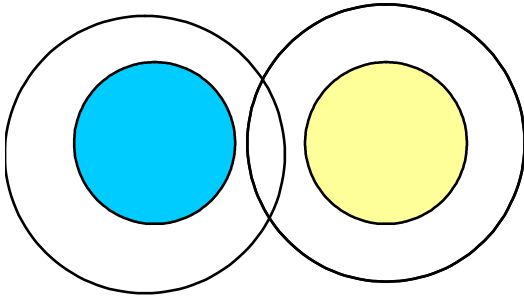


## Adaptacja kulturowa i akulturacja

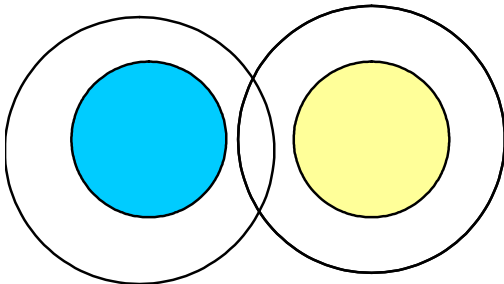
### 1. Szok kulturowy - fazy szoku kulturowego

Pobyt na obczyźnie bywa czasem trudny, zwłaszcza na początku. Stykając się z ludźmi o innych priorytetach, doskonaląc znajomość języka, ucząc się nowych reakcji i zachowań w znanych i nieznanach sytuacjach przeżywa się rzeczywistość bardzo intensywnie. Niektórzy porównują ten okres z powtórny doświadczenie dzieciństwa – czyli powrotem do silnych emocji i wrażeń, poczucia niepewności i potrzeby znalezienia bezpieczeństwa i oparcia oraz tęsknoty do jasnych „reguł gry”. Wyjeżdżając, człowiek ma dobrze ugruntowany obraz samego siebie. W okresie adaptacji kulturowej jest zmuszony, w pewnym sensie, „zdefiniować się” na nowo.

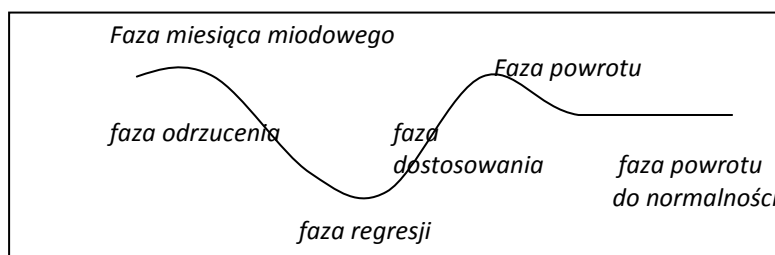
#### DOŚWIADCZENIE MIĘDZYKULTUROWE „PŁYTKIE” (TURYSTYCZNE)



#### DOŚWIADCZENIE MIĘDZYKULTUROWE „PŁYTKIE” (TURYSTYCZNE)



Wielu ludzi którzy wyjeżdżają i osiedlają się za granicą staje wobec zjawiska zwanego **szokiem kulturowym**, który jest wynikiem utraty znanych znaków i symboli w kontaktach społecznych. Te znaki, to sposoby przy pomocy których udaje nam się skutecznie poruszać w sytuacjach życia codziennego, np. wiemy kiedy podać rękę, co powiedzieć kiedy kogoś poznajemy, jak wydawać polecenia, wręczać napiwki, robić zakupy, kiedy przyjmować zaproszenia, a kiedy i komu odmawiać, kiedy traktować to, co słyszymy poważnie, a kiedy nie, itd. Te znaki, które mogą być wyrażane słowami, gestami, wyrazem twarzy, spojrzeniem, zwyczajem lub normą – są nabywane przez wszystkich ludzi w trakcie procesu wychowania i są tak samo częścią naszej kultury jak język, którym mówimy, nasze wierzenia i nasz system wartości. Nasze efektywne działanie i poczucie bezpieczeństwa i spokoju, zależą od setek takich znaków i symboli opanowanych podświadomie w trakcie dorastania. Kiedy człowiek „wchodzi” w obcą kulturę zderza się z sytuacją utraty owych znaczeń i często czuje się jak ryba pozbawiona wody. **Szok kulturowy objawia się zmianą typowych dla danej osoby odczuć lub zachowań pod wpływem interakcji z inną kulturą.**



## 2. Symptomy szoku kulturowego

Symptomy behawioralne		
Tęsknota za własną kuchnią i znajomymi potrawami	Używanie w mowie wyrażen niecenzuralnych i negatywnych	Nadmierne przejmowanie się drobnymi dolegliwościami jak np. pryszczki
Nadużywanie alkoholu	Pogarszanie się jakości pracy	Neurotyczne, częste mycie rąk
Problemy z wykonywaniem codziennych zadań	Lekkie dolegliwości psychosomatyczne	„Nieobecny” wzrok, zapatrywanie się w dal
Nadmierne skupianie się nad problemami zdrowia i bezpieczeństwa	Przywiązywanie nadmiernej wagi do posiłków, spania, transportu itd.	Lęk przed fizycznym kontaktem z ludźmi z lokalnej społeczności.
Symptomy psychologiczne		
Tęsknota za domem (dom jest bezpodstawnie gloryfikowany)	Pełen wyższości stosunek do lokalnej społeczności	Odmowa mówienia w obcym języku (uczenia się go)
Frustracja	Dezorientacja w przestrzeni	Częste skarżenie się
Ciągłe poczucie niewygody	Kłopoty ze snem	Zmęczenie
Poczucie izolacji	Poczucie zależności	Niepokój
Poczucie zagubienie i mniejszej wartości	Nadmierny lęk przed byciem ofiarą oszustwa, kradzieży, napadu	Surowość sądów (psychologiczna)
Stres	Ataki złości	Podrażnienie
Wycofanie emocjonalne i intelektualne	Agresywny stosunek do rzeczywistości	Hipochondria
Tęsknota za środowiskiem w którym reakcja otoczenia na konkretne zachowania jest łatwo przewidywalna.	Nadinterpretacja gestów, wyrazu twarzy, tonu głosu, języka ciała, itd. innych ludzi	Chęć rozmawiania tylko z ludźmi „rozsądnymi”

## 3. Jakie cechy sprzyjają adaptacji

Życie za granicą stawia człowieka wobec konieczności zmiany i poprzez to, musi się on skonfrontować z samym sobą. Innymi słowy ma on szansę dowiedzieć się wiele o sobie samym, o tym jak skutecznie potrafi się dostosować do innych sposobów organizacji czasu, życia, itp. Można dowiedzieć się jak reagujemy na nowe sytuacje, na ile jesteśmy otwarci i tolerancyjni i jaki jest nasz poziom unikania niepewności. Oto lista cech przydatnych w adaptacji kulturowej:

Umiejętność radzenia sobie ze stresem	Wielokrotne podejmowanie starań w przypadku trudności	Umiejętność dobrego komunikowania się
Ogólnoludzka życzliwość	Inicjatywa i energiczność	Osobowość ekstrawertyczna
Zdolności organizacyjne	Ciekawość intelektualna	Cierpliwość
Pewność siebie	Zainteresowanie krajem pobytu	Umiejętność dobrego słuchania
Grzeczność i takt	Uprzejmość	Pozytywne postrzeganie siebie
Umiejętność poleganie na innych	Przedsiębiorczość	Umiejętność korzystania z doświadczeń
Zdolność do empatii	Motywacja	Szacunek
Elastyczność	Brak etnocentryzmu	Tolerancja
Szczerość	Unikanie osądzania spraw/ ludzi	Tolerowanie niejednoznaczności
Niezależność	Otwartość	Chęć zmiany

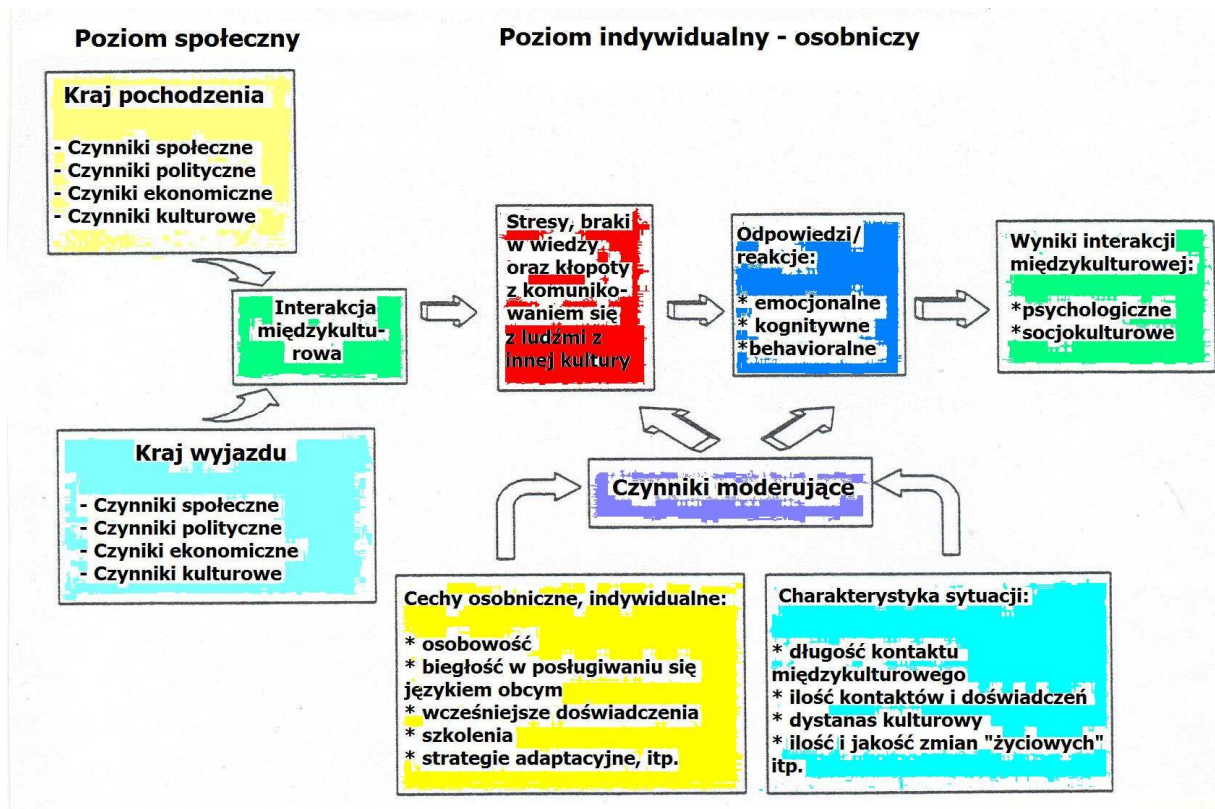
### Jak sobie radzić?

Jak sądzisz, które z tych sposobów mogą ci pomóc w dostosowaniu do zmiany?

A) Rozmowa nad temat uczuć i problemów z innymi studentami/ przyjaciółmi?
B) Rozmowa nad temat uczuć i doświadczeń z lokalnym opiekunem/ życzliwym znajomym.
C) Schronienie się z jakimś miłym, spokojnym miejscem (muzeum, biblioteka). Czytanie książki lub obejrzenie filmu w ojczystym języku
D) Kontakty z bliskimi w ojczyźnie (przez e-mail, telefon, SMS-y, ew. zaproszenie do siebie)

E)	Pisanie pamiętnika, bloga, robienie notatek na temat wydarzeń i refleksji związanych z pobytem za granicą.
F)	Ćwiczenia fizyczne, uprawianie sportu (pływanie, bieganie, spacerowanie itd.)
G)	Skupienie się na pozytywnych aspektach pobytu za granicą (np. zrobienie listy wszystkich plusów wyjazdu, zastanowienie się nad korzyściami które przyniesie)
H)	Zwiedzanie
I)	Nawiązanie kontaktów i/ lub spotkania z obcokrajowcami
J)	Zrobienie sobie niespodzianki (zakup czegoś, co zawsze chciałeś mieć, wizyta w interesującym miejscu, spotkanie z ciekawą osobą, itd.)
K)	Inne ?

### Model adaptacji kulturowej Ward'a



Autorska adaptacja podręcznika *Managing Transitions. A Portfolio for the Year Abroad* by S. Cormeraie, Sussex University, School of European Studies, 1996 oraz *Study Abroad* M.M. Dowell i K.P. Mirsky Prentice Hall 2003 oraz *Studying Abroad/ Learning Abroad* D.Hess Intercultural Press, Inc.,1997

**4. Akulturacja – dotyczy emigracji i długich pobyków za granicą (menadżerowie na wieloletnich kontraktach, małżeństwo z osobą z innego kraju, emigracja, itp.)**

Proces, obejmujący zmiany dotyczące języka, kultury i systemu wartości poszczególnych osób lub grupy, które zachodzą pod wpływem interakcji z inną grupą, posługującą się innym językiem i funkcjonującą w ramach innej kultury i innego systemu wartości.

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 1. Świadomość | 3. Emocja i nastawienie |
| 2. Wiedza     | 4. Umiejętności         |

**Rozwój wrażliwości kulturowej** (emocje i nastawienie – najtrudniejsze do przyswojenia, bo dotyka najgłębszych warstw auto- identyfikacji) Wg. Bennetta

<b>Zaprzeczanie</b>	Nie ma różnic kulturowych, wszyscy ludzie są tacy sami	<b>Fazy etnocentryzmu</b>
<b>Obrona</b>	Mój system jest właściwy i wszyscy powinni się do niego stosować: jeśli tego nie czynią, to coś jest nie w porządku, czuję się zagrożony i reaguję agresją i tworzeniem negatywnych stereotypów	
<b>Minimalizacja</b>	Istnieją różnice, ale są nieistotne w porównaniu z podobieństwami: ignorowanie różnic kulturowych. Założenie, że nie wpływają na komunikację międzyludzką	
<b>Akceptacja</b>	Początek dobrego samopoczucia w obcej kulturze. Znam język, rozumiem znaki i kody, wiem jak reagować werbalnie i niewerbalnie. Nowy system jest inny, ale nie gorszy od mojego: skoro mieszkam w obcej kulturze muszę się starać do niego dostosować Czasem czuję dyskomfort. z powodu konfliktu wartości.	<b>Fazy etnorelatywizmu</b>
<b>Adaptacja</b>	W obu systemach czuje się równie dobrze. Czasem konflikt z identyfikacją „Kim właściwie jestem?”	
<b>Integracja</b>	Dotyczy ludzi wychowywanych w dwóch lub więcej kulturach jednocześnie (mieszane małżeństwa, emigracja we wczesnym dzieciństwie - w domu zachowana kultura pochodzenia) TCK Third Culture Kids (Dzieci trzeciej kultury – ani pierwszej, ani drugiej – „nowa jakość” emocjonalna, problemy np. z kibicowaniem na meczach gdy po dwóch stronach grają drużyny z obu bliskich kultur)	