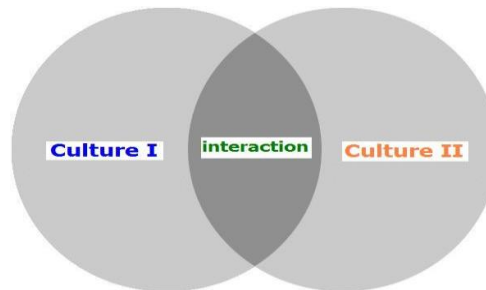


Adaptacja kulturowa i akulturacja

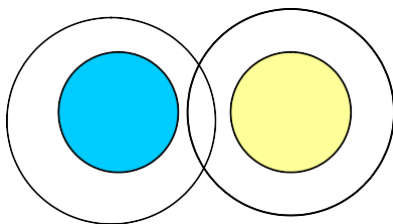
Szok kulturowy - fazy szoku kulturowego

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 nieznanymi 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.

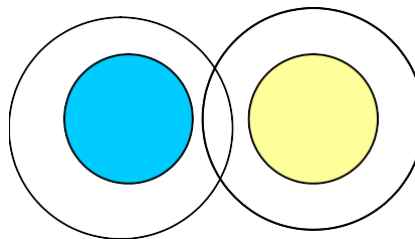
Doświadczenie międzykulturowe:



DOŚWIADCZENIE MIĘDZYKULTUROWE „PLYTKIE”
(TURYSTYCZNE)

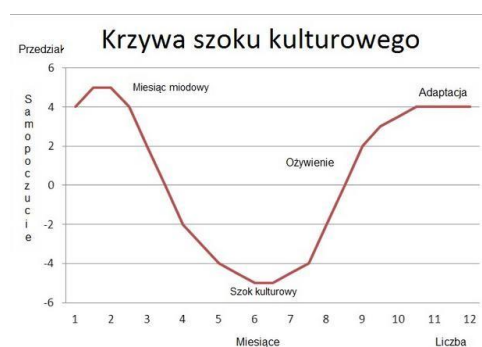


DOŚWIADCZENIE MIĘDZYKULTUROWE „PLYTKIE”
(TURYSTYCZNE)



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.

Szok kulturowy - to ogół reakcji psychologicznych i behawioralnych wywołanych uczestnictwem w zderzeniu kultury własnej z obcą. Jest to zjawisko emocjonalne, które umożliwia uświadomienie sobie odmienności własnej kultury, a poprzez to zrozumienie obcych wzorów kulturowych. Krzywa U przebiegu szoku kulturowego:



Symptomy szoku kulturowego

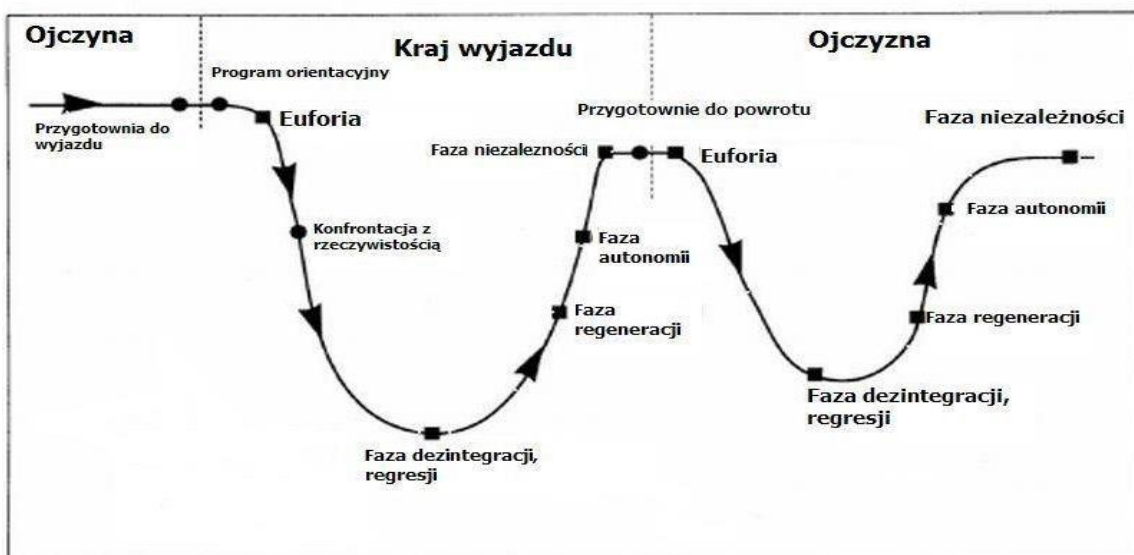
Symptomy behawioralne		
Tęsknota za własną kuchnią i znajomymi potrawami	Używanie w mowie wyrażen niecenzuralnych i negatywnych	Nadmierne przejmowanie się drobnymi dolegliwościami jak np. pryszcze
Nadużywanie alkoholu	Pogarszanie się jakości pracy	Neurotyczne, częste mycie rąk
Problemy z wykonywaniem 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”

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

Krzywa "W" adaptacji kulturowej



Zjawisko wtórnego szoku kulturowego jest zazwyczaj niespodziewane.

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) Drobne przyjemności (zakupy, wizyta w interesującym miejscu, spotkanie z ciekawą osobą, wyjście na mecz lub koncert, do kina lub teatru, itd.)
- K) Wyjazd na krótko do innego, jeszcze bardziej obcego kraju i powrót.
- L) Zaproszenie kogoś znajomego i odgrywanie roli gospodarza.
- M) Inne?

Chociaż szok kulturowy bywa trudnym, nieprzyjemnym, a czasem wręcz bolesnym doświadczeniem, stanowi doskonałą okazję, aby na nowo zdefiniować swoje cele życiowe:

- Można poznać, uświadomić sobie i zdobyć nowe perspektywy zawodowe i osobiste
- Można uzyskać znacznie wyższy poziom samoświadomości i pobudzić własną kreatywność

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

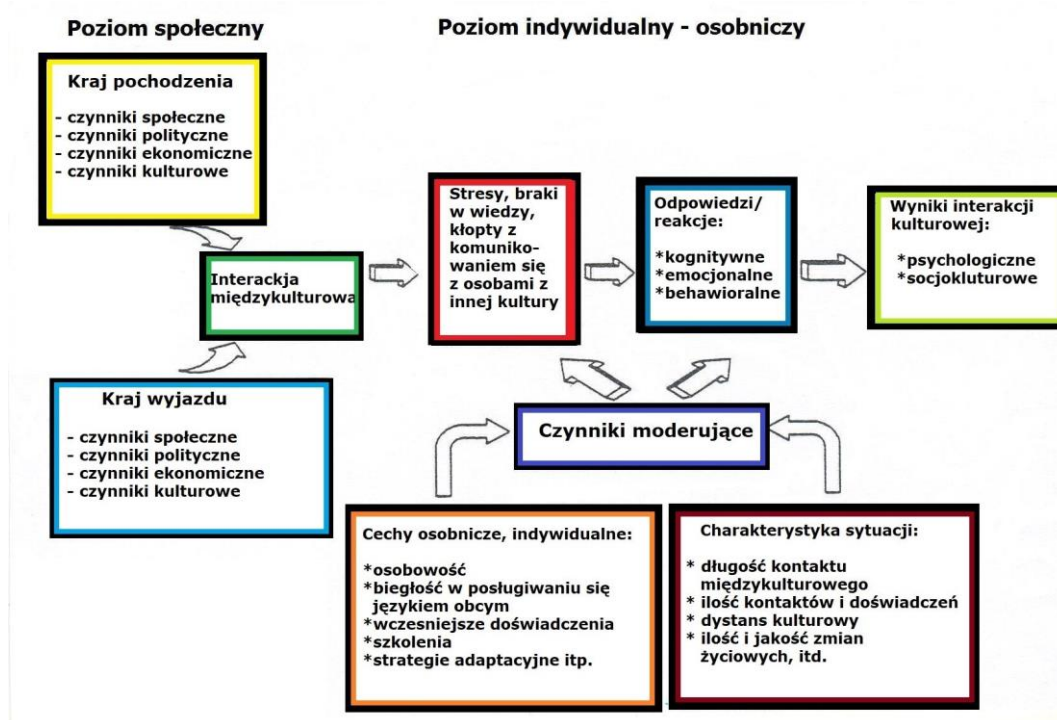
Akulturation

Dotyczy emigracji i długich pobytów za granicą (menadżerowie na wieloletnich kontraktach, małżeństwo z osobą z innego kraju, emigracja, itp.)

Enkulturation - uświadomiony i nieświadomiony proces przejmowania treści kulturowych, które przekazuje pokolenie starsze, pokoleniu młodszemu.

Akulturation - ogół zjawisk powstałych w wyniku bezpośredniego lub pośredniego kontaktu dwóch grup kulturowych, prowadzący do zmian wzorów kulturowych jednej, drugiej lub obu kultur.

Model adaptacji kulturowej Ward'a



Akulturation, to 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. Wiedza (czynnik kognitywny)
2. Świadomość (kompetencja społeczna)
3. Umiejętności (czynnik motoryczny)
4. Emocja i nastawienie (czynnik afektywny, emocjonalny)

Wiedza:

Sprawy codzienne (transport, mieszkanie, etc.)

Specyficzna wiedza o regionie (historia, geografia, gospodarka, polityka, literatura, itd.)

Ogólna wiedza na temat kultury

- szok kulturowy, sposoby działania, zaprogramowanie kulturowe
- istota różnic kulturowych (wartości, normy, religia)

Wiedza o konkretnej kulturze

W pracy: środowisko biznesowe, wartości, bohaterowie, rytuały i obyczaje, postrzeganie czasu i przestrzeni, język, role społeczne (zawodowe: szef-podwładny, rodzinne, stosunek do mniejszości), poziom kolektywizmu, przesady, tabu, systemy hierarchiczne: klasy, wyznaczniki statusu itp.

Świadomość:

- Pewność siebie w komunikowaniu się i nawiązywaniu nowych relacji międzyludzkich
- Świadomość własnej kultury i jej postrzegania w kraju docelowym

Umiejętności strategiczne:

- Ogólna kompetencja kulturowa (odporność emocjonalna i na indoktrynację, elastyczność i otwartość na inne kultury, samodzielność myślenia, autonomia osobista)
- Świadomość wymiarów kultury
- Specyficzna kompetencja kulturowa (umiejętność stosowania wiedzy nt kultury w praktyce)

Emocja i nastawienie

- Otwartość: ciekawość świata, tolerancja, elastyczność, nieoceniający stosunek do nowej kultury;
- Krytyczna świadomość siebie i innych: uczenie się kultury jako 'międzykultury';
- Umiejętność budowania „mikrokultur”

Wypowiedzi studentów po przyjeździe z wymiany zagranicznej:

- „*Dumy i radości czy też świadomości poczucia przynależności do własnego narodu nauczyły mnie wyjazdy zagraniczne. Tyle razy opowiadałam o Polsce (świętach, kuchni, Papieżu, Chopinie), że zaczęłam bardzo się do tego wszystkiego przywiązywać.*”

- „*Moja tożsamość jako Polki uległa wzmocnieniu i krystalizacji, ale zaczęłam się też czuć Europejką.*”

- „*Stałam się bardziej tolerancyjna i samodzielna. Potrafię lepiej zrozumieć ludzi z innych kultur.*”

- „*Odczuwam niesamowity wzrost pewności siebie i przyływ energii życiowej do działania i brania spraw w swoje ręce. Zauważyłam też, że wiele spraw wydaje mi się teraz o niebo łatwiejszych do załatwienia. Wzrósł we mnie generalny entuzjizm do życia.*”