

## 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 международными 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 иностранные новости.

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

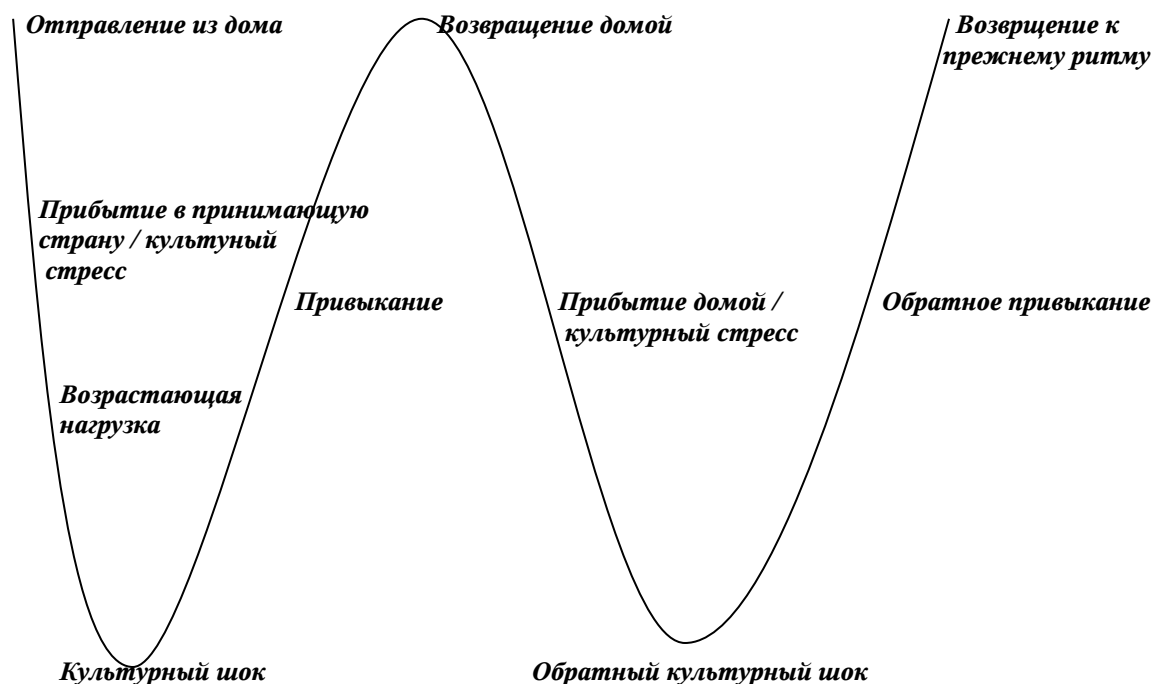
- Как жители принимающей вас страны относятся ко времени? Принято ли приходить раньше, позже или вовремя на встречи?
- Какую роль играет семья в культуре принимающей вас страны? Какую роль вы будете играть в принимающей вас семье (если вы будете проживать в семье)? Какова роль полов в этой культуре?
- 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...»