

Как подготовиться к жизни в другой культуре?

Что такое культура?

Культура-понятие сложное. Определение описывает культуру как систему общих верований, ценностей, обычаев, манер поведения и артефактов, используемых членами сообщества для общения с окружающим миром и друг с другом и которые передаются от поколения к поколению путем обучения. Как студент, обучающийся за границей, вы получаете уникальную возможность влиться в культуру принимающей вас страны и начать понимать различные аспекты культуры принимающей страны. Некоторые аспекты, такие как искусство, одежда, литература, танцы, музыка очевидны. Другие, такие как отношение к разным возрастам, полу, социальному происхождению, профессии, родству, уходу, принятию решений не видны непосредственно. Во время пребывания за границей, вы столкнетесь с различными культурными взаимодействиями, которые могут вызвать замешательство и недоумение. Подготовьте себя к культуре принимающей вас страны.

Узнайте о принимающей вас стране. Начните прямо сейчас изучать ее. Чем более вы будете информированы об истории, политике, культуре, пище, религии, языках, обычаях и т.д., тем более подготовлены вы будете для жизни в принимающей вас стране. Существует несколько способов начать подготовку:

- Изучите книги о путешествиях и программные буклеты в Международном информационном центре или на нашем сайте <http://www.tspu.edu.ru/mic/>
- Пообщайтесь с людьми из принимающей вас страны.
- Пообщайтесь с иностранными студентами, которые обучаются в вашем университете.
- Пообщайтесь со студентами, вернувшимися из-за границы, чтобы узнать об их опыте пребывания за границей. Вы можете узнать список студентов, обучавшихся в принимающей вас стране, на нашем сайте <http://www.tspu.edu.ru/mic/?ur=919>.
- Почитайте книги о принимающей вас стране.
- Посмотрите фильмы о принимающей вас стране.
- Читайте газеты из принимающей вас страны.
- Слушайте радио станции или смотрите телепередачи, которые освещают международные новости.

Принимайте во внимание следующие моменты, когда вам предстоит жить в другой культуре:

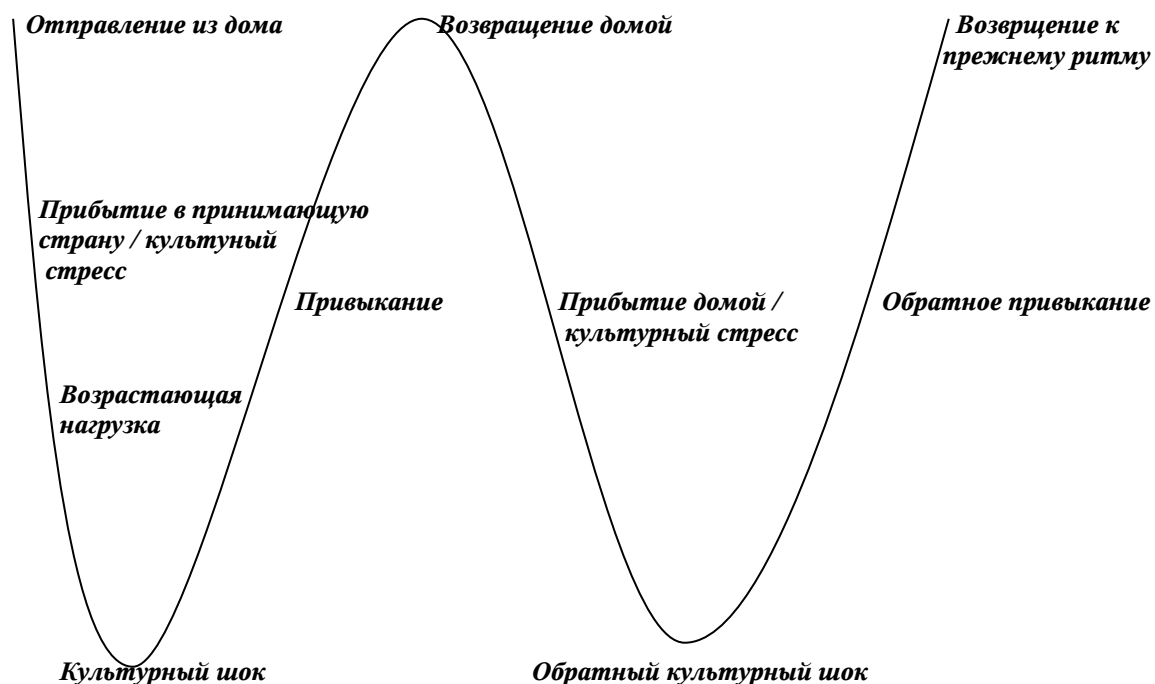
- Как жители принимающей вас страны относятся ко времени? Принято ли приходить раньше, позже или вовремя на встречи?
- Какую роль играет семья в культуре принимающей вас страны. Какую роль вы будете играть в принимающей вас семье (если вы будете проживать в семье)? Какова роль полов в этой культуре?
- Каково отношение к личному пространству? Насколько близко вы должны стоять или сидеть, когда вы разговариваете с кем-то, кого вы едва знаете, или знаете хорошо, или с незнакомцем?
- Как относятся к пожилым людям ?
- Какую роль играет алкоголь в обществе?
- Что в принимающей вас стране считается свиданием? Отношениями?
- Что представляют собой властные и образовательные структуры в принимающей вас стране?

Самоанализ: Так как для вас важно понимать культуру, в которой вам предстоит жить, важно также понимать себя. Когда вы въезжаете в другую страну, вы обладаете уникальным набором личного опыта, возможностей и амбиций. Полезно начать анализировать как опыт пребывания в другой культуре, с иными нормами и возможностями, повлияет на вас самих.

Самоанализ может быть особенно важен для студентов, чей пол, расовая, этническая или сексуальная принадлежность или физические способности могут повлиять на возможности знакомства с новой культурой. Обучение и путешествия за границу могут означать отказ от привычных условий – физических, социальных, юридических, эмоциональных, психологических, которых не существует в принимающей вас стране. С другой стороны, это может означать проживание в среде более комфортной и дружелюбной, чем в вашей родной стране.

Культурная адаптация

Культура принимающей страны познается на месте быстрее. Привыкание к другой культуре может быть волнующим и требующим напряжения. Каждый студент адаптируется в собственном ритме и собственной манере; тем не менее, существует несколько фаз культурной адаптации, через которые проходят люди, проживающие в другой культуре в течение длительного периода времени. Ниже представлена диаграмма, которая показывает процесс культурной адаптации, а также описание периодов.



Фаза 1: Отправление из дома – время перед отъездом

Общее настроение: ожидание, напряженность, нервозность

События: планирование, упаковка багажа, празднование, посещение мероприятий, связанных с предстоящим пребыванием за границей, прощальные вечеринки

Эмоциональная реакция: волнение, энтузиазм, беспокойство об оставляемой семье и знакомом окружении, желание избежать проблемы

Поведенческая реакция: ожидание, потеря интереса к текущим обязанностям

Физическая реакция: усталость, в целом нормальное состояние здоровья

Словесное выражение: «Я просто не могу дождаться...»

Фаза 2: Прибытие в принимающую страну – первоначальная эйфория

Общее настроение: возбуждение, волнение

События: мероприятие в честь приезда, новое место жительства, новые предметы и учителя, посещение достопримечательностей и магазинов

Эмоциональная реакция: энтузиазм туриста, дух приключений

Поведенческая реакция: желание узнать о стране, попытки избежать отрицательные стереотипы, энтузиазм по отношению к учебе и месту пребывания, пассивное наблюдение культуры

Физическая реакция: кишечные беспокойства, легкая бессонница.

Словесное выражение: «Потрясающе! Это место и эти люди так похожи на тех, кто остался дома!»

Фаза 3: Возрастающая нагрузка

Общее настроение: замешательство, разочарование, беспокойство, нетерпение

События: учеба, повседневная жизнь, обязанности в новом месте жительства, непривычная еда, язык, обычаи.

Эмоциональная реакция: чувство разочарования, неуверенность, раздражительность, утрата энтузиазма, скептицизм

Поведенческая реакция: поиск уверенности в привычных занятиях (чтение книг на родном языке), увеличение потребления алкоголя/или еды

Физическая реакция: простуды, головные боли, усталость

Словесное выражение: «Почему они делают это именно так? Почему они не могут просто...»

Фаза 4: Культурный шок

Общее настроение: нетерпение, раздражительность, агрессия, враждебность

События: неравномерное выполнение работы, неприятие различий

Эмоциональная реакция: подавленность, апатия, депрессия, подозрительность, скука, тоска по дому, злость, чрезвычайная чувствительность и раздражительность, одиночество, постоянное сравнение с домом

Поведенческая реакция: попытки избежать общения с иностранцами, повышенная сонливость, слезливость, утрата концентрации, напряжение/конфликт с другими людьми

Физическая реакция: легкое недомогание, головные боли, повышенная озабоченность собственной чистоплотностью

Словесное выражение: «Дурацкое место! Ненавижу здесь все!»

Фаза 5: Привыкание – адаптационная фаза

Общее настроение: привыкание и/или восстановление

События: работоспособность улучшается, способность объяснить культурные сложности, возвращается чувство юмора

Эмоциональная реакция: чувство комфорта по отношению к окружающим, чувство культурной сопричастности

Поведенческая реакция: сочувствие, способность видеть вещи с позиции принимающей национальности

Физическая реакция: нормальное состояние

Словесное выражение: «дом» имеется в виду место, квартира проживания «мы» подразумевает людей принимающей страны

Фаза 6: прибытие домой - фаза возвращения

Общее настроение: чувство неопределенности и дезориентации

События: желание рассказать окружающим о своей поездке и понимание, что другим это, как правило, не так интересно

Эмоциональная реакция: обособленность, дезориентация, раздражительность, депрессия, желание вернуться в страну пребывания, неуверенность по поводу «дома»

Поведенческая реакция: критика дома, друзей и родной страны; повышенный интерес к иностранным делам и новостям, апатия

Физическая реакция: простуды, головные боли, недомогание

Словесное выражение: «Я никогда не понимал...»

Как бороться с культурным шоком.

- Подберите себе хобби.
- Не забывайте о хороших вещах, которые уже у вас есть.
- Помните, всегда существует возможности, которыми вы можете воспользоваться.
- Будьте терпеливы, иммиграция это процесс адаптации к новой ситуации. Это займет какое то время.
- Учитесь быть конструктивными. Если вы сталкиваетесь с неблагоприятной ситуацией, старайтесь избегать подобных ситуаций в будущем. Будьте снисходительны к себе.
- Не старайтесь слишком сильно.
- Учитесь включать регулярную физическую нагрузку в вашу повседневную жизнь. Это конструктивное решение проблемы, которое поможет справиться с печалью и одиночеством. Тренируйтесь, плавайте, начните посещать класс аэробики, и т.д.
- Расслабление и созерцание, как доказано, очень положительны для людей, которые находятся в состоянии стресса.
- Поддерживайте контакты со своими соотечественниками. Это даст вам возможность почувствовать себя частью группы и уменьшит чувство одиночества и отчуждения.
- Поддерживайте контакт с новой культурой. Изучайте язык. Участвуйте в делах сообщества, это позволит вам практиковать язык, который вы изучаете. Это будет полезно и поможет вам чувствовать себя более свободным при общении с людьми.
- Позволяйте себе грустить о вещах, которые вы оставили: ваша семья, ваши друзья, и т.д.
- Осознайте насколько вам грустно, что вы покинули родную страну. Примите новую страну. Сосредоточьте свои усилия на том, чтобы справиться с переходным периодом.

- Уделяйте внимание взаимоотношениям со своей семьей и на работе. Они будут служить поддержкой для вас в трудные времена.
- Ставьте простые цели и цените свои достижения.
- Найдите способы жить с вещами, которые не устраивают вас на 100%. Поддерживайте уверенность в себе. Следуйте своим амбициям и продолжайте строить планы на будущее.