavadní výuku. Poté studují na české univerzitě ve formě zahraničního studijního pobytu, musí ale studovat obdobný program jako na své dosavadní univerzitě. Toto studium je poskytováno zdarma, mohou navíc získávat stipendia, ze kterých platí lekce češtiny, které jsou k tomuto programu nezbytné (Evangelická teologická fakulta Univerzity Karlovy, n.d.). Poté se od nich očekává, že se přihlásí k řádnému studiu na dané vysoké škole. Kromě tohoto programu se mohou uprchlíci z Ukrajiny přihlásit k přijímacím zkouškám jako ostatní uchazeči o studium (Univerzita Karlova, n.d.)

Z výše uvedených informací vyplývá, že pro studenty z Ukrajiny v České republice existuje široká škála podpůrných programů a iniciativ, které jim pomáhají při integraci do nového prostředí a získávání vzdělání. Mimo kurzy češtiny, stipendií, poradenských služeb a psychologické pomoci jim je k dispozici i speciální přístup k přijímacím zkouškám a podpora ze strany univerzitních institucí. Tato opatření mají za cíl pomoci studentům z Ukrajiny dosáhnout svých vzdělávacích cílů a úspěšně se začlenit do českého vysokoškolského prostředí.

### 3 Akademický stres

Jelikož se v práci zabývám uprchlíky, kteří jsou zároveň studenty vysoké školy, považuji za podstatné vysvětlit také vliv studia vysoké školy na vnímanou úroveň stresu studentů. Domnívám se totiž, že v období vysokoškolského studia zažívá většina studentů obzvlášť vysoký stres, ať už při samotném nástupu na vysokou školu, nebo při řešení dalších výzev v životě. Člověk se v každém období svého života potýká s jinými druhy stresorů, zároveň se postupně učí, jak s nimi adekvátně zacházet a zvládat je (Hatunoglu, B. Y., 2020; Sedláková, 2021). Cílem této kapitoly je tedy demonstrovat důležitost porozumění vlivu vysokoškolského studia na úroveň vnímaného stresu studentů, zejména v kontextu uprchlíků, kteří jsou současně studenty vysokých škol.

Nástup a samotné studium na vysoké škole je pro studenty výzvou, je to velká životní změna, na kterou se musí adaptovat. Objevují se v novém, neznámém prostředí, je na ně kladen tlak, nové požadavky a očekávání, která se pojí s výkonem a úspěchem (Sedláková, 2021). Zároveň často opustili své rodiny, takže zakouší pocity osamělosti a izolace. Proto je pro studenty důležitá sociální opora, ať už od rodičů, tak i přátel a vrstevníků (Pitt, 2017). Vysokoškolští studenti čelí zvláštnímu souboru stresorů, což může vést k vyšší úrovni stresu ve srovnání s jejich vrstevníky, kteří nejsou ve fázi vysokoškolského studia (Ross et al.; 1999). Akademické stresory jsou považovány za jeden z hlavních zdrojů stresu studentů. Mezi zdroje stresu může patřit studium jako takové, harmonogram akademického roku, čekání na výsledky, hodnocení, obtížnost studia, pracovní zátěž, finanční situace studentů, zkoušky a skupinové práce. Významným tématem je i rovnováha mezi školou a osobním životem. Pokud student, primárně na počátku svého studia tuto rovnováhu nenalezne, může to negativně ovlivňovat jeho rodinný život, zdraví i finanční situaci. Jako nejstresovější období označují studenti konec semestru. Je to jednak z toho důvodu, že se blíží náročné zkouškové období, ale i proto, že se hromadí stres, který studenti vnímají v průběhu semestru (Pitt et. al., 2017; Sedláková, 2021).

Vysokoškolští studenti jsou riziková skupina, pokud se jedná o duševní zdraví. Oproti obecné populaci zažívají častěji úzkosti, deprese, stres, nízkou motivaci, zároveň častěji vykazují sebevražedné myšlenky a méně se zapojují do společenského života (Regehr, et al., 2013; Reis et al., 2021). Důvodem zmíněné vyšší hladiny stresu je právě změna životního

stylu spojeného s adaptací na školní prostředí, nutností navazovat ve škole vztahy a vyšším tlakem na akademický výkon (Hatunoglu, B. Y., 2020; Ross et al.; 1999). Studie Bayrama & Bigela (2008) prokázala u studentů nižších ročníků vysoké školy vyšší míru akademického stresu, a to z důvodu menších zkušeností a nižší osobní zralosti. Tato studie také varuje před vyšším rizikem vzniku psychických problémů (deprese, úzkosti) u studentů prvního nebo druhého ročníku. Na úroveň akademického stresu mají samozřejmě vliv i další faktory, jako je socioekonomický status nebo studijní obor.

Z výzkumů také vyplývá, že studenti často nevyhledávají odbornou pomoc, což má vliv na jejich výkon, na koncentraci a paměť. Mnoho studentů často ignoruje své emoce nebo špatné duševní zdraví a v důsledku toho používají maladaptivní reakce na stres jako jsou únikové copingové strategie, popírání situace a užívání návykových látek. Naopak copingové strategie zaměřené na problém ovlivňují akademický výkon i stres pozitivněji (Gustems-Carnicer et al., 2019; Reis et al., 2021). Je důležité sledovat, co studentům pomáhá stres snižovat a co je naopak neúčinné. Díky tomu bychom u nich mohli předejít vyhoření, předčasnému ukončení studia nebo nárůstu psychických problémů. Současně díky tomu mohou vysoké školy lépe reagovat na aktuální potřeby a tím zvýšit kvalitu vzdělávání (Sedláková, 2021).

### **3.1 Stres a coping u zahraničních studentů**

Skupina zahraničních studentů se v některých ohledech liší od studentů s uprchlickou zkušeností, například u nich není přítomen faktor nedobrovolného odchodu, obavy o svoji zem a své blízké. Z tohoto důvodu se zahraniční studenti bez uprchlické zkušenosti obvykle rychleji adaptují a akulturoují, ale co se týče studia na vysoké škole, jejich zkušenost je v mnohém obdobná, setkávají se s podobnými výzvami, jako studenti s uprchlickou zkušeností (Buchanan et al., 2018). Studenti uprchlíci jsou v jistém slova smyslu zahraničními studenty, a proto považují za důležité nejprve představit výzvy a problémy, se kterými se setkávají obě tyto skupiny, v následující kapitole se zaměřím na zkušenost uprchlíků.

V České republice studovalo ke konci roku 2023 8 763 studentů ze zahraničí (MŠMT, 2024). Tato skupina je stresem ohroženější, než některé jiné skupiny studentů (Reis et al., 2021). Musí se kromě běžných problémů, které zažívá každý vysokoškolský student

přizpůsobovat novému prostředí, a to jak sociálnímu, tak i akademickému (Mori, 2000). Důvodem zvýšeného stresu může být mnoho, ale mezi nejčastější se řadí problémy způsobené jazykovou bariérou, novou kulturou, steskem po domově a ztrátou podpory blízkých, financemi nebo i novým akademickým i kulturním prostředím, ve kterém se pohybují (Akhtar & Kröner-Herwig, 2015; Mori, 2000; Reis et al., 2021). Problémy může vyvolat i odlišný vzdělávací systém a odlišné způsoby chování na přednáškách. Někteří studenti jsou zvyklí být aktivní v hodinách, jiní naopak tiše sedí a snaží se informace ihned memorovat (Mori, 2000).

Stesk po domově, obzvlášť pokud má člověk silné sociální vazby a kulturní příslušnost ke své zemi, může patřit mezi silné zdroje stresu. K tomu se pojí ztráta podpory od rodiny a přátel, která může v jedinci vyvolat pocity osamělosti a izolace. Dalšími stresory mohou být obavy ohledně toho, že jedinec nezapadne, nevytvoří si pocit domova, často v kontaktu s novými lidmi nevidí smysl. Je důležité si uvědomit, že zdroje stresu se liší u každého jedince, a to i v závislosti na zemi, ze které pochází. Například zahraniční studenti z Evropy, kteří odešli ze své země do jiné evropské země, zažívají nižší problémy v akulturaci oproti studentům z Asie nebo Afriky, protože některé zvyky nebo jídla jsou si podobná, což usnadňuje přizpůsobení se novému prostředí (Akhtar & Kröner-Herwig, 2015).

V reakci na zmíněné stresory využívají zahraniční studenti různé copingové strategie. Studenti s vyšší akademickou zátěží, ve smyslu velkého množství práce a úkolů, které studenti musí splnit za určitý čas, obvykle používají aktivní copingové strategie, jako jsou strategie zaměřené na problém a na emoce, zatímco studenti s nižší akademickou zátěží se uchylují k únikovým strategiím (Reis et al., 2021). Ukázalo se, že copingové strategie, které považovali za efektivní ve snižování stresu mohou vést ke zlepšení jejich akulturace. Například strategie zaměřené na únik snižují dle studií akulturační stres, protože vedou k momentálnímu uvolnění a tím se může zlepšit psychická pohoda, avšak mohou mít negativní vliv na studijní výkon, užívání návykových látek a obecně zdraví (Ra & Trusty, 2015; Reis et al., 2021). Naopak Akhtar & Kröner-Herwig (2015) poznamenali, že strategie zaměřené primárně na potlačení emocí a myšlenek na stresory jsou u zahraničních studentů považovány za méně efektivní. Výběr vhodných copingových strategií je tedy klíčový pro úspěšné zvládnání stresu a adaptaci v novém prostředí.

## 4 Specifické výzvy pro studenty uprchlíky

Uprchlíci, kteří opustili svou zemi v důsledku konfliktu, jsou vystaveni mnohem vyššímu riziku vzniku duševních chorob, traumatu ve srovnání s nevysídlenými populacemi (James et al., 2019; Carruth, 2018). I když odešli ze své země a jsou v bezpečí, stále se jich válka týká, prožívají stres a úzkost. Často mají na Ukrajině rodinu a přátele a situace se jim každý den připomíná, například prostřednictvím médií (Długosz, 2023). Ženy, které tvoří většinu uprchlíků z Ukrajiny, jsou obecně náchylnější k duševním problémům, a zvláště ohroženi jsou mladší uprchlíci, protože procházejí obdobím dospívání a mají méně zkušeností než starší jedinci, kteří již zažili politické a sociální nepokoje (Długosz, 2023). Je důležité podotknout, že reakce na válečnou situaci jsou u každého člověka individuální. Zatímco pro jednoho může válka představovat největší výzvu v psychickém zdraví, pro druhého může být tato situace méně zatěžující. Vše závisí na jedincově aktuální životní situaci, stabilitě, zdravotním stavu ale i na resilienci, kterou si jedinec dosud vybudoval (Dymešová, 2022).

Níže se zaměřím na specifické výzvy, se kterými se uprchlíci z Ukrajiny, kteří studují v ČR vysokou školu, můžou setkat. Patří mezi ně akulturační stres, jazyková bariéra, nízká sociální opora prosociálního chování a diskriminace.

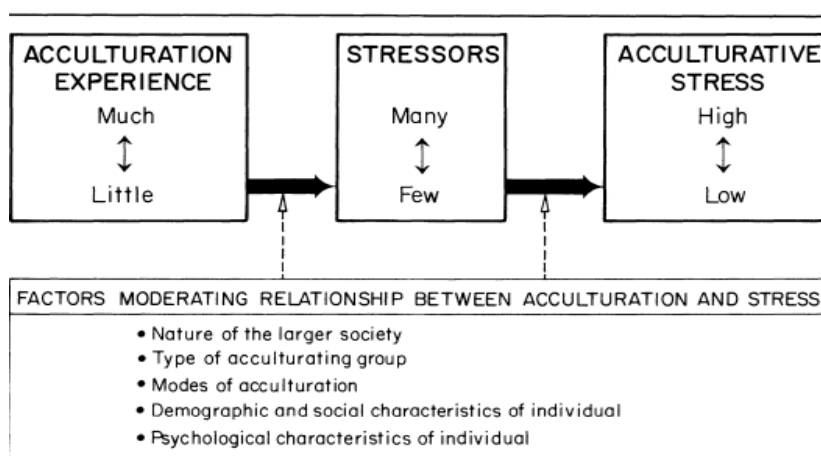
### 4.1 Akulturační stres

Akulturační stres je dle Berryho (1987, s. 491) definován jako „*snížení zdravotního stavu (psychologických, somatických a sociálních aspektů) jedinců, kteří procházejí akulturací a u nichž existuje důkaz, že tyto zdravotní jevy systematicky souvisejí s jevy akulturace*“. Akulturací se rozumí proces kulturní změny, která nastává v důsledku pravidelného a dlouhodobého kontaktu mezi dvěma odlišnými kulturami. Na individuální úrovni se hovoří o psychologické akulturaci, která zahrnuje různé změny, které se poté mohou stát zdroji akulturačního stresu. Berry (1987) však současně tvrdí, že akulturace může u člověka zlepšit životní příležitosti i duševní zdraví, ale také může mít na jedince negativní dopad ve smyslu zhoršení schopnosti fungovat, přizpůsobovat se a integrovat do nového prostředí.



Akulturační stres, jak už z názvu napovídá, se týká stresorů, které se objeví během procesu akulturace. V důsledku těchto stresorů se u jedince může zhoršit duševní zdraví, může pociťovat zmatení identity, pocity vyčlenění nebo odcizení (Berry et al., 1987). Studie uvádí jako zdroje akulturačního stresu například hledání nového bydlení, náhlý odchod ze své země, zaměstnání, sociální i kulturní izolaci, diskriminaci, jazyk, politiku, ekonomiku a mnoho dalších změn, které člověk zažívá při přesunu do jiné země (Berry et al., 1987; James et al., 2019). Tyto stresory mají negativní vliv na duševní zdraví a často předpovídají vznik duševních problémů (Lee et al., 2004).

**Obrázek 1:** Akulturační schéma – Berry et al., 1987



Berry et al. (1987) k vysvětlení akulturace a akulturačního stresu vytvořil schéma, které je znázorněno výše. Jedinec zažívá proces akulturace v různých konkrétních situacích a volí si akulturační strategie. Zvolená strategie ovlivňuje jedincovo vnímání stresových situací, pro někoho může být stresové připomínat si svoji zemi a druhý naopak může cítit tlak na začlenění se do nové kultury, vliv má i dobrovolnost pobytu v dané zemi. Zároveň má na vnímanou úroveň stresu vliv i kultura, do které člověk přišel a její přístup k nově příchozím. Může být buď otevřená a tolerantní ke kulturním rozmanitostem, což má pozitivní dopad na duševní zdraví akulturuujících se jedinců, nebo po nich může vyžadovat přizpůsobení se standardu dané země. Celá akulturace je silně individuální a každý ji prožívá odlišně i s odlišnou mírou stresu.

Zmíněné způsoby či strategie akulturace se týkají udržování vlastní kultury, identity a kontaktu nebo účasti v nové společnosti. Berry et al. (1987) je popisuje následovně:

- Asimilace – jedinec si neudržuje svou kulturu a identitu a přebírá novou.
- Separace – jedinec si udržuje a rozvíjí svou původní kulturu a vyhýbá se interakci s lidmi z nové země.
- Marginalizace – jedinec si neudržuje svou kulturu, ale nemá zájem ani o kulturu novou (může to být kvůli diskriminaci, vyloučení).
- Integrace – jedinec si udržuje svoji původní kulturu, ale chce budovat i vztahy s druhými v nové kultuře.

Všechny z těchto strategií mají vliv na vnímanou úroveň stresu a na kvalitu života jedince. Například marginalizace je považována za negativní strategii, jedinci, kteří ji využívají, často vnímají svůj život negativněji oproti jedincům orientovaným na integraci (Rožnowski, 2022). Uprchlíci mohou často pociťovat vinu nebo úzkost z toho, že svoji zemi původu opustili. K tomu se přidává i izolace, jak od své původní kultury, tak i od nové kultury (Brough et al., 2003). Jednoduše řečeno, akulturace a s ní spojený stres závisí do značné míry na přístupu společnosti k uprchlíkům a zároveň na jedincově zájmu a snaze o začlenění se do dané společnosti a kultury.

Zajímavým faktem je i to, že jedinci, kteří opustili svoji zemi, vykazují vyšší úroveň stresu oproti jedincům, kteří zůstali ve své zemi i přes válku či jiné konflikty. Důvodem může být právě akulturace, která u uprchlíků probíhá pomalu, což má znovu negativní vliv na stres (Buchanan et al., 2018; Kurapov et al., 2023). Na pomalejší tempo akulturace může mít vliv například nedostatečná příprava na odchod, protože svou zemi opustili nedobrovolně anebo nezájem o kontakt s novou kulturou (Titzmann & Lee; 2022). Dalšími důvody mohou být níže zmíněné důvody, jako jazyková bariéra, nízká sociální opora a prosociální chování nebo vnímaná diskriminace.

## **4.2 Jazyková bariéra**

Několik studií potvrzuje, že jedním z největších zdrojů stresu při akulturaci v nové zemi je jazyk (Akhtar & Kröner-Herwig, 2015; Mori, 2000; Morrice et al., 2021; Stewart et al., 2008). Ten může ovlivňovat vztahy, vyvolávat problémy jak ve škole, tak i v každodenním

životě, může přispět k nízké sebeúctě, depresi, úzkosti (Akhtar & Kröner-Herwig, 2015). Jazyková bariéra může mít v akademickém prostředí negativní důsledky na studijní výsledky jedinců, protože přispívá k horšímu porozumění přednáškám, jedinci obtížněji plní úkoly, vyjadřují názory nebo zvládají zkoušky (Mori, 2000). Negativní vliv má i na navazování přátelství a kontaktů v nové zemi. Mnohem častěji si poté jedinci z cizí země hledají přátele stejné národnosti, což může snižovat jejich motivaci a úsilí naučit se nový jazyk (Buchanan et al., 2018; Mori, 2000).

Osvojování nového jazyka je pro dospělé velmi složité, protože mají jiné povinnosti a nedostatek času na učení (Stewart et al., 2008). Studie Morrice et al. (2021) prokázala, že uprchlíci vnímají jazykové kurzy jako užitečné, nejvíce se osvědčil trénink konverzace s lidmi, se kterými se nemohli domluvit jiným jazykem. Také poukázali na fakt, že hostitelská společnost očekává od nově příchozích snahu naučit se jejich jazyk, klade tedy značný tlak na učení se hostitelského jazyka. Jeho znalost však může působit jako ochranný faktor, který pomáhá uprchlíkům lépe se adaptovat na nové prostředí, poskytuje poté lepší podmínky například na trhu práce (Buchanan et al., 2018; Długosz 2023; Jafari et al., 2022). Mladší jedinci vykazují často vyšší znalost i snahu naučit se jazyk, pozitivní vliv má i vysokoškolské vzdělání. Tito lidé častěji navštěvují jazykové kurzy, oproti lidem s nižším vzděláním, kteří spoléhají spíše na samostudium. Znalost jazyka ovlivňuje i plán jedinců na návrat do své země původu v budoucnosti. Čím lépe jazyk v nové zemi ovládají, tím častěji plánují zůstat v nové zemi (Drbohlav & Novotný, 2023), což se potvrdilo i u uprchlíků z Ukrajiny (Šafářová et al., 2023).

Znalost a používání jazyka je tedy klíčovým faktorem při akulturaci uprchlíků v nové zemi, má vliv jak na školní výsledky, motivaci, pracovní uplatnění, integraci i budoucí plány. Nesmíme však opomenout vliv tlaku společnosti na rychlé osvojení jazyka, což může u uprchlíků vyvolat příznaky stresu a zhoršovat akulturaci.

### **4.3 Nízká sociální opora a prosociální chování**

Sociální opora se pojí primárně s podporou, kterou jedinec dostává od druhých, hlavně od jeho primární sociální skupiny. Tím se rozumí jeho rodina a příbuzní, ale i další osoby, které jsou pro daného člověka důležité. Zmíněná opora se projevuje v ochotě podržet druhého v náročných situacích a poskytnout mu pomoc (Křivohlavý, 1994). Můžeme ji

rozdělit na emocionální, která spočívá ve vyjadřování náklonnosti, blízkosti, lásky a porozumění, a na evaluační, kam patří poskytování pozitivního hodnocení od druhých. Pozitivní sociální vazby v rodině i dalších vztazích usnadňují akulturaci (Paulík, 2017). Do vnímané sociální opory patří i přesvědčení, že podpora bude dostupná, když to člověk zrovna potřebuje (Pak et al., 2022). Není jasné, zda má sociální opora přímý vliv na snižování stresu, nebo zda působí jen jako nárazníkový efekt. To znamená, že jen dočasně tlumí vliv stresové situace, působí jako nárazník proti nepříznivým vlivům a tím snižuje negativní dopad na jedince (Baumgarten in Slaměník a Výrost, 2001).

Uprchlíci používají různé copingové strategie, mezi jednu z nejčastěji zmíněných však patří sociální interakce, sdílení a povídání si s druhými lidmi. Může se jednat o rodinu, přátele, dobrovolníky i odborníky. Toto sdílení má dle uprchlíků pozitivní vliv na vnímanou úroveň stresu (Brough et al., 2003; Długosz, 2023, Oviedo et al., 2022). Sociální oporu mohou usnadnit i sociální sítě, díky kterým se člověk může spojit s kým potřebuje téměř kdykoliv (Długosz 2023). Mnozí lidé se však nemají na koho obrátit, nechtějí obtěžovat druhé lidi, přidělovat jim starosti a problémy anebo si své problémy a obavy chtějí vyřešit sami bez pomoci (Brough et al., 2003).

Uprchlíci mohou tedy čelit výzvám při hledání této sociální opory, pokud mají duševní obtíže, často se jim nedostane odpovídajících služeb, což může negativně ovlivnit jejich pocity izolace nebo zapadnutí. V důsledku tohoto nedostatku sociální opory se nemusí zvládnout integrovat do nového prostředí (Silove et al., 2017; Stewart et al., 2008). Důvodem těchto potíží mohou být nespravedlivá nebo nedostatečná distribuce služeb, překážky v přístupu v péči, odstrižení od potřebných zdrojů podpory a následná nutnost orientovat se v cizím prostředí. Stejně tak stigma, které se pojí s duševním zdravím a uprchlictvím, jim brání v přístupu k potřebné podpoře (Byrow et al., 2020; Silove et al., 2017). Další překážkou může být i nízká informovanost, například někteří uprchlíci by se rádi sami zapojili jako dobrovolníci, ale neví, na koho se obrátit (Weng & Lee, 2016). Ukrajínští uprchlíci sami často poskytují oporu druhým, zapojují se do pomoci jak jejich rodině a přátelům, tak i cizím lidem, kteří přicházejí do České republiky, což může mít pozitivní vliv na jejich duševní zdraví (Dymešová, 2022). Krivohlavý (2001) tvrdí, že se jedná o

protektivní faktor, který s sebou ale nese jistá rizika. Poskytování sociální opory může být totiž stresující a zatěžující i pro osobu, která oporu poskytuje.

Hoffman et al. (2010) zjistili, že pokud se lidé identifikují s lidmi, kteří potřebují pomoc, posiluje se empatie. To stejné platí i pro migranty a uprchlíky, kteří se mohou snadněji identifikovat s lidmi s podobnými zkušenostmi. Poskytování pomoci může být prospěšné pro všechny strany, neboť přináší pozitivní pocity jak těm, kteří pomáhají, tak těm, kteří pomoc přijímají. S tím souvisí i teorie kategorizace, podle které mají lidé sklon pomáhat více těm, které vnímají jako psychicky bližší (například sousedé, spoluobčané), oproti těm, které vnímají jako psychicky vzdálenější (například cizinci). Evropská identita se tedy jeví jako nadřazená a psychicky blízká, takže by se mělo objevovat prosociální chování k uprchlíkům z Ukrajiny (Politi et al., 2023).

Pohledy na vliv sociální opory na duševní zdraví se liší. Výsledky některých studií naznačují, že sociální opora je důležitá pro psychickou pohodu a poskytuje silný zdroj pro zvládání stresu. Studenti ovlivnění akulturačním stresem, kterým se dostávala sociální opora, vykazovali nižší úroveň symptomů duševního zdraví, než studenti bez opory (Lee et al. 2004; Berry et al., 1987). James et al. (2019) však toto tvrzení nepodporují a tvrdí, že vnímaná sociální podpora od přátel a rodiny nezmírňuje vztah mezi postmigračními stresory, emočním stresem ani zdravím.

#### **4.4 Diskriminace**

Diskriminace je další významnou výzvou pro uprchlíky, často čelí této negativní zkušenosti, zejména kvůli svému původu, přízvuku nebo statusu uprchlíka. Tyto problémy se mohou projevit v každodenním životě, například při hledání bydlení nebo zaměstnání, což může vést k nerovným příležitostem a vytvářet velmi stresující situace (Stewart et al., 2008). Navíc samotný status uprchlíka může být předmětem negativního vnímání. V současné době má spíše negativní konotace a vede ke zvýrazňování odlišností, což může vyvolávat úzkost (Cheung et al., 2022; Stewart et al., 2008).

Mikroagrese, které zahrnují verbální nenávislné projevy, jsou častou formou diskriminace. I když nemusí být mířeny přímo na jednotlivce, mohou ovlivnit každého, koho se dané projevy týkají a mohou vést k pocitu vyloučení z hostitelské společnosti. Například

Ukrajinci se mohou setkávat s protiukrajinskými nenávisnými projevy, které se objevují i ve školním prostředí. Pokud jsou těmto nenávisným projevům vystavováni opakovaně, zvyšuje se úroveň akulturačního stresu, deprese nebo PTSD. Mohou také zažívat pocity izolace, zvyšuje se i riziko konfliktů, což může vést k jejich vyloučení ze společnosti (Wypych & Bilewicz, 2022). Samotné očekávání takové diskriminace může způsobit stres, který je známý jako "stereotype threat" neboli ohrožení stereotypem. Například mohou tyto osoby, v našem případě uprchlíci, cítit tlak na výkon, aby se druhým vyrovnali. Tento tlak má ale negativní vliv na zmíněný výkon, takže se může stát, že naopak dojde k jeho zhoršení (Spencer et al., 2016). Je důležité si uvědomit, že zvládnutí negativních situací závisí také na dostupnosti sociální podpory a způsobu, jakým se jednotlivci s těmito stresory vyrovnávají (Wypych & Bilewicz, 2022).

Vnímaná diskriminace ovlivňuje u uprchlíků jejich celkový pocit blaha, sebeúcty a adaptaci na nové prostředí, také se obtížněji přizpůsobují sociokulturním normám a očekávání. Všechny tyto aspekty se objevují i v akademickém prostředí a mohou mít negativní vliv na výkon studentů s uprchlickou zkušeností. Jak jsem již zmiňovala, konkrétně mladí uprchlíci se často uchylují k hledání přátel stejné národnosti a udržování komunikace v mateřském jazyce, což může do jisté míry snižovat jejich vnímání diskriminace, protože mají omezenější interakci s lidmi z odlišných kultur. K tomu přispívá i pocit vděčnosti za lepší podmínky, kvůli kterému mohou přehlížet negativní aspekty a zvýrazňovat pozitivní stránky (Buchanan et al., 2018). Diskriminace také postihuje častěji uprchlíky než migranty, a to z toho důvodu, že migranti jsou motivováni stimulačními faktory, zatímco uprchlíci faktory tlakovými. To znamená, že svůj odchod neplánovali, a proto mohou být hůře vybaveni na to, aby se vyrovnali se změnami v prostředí (Cheung et al., 2022).

Role hrozby je hlavním faktorem, který ovlivňuje negativní postoje k vnějším skupinám, tedy i k uprchlíkům. Uprchlíky může společnost vnímat jako hrozbu v tom, že jí berou zaměstnání, bydlení, mohou ovlivňovat kulturu svými odlišnými hodnotami nebo normami. Toto je jádrem teorie sociální identity, která naznačuje, že jednotlivci obecně mají pozitivní názory na své vlastní skupiny a zároveň se odlišují od ostatních (Kaim et al., 2024). Je však důležité podotknout, že uprchlíci z Ukrajiny zažili v hostitelských zemích vlnu

solidarity, která se lišila od zkušeností uprchlíků ze zemí mimo Evropu. Příkladem mohou být odlišné reakce na předchozí uprchlické krize, kdy uprchlíci ze Sýrie nebo Afghánistánu nebyli v evropských hostitelských zemích příliš vítáni. Na rozdíl od nich nečelili tolika komplikacím při svém příchodu. Tato situace poukazuje na existenci dvojích standardů a diskriminace v zacházení s různými skupinami uprchlíků na základě jejich původu a etniky (Kaim et al., 2024; Noyoo et al., 2022).

Zařazení diskriminace do této kapitoly považují za relevantní, protože už ze samotného statusu uprchlíka může plynout diskriminační přístup. Mnoho uprchlíků tuto negativní zkušenost zažívá, je prokázáný negativní vliv diskriminace na duševní zdraví uprchlíků i na jejich akulturaci.

## 5 Shrnutí teoretické části

Teoretická část mi poskytla klíčová východiska, o které se opírám v empirické části. Nejprve jsem vymezila koncept stresu jako vnitřní stav jedince, který je přímo ohrožován nějakým vnějším podnětem, nebo ohrožení očekává a zároveň má pocit, že se proti němu nezvládne bránit (Křivohlavý, 1999). Představila jsem také dva modely stresu. Prvním je transakční model stresu od Lazaruse a Folkmanové, který popisuje interakci mezi hodnocením situací a copingovými strategiemi. Jedinec nejprve hodnotí, zda se v jeho okolí nachází nebezpečí a pokud ano, zjišťuje, jak na něj bude reagovat (Folkman et al., 1986). Druhým modelem je Hobfollova teorie zachování zdrojů, podle které jedinec při náročných situacích využívá pro něj důležité zdroje. Pokud zdroj ztratí, může to vést k citlivosti na další ztráty. Je důležité porozumět tomu, jaké zdroje jsou pro uprchlíky klíčové, aby se předešlo tzv. spirálám ztrát, tedy dlouhodobým negativním vlivům (Hobfoll, 2010; George, 2017). Dále jsem vymezila coping jako vyrovnávání se s náročnými životními situacemi a copingové strategie jako způsoby, kterými jedinec dosáhne vyrovnání (Baumgartner in Slaměník a Výrost, 2001). Existuje několik typů dělení copingových strategií, přičemž za nejzákladnější považuji dělení strategií na copingové strategie zaměřené na problém, na emoce a na únik (Baumgartner in Slaměník a Výrost, 2001; Ra & Trusty, 2015). V práci jsem se zaměřila i na resilienci, tedy schopnost vyrovnávat se a přizpůsobovat se stresovým událostem (Thorová, 2015; Walker 2020). Resilienci podporují ochranné faktory, přičemž pro uprchlíky je to hlavně znalost jazyka, sebeúčinnost, úspěšná integrace nebo asimilace a pozitivní vztahy (Jafari et al., 2022).

V následující kapitole jsem představila aktuální situaci uprchlíků v ČR, aktuálně zde žije přibližně 381 400 uprchlíků (UNHCR, 2024), převážně ženy a děti (Jirka et al., 2023; UNHCR, 2024), nejčastěji z prostředí střední třídy (Długosz, 2023). Setkávají se zde s mnoha stresory, mezi které patří hlavně jazyk, jako ten největší. Bez něj obtížně hledají kvalifikovanou práci nebo nemohou studovat zdarma na vysokých školách. Ukazuje se, že vysoké školy reagují na potřeby svých studentů a uchazečů o studium, některé zavedly jazykové kurzy, poskytují poradenství, psychologickou pomoc nebo stipendia (např. České vysoké učení technické, n.d.; Masarykova univerzita, n.d.; Univerzita Palackého v Olomouci, n.d., Ústav jazykové a odborné přípravy Univerzity Karlovy, n.d).



V návaznosti na zmíněné vysoké školy jsem představila vysokoškolské období jako velmi náročnou a stresovou dobu, ve které studenti často řeší problémy spojené s osamostatňováním i se studiem samotným. Akademický stres se jeví jako velká výzva pro studenty, stres vyvolávají především nároky studia, čekání na výsledky zkoušek, hodnocení ale i finanční situace studentů (Pitt et. al., 2017; Sedláková, 2021). Těmto stresorům se vystavují i zahraniční studenti, kteří mají do určité míry obdobnou zkušenost ohledně studia se studenty uprchlíky (Buchanan et al., 2018). Autoři se shodují, že mezi tyto stresory patří především problémy spojené s jazykovou bariérou, odlišnou kulturou, steskem po domově, zmíněným akademickým stresem, ztrátou sociální opory nebo finančními potížemi (Akhtar & Kröner-Herwig, 2015; Mori, 2000; Reis et al., 2021).

Na duševní zdraví uprchlíků v nové zemi má velký vliv akulturační stres, tedy stres spojený s procesem akulturace. Tento proces vzniku akulturačního stresu popisuje Berry et al. (1987) ve svém schématu. Akulturační stres podle něj vzniká v závislosti na akulturační strategii, kterou jedinec volí a na přístupu hostitelské země k nově příchozím. Podle těchto faktorů vnímá jedinec stresory, které by jiný jedinec využívající odlišnou akulturační strategii nevnímal. V návaznosti na výpovědi respondentů jsem identifikovala další klíčové výzvy pro uprchlíky v oblasti duševního zdraví. Spolu s akulturačním stresem mezi ně patří jazyková bariéra, nízká sociální opora a prosociální chování a diskriminace. Několik studií potvrzuje, že jazyková bariéra je vnímána jako jeden z největších zdrojů stresu, má vliv jak na akademický úspěch, tak i na navazování přátelství a kontaktů (Akhtar & Kröner-Herwig, 2015, Mori, 2000; Stewart et al., 2008). Současně může ale působit jako zmíněný ochranný faktor, který pomáhá uprchlíkům rychleji se adaptovat (Buchanan et al., 2018; Długosz 2023; Jafari et al., 2022). Stejně tak může i sociální opora a prosociální chování působit jako ochranný faktor proti stresu a usnadňovat akulturaci. Sociální opora je pro uprchlíky velmi důležitá, je to jedna z oblíbených copingových strategií, její nedostatek má na vnímanou úroveň stresu a duševní zdraví negativní vliv (Brough et al., 2003; Długosz 2023). Uprchlíci mohou čelit výzvám při jejím hledání, a to jak z důvodu nízké informovanosti o nabídkách sociální opory, tak i z důvodu odstrižení od svých blízkých, kteří pro tento zdroj představovali (Byrow et al., 2020). Naštěstí existují sociální sítě, díky kterým se tento kontakt může částečně napravit (Długosz 2023). Co se týče diskriminace, tak s tou se mohou uprchlíci setkávat poměrně často, hlavně ve formě verbálních nenávistných projevů, které

spadají pod mikroagresi. Tyto zážitky jsou velmi stresové a mohou vést ke zhoršení duševního zdraví uprchlíků (Wypych & Bilewicz, 2022). Stejně tak samotné očekávání diskriminace, kvůli svému statusu uprchlíka, může vést k ohrožení stereotypem (Spencer et al., 2016)

## **Empirická část**

### **1 Kvalitativní výzkum**

Kvalitativní výzkum se zaměřuje na sběr velkého množství dat bez předem stanovených proměnných nebo hypotéz. Tento faktor považuji pro zkoumání stresu a copingu u ukrajinských uprchlíků za velmi důležitý, protože se mohou situace, pocity i potřeby respondentů rychle měnit a vyvíjet. Výzkumník nejprve shromažďuje data, ve kterých poté hledá vzorce a pravidelnosti. Tyto poznatky používá k formulaci závěrů, které se snaží daty podložit (Švaříček & Šed'ová, 2007). Miovský (2006) zdůrazňuje, že kvalitativní výzkum neodmítá jedinečnost a neopakovatelnost, naopak se snaží zachytit zkušenost daného jedince do hloubky. Počítá tedy se subjektivním prožíváním, perspektivou a osobními zkušenostmi, které každý jedinec má. Vzniklé hypotézy nebo teorie nelze aplikovat na celou populaci, protože se týkají pouze vybraného vzorku a jsou platné jen v daném kontextu (Miovský, 2006; Švaříček & Šed'ová, 2007). Výsledky ale mohou sloužit jako podklad pro další výzkumy.

Téma mé bakalářské práce vyžaduje citlivý a osobní přístup, snažím zachytit subjektivní perspektivu respondentů a jejich osobní zkušenost, pocity a potřeby, což je klíčové pro porozumění jejich situaci. Právě na tyto aspekty se kvalitativní přístup zaměřuje. Díky kvalitativnímu přístupu mohu lépe nahlédnout do prožívání ukrajinských uprchlíků, kteří zde studují vysokou školu, prozkoumat stresory, se kterými se setkávají, využívané copingové strategie a důvody, proč je volí. Dalším významným znakem kvalitativního výzkumu je reflexe výzkumníka (Miovský, 2006), té se budu věnovat v kapitole Limity a reflexe výzkumu.

### **2 Výzkumný cíl a otázky**

Cílem bakalářské práce je hlouběji proniknout do osobní zkušenosti ukrajinských uprchlíků v České republice, konkrétně těch, kteří zde studují vysokou školu a porozumět jejich prožívání stresu a způsobům, jakými se s ním vyrovnávají. Chtěla bych přiblížit, s jakými klíčovými stresory se tito studenti s uprchlickou zkušeností setkávají a jaké copingové strategie pro jejich zvládnutí volí. Pozornost byla věnována studiu na vysoké škole v České republice, zapadnutí do kolektivu i českého prostředí. Studium na vysoké

škole je stresující pro většinu studentů, a proto považuji za zajímavé a důležité zjistit, jak to vnímá právě tato skupina lidí, která je ovlivněna válečnou situací a odchodem z Ukrajiny do cizího prostředí.

Účelem práce je i explorace nového tématu, které je stále velmi aktuální a proměnlivé, v České republice zatím chybí vědecký zájem o tuto konkrétní skupinu, tedy studenty vysokých škol s uprchlickou zkušeností. Výsledky práce mohou být prospěšné jak pro širokou veřejnost, kdy mohou zvýšit povědomí o tom, co mohou uprchlíci v České republice prožívat, a také mohou přinést užitečné poznatky pro vysoké školy a jejich studenty uprchlíky.

#### **Výzkumné otázky:**

1. S jakými klíčovými zdroji stresu se uprchlíci z Ukrajiny v České republice setkávají?
2. Jaké copingové strategie používají uprchlíci z Ukrajiny ke zvládnutí stresu spojeného s jejich uprchlickou zkušeností?
3. Jaký vliv má vysokoškolské studium na vnímání a zvládání stresu u ukrajinských uprchlíků v ČR?

### **3 Výzkumný vzorek**

Všichni respondenti přišli do České republiky nejdříve v roce 2022, v době začátku ozbrojeného konfliktu na Ukrajině. Také jsou všichni studenty vysoké školy v České republice, předchozí vysokoškolské studium na Ukrajině nebylo zohledňováno, stejně tak jako rok studia. Žádného respondenta jsem před provedením rozhovoru osobně neznala, nevěděla jsem žádné informace o jejich životě.

Jelikož je počet ukrajinských studentů s uprchlickou zkušeností omezený a rekrutaci respondentů provázely těžkosti, což může souviset například s jazykovou bariérou nebo zaneprázdněností respondentů, tak jsme se na rozhovorech a výběru participantů podílely společně s Veronikou Plachou a Andreou Vyjďákovou, které mají stejný výzkumný vzorek. Každá z nás provedla čtyři rozhovory, které jsme si poté nasdílely. Celkem jsme sehnaly 12 respondentů, kteří odpovídali našim požadavkům. Ozvalo se nám nakonec více lidí, ale buď nesplňovali požadavky (studovali střední školu) nebo po představení výzkumu neměli zájem

zúčastnit se. 10 rozhovorů probíhalo v českém jazyce, z toho jeden byl prokládán anglickými částmi, 2 rozhovory probíhaly na žádost respondentů pouze v anglickém jazyce. Pokud respondenti potřebovali, byl jim k dispozici překladač nebo mohli cokoliv vysvětlit v angličtině. Jeden rozhovor byl z důvodu vzdálenosti proveden online formou přes platformu Google Meet, respondent neměl k dispozici kameru. Zbylé rozhovory byly provedeny osobně.

Respondenty jsme se snažily sehnat různými způsoby. Začaly jsme vytvořením letáku, který jsme vyvěsily na veřejná místa (fakulty UK, studovny), sdílely jsme ho na sociálních sítích, umísťovaly do internetových skupin a psaly jsme i různým neziskovým organizacím, které se zaměřují na pomoc uprchlíkům z Ukrajiny (například META, Svitlo, Skautský institut apod.). Poté jsme kontaktovaly známé a využily jsme i metodu sněhové koule, kdy sami respondenti nám dali kontakt na jiné respondenty. Nejvíce respondentů se nám ozvalo díky facebookovým skupinám zaměřeným na jednotlivé fakulty vysokých škol, jednoho respondenta jsme sehnaly díky naší vedoucí bakalářské práce.

Přehled všech respondentů je uveden v tabulce, respondenty jsem pojmenovala podle toho, kdo rozhovor vedl – tedy A1-A4 vedla Andrea Vyjďáková, N1-N4 jsem vedla já a V1-V4 vedla Veronika Plachá. Vzorek je genderově nevyvážený, tvoří ho 8 žen a 4 muži. Věk respondentů se pohyboval od 17 do 29 let. Dolní hranice 17 let je u respondentky A1, a to z toho důvodu, že na Ukrajině získají studenti v 17 letech tzv. úplné střední vzdělání a mohou studovat VŠ (Národní pedagogický institut České republiky, n.d.).

**Tabulka 1:** *Přehled informací o respondentech*

<b>Jméno respondenta</b>	<b>Obor, univerzita</b>	<b>Věk</b>	<b>Příchod do ČR</b>	<b>Důležité informace</b>	<b>Realizace rozhovoru, jazyk</b>
<b>A1</b>	Logistika, Univerzita Pardubice	17	Září 2023	Žena, Povltavská oblast, do ČR přijela za přítelem (V2), příchod plánovala rok,	29. 11. 2023, česky

				nesdělují zhoršené psych. zdraví	
<b>A2</b>	Dopravní management a marketing, Univerzita Pardubice	18	Únor 2022	Žena, střed Ukrajiny, v ČR nedobrovolně kvůli rodičům, nesdělují zhoršené psych. zdraví	4. 1. 2024, česky
<b>A3</b>	Anglistika – amerikanistika, Karlova Univerzita	19	Březen 2022	Žena, Záporoží, slabé rodinné vazby, do ČR ji poslali prarodiče, zhoršené psych. zdraví	21. 2. 2024, anglicky
<b>A4</b>	Studium humanitní vzdělanosti, Karlova Univerzita	19	Březen 2022	Žena, v ČR sama bez rodiny, doprovodila ji babička, zhoršené psych. zdraví	6. 3. 2024, česky
<b>N1</b>	Architektura a stavitelství, ČVUT	18	Březen 2022	Muž, Ivano-Frankivsk, v ČR s maminkou, nesdělují zhoršené psych. zdraví	1. 11. 2023, česky
<b>N2</b>	Logistika, Univerzita Pardubice	18	Březen 2022	Muž, Kyjev, v ČR s celou rodinou, nesdělují zhoršené psych. zdraví	14. 1. 2024, česky

<b>N3</b>	Herectví + režie, DAMU	21	Březen 2022	Žena, Záporoží, v ČR kvůli škole, zhoršené psych. zdraví	19. 2. 2024, česky
<b>N4</b>	Prague Film School + Filmová režie, FAMU	19	Duben 2022	Žena, Oděsa, v ČR kvůli škole, zhoršené psych. zdraví	1. 3. 2024, česky
<b>V1</b>	Zvuková tvorba, FAMU	21	Prosinec 2022	Žena, Kyjev, v ČR kvůli škole, zhoršené psych. zdraví	14. 11. 2023, anglicky
<b>V2</b>	Logistika, Univerzita Pardubice	18	Září 2022	Muž, Povltavská oblast, přišel sám, nyní žije s A1, nesděljuje zhoršené psych. zdraví	29. 11. 2023, česky
<b>V3</b>	Strojírenství, VUT	18	Březen 2022	Muž, Kyjev, přišel s rodinou, nyní sám, zhoršené psych. zdraví	11. 1. 2024, česky (jediný online)
<b>V4</b>	Producentství, DAMU	29	Březen 2022	Žena, rodina v Doněcku, jediná s NMgr. studiem, přišla sama, zhoršené psych. zdraví	1. 2. 2024, česky prokládaný angličtinou

## 4 Metoda sběru dat

Zvolenou metodou sběru dat byly polostrukturované hloubkové rozhovory, jejichž cílem je „získat detailní a komplexní informace o studovaném jevu“ (Švaříček & Šed'ová, 2007, s. 13). Tento typ rozhovoru je považován za nejčastěji používanou metodu v kvalitativním výzkumu. Využívá otevřené otázky, kterými neovlivňuje výpověď respondenta, zachycuje ji v přirozené podobě. Respondent má možnost vysvětlit a popsat svoji zkušenost, což přesně pro svůj výzkum potřebuji. U polostrukturovaného rozhovoru si výzkumník předem připraví osnovu témat nebo otázek, které chce od respondenta zjistit. Vedení rozhovoru závisí na výzkumníkovi, přizpůsobuje otázky respondentovi (Švaříček & Šed'ová, 2007).

Jak jsem již zmiňovala, na tvorbě osnovy otázek jsme se podílely společně s kolegyněmi. Každá z nás si sepsala svůj okruh otázek, které jsme společně prodiskutovaly, spolu s cíli našich prací, aby nedošlo k chybné interpretaci otázek. Poté jsme od každého respondenta zjišťovaly všechny potřebné informace pro naše bakalářské práce. Celkem jsme vytvořily 5 okruhů témat. Patřily tam **osobní informace** (věk, studovaný obor, kdy přišli do České republiky...), **akulturace** (co se jim v ČR líbí, jaké dodržují tradice...), **studium na vysoké škole** (jak zapadli do vysokoškolského systému v ČR, jací jsou učitelé, spolužáci...), **stres a copingové strategie** (kdy byli ve stresu a jak to řešili, jaký vliv má na stres škola, co dělají, když se objeví problém...) a **posttraumatický rozvoj** (jak se jim změnil hodnoty, postoje, jaké nové stránky u sebe objevili...). Délka rozhovoru se pohybovala od 1 hodiny do 2 hodin.

První rozhovor byl realizován 1. 11. 2023 a poslední 6. 3. 2024, tento časový odstup vznikl z důvodu složitosti rekrutace respondentů. Již při samotném oslovení respondentů jsme jim zaslaly úvodní informace, čeho se výzkum týká, kolik času jim zabere a poučily jsme je o anonymizaci a nahrávání rozhovoru na mobilní zařízení. Tyto informace jsme při setkání zopakovaly a nechaly jsme respondenty podepsat informovaný souhlas. Poté měli respondenti možnost zeptat se nás na cokoliv, co je k výzkumu nebo k našemu studiu zajímavá. Po představení těchto informací a zodpovězení dotazů následoval samotný rozhovor, týkající se připravených témat. Na závěr měli respondenti znovu možnost dotazů či doplnění jakýchkoliv informací, které je napadly. Nahrané rozhovory jsem přepsala do textové podoby. Po přepsání a následném přečtení všech rozhovorů, jsme si u některých respondentů všimly chybějících nebo nesrozumitelných informací, na které jsme se doptaly



prostřednictvím sociálních sítí, přes které jsme s nimi komunikovali. Tyto chybějící informace se týkaly drobných nejasností vzniklých jazykovou bariérou nebo osobních informací, které jsme opomněly.

Považuji u tohoto citlivého tématu za důležité zmínit etiku výzkumu, tedy jak jsme ošetřily komfort respondentů. Respondenti byli seznámeni s průběhem rozhovoru, důraz byl kladen i na možnost neodpovídat na jakoukoliv otázku nebo přerušit rozhovor v jakékoliv jeho části. Respondenty jsem do ničeho nenutila, rozhovoru se účastnili dobrovolně. Současně mám základní 48hodinový kurz krizové intervence od Linky bezpečí, pokud by tedy v mých respondentech rozhovor vyvolal jakékoliv negativní pocity, byla jsem připravena poskytnout jim podporu. Zároveň jsem se vyhýbala citlivým otázkám, rozhovor se netýkal války jako takové, zaměřoval se primárně na život respondentů v ČR, nezabíhaly jsme příliš do minulosti. Na začátku i na konci rozhovoru měli respondenti k dispozici prostor pro otázky na mě, ujišťovala jsem se o jejich emočním rozpoložení.

## **5 Metody analýzy a interpretace dat**

Pro analýzu dat jsem zvolila reflexivní tematickou analýzu, jejími autorkami jsou Braun a Clarke. Tato metoda poskytuje strukturovaný rámec a nástroje či techniky pro systematické zkoumání, organizaci a interpretaci dat. Současně zahrnuje aspekt reflexivity, což znamená, že výzkumník popisuje svou roli v celém procesu, včetně svého vlivu na výzkum, vlivu pozice a předsudků. Tato reflexe zvyšuje transparentnost a umožňuje lepší porozumění vztahu mezi výzkumníkem a daty. Tuto metodu analýzy jsem si zvolila díky její flexibilitě, kdy si ji výzkumník může přizpůsobit svým konkrétním potřebám, a také díky důrazu na kontext. Během celého procesu analýzy je potřebné vracet se mezi jednotlivými fázemi a neustále data přezkoumávat. Metoda reflexivní tematické analýzy se mi líbí i díky této volnosti, kterou výzkumník v procesu analýzy má (Braun & Clarke, 2022).

Reflexivní tematická analýza má 6 základních fází (Braun & Clarke, 2022):

1. Seznámení se s daty – do této fáze patří přepis rozhovorů, pročitání dat, psaní poznámek.
2. Kódování – kódování celého datasetu, využívání různých kódů.
3. Vymýšlení prvotních témat – na základě shlukování kódů do kategorií.

4. Revize témat – po opakovaném čtení a procházení dat.
5. Definování a pojmenování témat.
6. Sepsání výsledků – samotná interpretace dat.

Podle těchto fází jsem postupovala i já. Analýza začala již při samotném přepisu, kdy jsem nahrané rozhovory přepsala do textové podoby, snažila jsem se zachovat přesné znění. Po získání všech přepisů rozhovorů jsem se se všemi daty seznámila, přečetla si je a sepsala si prvotní postřehy a poznámky. Tento krok jsem provedla proto, abych se blíže seznámila a zapamatovala si základní informace o respondentech, se kterými jsem rozhovor nedělala. Následně jsem data nahrála do programu MAXQDA, kde probíhalo samotné kódování. Využívala jsem **in vivo kódy**, **deskriptivní kódy**, **kódování emocí** a **versus kódy**. Program MAXQDA má možnost **otevřeného kódování**, které jsem využila. Snažila jsem se kódy propojovat, kombinovat, některé pasáže a výroky měly totožné kódy nebo naopak obsahovaly více kódů naráz. Příklady kódů spolu s výroky uvádím níže v tabulce.

**Tabulka 2: Příklady kódů**

TYP KÓDU	PŘÍKLAD KÓDU	UKÁZKA CITACE KÓDU
<b>In vivo kód</b>	Doufám, že to zvládnu	<i>„Ale prostě, potřebuje to více času a mám ho docela dost, a proto ve volném čase studuju a dělám domácí úkoly. Proto doufám, že to zvládnu.“</i>
<b>Deskriptivní kódy</b>	Orientace na studium	<i>„Samozřejmě, chtěl jsem na vysokou školu vždycky.“</i>
<b>Kódování emocí</b>	Závist lidem bez války	<i>„Asi občas bych řekla, že se trochu možná jako žárlím, že proč máte to tak jednoduché. A proč nemůžu si prostě to užít tak, jak vy si to užíváte teď.“</i>
<b>Versus kódy</b>	Introverze versus extroverze	<i>„Občas potřebuju být introvertní, ale většinou spíš extrovertní.“</i>

<b>Procesuální kódy</b>	Nepřemýšlení	„ <i>Moc o tom nepřemýšlím</i> “
-------------------------	--------------	----------------------------------

Následně jsem data prošla znovu a některé kódy jsem odstranila nebo jsem využila již zavedený kód. Poté jsem je shrnula do širších kategorií, které jsou abstraktnější a obecnější, takže mi ulehčovaly hledání témat, která mi postupně vyvstávala. Příklady kategorií a kódů jsou znázorněny níže v tabulce.

**Tabulka 3: Příklady kategorií a kódů**

<b>PŘÍKLADY KATEGORIÍ</b>	<b>PŘÍKLADY KÓDŮ</b>
Jazyk	jazykové kurzy; doučování; porozumění; jazyková bariéra; tlak na užívání čj; odborné pojmy; stresor
Copingové strategie zaměřené na problém	učení se na zkoušky; časová rezerva; hledání řešení
Copingové strategie zaměřené na emoce	ruminace; doufám, že to zvládnu; sdílení; osud; sociální opora
Copingové strategie zaměřené na únik	nepřemýšlení; koníčky; snění; spánek
Rodina	vděčnost za rodinu; příchod do ČR; kontakt s rodinou; podpora od rodiny, kontrola
Socializace	přátelé Češi; přátelé Ukrajinci; party život; pocit odlišnosti, samota

Vzniklá prvotní témata jsem se pokusila zpracovat a sepsat zkušební interpretaci, již ale během samotného psaní mi vyvstávaly nové otázky a nová témata, proto jsem se musela několikrát vracet a data překódovat a opakovaně pročítat. Celá tato fáze prvotních témat a jejich revize trvala 2 týdny. Poté jsem měla jasnější představu o nejdůležitějších tématech, která se k mému výzkumu vztahují. Příkladem prvotního tématu může být hned první téma – nejprve jsem ho nazvala jako „Jazyk jako klíčová výzva pro uprchlíky“, což je velmi široké

a deskriptivní téma. Po konzultaci s vedoucí jsem téma více specifikovala a zaměřila se konkrétně na tlak na užívání jazyka. Musela jsem tedy znovu projít kódy a kategorie a všimnout si jiných vztahů mezi nimi. Pro větší přehled jsem si všechna témata vizualizovala, zpracované myšlenkové mapy přikládám níže.

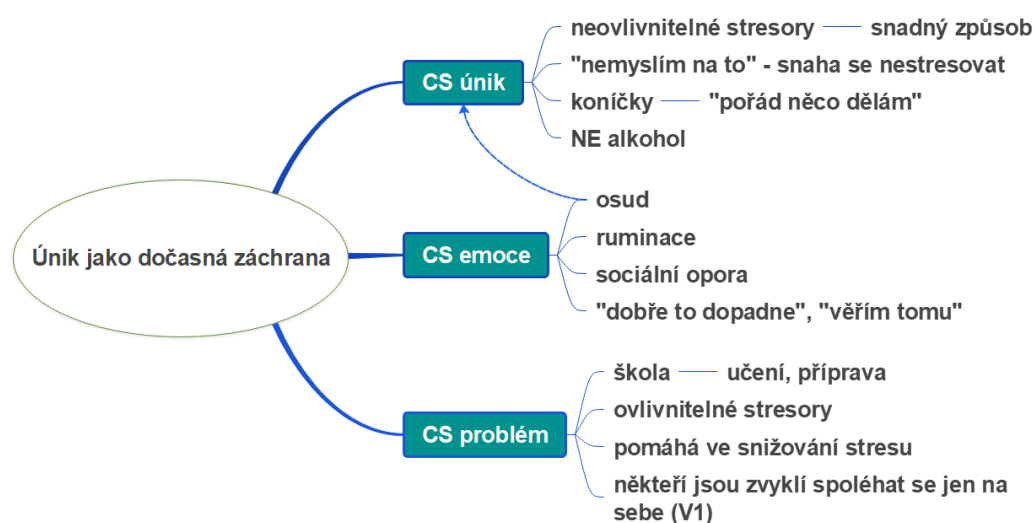
**Obrázek 2:** Vizualizace 1. tématu



**Obrázek 3:** Vizualizace 2. tématu



Obrázek 4: Vizualizace 3. tématu



## 6 Výsledky

### 6.1 Jazyk jako asimilační prostředek

Jako první téma, které ze všech rozhovorů jasně vyvstává, je téma znalosti jazyka a jazyková bariéra. Jazyk se objevoval ve všech okruzích témat, jeví se jako klíčová výzva pro uprchlíky z Ukrajiny, jeho neznalost i užívání vyvolává u respondentů značný stres. Na znalost a užívání češtiny je společností kladen velký tlak, protože se od ní odvíjí veškeré činnosti, užívají ji ve škole, s novými přáteli nebo na úřadech, při vyřizování množství potřebných dokumentů. Pouze jeden respondent (N1) bydlí s rodiči, většina rodičů bydlí buď na Ukrajině či v jiném státu, nebo mají menší znalost češtiny, a proto veškeré zařizování závisí na respondentech samotných. Zároveň musí někteří respondenti pomáhat svým rodičům překládat informace, například na úřadech. To s sebou stres, ale zároveň to může pomoci v respondentech vyvolat pocit kompetentnosti a zvyšovat pocit dospělosti. Respondentům tedy prakticky nezbyvá nic jiného než se český jazyk naučit. Toto téma jsem rozdělila do dvou podtémat, první se zabývá jazykovou asimilací v akademickém prostředí, druhé jazykovou asimilací od okolí.

## 1. Jazyková asimilace v akademickém prostředí

Na respondenty je kladen velký tlak ohledně znalosti češtiny v akademickém prostředí, díky němu můžou na vysoké škole studovat zdarma. To působí jako velká motivace a pravděpodobně je to i jeden z důvodů, proč všichni respondenti absolvovali jazykový kurz nebo docházeli na doučování češtiny. Některé vysoké školy, dokonce nabízejí pro uprchlíky zdarma výuku češtiny a menší přípravu k jejich budoucímu oboru. Většinou získali respondenti certifikát na úrovni B2, což znamená, že v češtině mohou běžně komunikovat a porozumí téměř všemu. Díky tomuto certifikátu jim byly na některých univerzitách odpuštěny přijímací zkoušky, což vnímám jako velký motivační faktor na naučení se češtiny pro uprchlíky, kteří mají zájem o vysokoškolské studium.

Jako nejdůležitější vnímají respondenti schopnost porozumět, co se týče samotné produkce, tak ta je pro ně obtížnější. Například respondentka **N4** říká: „...ale já si myslím, že když jako všechno rozumím, to asi není tak velký problém jako kdybych nerozuměla,“ **V4** dodává: „...všechno rozumím, ale je trošku jakoby bariéra mluvit.“ Jazyková bariéra a strach z mluveného projevu jsou stále významné, přeci jen válka začala před dvěma lety, takže se od ukrajinských uprchlíků ani neočekává perfektní znalost češtiny. Co se ale na akademické půdě očekává, je alespoň porozumění přednáškám a zadáním. Mnoho vysokých škol má převážně zkoušky formou testu nebo seminárních prací, takže studenti nemusí český jazyk sami produkovat v mluvené podobě. Sami respondenti jazykovou bariéru vnímají a často ji označují jako klíčový zdroj jejich stresu. V cizím jazyce je pro ně obtížné vyjadřovat své myšlenky, a to jak v osobním životě, tak i v akademickém prostředí. Znalost českého jazyka se tedy jeví jako jakýsi ochranný faktor, díky kterému se respondenti cítí lépe, a to jak obecně v České republice, tak i konkrétně ve studiu. Naopak jeho neznalost v nich vyvolává negativní pocity a stres. Například respondentka **V1** vyjadřuje své minulé obavy ohledně toho, zda bude ve škole všemu rozumět, ale vzápětí dodává, že nakonec porozuměla, a to v ní vyvolává dobrý pocit: „*I'm worried, I don't know if I will understand what they will say,*“ „*I understood what they were talking about, which was really great.*“ Naopak respondent **N1** v rozhovoru často zmiňoval, že v češtině se mu obtížněji přemýšlí: „*Hlavně jazyková bariéra, já třeba myšlenky ve studiu lepší.*“ Je však vidět, že některým dělá komunikace v českém jazyce větší potíže, i z toho důvodu jsme nabídly respondentům

možnost provést rozhovor v angličtině, což respondentky **A3** a **V1** přijaly, i přesto, že v češtině studují. V angličtině si připadají sebevědomější a aktuálně ji ovládají na vyšší úrovni než češtinu.

Tlak na rychlé přizpůsobení se jazyku pociťují respondenti nejvíce při výuce, kde se používají odbornější termíny, se kterými se v češtině a někdy ani v ukrajinštině nesetkali. Znalost těchto pojmů je ale nezbytná pro úspěšné dokončení studia. Například respondent **N2** odpovídá na otázku, co ho ohledně školy nejvíce stresuje: „*zkouškový a prostě ty cvičení na kterých jsem a prostě nerozumím, co vysvětluje*“ a „*jako odborný termíny. Jo odborný termíny, já prostě tomu tam nerozumím. Já prostě jsem nerozuměl, co znamená ložisko, spojka.*“ To však souvisí i s náročností studia na vysoké škole a zvoleným oborem. Každý obor má svá specifika, u některých oborů je těžké do nich na počátku proniknout, obsahují mnoho vstupních informací a pojmů a u jiných oborů roste náročnost postupně. Vliv má také rok studia, většina respondentů je v prvním ročníku, a proto pro ně může být tranzice na vysokou školu náročnější.

Co považují za zajímavé je fakt, že respondenti nepociťují asimilační tlak na užívání a znalost jazyka od samotných vyučujících, naopak jim vycházejí vstříc, překládají jim přednášky do angličtiny či dokonce do ruštiny a nabízí konzultace. Tyto vstřícné kroky usnadňují do určité míry studium a respondenti snahu spíše oceňují, i když v nich může vyvolávat stres to, že se kvůli nim výuka komplikuje a znovu se upozorňuje na jejich odlišnost. Dalo by se hovořit o určité podpoře integrace, kdy se přizpůsobují jak učitelé, tak i moji respondenti. Tento přístup je důležitý, protože ukazuje snahu školy a vyučujících vytvářet podporující a respektující prostředí, kde se hledí na individuální potřeby studentů. Dává tedy prostor pro integraci. Asimilační tlak může pramenit z respondentů samotných, protože například chtějí studovat bez problémů a upozorňování na jejich odlišný původ, i když občasná výuka například v angličtině by mohla být obohacující i pro ostatní studenty. Díky vstřícnosti vyučujících se ale cítí respondentka **N3** více „*jako doma.*“

Znalost jazyka vyvolává u respondentů větší pocit domova, vnímají více možností, které se s jazykem pojí, můžou sledovat televizní pořady nebo číst knihy v češtině. To pomáhá k tomu, aby si nepřipadali v novém prostředí tak cizí. Respondent **V3**: „*Poprvé jsem začal cítit se jako doma, když začal alespoň trochu rozumět češtinu. Pokud jsem používal jenom*

angličtinu, toto bylo pro mě jako „ó jsem na cizině, jsem na cizině, krásné, krásné. Aaa.“ *A pak když jsem naučil se česky, když jsem mohl vzejít v, jak se to...knihovnu, otevřít knihu a číst ji a rozumět, co tam je napsáno. Když jsem mohl jít na ulice a rozumět lidem, které jdou vedle mě, jsem přestal cítit se na cizině. Jako jsem doma, to bylo dobře.*“ Nemají to tak ale všichni, výjimkou je respondent N1, kterému český jazyk naopak připomíná svůj odchod z Ukrajiny, je připomínkou toho, že je v jiné zemi a cítí se zde jako „na návštěvě“, jak sám v rozhovoru zmiňuje: „Ale když slyším pořád česky, pořád nějaký jiný, tak už vzpomatuju se a vím, že nejsem doma“, „No tady jsem nedoma jako. Takže tady cizí jsem, tady jako cizinec, jako návštěva.“ To se může pojit s tím, že si v ČR nenašel blízké kamarády Čechy a pohybuje se hlavně v ukrajinské komunitě.

Tuto neznalost českého jazyka vnímají respondenti v akademickém prostředí jako velkou nevýhodu, často zmiňují, že jsou Češi napřed a je pro ně studium lehčí. „A pro ně (Čechy) to je jednoduše pochopit, co říká učitel, když učitel něco říká, oni to pochopili, a když učitel říká to mě, já to můžu nepochopit a s tím mám trochu problém“ (respondent V3). „Prostě pro Češi je to trochu lepší, protože oni znají, protože češtinu mají jako rodný jazyk“ (respondentka A2). Z tohoto důvodu mají někteří pocit, že se musí více snažit a kladou na sebe tlak ohledně výkonu. To pramení z porovnávání se se studenty, kteří mají češtinu jako mateřský jazyk. Tyto negativní pocity dávají do souvislosti se svým původem, chtějí totiž dokázat, že „za něco stojí“ (respondentka N4), což může být výsledkem stereotypů a předsudků, které v České republice panují ohledně nižší kvality vzdělávání na Ukrajině.

## 2. Jazyková asimilace od okolí

Asimilační tlaky na znalost jazyka se mimo vysokou školu objevují i v začlenění do společnosti, v hledání přátel a partnerů. Jazyk je významným prediktorem toho, jak se uprchlíci v novém prostředí začlení. To závisí i na jejich plánu v České republice zůstat a na postoji k celé situaci. Někteří respondenti se o začlenění aktivně snaží a komunikují česky, jiní se stydí či dokonce bojí komunikovat v češtině, aby se vyhnuli negativním zkušenostem a posměškům, které vyvolávají stres. Rozhovory často prolínaly výroky jako „Mluv česky“, tento tlak okolí na užívání češtiny vnímají respondenti negativně, z toho důvodu se někteří vyhýbají Čechům a pohybují se spíše v ukrajinských komunitách. Například respondentka A3 zmiňuje tuto obavu ohledně komunikace s novými českými spolužáky: „And they're like



*talk in Czech, talk in Czech with us. Because like why not? And I' m like OK but like don't laugh for me because people usually like... they have two reactions. They're either like laugh in a good way or they're like bullying you for having an accent or something. There are ... there are two options for you.*“ Obdobný strach z posměšků sdílí i respondentka **A1**: *„Vlastně se bojím, když se mě na něco zeptají a já to nepochopím a nebudu nic říkat a budu vypadat nějak vtípně nebo blbě. Trochu se toho bojím.*“ Tento strach z případné diskriminace působí jako velký stresor, který může mít značný dopad na duševní zdraví respondentů.

Bohužel, více respondentů se skutečně setkala s negativními reakcemi a předsudky kvůli svému přízvuku nebo komunikaci v ukrajinštině. Často zmiňují tyto negativní zkušenosti s cizími lidmi v prostředí veřejné dopravy, kde se například obávají telefonovat ve svém rodném jazyce nebo dokonce ve veřejných prostorech používat češtinu. Respondentka **A4** říká: *„Já jsem si ze začátku, úplně jsem se bála Čechů, protože no neměla jsem moc příjemně zkušenosti a jako na to příklad, když jsem ustoupila pánovo místo v tramvaji takovému dědečku, tak on uslyšel můj akcent a řekl, já, já mu řekla: „Pane, nechcete sednout“ a on: „Už nechci po\*\*\*\*\* Ukrajinko“. Tak potom prostě přestala mluvit česky, ustoupila místo, ale už nikomu nic prostě neříkala“* nebo respondentka **N3**: *„ale cítím se občas, když jdu s kamarádama, s kámoškama tady po Praze, tak cítím se, že bojím mluvit v ukrajinštině třeba. Se bojím občas někde říct, že jsem z Ukrajiny.*“ Taková zkušenost může v člověku vyvolat blok, strach nebo úzkost z komunikace v daném jazyce. Z tohoto důvodu preferuje několik respondentů komunikovat na veřejnosti v angličtině, protože angličtina je v českém prostředí lépe přijímána a neodkazuje hned na původ člověka. Respondentka **N4** tuto zkušenost potvrzuje: *„Jako jela jsem ve tramvaji a nějaká žena, když uviděla jako Ukrajince, řekla něco jako „zase ti Ukrajinci, no doprdele“ ... když jako mluvím s někým na mobilu, jako preferuju víc třeba anglicky občas, jako i když, já nevím jako maminka, ale já můžu i jako říci, třeba „já ti zavolám později“, protože já se bojím občas jako mluvit ukrajinsky.*“ S negativními zkušenostmi se nesetkávají jen kvůli jazyku, důvodem může být cokoliv spojeného s jejich národností, například znázornění ukrajinské vlajky na oblečení.

Na základě získaných dat se domnívám, že respondenty lze rozdělit na 3 skupiny, které jsem označila jako **A**), **B**) a **C**).

**Skupina A)** se snaží s Čechy komunikovat v češtině, hledá si české přátele, i když stále udržuje (alespoň minimální) kontakt i s Ukrajinci. Těmto respondentům se líbí mentalita Čechů, připadají jim vtipní, otevření a komunikativní. Asimilační tlak u této skupiny je viditelný, ale pramení spíše z respondentů samotných. Chtějí se sami ze své vlastní vůle začlenit do českého prostředí, protože je jim s Čechy dobře. Tomu nasvědčuje i fakt, že v ČR vznikla velká ukrajinská komunita, do které by se tito respondenti více zapojovali, pokud by češtinu nechtěli tolik využívat. Respondent **N2**: „*Co se mi líbí, asi třeba mě se líbí...jakoby ta komunikace s lidmi, ta komunikace. Jakoby Češi jsou jakoby komunikativní lidi. A mluví jakoby sprostě, oni mluví klidně a o všechny tématech. Protože třeba když jsem byl na Ukrajině, tam jsou lidi trochu. No já nevím, já jsem takovej člověk, kterej chci být zůstat v Evropě, nejsem takovej patriot“* a „*...díky bohu já tady mám mnohem víc kamarádů... z Česka než z Ukrajiny, tak proto. Tak díky bohu, díky bohu, že trochu česky umím.“* Nebo respondent **V3**: „*Oni to můžou vědět (že je z Ukrajiny) prostě jsem se starám, jak už jsem řekl, asimilovat se, a proto se starám chovat se jako Češi a to znamená, že mluvit česky, dělat, co dělají Češi. A proto myslím, že mě tam oni znaj, ale jestli oni někdy zeptaj „jsi z Ukrajiny?“ jsem odpovím „samozřejmě, že jsem z Ukrajiny“. Nemám, nemám s tím problém.“*

**Skupina B)** se pohybuje v mezinárodním i českém kolektivu, ale komunikuje převážně v anglickém jazyce, právě proto, že se bojí negativních reakcí a v angličtině komunikují plynule a na stejné úrovni. Do této skupiny patří například respondentka **V4**: „*Noooo jakoby, já bych chtěla mluvit česky víc, ale všichni moji kamarádi Čechy jakoby dělaj to pro mě trochu lehčí život a mluví se mnou anglicky.“* U této skupiny je asimilační tlak nízký, obě skupiny se navzájem přizpůsobují.

**Skupina C)** vyhledává jen Ukrajince, s Čechy buď chce navázat kontakt, ale zatím neví jak, nebo o to ani moc nestojí. V této poslední skupině respondentů, kteří chtějí navázat kontakt s Čechy, ale necítí se příliš jistě v tom, jak to udělat, je patrný asimilační tlak, který pramení z okolí. Bez znalosti češtiny mají obtíže v navazování vztahů s Čechy, protože angličtinu tito respondenti příliš neovládají. To vytváří jakýsi „začarovaný kruh“ – nemohou se dostatečně propojit s místními, což se odráží v jejich vztazích i ve škole. Tito spolužáci také neví, jak s nimi komunikovat a postupně ztratí zájem. To znamená, že je například

nezvou na společné akce, nevyhledávají jejich kontakt a podobně. Zmíněné chování Čechů pak tyto respondenty nemotivuje k učení se a procvičování češtiny, protože v tom nevidí smysl. Respondent **V2**: „*Víc, víc, víc se bavím s Ukrajincema. Nebo několik lidí je z Ruska, ale taky jsou normální. Ale s Čechama, s Čechama jako...vůbec ne*“ a „*Jako jsem neproti. Nejsm proti nima, ale trochu se odcizujou. Nechci bejt, eh jak to říct, nechci speciálně jako... V: Jako bejt nějak dotěrnej, nebo co myslíš? Ano, dotěrnej.*“ Tento respondent nemá částečně o kontakt s Čechy zájem a částečně ani neví, jak tento kontakt s nimi navázat. V důsledku toho se s ním nebaví ani Češi, protože si mohou myslet, že o to nemá zájem.

O tom, že řada respondentů cítí tlak anebo se sama chce začlenit do českého prostředí a nejenom užívat češtinu ve škole svědčí i fakt, že se snaží naučit slang a hovorovou češtinu. Pokud by jazyk využívali jen pro studium, stačila by jim spisovná čeština, kterou se učili na jazykových kurzech. Například respondentka **N3** cítí největší zlepšení v jazyce díky práci za barem, kde musí komunikovat česky, současně ihned po příjezdu bydlela v rodině Čechů a poté si našla přítele Čecha. Český jazyk je tedy pro ni nezbytnou součástí života, roli hraje i to, že „*chce nějak patřit do světa tady.*“ Nesnažila se od Čechů distancovat, s rodinou, u které bydlela navázala dobrý vztah, a to ji mohlo motivovat pro užívání češtiny i v jiných prostředích a situacích. **N3**: „*A nějaký třeba, ta rodina nám pomáhala, nějaký slova říkala, ale třeba... nějaký slang nebo něco takovýho, tak ty to budeš vědět nějaký takový slova, jenom když budeš mluvit s lidma, víceméně mladýma.*“ Nebo **N2**: „*Říkám, kámo my jsme v jedné situaci.*“

Výsledky naznačují, že i přes existenci asimilačních tlaků mají respondenti pozitivní vnímání a přístup k učení nového jazyka. Asimilační tlaky jsou často vnímány spíše jako vnitřní motivace než jako vnější nátlak. I přes stres pramenící z jazyka vnímají respondenti jeho znalost jako klíčový nástroj, který jim usnadňuje adaptaci v novém prostředí. Jsou na sebe pyšní a nový jazyk berou jako osobní rozvoj. Tímto způsobem si budují sebeúčinnost, což je klíčový faktor, který pomáhá respondentům překonávat vnitřní i vnější překážky při adaptaci v novém prostředí.

## 6.2 Sociální opora versus pocit nepochopení, aneb „lidi můžou všechno zničit, ale zároveň jenom lidi zachrání“

Jako další výrazné téma, které se v rozhovorech objevuje, je téma sociální opory ale zároveň i pocitu nepochopení od okolí. Respondentka N3 ve svém rozhovoru tento rozpor výstižně popsala jako „*lidi můžou všechno zničit, ale zároveň jenom lidi zachrání*“. Sociální opora patří do copingových strategií zaměřených na emoce, může výrazně ovlivnit vnímání stresu u jedinců. Naopak nepochopení anebo dokonce zlehčování situace druhými lidmi vyvolává u respondentů stres. Všichni respondenti vyjádřili potřebu sociální opory, i když se liší v její míře a v tom, od koho je poskytována. Mezi respondenty jsem vyzozorovala využívání 4 zdrojů sociální opory, a to jsou přátelé (převážně noví), rodina, partneři a odborníci – psychologové.

Jako základní zdroj sociální opory považuje většina respondentů rodinu, udržují s nimi kontakt, často si telefonují nebo jezdí na návštěvy, pokud také bydlí v České republice. Respondenti je berou jako opěrný bod ve svém životě, spoléhají se na jejich pomoc a ví, že tu pro ně vždy budou. Respondentka N3 říká: „*Konkrétně třeba rodina, já vím že ona tu vždycky bude, vždycky se podpoří... Je to taková jistota.*“ Kontakt s rodinou do jisté míry usnadňuje internet a sociální sítě, díky kterým si mohou volat a zároveň se i přes kamery vidět kdykoliv, kdy potřebují. Tento typ kontaktu využívá například respondentka N4: „*Máme takovou tradici, že jako každou neděli máme jako rodinné volání. Jako a mluvíme jako třeba přes ten zoom všichni. Máme takový jako rodinný večer a jestli jo, to je pro mě důležité. Aby všechno bylo jako dobře s rodinou, no.*“ Tyto hovory slouží i jako ujištění, že je doma i u respondentů vše v pořádku.

Někteří respondenti i přesto vyjadřují, že se cítí uvolněnější s přáteli. Rozumí si s nimi více, zatímco rodiče je spíše kontrolují, a naopak nechápou jejich problémy. Toto nepochopení se liší podle toho, zda rodiče také přišli do České republiky, nebo zůstali na Ukrajině. Pokud zůstali na Ukrajině, tak nemají vzhled do života svých dětí v novém prostředí, sami tuto zkušenost nezažili a neví, s jakými výzvami se potýkají v ČR. Příkladem je respondent V2, který ke svěřování se rodičům, kteří nejsou v ČR, nevidí důvod: „*Ale jenom nevidím důvod říct to někomu z rodičů nebo kamarádům, který někde dál je, aby taky, taky na to myslel.*“ Roli hraje i odlišná mentalita Ukrajinců a konkrétně generace rodičů

respondentů, jak často zmiňují. Odlišnosti se týkají například přístupu k duševním problémům, kdy rodiče často nevidí smysl v terapiích, připadají jim zbytečné či dokonce „*pro slabé lidi*“, jak zmiňuje respondentka N4. Velkou roli ve vztahu s rodinou hraje dospívání respondentů, protože všichni, až na respondentku V4, jsou v období vynořující se dospělosti a odchod ze země a osamostatnění od rodičů může urychlovat jejich dospívání. Často zmiňují, že si věci musí zařizovat sami, že se cítí dospělejší, sebevědomější a schopnější. V tomto období se lidé přirozeně oddalují od své rodiny a tráví čas s vrstevníky a přáteli, stejně jako moji respondenti.

Někteří další respondenti, podobně jako zmíněný respondent V2, vyjádřili potřebu řešit si své problémy sami, kdy potřebují své emoce nejprve zpracovat a případně až poté mohou své pocity sdílet a řešit s druhými. „*Radši budu na samotě, nějak si to prožiju a pak už budu o tom mluvit*,“ „*Ale většinou asi já bych řekla, že je to destruktivní hodně, ale musím se nějak to prožívat sama*“ (respondentka N3). Na druhou stranu ale na otázku ohledně toho, co vnímají ve svém životě stabilní a co dělají ve stresu odpovídají tito respondenti (včetně N3) kontaktem s rodinou nebo s dalšími blízkými. Respondentka N3: „*Ale musím říct, že vždycky, když něco říkám mámě, tak vždycky vím, že ona mě pochopí*.“ Respondentka A1: „*Můžu to říct přítelovi nebo matce nebo rodičům nebo blízkému člověku, kamarádce, když se něco stane, když cítím se jako špatně*.“ S rodinou tedy sdílejí své problémy, ale někteří si je nejprve musí sami zpracovat.

Respondentka N3 má v ČR přítele Čecha, který je pro ni velkou oporou, ale u ostatních lidí cítí nepochopení, protože si neprožili to, co ona: „*Jestli budu mít na to náladu, tak můžu něco říct, ale většinou mám takový pocit, když se řeknu něco člověku, kdyby on to nepochopil tak moc jak jsem to chtěla říct. Nebo nepochopil to správně a z toho jsem ještě víc zničená*.“ Není jisté, zda se nejedná o jazykovou bariéru, ale tyto pocity v konverzaci s přítelem v češtině nezaznamenává. Podobný pocit nepochopení vyjadřují i jiní respondenti (ne všichni), lidé bez uprchlické nebo emigrantské zkušenosti nechápou jejich pocity, a proto se jim nechtějí svěřovat. Vnímají, že lidé bez této zkušenosti jsou často ignorantští, nemají informace o tom, co se děje na Ukrajině a ve světě obecně, a to v nich vzbuzuje větší stres. To je jeden z důvodů, proč nemají někteří respondenti přátele Čechy a pohybují se raději v komunitě Ukrajinců. Například respondentka N4: „*Já rozumím, že lidé, které nezažily, to*

*nikdy nepochopí, jak to je. A proč nemůžeš prostě být šťastnej.*“ Respondentka V4: *„...na začátku mého bydlení v Praze jakoby lidi se ptaj, lidi mohou zeptat „jak se máš, jak se cítíš“, já jakoby začínám říct, jak se cítím a lidi „no a můžeme nemluvit o válce, protože je to trochu smutné.“*

Pocity nepochopení nesdílí například respondent N2, který má oporu jak v rodině, tak i v přátelích, které si našel v ČR. Narazil zde na dobrý školní kolektiv, kde si našel několik blízkých přátel, kteří ho podporují. Říká: *„Já jsem Ukrajinec, když jsem přijel, myslel jsem, že budeme kecat o tom, co budou studovat tam prostě o rodině třeba, ale vždycky když řeknu, že jsem z Ukrajina, vždycky mě lidi začínaj podporovat. Jako člověka. Mně to fakt překvapilo, protože mnohem víc Ukrajinců, oni prostě no... oni prostě o tom nemluví o válce.“* Podporu od rodiny vyjadřuje například takto: *„Pamatuju si, když jsem přišel domů, já jsem zavola mamince, já říkám „mámo, já tady nemůžu studovat, já prostě tady ničemu nerozumím.“ „Ale moje máma a tatínek mě podporovali, že to bude v pohodě. Že tam třeba nezvládnou ty zkoušky, půjdu znovu na výšku. Že začnu to od znova.“* Stejně jako on tuto sociální oporu dostává, tak ji poskytuje i svým přátelům. Vidím u tohoto respondenta silnou snahu zapadnout do českého prostředí a z toho důvodu je jeho vztah s Čechy na takhle blízké úrovni. Pravděpodobně se zde jedná znovu o asimilaci, protože N2 chce být občanem ČR a současně několikrát vyjádřil, že by se na Ukrajinu vrátit nechtěl a v ČR se mu líbí. *„Nejsem takovej patriot, takže já třeba nepodporuju svou vládu, já nepodporuju, já nepodporuju mnohem víc ze své vlády na Ukrajině.“ „Já bych tady chtěl zůstat. A prostě být někdy občanem České republiky.“*

Co se týče psychologické pomoci, tak jedna část respondentů k psychologům dochází. Tento fakt vnímám velmi pozitivně, u respondentů je vidět, že o svých pocitech a obavách potřebují mluvit a jsou vděční za možnost psychologické pomoci, která je na Ukrajině stigmatizovaná a dražší než v ČR. Návštěvy psychologů mají na jejich duševní stav pozitivní účinek, i když někdy trvá, než si najdou toho, kdo jim sedí. Respondentka V1: *„I am like in psychotherapy already for... for a long time consistently, every week.“* Druhá část nad návštěvou psychologa přemýšlí, například N2: *„Ale třeba asi po zkouškové období já asi půjdu na nějakej, no k nějakému psychologovi. Abych řešil všechny ty problémy, které mám v hlavě“* nebo V4: *„I started like very small steps, I downloaded the app, than like looking*

*though the therapists and stuff so I like I'm getting there but not so far.*“ Jediný respondent **V3**, i přes svůj vlastní pocit přítomnosti psychických potíží, nechce psychologa vyhledat. To může být způsobeno tím, že mu problém nečiní větší komplikace v životě, může pro něj být těžké svěřovat se cizímu člověku anebo sdílí názor většiny rodičů mých respondentů, že terapie nemá smysl.

Jako poslední zdroj sociální opory, který se ale nedostává každému respondentovi, je podpora od partnera či partnerky. Respondenti, kteří zde mají partnera nebo partnerku, vyjadřují vděčnost za jejich přítomnost, častěji tráví čas s nimi a jejich přáteli, vnímají je jako člověka, na kterého se můžou vždy spolehnout a se kterým se cítí nejlépe. Také jsem si všimla zjevného vlivu původu partnera a jeho plánované budoucnosti v ČR na respondentovu akulturaci. Pouze jedna respondentka má v ČR přítele Čecha, což má vliv na její vnímání České republiky jako svého domova. Zbylí respondenti mají buď partnera či partnerku z Ukrajiny, nebo z jiného státu a lze u nich pozorovat zmatení ohledně svého budoucího pobytu v ČR. Už jen myšlenka na to, že zde mají svého blízkého člověka, má na jejich duševní zdraví a pocity stresu pozitivní vliv. A to i v případech, že s nimi své pocity příliš nerozebírají. Respondent **V2**: „*Už studujeme tady spolu, hlavně, že spolu*“ nebo **V4**: *Já mám, jako mám přítele. Asi jako to, jako že je to spíše můj, tak jako nejbližší tady člověk.*“

Většina respondentů tedy kombinuje zmíněné zdroje opory, u všech se objevují alespoň 2 z těchto zdrojů.

### **6.3 Únik jako dočasná záchrana**

Spolu se sociální oporou zmiňovali respondenti velmi často únikové tendence, které se u nich projevují ve stresových situacích. Tyto copingové strategie zaměřené na únik jsou typické svým dočasným účinkem, protože se nezaměřují na řešení stresoru ale na jeho ignorování. Objevují se u všech respondentů, ve větší míře jsou pozorované u respondentů mužského pohlaví. Respondentky je častěji kombinují se strategiemi zaměřenými na emoce nebo na řešení. Jediná respondentka **A1** v rozhovoru únikové tendence nezmínila, to může být způsobeno její málomluvností, protože s konverzací v češtině nemá moc zkušeností. Tato respondentka spíše problémy aktivně řeší nebo se zaměřuje na své emoce a vyhledávání sociální opory. Co mají ale všichni respondenti společného je to, že si v ČR našli čas na nové i staré koníčky, které jim pomáhají zahánět negativní myšlenky. Častým zdrojem stresu jsou

totiž pro mé respondenty myšlenky na válku, na svoje blízké na Ukrajině, obavy ohledně budoucnosti a podobně. Jedná se tedy o stresory, které oni sami aktuálně ovlivnit nezládnou, situace nezávisí na nich samotných, a proto nejčastěji volí únik, případně se zaměřují na své emoce ohledně dané situace. Únikové tendence a vyhýbání se kontaktu s válečnými obsahy projevuje i respondentka **A4**: „*Když já pamatuju, byly různé protesty. Já trochu jako naopak. Snažila jsem se tam nejet, protože jako to mi připomínalo o tom, že jako je válka, takže já jsem víc šla jinam, třeba do zooparku, kde je všechno normální a nic jako o válce nepřipomíná, než bych šla někam, kde je to jako pro válku, protože do příkladu na protestech taky znají být různé lidé.*“

Respondenti rádi využívají koníčky a kreativní činnosti, jako jsou čtení, kreslení, fotografování, psaní básní, keramiku, tanec, chození na výstavy nebo sledování seriálů a filmů, pro rozptýlení se od stresorů. Příkladem jsou respondenti **A4**: „*Prostě otevřu Netflix nějaký film, položím to a prostě koukám a maluju,*“ **V1**: „*And when I'm stressed as well like music helps... Emm... What else? Like sometimes I just distract myself with random stuff like with internet,*“ **A3**: „*Write poems, draw, sleep and immerse myself in something you know like ... just to distract and just do something really long time and then I feel alright*“ nebo **A2**: „*pomáhá mi to malování trochu a trochu jsem se uklidnila.*“ Tímto způsobem se rozptylují, aby se vyhnuli negativním myšlenkám, zahlcují se nejrůznějšími aktivitami. „*A pořád jsem v pohybu a něco dělám, tak to je normální,*“ říká respondent **N1**. Když je rozptýlený a zabavený, tak se u něj neobjevují negativní myšlenky: „*samozřejmě když lehnu si spát, tak několik chvilí sním a něco si myslím, nějaké myšlenky své, tak to je docela někdy nepřijatelné myšlenky, tak přece můžu trošičku postresovat a tak.*“ Důvodem pro tyto činnosti je zjevná potřeba odtrhnout se od dění na Ukrajině. I když komunikují se svými rodinami, tak se někteří vyhýbají sociálním sítím, zprávám, nebo sami pro sebe nedodržují ukrajinské tradice. Tyto činnosti v nich totiž vyvolávají stres, a přestože nechtějí na svoji minulost a původ zapomenout, chtějí žít svůj život dál. Snaží se tedy nepřemýšlet nad věcmi, které je trápí a nestresovat se. Například respondent **V2**: „*snažím se nestresovat. Mmm... Nevím, asi takhle je to všechno. Co ještě musíme dělat, abychom byli mentálně zdraví, nestresovat, být v klidu...*“



Respondenti téměř nezmiňují únik v podobě konzumace alkoholu nebo chození na večírky, i když jsou ve věku, kdy si mladí lidé tyto akce dopřávají. To může být způsobeno občasnými pocity viny, kvůli tomu, že si užívají, když jejich blízcí nebo známí zažívají válku. Dalším zmiňovaným důvodem je úzkost nebo obava z neznámých lidí, kteří se na těchto akcí pohybují. Například respondentka N4: *„A já vůbec jako hodně na ty party nechodím, protože... Já nevím, asi jako když tady se přestěhovala, začala se válka, prostě jsem pochopila, že necítím se komfortně, když jako se nacházím, jako na nějaké party, když je hodně lidí, jen nevím.“* Oproti tomu velká většina respondentů kouří, ale kouření neberou jako formu úniku, spíše se při něm uklidní a zaměří sami na sebe a na své emoce.

Zajímavá strategie na pomezí úniku a emocí se objevila u respondentky N3, ta se při snaze nemyslet na stresory rozptyluje aktivitami, ale současně je pro ni při výkonu těchto aktivit lehčí se otevřít a sdílet své pocity. To je způsobeno tím, že své myšlenky nechá plynout a příliš se na ně nezaměřuje. *„Jo já si myslím, já teď našla si v tom, že já ten stres se zmenší, když já něco dělám u toho. Třeba mluvím s člověkem ale maluju, nebo sbírám lego, nebo něco sestavím, nebo něco lepím. Tak já si všimla, že já napovídám všechno, co mám na srdci a vůbec nedávám do toho tolik síly, kolik bych dávala, kdybych jenom mluvila takhle. Že třeba doma mám to vždycky tak, že hudba, nějaký seriál, ještě něco, někdo mluví, já čtu u toho píšu. No jako určitě není tak, ale... asi tohle pomáhá.“* Je pro ni tedy těžké otevřít se druhým a sdílet své myšlenky a pocity. Tato respondentka je specifická i svým zájmem o legendy a mystiku, které ji rozptylují a zabavují. Může při jejich zkoumání přemýšlet nad jejich pravdivostí, a ne nad tím, co ji zrovna trápí. *„No mně to fakt, já si vytvořila sama svět tý Prahy, že on je takový mystický něco a mně to přijde, že mi to hodně pomáhá prožívat nějaký věci, protože vlastně ten mozek přemýšlí „a tady byla vražda nějaká, tady bylo něco.“* Je to jakýsi únik z reality, který se objevuje v menší míře i u respondentky N4. *„A asi se mi líbilo jako být s lidmi, které všechno vnímají trochu tak, jako nevím... pohádku nevím. Že to je dobrý, jako když jako najdeš lidi, které tak vnímaj svět a asi to vnímání pak taky přišlo ke mně.“* Podobné tendence těchto respondentek se objevily i v hledání důvodů, jak pro své vlastní chování a prožívání, tak i pro celou situaci. Jedním takovým důvodem, který tyto respondentky zmiňují, je osud. Tím si vysvětlují válku a jejich následný odchod. Rozhovory se linuly výroky jako *„ale pak začala válka a jako jsem se rozhodla, že asi možná je to jako znak (znamení)“* (respondentka N4), *„Jo to jsem ráda, vždycky říkám, že to nějaký*

*osud. Nic jinýho to nemůže bejt. Tak to je. No určitě to pomáhá“* (respondentka **N3**). Na své situaci tedy hledají pozitivní aspekty, vidí nové možnosti, které se jim díky osudu naskytly. U jiných respondentů se tyto strategie neobjevují.

Pokud se jedná o situace spojené se školou, tak tam se únikové tendence neuplatňují. Respondenti si jsou vědomi toho, že musí plnit úkoly a učit se, takže volí spíše copingové strategie zaměřené na problém. Mnoho respondentů chce svůj současný obor změnit, ale pravděpodobně si současné studium chtějí nechat jako záchranu, kdyby se přijímací zkoušky nepodařily. I přesto se někteří připravují velmi dopředu, aby si byli jisti, že se na zkoušky stihnou naučit, jiní se učí průběžně nebo až na poslední chvíli, ale pokud je situace akutní, neváhají a snaží se ji vyřešit. *„Já vím, že potřebuju více času, tak se snažím ho najít“* (respondentka **A4**). Jedním z důvodů, proč respondenti volí tyto strategie ve spojitosti se školou může být zmíněný fakt, že mají jejich spolužáci vyšší znalosti, které je motivují nebo na ně spíše kladou nároky na výkon. Pokud se tedy budou učit a připravovat, poté se jim mohou vyrovnat. Dalo by se říct, že tyto strategie využívali respondenti i pro učení jazyka, protože všichni navštěvovali nějaký jazykový kurz, díky kterému jsou v češtině sebevědomější. V jiných oblastech života zaměření na problém téměř nezmiňovali, důvodem může být právě již zmíněná neovlivnitelnost stresorů. Kromě již zmíněné respondentky **A1** je výjimkou i respondentka **A3**, která má časté tendence k řešení problémů bez ohledu na pomoc druhých. To je pravděpodobně způsobeno její dosavadní zkušeností, že nejlépe si poradí sama: *„For a second, I'm trying to get help then I'm like OK, I can do it myself. And I'm like solving it.“*

## Diskuse

Cílem této bakalářské práce bylo prozkoumat a porozumět tomu, jak uprchlíci z Ukrajiny, kteří současně studují v ČR vysokou školu, prožívají stres a jaké copingové strategie volí. V následující kapitole se zaměřím na to, jak výsledky této práce odpovídají na stanovené výzkumné otázky a současně je porovnám s dalšími studii, které se této problematice věnují.

### **Výzkumná otázka č. 1: S jakými klíčovými zdroji stresu se v ČR setkávají uprchlíci z Ukrajiny?**

Na první otázku do velké míry odpovídá téma „**Jazyk jako asimilační prostředek**“, většina respondentů považuje za hlavní zdroj jejich stresu jazykovou bariéru. Právě jazyk byl v několika studiích identifikován jako největší výzva při akulturaci v nové zemi (například Akhtar & Kröner-Herwig, 2015, Mori, 2000; Stewart et al., 2008). Je to z toho důvodu, že společnost klade velký tlak na znalost češtiny, protože bez ní je život v ČR pro uprchlíky obtížnější, neměli by takové možnosti, které se jim s češtinou otvírají (Morrice et al., 2021). Konkrétně by neměli možnost studovat na vysokých školách zdarma, což je pro ně velká motivace. Respondenty ohledně jazyka nejvíce stresují odborná slova, která neznají ani v ukrajinštině a bez jejich znalosti se jim studium nedaří tak, jak by si představovali. Jedná se tedy o akulturační stres pramenící z asimilace. Další stresor, který se pojí s jazykem je verbální diskriminace, se kterou se respondenti setkávají. Tato diskriminace má formu nadávek nebo posměšků za přízvuk, který odkazuje na původ z Ukrajiny. Respondenti se také bojí na veřejnosti mluvit ukrajinsky, a to i v případě, že se s těmito nadávkami osobně nesetkali. Tyto zkušenosti zvyšují akulturační stres, jak potvrzuje výzkum Wypycha & Bilewicze (2022). I přesto, že je jazyk vnímán jako klíčový zdroj stresu, plní ochrannou funkci, protože právě díky němu se respondenti cítí v ČR lépe a vnímají ho jako svůj osobní rozvoj (Jafari et al., 2022). Další klíčový zdroj stresu, který se částečně pojí s jazykem, představuje získávání kontaktů a hledání si přátel. To se jeví jako obtížné, protože většina mých respondentů se považuje za introverty a seznamování se jim působí stres. Také často od Čechů pocítují nepochopení a zlehčování svých pocitů anebo neví, jak s nimi navázat kontakt. To je hlavním důvodem, proč má většina respondentů více nových přátel uprchlíků z Ukrajiny, kteří jim lépe porozumí a mohou s nimi mluvit ve svém mateřském jazyce. Lidé

mají tendence uchýlovat se k lidem stejné národnosti či se stejnou zkušeností. Snadněji se s těmito lidmi seznamují, lépe se jim s nimi hovoří, protože mohou užívat svůj mateřský jazyk. To má následně negativní vliv na jejich motivaci učit zdokonalovat se v češtině (Buchanan et al., 2018; Mori, 2000). Morrice et al. (2021) ve svém výzkumu zaznamenali časté obavy uprchlíků o svoji rodinu, kterou museli opustit, stejné obavy vyjadřovali i moji respondenti. Události, které se odehrávají na Ukrajině, jim působí velký stres, protože jsou stále v kontaktu s tanním děním, čtou zprávy, zjišťují si informace a obávají se, že se na Ukrajině všechno změní. To v nich vyvolává úzkost a mohou se objevit i pocity viny, které zmiňují v tématu „**Sociální opora versus pocit nepochopení, aneb „lidi můžou všechno zničit, ale zároveň jenom lidi zachrání.“** Několik respondentů se cítí provinile za to, že si mohou užívat běžný život nezatížený válkou. Długosz (2023) ve svém výzkumu odkazuje na Houstona et al. (2015), který se zabývá vinou přeživších a potvrdil, že se u uprchlíků z Ukrajiny může objevovat. Takové pocity mohou zvýšit vnímání stresu u uprchlíků a také bránit jejich úspěšné akulturaci, protože se kvůli nim mohou vyhýbat účasti na různých aktivitách.

## **Výzkumná otázka č. 2: Jaké copingové strategie používají uprchlíci z Ukrajiny ke zvládnutí stresu spojeného s jejich uprchlickou zkušeností?**

Na tuto otázku poskytují odpověď témata „**Sociální opora versus pocit nepochopení, aneb „lidi můžou všechno zničit, ale zároveň jenom lidi zachrání“** a „**Únik jako dočasná záchrana.**“ Respondenti často volí copingové strategie zaměřené na únik, snaží se ignorovat své problémy a zabývají se aktivitami, které jim odvádějí myšlenky od stresorů. K tomu využívají rozmanité aktivity, sledují filmy, čtou si, věnují se pohybu či tvořivým činnostem a podobně. Tyto strategie využívají v situacích, kdy řešení problému nezávisí na nich samotných, nemohou ho tedy nijak ovlivnit. Po využití úniku při těchto neovlivnitelných situacích se cítí respondenti lépe a méně ve stresu. Studie potvrzují, že únikové strategie mohou snižovat akulturační stres a mít pozitivní vliv na duševní pohodu, protože vedou k momentálnímu uvolnění (například Ra & Trusty, 2015; Reis et al., 2021). Co ale respondenti ovlivnit mohou, je jejich přístup k situaci, o svých problémech si rádi popovídají s blízkými osobami, mezi které řadí rodinu, přátele, partnery a také odborníky na duševní zdraví – psychology, stejné zdroje sociální opory našli Oviedo et al. (2022). Toto sdílení

anebo obecně vědomí toho, že se mají komu svěřit a můžou se na někoho spolehnout, jim pomáhá zvládat stresové situace. Nepotvrdily se tedy překážky v přístupu k psychologické pomoci, které zaznamenávají Byrow et al. (2020), Silove et al. (2017) nebo Stewart et al. (2008). Studie podporují význam vlivu sociální opory na duševní zdraví a stres u uprchlíků, naopak nedostatek sociální opory má negativní vliv na stres (například Brough et al., 2003; Długosz, 2023, Oviedo et al, 2022). Někteří respondenti zaznamenali problém při využívání sociální opory od přátel nebo od rodičů, protože pocítují, že je lidé bez podobné uprchlické zkušenosti nedokážou plně pochopit. Mezi tyto lidi patří hlavně Češi, případně lidé z celého světa, kteří nezažili válku. Nepochopení Čechů je jeden z důvodů, proč s nimi má většina respondentů vztahy na nižší úrovni. V případech nepochopení volí jiné copingové strategie, buď se zaměří na zmíněný únik nebo na regulaci svých emocí. Mezi další významnou strategií patří ruminace, tedy zaobírání se stresujícími situacemi, neustálé myšlenky na problémy, představování si katastrofických scénářů nebo odkazování se na osud. Copingové strategie zaměřené na problém mají na vnímanou úroveň stresu pozitivní vliv, respondenti se cítí kompetentní a tím se jim zvyšuje sebeúčinnost. Využívají je především ve spojitosti se školou nebo v naléhavých situacích. Zároveň školu většinou neuvádějí jako největší zdroj jejich stresu. Długosze (2023) tvrdí, že tyto copingové strategie jsou nejúčinnější ve snižování stresu. Uprchlíci z Ukrajiny tedy používají všechny typy copingových strategií, nejvíce však převažuje snaha vyhýbat se stresorům. Různé studie potvrzují tuto rozmanitost copingových strategií u uprchlíků, například již zmínění Długosz (2023) a Oviedo et al. (2022).

### **Výzkumná otázka č. 3: Jaký vliv má vysokoškolské studium na vnímání a zvládání stresu u ukrajinských uprchlíků v ČR?**

Ve vyjádření respondentů se nároky studia neprojeví jako hlavní zdroj stresu, ale značný podíl na něm rozhodně má. Tento jev je ovlivněn tím, že velká část respondentů vnímá svůj současný obor jako dočasný, což snižuje nároky, které na sebe kladou, nemají potřebu všechny zkoušky zvládnout na první pokus a nejlépe, jak dovedou. Důvodem je zejména nedostatečný čas, který strávili v České republice a věnovali se učení jazyka. Z tohoto tvrzení znovu vystupuje jako nadřazený stresor jazyk, který je pro zmíněný úspěch u přijímacích zkoušek klíčový. Studium VŠ však berou jako užitečné a přínosné, protože jim

poskytuje nové znalosti a zkušenosti, umožňuje jim procvičovat jazyk a připravuje je na nároky, které jejich budoucí studium obnáší. Současné studium berou někteří jako důležitý krok směrem ke svým cílům a jako možnost smysluplného využití volného času. Studium jim ulehčují i učitelé, kteří jim vycházejí vstříc a nabízí konzultace nebo překlady přednášek. Zbylí respondenti, kteří studují svůj vysněný obor, se naopak porovnávají se spolužáky a chtějí mít dobré výsledky. Často na sebe tlačí a snaží se české spolužáky dohnat a předčít, aby ukázali, že studium zvládnou. Tento tlak na výkon se pojí s ohrožením stereotypem, tlak může mít následně negativní vliv, což vyvolá zhoršení (Spencer et al., 2016). U této skupiny je stres spojený se školou vyšší, protože obor chtějí dostudovat a studium nechťejí příliš prodlužovat. Co studenty uprchlíky při studiu stresuje jsou především odborná slova, kterým nerozumí, stresory jsou tedy spojené především s jazykem. Tyto obtíže reflektuje i Mori (2000) ve své studii zahraničních studentů. Bayram a Bigel (2008) tvrdí, že u nižších ročníků vysoké školy je vyšší míra stresu, což by se dalo považovat za pravdivé i v mém vzorku. Respondenti, kteří studují ve vyšším ročníku mají již zkušenosti se zkouškami, i když se liší průběh vysoké školy v ČR a na Ukrajině. Tyto odlišnosti se týkají například jiného hodnocení a množství zkoušek, ale i samotnou náročností oboru. Některým respondentům přišlo studium na Ukrajině lehčí, jiným naopak složitější. Jde především o osobní preference, každému vyhovuje něco jiného.

Copingovými strategiemi, které v souvislosti se studiem využívají, jsem se zabývala v tématu „**Únik jako dočasná záchrana.**“ Z výsledků vyplynulo, že respondenti při řešení stresu spojeného se školou volí zaměření na problém, i přesto, že mnozí z nich chtějí změnit obor. Respondenti tedy hledají řešení, připravují se dopředu, učí se na zkoušky a podobně. Pravděpodobně chtějí být na své budoucí studium dobře připraveni. Studie se shodují, že copingové strategie zaměřené na problém, jsou ve snižování stresu neúčinnější a mají pozitivní vliv na akademický výkon (například Gustems-Carnicer et al., 2019; Reis et al., 2021). U respondentů se tedy neobjevuje úniková tendence od školy, což považuji za zajímavé, protože ve všech jiných oblastech jsou tyto tendence silné. Občas se objevila copingová strategie zaměřená na emoce, ve smyslu „věřím, že to dobře dopadne.“ Co může mít negativní vliv na stres je nedostatek volného času, kterého mají kvůli škole méně, než by chtěli. Přesto se ale zvládají věnovat svým koníčkům, jak v tomto tématu zmiňují. Toto

hledání rovnováhy mezi studiem a osobním životem může být pro studenty náročné (Pitt et al., 2017; Sedláková, 2021).

## **Limity a reflexe výzkumu**

Cílem této části je identifikace omezení, která se v rámci výzkumu objevila, dále zhodnocení mého vlivu na výzkum. Tuto kapitolu považuji za důležitou, protože přispívá k transparentnosti a tím zvyšuje důvěryhodnost práce. Zároveň podporuje kritické myšlení i sebereflexi.

Jako jeden z limitů považuji poměrně dlouhý nábor respondentů, kdy první rozhovor proběhl v listopadu a poslední v březnu. To je v akademickém roce poměrně dlouhá doba, protože v listopadu se studenti připravují na nadcházející zkuškové období, takže jejich hladina stresu může být vyšší. Mohou také zažívat jiné stresory, oproti respondentům, se kterými jsme měly rozhovor po zkuškovém období v březnu. Bohužel, shánění respondentů nám zabralo delší dobu, než bylo plánováno, potenciální respondenti neměli zájem o rozhovor, náš letáček v internetových skupinách nemuseli vidět, nechtěli mluvit o své zkušenosti anebo mohli být zaneprázdnění vlastními aktivitami a studiem. Já osobně nemám téměř žádné kontakty z řad Ukrajinců, což vnímám také jako nevýhodu, o tématu jsem zpočátku nic nevěděla. Co se týče respondentů samotných, tak drobné nesrovnalosti mohly vzniknout u online rozhovoru. Respondent neměl k dispozici kameru, což mohlo ovlivnit průběh celého rozhovoru i jeho následný přepis a interpretaci informací, protože nebyly k dispozici mimika a gesta respondenta. Také jsme sehnaly díky metodě sněhové koule 4 respondenty ze stejné fakulty, což může mít vliv na výsledky, protože se v určitých informacích mohou shodovat, například v přístupu vyučujících nebo atmosféře ve škole.

Dalším limitem, který se týká rozhovorů, je naše spolupráce na realizaci rozhovorů. Jak jsem zmiňovala v metodě sběru dat, tak jsme si připravily osnovy, které jsme společně prokonzultovaly. Bohužel mám za to, že mé kladení otázek mohlo být kvalitnější a získaná data by poté byla pro nás užitečnější a změřenější na danou problematiku. Tím, že jsem zjišťovala odpovědi na otázky, které primárně nebyly centrem mého zájmu a nevěděla jsem tolik informací o jejich kontextu, mohla jsem se někdy nechat unést a některé části či okruhu v rozhovoru jsem se věnovala delší čas. Vycházelo to z mého zájmu, dané téma mě upřímně zajímalo, respondenti mi byli sympatičtí a chtěla jsem se o jejich zkušenosti dozvědět více

– jak pro sebe, tak i pro kolegyně. Bohužel, poté mohlo dojít k tomu, že se některým částem rozhovoru, hlavně otázkám na konci, věnovalo méně času. I přesto jsem se snažila položit všechny otázky, které jsme si připravily a motivovala jsem respondenty k rozsáhlejším odpovědím. Stejně tak mohly být mnou vymyšlené otázky položeny jinak, než jsem zamýšlela. I přesto, že spolupráce s kolegyněmi byla bezproblémová a hodnotím ji jako velký přínos, tak by se tomuto jevu dalo zabránit hlubší konzultací, kdy bychom si řekly více o našich cílech. Když jsme realizovaly první rozhovory, neměly jsme tak jasnou představu o našich pracích, a o tom, na které otázky se zaměřit více.

Je také potřeba zmínit, že rozhovory takového rozsahu jsem realizovala poprvé, celkově jsem neměla téměř žádnou zkušenost s plánováním výzkumu. Původním plánem bylo zaměřit se jen na studenty prvního ročníku bakalářského programu, ale těchto respondentů nebyl dostatek, takže jsme výzkumný vzorek rozšířily i o studenty vyšších ročníků. Dělal mi poté obtíže zorientovat se ve 12 rozhovorech, které byly poměrně dost dlouhé. Také vidím rozdíl ve způsobu, jakým jsem kladla otázky. Můj první rozhovor byl, dalo by se říci, zkušební. V otázkách jsem se příliš neorientovala, kladla jsem často uzavřené otázky a celkově jsem byla nervózní, protože jsem nevěděla, jak budou uprchlíci z Ukrajiny reagovat na mé otázky, zda pro ně nejsou témata příliš citlivá a na jaké úrovni ovládají češtinu. Jazykem jsem byla velmi příjemně překvapena, všechny mé rozhovory probíhaly v češtině, za což jsem velmi ráda. Většina respondentů mluvila česky bez problému, většinu informací jsme si porozuměli, ale občas mohla nastat jazyková bariéra. Tato bariéra mi komplikovala přepis rozhovorů, některá slova nešla z nahrávky rozpoznat, ale pokud se jednalo o důležité informace, tak jsme respondenty kontaktovaly a informace doplnily. Nejsem si jistá, zda všechny mé otázky pochopili tak, jak byly zamýšleny a zda jsem jejich odpověď správně pochopila já. Myslím si, že k žádným větším nedorozuměním nedošlo, ale připouštím jejich možnost. Současně 2 rozhovory probíhaly zcela v angličtině, což má také vliv na následnou interpretaci. Všimla jsem si, že i kódování rozhovoru v angličtině mi dělá problémy, práci mi zabralo hlavně čtení anglického textu a jeho následné kódování v češtině.

Jak jsem již zmiňovala, nemám téměř žádné přátele nebo známé z Ukrajiny. Neuměla jsem si tedy ani představit, co prožívají a jaké jsou jejich reakce. Do výzkumu jsem vstupovala s obavou, že mají respondenti výrazné problémy v oblasti duševního zdraví, což



jsem při realizaci ani čtení zbylých rozhovorů příliš nezaznamenala. To je způsobeno i tím, že jsme se kvůli tomuto přesvědčení tématu duševních problémů spíše vyhýbaly, neptaly jsme se přímo na tyto obtíže nebo traumata. Respondenti mě mile překvapili tím, jak byli otevření, hovorní a milí. Zároveň jsem předpokládala, že jazykové schopnosti, a především porozumění budou mít mnohem omezenější, proto jsme původně sestavily jednoduché otázky, které se snadno pochopí. Po prvním rozhovoru jsme tyto otázky upravily. Jsem si vědoma toho, že moje očekávání mohla průběh rozhovorů ovlivnit. Zároveň jsem v podobném věku jako respondenti, sama studuji vysokou školu, což vnímám při realizaci rozhovorů jako výhodu, protože se respondenti mohli více uvolnit a rozpovídat se. Většinou jsme se na počátku mimo nahrávku bavili o mém studiu, což pomohlo uvolnit atmosféru.

## **Závěr**

Cílem bakalářské práce bylo přiblížit, s jakými klíčovými stresory se setkávají ukrajinští uprchlíci, kteří v ČR studují vysokou školu a jaké copingové strategie pro jejich zvládnutí volí. Teoretická část se věnovala představení konceptu stresu a copingu, poukázala na některé klíčové stresory, se kterými se tato skupina může setkat, konkrétně se jedná o akademický stres, akulturační stres, jazykovou bariéru, nízkou sociální oporu a prosociální chování nebo diskriminaci. Také jsem v teoretické části krátce představila aktuální situaci uprchlíků z Ukrajiny v České republice s ohledem na postavení a VŠ vzdělání. Tyto kapitoly mi poskytly základ pro empirickou část.

Z výzkumu vyplynul jako klíčový zdroj stresu jazyk. Tlak na znalost jazyka se objevuje téměř ve všech sférách života uprchlíků z Ukrajiny, bez něj nemohou zdarma studovat nebo si obtížně hledají přátele. Také se kvůli jazyku setkávají s diskriminací, což jsou velmi stresové situace, které mají negativní vliv na akulturaci. Respondenti tedy nejčastěji volí za akulturační strategii asimilaci, která může plynout z tlaku od okolí, ale i z respondentů samotných. Ukázalo se, že někteří respondenti chtějí v ČR zůstat, to je motivuje více zdokonalovat češtinu a užívat ji v každodenním životě. V oblasti jazyka se jeví významná neznalost odborných slov, které respondenti potřebují znát ke studiu. Tato neznalost jim komplikuje studium, naštěstí se setkávají se vstřícným přístupem od vyučujících. Pro situace spojené se studiem využívají respondenti především aktivní přípravu na zkoušky a plnění úkolů. Vysokoškolské studium hodnotí jako stresové, často se porovnávají se spolužáky, kteří mají vyšší znalosti, neshledala jsem ho však jako největší stresor. Mimo jazyk jsou významným stresorem události, které se dějí na Ukrajině, respondenti čtou zprávy, sledují tamní dění a mají strach o své blízké, kteří tam zůstali. Na tyto stresory se snaží buď nemyslet, zahlcují se aktivitami a činnostmi anebo se zaměřují na své emoce. Velmi často využívají sociální oporu, konkrétně od rodičů, přátel, partnerů a psychologů. Tato opora má na snižování stresu pozitivní vliv, někdy se však setkali s nepochopením, především od Čechů nebo od rodičů, což vnímají jako stresující. Respondenti tedy využívají jak copingové strategie zaměřené na únik, emoce i problém.

Z mého pohledu se potvrdila důležitost zvyšování povědomí o této problematice, aby se případně dalo předcházet zmíněné diskriminaci. Současně shledávám výsledky prospěšné

pro vysoké školy, protože přístup vyučujících ke studentům s uprchlickou zkušeností se ukázal jako klíčový faktor pro jejich zapadnutí do akademického prostředí. Tato práce také otevírá možnosti podrobnějšího zkoumání stresorů u studentů s uprchlickou zkušeností v ČR.

## Seznam použitých informačních zdrojů

- Akhtar, M., & Kröner-Herwig, B. (2015). Acculturative stress among international students in context of socio-demographic variables and coping styles. *Current psychology*, 34, 803-815. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9303-4>
- Baumgartner, F. (2001). Zvládanie stresu – coping. In Slaměník, I. & Výrost, J. (Ed.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing, 191-208.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43, 667-672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Betancourt, T. S., Abdi, S., Ito, B. S., Lilienthal, G. M., Agalab, N., & Ellis, H. (2015). We left one war and came to another: Resource loss, acculturative stress, and caregiver–child relationships in Somali refugee families. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 21, 114–125. <https://doi.org/10.1037/a0037538>
- Berry, J. W., Kim, U., Minde, T., & Mok, D. (1987). Comparative studies of acculturative stress. *International migration review*, 21(3), 491-511. <https://doi.org/10.1177/01979183870210030>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349-364. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Binderová, G. (2021). Dotazník Strategii zvládání stresu (SVF-78)–Recenze metody. *TESTFÓRUM*, (14), 57-64. <https://doi.org/10.5817/TF2021-14-14688>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Brough, M., Gorman, D., Ramirez, E., & Westoby, P. (2003). Young refugees talk about well-being: A qualitative analysis of refugee youth mental health from three states. *Australian Journal of Social Issues*, 38(2), 193-208. <https://doi.org/10.1002/j.1839-4655.2003.tb01142.x>

Bryce, C. P. (2001). Insights into the concept of stress. In *Insights into the concept of stress* (pp. 77-77).

Buchanan, Z. E., Abu-Rayya, H. M., Kashima, E., Paxton, S. J., & Sam, D. L. (2018). Perceived discrimination, language proficiencies, and adaptation: Comparisons between refugee and non-refugee immigrant youth in Australia. *International journal of intercultural relations*, 63, 105-112. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.10.006>

Byrow, Y., Pajak, R., Specker, P., & Nickerson, A. (2020). Perceptions of mental health and perceived barriers to mental health help-seeking amongst refugees: A systematic review. *Clinical psychology review*, 75, 101812. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101812>

Carruth, L. (2018). Refugee Health. *The International Encyclopedia of Anthropology*, 1-8. <https://doi.org/10.1002/9781118924396.wbiea2077>

Cheung, H. K., Baranik, L. E., Burrows, D., & Ashburn-Nardo, L. (2022). Hiring discrimination against refugees: Examining the mediating role of symbolic and realistic threat. *Journal of Vocational Behavior*, 138, 103765. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103765>

České vysoké učení technické. (n.d.). *Informace ČVUT k situaci na Ukrajině*. <https://www.cvut.cz/informace-cvut-k-situaci-na-ukrajine>

Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of migration and health*, 8, 100196. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>

Drbohlav, D., & Novotný, J. (2023). Dotazníkové šetření mezi válečnými uprchlíky z Ukrajiny v Česku se zaměřením na jejich ekonomickou aktivitu, znalost českého jazyka a možný návrat.

Dymešová, G. (2022). Začátek války na Ukrajině jako náročná životní situace pro ukrajinské studenty studující v České republice jako nová výzva pro poradenské pracovníky. *Vysokoškolské poradenství – aktuální výzvy a trendy* (stránky 147-153). Praha: Pedagogická fakulta Univerzita Karlova.

- Evangelická teologická fakulta Univerzity Karlovy. (n.d.). *Studenti z Ukrajiny – Freemovers*. <https://web.etf.cuni.cz/ETFN-976.html>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571-579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- George, M. (2017). Application of conservation of resource theory with camp refugees. *Migration and Development*, 6(3), 460–478. <https://doi.org/10.1080/21632324.2017.1320825>
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>
- Hatunoglu, B. Y. (2020). Stress coping strategies of university students. *Kıbrıslı Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(5), 1320-1336.
- Helus, Z. (2018). *Úvod do psychologie*. Grada.
- Hoffman, A. J., Wallach, J., & Sanchez, E. (2010). Community service work, civic engagement, and “giving back” to society: Key factors in improving interethnic relationships and achieving “connectedness” in ethnically diverse communities. *Australian Social Work*, 63(4), 418-430. <https://doi.org/10.1080/0312407X.2010.508168>
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti* (2. vyd). Karolinum.
- Jafari, H., Kassin, A., Reay, G., & Climie, E. A. (2022). Resilience in refugee children and youth: A critical literature review. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 63(4), 678. <https://doi.org/10.1037/cap0000320>
- James, P., Iyer, A., & Webb, T. L. (2019). The impact of post-migration stressors on refugees’ emotional distress and health: A longitudinal analysis. *European journal of social psychology*, 49(7), 1359-1367. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2589>
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu–SVF 78*. Praha: Testcentrum.

Jirka, L., Kamionka, M., & Macková, L. (2023). High-skilled precarity: The situation of Ukrainian refugees in the Czech Republic and Poland. *Sociological Studios*, (2 (23)), 51-61. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2023-02-24-24>

Kavanová, M., Prokop, D., Škvrňák, M., Levínský, M. (6. září 2022). *Nevyužité kvalifikace, malé mzdy a jazyková bariéra. Výzkum popsál problémy uprchlíků na trhu práce*. Načteno z PAQ research: <https://www.paqresearch.cz/post/prace-ukrajinskych-uprchliku-v-cesku/>

Klimešová, A., Šatava, M., & Ondruška, L. (2022). *Situace uprchlíků z Ukrajiny*. MPSV. [https://www.mpsv.cz/documents/20142/2786931/Analyza\\_situace\\_uprchliku\\_CENSUS\\_14072022.pdf/1650e3f6-8c1f-a2af-5f3a-b1acdb0bd0ee](https://www.mpsv.cz/documents/20142/2786931/Analyza_situace_uprchliku_CENSUS_14072022.pdf/1650e3f6-8c1f-a2af-5f3a-b1acdb0bd0ee)

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál.

Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., & Klimash, T. (2023). Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1190465. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1190465>

Lazarus, R. S. (1996). The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. In *Handbook of emotion, adult development, and aging* (pp. 289–306). <https://doi.org/10.1016/B978-012464995-8/50017-0>

Lee, J. S., Koeske, G. F., & Sales, E. (2004). Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28(5), 399-414. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2004.08.005>

Lee, A. C., Khaw, F. M., Lindman, A. E., & Juszczak, G. (2023). Ukraine refugee crisis: evolving needs and challenges. *Public Health*, 217, 41-45. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.01.016>

Masarykova Univerzita. (n.d.). *MUNI pomáhá Ukrajině*. <https://www.muni.cz/muni-pomaha-ukrajine>

- Mazhak, I., Paludo, A. C., & Sudyn, D. (2023). Self-reported health and coping strategies of Ukrainian female refugees in the Czech Republic. *European Societies*, 1-27. <https://doi.org/10.1080/14616696.2023.2203230>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.
- Mori, S. C. (2000). Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of counseling & development*, 78(2), 137-144. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb02571.x>
- Morrice, L., Tip, L. K., Collyer, M., & Brown, R. (2021). ‘You can’t have a good integration when you don’t have a good communication’: English-language learning among resettled refugees in England. *Journal of Refugee Studies*, 34(1), 681-699. <https://doi.org/10.1093/jrs/fez023>
- MŠMT. (8. března 2024). *Data o studentech poprvé zapsaných a absolventech vysokých škol*. <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/statistika-skolstvi/data-o-studentech-poprve-zapsanych-a-absolventech-vysokych>
- Národní pedagogický institut České republiky. (n.d.). *Základní informace ke vzdělávacímu systému Ukrajiny*. <https://ukrajina.npi.cz/blog/zakladni-informace-ke-vzdelavacimu-systemu-ukrajiny>
- Noyoo, N., Kleibl, T., Madew, M., Matela, M., Lutz, R., & Boryczko, M. (2022). Will the welcome ever run dry?: Interrogating the hierarchy of human categories-The case of Ukrainian refugees in Europe. *Quarterly on Refugee Problems-AWR Bulletin*, 61(1).
- Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., ... & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 13094. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>
- Pak, Ş., Yurtbakan, T., & Acarturk, C. (2023). Social support and resilience among Syrian refugees: The mediating role of self-efficacy. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 32(3), 382-398. <https://doi.org/10.1080/10926771.2022.2061882>



- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Grada Publishing as.
- Pędziwiatr, K., & Magdziarz, W. (2022). The reception and integration of refugees from Ukraine in Poland, Czechia, Slovakia and Hungary–The new immigration destinations of Central Europe. *Problemy Polityki Społecznej Studia i Dyskusje*, 59(4), 345-377.
- Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2018). An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. *Active Learning in Higher Education*, 19(1), 61-75. <https://doi.org/10.1177/1469787417731194>
- Politi, E., Gale, J., Roblain, A., Bobowik, M., & Green, E. G. (2023). Who is willing to help Ukrainian refugees and why? The role of individual prosocial dispositions and superordinate European identity. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 33(4), 940-953. <https://doi.org/10.1002/casp.2689>
- Ra, Y. A., & Trusty, J. (2015). Coping strategies for managing acculturative stress among Asian international students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37, 319-329. <https://doi.org/10.1007/s10447-015-9246-3>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 148(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Reis, A., Saheb, R., Parish, P., Earl, A., Klupp, N., & Sperandei, S. (2021). How I cope at university: Self-directed stress management strategies of Australian students. *Stress and Health*, 37(5), 1010-1025. <https://doi.org/10.1002/smi.3058>
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College student journal*, 33(2), 312-312.
- Roźnowski, B. (2022). Acculturation Strategies of Ukrainian Students Studying in Poland and Their Well-Being. *Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration*, 28(2), 41-66. <https://doi.org/10.18290/pepsi-2022-0007>
- Silove, D., Ventevogel, P., & Rees, S. (2017). The contemporary refugee crisis: an overview of mental health challenges. *World psychiatry*, 16(2), 130-139. <https://doi.org/10.1002/wps.20438>

Spencer, S. J., Logel, C., & Davies, P. G. (2016). *Stereotype threat. Annual review of psychology, 67*, 415-437.

Stewart, M., Anderson, J., Beiser, M., Mwakarimba, E., Neufeld, A., Simich, L., & Spitzer, D. (2008). Multicultural meanings of social support among immigrants and refugees. *International Migration, 46*(3), 123-159. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2435.2008.00464.x>

Šafářová, K., Kavanová, M., Marková, L., & Kunc, M. (4. 7. 2023). *Ukrajínští uprchlíci v Česku: Průzkum mezi registrovanými k prodloužení dočasné ochrany, březen–květen 2023*. PAQ Research.

Švaříček, R., & Šed'ová, K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (Vydání druhé). Portál.

Titzmann, P. F., & Lee, R. M. (2022). New temporal concepts of acculturation in immigrant youth. *Child Development Perspectives, 16*(3), 165-172. <https://doi.org/10.1111/cdep.12458>

Uherek, Z. (2016). Migration from Ukraine to the Czech Republic with Respect to the War Conflict in Eastern Ukraine.

UNHCR. (2016). *Uprchlíci a migranti*. <https://www.unhcr.org/cz/365-cznews2016uprchlici-a-migranti-html.html>

UNHCR. (2024). *Uprchlíci z Ukrajiny zaznamenání podle zemí*. Provozní datový portál. <https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine>

UNHCR. (2024). *Ukraine Situation*. <https://reporting.unhcr.org/operational/situations/ukraine-situation>

Univerzita Karlova. (n.d.). *Chci studovat na UK / Претендент*. <https://cuni.cz/UK-12000.html>

Univerzita Palackého v Olomouci. (n.d.). *Ukrajina*. <https://www.upol.cz/ukrajina/>

Ústav jazykové a odborné přípravy Univerzity Karlovy. (n.d.). *STIPENDIUM: Příprava na VŠ pro ukrajinské studenty*. <https://ujop.cuni.cz/UJOP-366.html?ujopcmsid=177:stipendium-priprava-na-vs-pro-ukrajinske-studenty>

Walker, B. (2020). Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, 25(2), 11. <https://doi.org/10.5751/ES-11647-250211>

Weng, S. S., & Lee, J. S. (2016). Why do immigrants and refugees give back to their communities and what can we learn from their civic engagement? *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 27, 509-524. <https://doi.org/10.1007/s11266-015-9636-5>

Wypych, M., & Bilewicz, M. (2022). Psychological toll of hate speech: The role of acculturation stress in the effects of exposure to ethnic slurs on mental health among Ukrainian immigrants in Poland. *Cultural diversity and ethnic minority psychology*. <https://doi.org/10.1037/cdp0000522>

## **Seznam příloh**

Příloha 1 – Informovaný souhlas

Příloha 2 – Přehled okruhů otázek

Příloha 3 – Rozhovor N3

## **Seznam obrázků**

**Obrázek 1:** Akulturační schéma – Berry et al., 1987 ..... 24

**Obrázek 2:** Vizualizace 1. tématu ..... 43

**Obrázek 3:** Vizualizace 2. tématu ..... 43

**Obrázek 4:** Vizualizace 3. tématu ..... 44

## **Seznam tabulek**

**Tabulka 1:** Přehled informací o respondentech ..... 36

**Tabulka 2:** Příklady kódů..... 41

**Tabulka 3:** Příklady kategorií a kódů..... 42