

В условиях глобализационных и интегративных процессов, способствующих интенсификации межкультурных контактов, проблема адаптации становится все более актуальной в сфере образования, одной из важных задач которой становится разработка и внедрение инновационных методов обучения межкультурному взаимодействию. Главное препятствие, мешающее успешному решению проблемы, состоит в том, что человек воспринимает другие культуры через призму

собственной культуры: значения слов, поступков и действий, наблюдения и заключения ограничены рамками этнического стереотипного мышления.

Практика общения с иностранцами показала, что даже глубокое знание иностранного языка не исключает непонимания и конфликтов с носителями этого языка. Однако только аудиторного знакомства с соответствующей культурой оказывается недостаточно для бесконфликтного общения с ее представителями (сегодня стало очевидно, что успешные и эффективные контакты с

представителями других культур невозможны без практических навыков в межкультурном общении).

Однако основные причины неудач в межкультурной коммуникации лежат за пределами очевидных различий. Они в социальных нормах, моделях мышления и поведения, в мироощущении и мировосприятии, то есть в иных отношениях к миру и к другим людям.

Эти подсознательные модели восприятия, эмоциональных реакций, мышления, оценок и поведения в процессе обучения становятся все более очевидным и подлежащими осмыслению, учету и коррекции по отношению к партнеру по коммуникации.

Исследователи рассматривают множество переменных, от которых зависит благоприятность взаимодействия представителей разных культур и этносов:

- территория, которая может быть общей или своей лишь для одной из групп;
- продолжительность взаимодействия;
- цель (учеба, досуг);
- тип вовлечения в жизнь общества (от участия до наблюдения);
- частота и глубина контактов;
- относительное равенство статуса и прав;
- явные различительные признаки (язык, религия, раса).

Но даже при самых благоприятных условиях контакта, например, при продолжительном взаимодействии, активном вовлечении в жизнь общества, частых контактах без ущемления прав и достоинства человека, без явных различительных признаков, и целенаправленных поездках у визитера могут возникнуть сложности и напряженность при общении с представителями страны пребывания. Очень часто их охватывает тревога, чувство тоски по родине – ностальгия.

Большое значение имеет изучение аккультурации, понимаемой как процесс

повторной социализации человека, усвоение необходимых для нормальной жизнедеятельности и позитивно воспринятых норм и ценностей чужой культуры, которые наслаиваются на традиции и обычаи родной культуры (Р. Редфилд, Р. Клинтон, М. Херсковице).

Наибольшую актуальность в настоящее время приобретает психологическая аккультурация как процесс изменения в психологии индивида: изменений ценностных ориентаций, ролевого поведения, установок индивидов и, самое важное, психического состояния личности. Психическое состояние, которое переживает обычно индивид в новой культурной среде, весьма динамично. Например, состояние фрустрированности, которое возникает в проблемных для личности ситуациях, при завершении адаптивного процесса трансформируется или исчезает.

Так, например, армяне в условиях современной моноэтничности сохранили элементы русской культуры (удерживает свою позицию русский язык), а знание норм и ценностей русской культуры позволяет не только выработать адекватное ролевое поведение, но и приводит к психологически благоприятному состоянию: положительным эмоциям и позитивно направленным ориентирам, как важным составляющим психического здоровья, обеспечивающим полноценное участие армян в интегративных процессах, и являются

катализатором улучшения взаимоотношения во всех сферах общественно-политической и социально-экономической жизни между Арменией и Россией.

Не может быть признана наиболее успешной стратегия аккультурации с позитивной ориентацией только на одну культуру.

При следовании этой стратегии индивид подстерегает вероятность испытать чрезмерный стресс при попытках приобрести новые аттитуды или быть отвергнутым членами культурной (своей или чужой) группы (Налчаджян 1988).

На индивидуальном уровне успех любой стратегии определяется психологическим, физическим и эмоциональным дискомфортом. Впечатления об иной культуре эмоционально

окрашены: чувствами отверженности, удивлением при осознании различий между культурами, беспокойства, тревожности, путаницей в ценностных ориентациях, социальной и личностной идентичности, проявляющимися как симптомы культурного шока (Садохин 2002). Это явление имеет и позитивную сторону: первоначальный дискомфорт ведет к принятию новых ценностей и моделей поведения и, в конечном счете, важен для личностного роста (Triandis 1994).

Особое значение придается проблеме психической адаптации человека к новой культуре. Она является результатом деятельности целостной самоуправляемой системы, процесса, включающего в себя два аспекта:

а) оптимизация постоянного взаимодействия индивида с окружением;  
б) установление адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками.

При адаптации индивида те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютной жесткости, а в результате несоответствия эмоционального механизма этим условиям. При любом нарушении сбалансированности "человек - среда" недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей или рассогласование самой системы потребностей является источником тревоги (Селье 1960). Берензин провел исследование для определения тревоги в процессе психической адаптации личности. Тревожная реакция имела место у подавляющего большинства испытуемых (Стефаненко 2003). По показателям можно определить, что молодежь более адаптивна и менее подвержена воздействию внешней тревоги, чем люди старшего поколения. Следовательно, чем легче выстроена нервно-психическая система человека, чем он моложе и имеет сознание, свободное от предрассудков, тем легче происходит процесс адаптации и менее болезненно переносятся стрессовые ситуации.

Важными факторами, улучшающими психическую адаптацию в профессиональных группах, является организация микросоциального взаимодействия, социальная сплоченность, способность строить межличностные отношения, возможность открытой коммуникации.

Рассмотрение любой проблемы психического несоответствия будет неполным без исследований психической адаптации.

Мы провели исследование на выборке из иностранных студентов, местных студентов, местных жителей зрелого периода (общим количеством 126 человек). Методика включала в себя опросник, состоящий из специально подобранных конкретных ситуаций, которые выявляют ощущения, испытываемые человеком в инокультурной среде. Респонденты указали на те высказывания из опросника, которые соотносились с ощущениями, возникающими в стране пребывания, в первые несколько недель, на I этапе, и впоследствии, на II этапе.

При анализе ситуаций было выявлено, что в чужой стране люди (характеристики всех респондентов) в первую очередь все сравнивают со своей страной (на I этапе - 73,55%, на II этапе - 36,5%), им не терпится обследовать окрестности, попробовать местную кухню и выучить язык (71,75% - 38%). Около половины респондентов (47,14% - 46,2%) приходят к выводу, что знания языка недостаточно для достижения полноценного общения. Респонденты указали, что:

- при вхождении в незнакомую среду они думают, что это лучшее приключение всей жизни (58% - 23%);

- их удивляло то, чего нет у них на родине (67,2% - 22,5%);
- в процессе адаптации есть ощущения неопределенного беспокойства (32,85% - 72%);
- они испытывают чувства, что все вокруг готовы им помочь (51,07% - 14%). Незначительную часть испытуемых посещают чувства:
  - все время хочется домой (12,85% – 62,2%);
  - местная культура кажется недостойной их, а местные жители кажутся грубыми и безразличными (8,9% – 14,4%);
  - потеряли интерес к работе (учебе) и с трудом сосредотачиваются (6,25% – 39,5%);
  - ничто не кажется им смешным (5%-7%);
  - они избегают общения с новыми людьми, так как чувствуют себя неуютно (5,1% - 34,2%);
  - часто устают и плохо спят (3,5% – 41%);
  - испытывают чувство подавленности и некомпетентности (2,5% - 36,3%);
  - легко отчаиваются (0,14% - 29,2%);

Представленные результаты - упрощенная схема на самом деле сложного, многоэтапного процесса адаптации.

При анализе результатов легко просматривается динамика психо-эмоционального состояния индивидов: от позитивного, оптимистического до состояния безнадежности и отчаяния (в некоторых случаях). Данные характеристики мы сопоставили с так называемой кривой процесса адаптации по Триандису:

I этап, называемый исследователем “медовым месяцем”, характеризуется, как и в нашем исследовании, энтузиазмом, приподнятым настроением и большими надеждами (Triandis 1994).

II этап начинает оказывать свое негативное воздействие. На последующих этапах постепенно депрессия сменяется ощущением уверенности и полной адаптацией. Мы также выявили индивидуально-психологические свойства личности при адаптации с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации (Виттенберг 1994). Методика позволяет изучить адаптивность, уровень принятия себя и других, locus контроля, эмоциональную комфортность, уровень доминирования и эскапизма. При обработке результатов обнаружено, что более высокая адаптивность и более высокая интернальность свойственна студентам. Эмоциональная поддержка, психологическая подготовка к межкультурной коммуникации, формирование этнопсихологической компетентности помогут избежать психологических трудностей при адаптации и случайных ошибок в психологической интерпретации поведения представителей другой культуры и позволят избежать психических энергозатрат. Данные проблемы особенно актуальны для сферы туризма, и их исследование доказывает необходимость работы психолога. В модели освоения чужой культуры, как справедливо утверждает М. Беннет, необходимо делать эмоциональном восприятии и толковании культурных различий, то есть развивать межкультурную чуткость. Людям важно осознать не сходство между собой, а различия, потому что все трудности межкультурной коммуникации проистекают именно из-за неприятия межкультурной разницы. Адаптация начинается с эмпатии и заканчивается формированием плюрализма. Процесс психического роста от монокультурного к мультикультурному человеку – это процесс изменения, связанный с большим стрессом и напряжением из-за необходимости приспособления к давлению окружающей среды. Бесспорно, мультикультурность должна стать важной человеческой и социальной ценностью, тем идеалом, к достижению которого следует стремиться.

Как показывают результаты исследования, наиболее важными характеристиками индивидуально-психологических черт личности при адаптации являются преобладающее психоэмоциональное состояние, возраст, пол. Одними из эффективных методов по подготовке к межкультурному взаимодействию являются культурные ассимиляторы. Их можно использовать в разных вариантах: как часть диагностического блока методик, как основу тренинга межкультурной сензитивности, как самостоятельный психолого-педагогический материал. Очень важно акцентировать эмоциональную поддержку как сопереживание, возможность высказываться и быть выслушанным.