**Содержание**

Введение………………………………………………………………………….3

Глава I. Проблемы адаптация к новой культурной среде……...…….............5

1.1.Адаптация. Аккультурация. Приспособление………………………............5

1.2.Культурный шок и этапы культурной адаптации………...…..……….…10

1.3.Факторы, влияющие на процесс адаптация к новой культурной среде…………………………………………………………………………........13

Глава II. Специфика Российского общества………………..……….................18

2.1.Русский менталитет…………………..……………………………………18
2.2.Трудности адаптации иностранных студентов в России. Отношение русских к иностранцам…………………….…………………………………....20

Заключение……………………………………………………………………….25

Список литературы……………………………………………..……………….29

 Введение

 Сегодня невозможно найти этнические общности, которые не испытали бы на себе воздействие как со стороны культур других народов, так и более широкой общественной среды, существующей в отдельных регионах и в мире в целом. Это выразилось в бурном росте культурных обменов и прямых контактов между государственными институтами, социальными группами, общественными движениями и отдельными индивидами разных стран и культур. В настоящее время в России учится и проживает немало людей, приехавших из других стран. Иностранцы сталкиваются с множеством проблем и трудностей при адаптации, такими как языковой и культурный барьер, непривычные климатические условия, трудности при общении и другими. Чтобы успешно преодолевать эти трудности, нужно изучить эти проблемы и выработать методику их решения для того, чтобы можно было почувствовать себя комфортно в новой среде с новыми людьми. На мой взгляд, эта проблема недостаточно освещена в научной литературе. Поэтому проблема адаптации очень актуальна в настоящее время.
В первой теоретической главе данной работы мы проводим анализ основных терминов (таких как адаптация, аккультурация, приспособление), рассматриваем этапы межкультурной адаптации и факторы, препятствующие и способствующие проведению эффективной адаптации, а также даем характеристику культурного шока, который является важным аспектом изучаемой проблемы.

 Во второй главе мы рассматриваем особенности русского менталитета и отношение русских к иностранцам, трудности, с которыми сталкиваются иностранцы при адаптации к российскому обществу, а также проблему стресса при прохождении адаптации.

 В своей курсовой работе я в основном использовал работы Садохина А.П., Василик М.А., Стефаненко Т., которые обладают хорошей теоретической базой по изучаемой мною проблеме. Для практической части были использованы материалы исследований, проводившиеся научными работниками ВГТУ, МГТУ и др. университетов.

Мной предложена гипотеза, согласно которой можно разбить весь процесс адаптации на определённые периоды:

 - первый месяц шок;

- второй и третий месяцы депрессия;

- с четвертого по девятый месяц - включение в заданные условия жизни и учебной деятельности;

- с десятого по двенадцатый месяц - завершение процесса адаптации и переход к полноценной жизнедеятельности в заданных условиях.
Объект исследования: межкультурная адаптация студентов.

 Цель данной работы – попытка выяснить, с какими трудностями сталкивается иностранцы при адаптации к Российскому обществу. Задачи исследования заключаются в выяснении факторов, которые усложняют адаптацию и тех, которые способствуют ее скорейшему прохождению; в определении таких условий общения между представителями разных стран и народов, которые оказывают наименее травмирующий эффект и порождает доверие.

 **Глава I. Адаптация к новой культурной среде**

1.1.Адаптация. Аккультурация. Приспособление.

 В начале необходимо дать определения основным терминам. В социологическом энциклопедическом словаре даются следующие определения терминов «адаптация», «аккультурация» и «приспособление».
 Адаптация – это приспособление организма к условиям окружающей среды. Адаптация человека подразделяется на биологическую и социально-психологическую. Биологическая включает в себя адаптацию организма к устойчивым и изменяющимся условиям среды. Социально-психологическая адаптация - это приспособление человека как социального существа к нормам, условиям, принципам, этикету в обществе.

 Аккультурация - процесс взаимного влияния культур, когда в ходе прямого контакта усваиваются технологии, образцы поведения, ценности и т.д. чужой культуры, которые, в свою очередь, изменяются и приспосабливаются к новым требованиям.

 Приспособление - система социальных и социально-психологических механизмов, посредством которых индивид или группа изменяют свое поведение в соответствии с нормами социальной среды[[1]](#footnote-1).
Стефаненко Т. в своей книге «Этнопсихология» дает представление об адаптации и о взаимодействии людей из разных стран.
 C древнейших времен войны и стихийные бедствия, поиски счастья и любознательность заставляют людей перемещаться по планете. Многие из них - переселенцы – покидают родные места навсегда. Визитеры, (дипломаты, шпионы, миссионеры, деловые люди и студенты) длительное время живут в чужой стране. Туристы, а также участники научных, конференций и т.п. оказываются в непривычном окружении на непродолжительное время[[2]](#footnote-2).

 Не следует думать, что само по себе установление непосредственных контактов между представителями разных стран и народов приводит к более открытым и доверительными отношениям между ними. Все мигранты в той или иной мере сталкиваются с трудностями при взаимодействии с местными жителями, поведение которых они не способны предсказать. Обычаи страны пребывания часто кажутся им загадочными, а люди - странными. Было бы крайним упрощением считать, что негативные стереотипы могут быть разрушены директивными указаниями, а знакомство с непривычным образом жизни, обычаями и традициями не вызовет неприятия. Расширение сферы межличностного общения может привести и к усилению предубеждений. Поэтому, очень важно определить, при каких условиях общение между представителями разных стран и народов оказывается наименее травмирующим и порождает доверие.

 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 (постоянное, долговременное, кратковременное);
- цель (совместная деятельность, совместное проживание, учеба, досуг);

- тип вовлечения в жизнь общества (от участия до наблюдения);
- частота и глубина контактов относительное равенство статуса и прав;

- численное соотношение (большинство-меньшинство);

- явные различительные признаки (язык, религия, раса).

 Но и при самых благоприятных условиях контакта, например при постоянном взаимодействии, совместной деятельности, частных и глубоких контактах, относительно ровном статусе, отсутствии явных различительных признаках, у переселенца или визитера могут возникнуть сложности и напряженность при общении с представителями страны пребывания. Очень часто мигрантов охватывает тоска по родине - ностальгия.

 Поэтому большое значение приобретает изучение межкультурной адаптации, в широком смысле понимаемой как сложный процесс, благодаря которому человек достигает соответствия (совместимости) с новой культурной средой, а также результат этого процесса. Обычно выделяют внутреннюю сторону адаптации, выражающуюся в чувстве удовлетворенности и полноты жизни, и ее внешнюю сторону, которая проявляется в участии индивида в социальной и культурной жизни новой группы.
 Василик М.А. утверждает, что культурные контакты являются важным компонентом общения между народами. Аккультурация представляет одновременно процесс и результат взаимного зияния разных культур, при котором все или часть представителей одной культуры (культуры-реципиента) перенимают нормы, ценности и традиции другой (культуры-донора). В процессе аккультурации в качестве культуры-реципиента и культуры-донора и одновременно выступают обе (или больше) взаимодействующие культуры, хотя степень их влияния друг на друга может быть неодинаковой и, кроме того, представители одной культуры могут полностью принимать ценности другой, отвергать их либо подходить к ним избирательно[[3]](#footnote-3).

 Аккультурация перестала рассматриваться как исключительно групповой феномен, ее стали изучать и на уровне индивидуального поведения, учитывая изменение ценностных ориентаций, социальных установок, ролевого поведения индивида. Было установлено, что в процессе аккультурации каждый человек одновременно решает две важнейшие проблемы — стремится сохранить свою культурную идентичность, и включается в чужую культуру. Комбинация возможных вариантов решения этих проблем давала следующие четыре основные стратегии аккультурации:
- ассимиляция - вариант аккультурации, при котором человек полностью принимает нормы и ценности иной культуры, отказываясь при этом от своих норм и ценностей;

- сепарация - отрицание чужой культуры при сохранении идентификации со своей культурой. В этом случае представители недоминантной группы предпочитают большую или меньшую степень изоляции от доминантной культуры. Если на такой изоляции настаивают представители господствующей культуры, это называется сегрегацией;

- маргинализация - это одновременно потеря идентичности с собственной культурой и отсутствие идентичности с культурой большинства. Такая ситуация возникает из-за невозможности поддерживать собственную культурную идентичность (обычно в силу каких-то внешних причин) и отсутствия стремления к получению новой идентичности (возможно, вследствие дискриминации или сегрегации со стороны этой культуры);
- интеграция - идентификация как со старой, так и с новой культурой. Многочисленные исследования аккультурации показывают, что эмигранты, прибывающие в другую страну на постоянное место жительства, как правило, ориентируются на ассимиляцию, а как беженцы, вынужденные в силу каких-либо внешних причин покинуть свою родину, психологически сопротивляются разрыву связей с ней, и процесс ассимиляции идет у них намного дольше и труднее.

 Еще недавно исследователи полагали, что наилучшей стратегией аккультурации является полная ассимиляция с доминирующей культурой. Сегодня целью аккультурации считается достижение интеграции культур, дающее в результате бикультуральную или мультикультуральную личность.
Таким образом, культуры при взаимодействии не только дополняют друг друга, но и вступают в сложные отношения, обнаруживая при этом свою самобытность и специфику. Поэтому реальное взаимодействие культур обнаруживает как позитивные (обогащение культур), так и негативные (их подавление, обеднение - эрозия) следствия[[4]](#footnote-4).

 Среди факторов, влияющих на характер аккультурации, выделяют следующие:
- степень дифференциации принимающей культуры - общество, располагающее развитыми системами морали, права, художественной культуры, эстетики, философии, в состоянии адаптировать функционально приемлемые нововведения, не подрывая основную духовную структуру;
- длительность контакта - растянутое во времени воздействие вызывает не шоковое состояние и отторжение, а привыкание и постепенное принятие;

- политико-экономические условия взаимодействия - ситуация политического и экономического господства или зависимости во многом определяет содержание культурного общения. Зависимость приводит к росту культурного протеста, к культурной интеграции угнетенных народов, когда мобилизуются духовные силы общества для утверждения его единства и противостояния угнетению. Наглядно эти процессы проявились в период колониализма.
 Успешное приспособление обычно определяется как ощущение гармонии с ближайшим окружением, а основное внимание уделяется анализу чувства удовлетворенности, психологического благополучия и душевного здоровья «чужаков». Практически не затрагиваются возможные аккультурационные изменения. Это отражается в обращении к понятию культурный шок и сходный с ним – шок перехода, культурная утомляемость.

1.2. Культурный шок и этапы культурной адаптации

 Садохин А.П. в своей книге «Основы межкультурной коммуникации» дает полную характеристику культурного шока[[5]](#footnote-5).

 Стрессогенное воздействие новой культуры на человека специалисты называют культурным шоком. Иногда используются сходные понятия шок перехода, культурная утомляемость. В той или иной степени его переживают практически все иммигранты, оказывающиеся в чужой культуре. Он вызывает нарушение психического здоровья, более или менее выраженное психическое потрясение.

 Сегодня считается, что опыт новой культуры является неприятным, или шоковым, с одной стороны, потому что он неожидан, а с другой стороны, потому что он может привести к негативной оценке собственной культуры.
Обычно выделяют шесть форм проявления культурного шока:
- напряжение из-за усилий, прилагаемых для достижения психологической адаптации;
- чувство потери из-за лишения друзей, своего положения, профессии, собственность;
- чувство одиночества (отверженности) в новой культуре, которое может превратиться в отрицание этой культуры;

- нарушение ролевых ожиданий и чувства самоидентификации;
-тревога, переходящая в негодование и отвращение после осознания культурных различий;

- чувство неполноценности из-за неспособности справиться с ситуацией.
 Главной причиной культурного шока является различие культур. Каждая культура имеет множество символов и образов, а также стереотипов поведения, с помощью которых мы можем автоматически действовать в разных ситуациях. Когда мы находимся в условиях новой культуры, привычная система ориентации оказывается неадекватной, поскольку она основывается совсем на других представлениях о мире, иных нормах и ценностях, стереотипах поведения и восприятия. Обычно, находясь в условиях своей культуры, человек не отдает себе отчет, что в ней есть эта скрытая часть «культурного айсберга». Мы осознаем наличие этой скрытой системы Контролирующих наше поведение норм и ценностей лишь тогда, когда попадаем в ситуацию контакта с иной культурой. Результатом этого и становится психологический, а нередко физический дискомфорт -культурный шок.

 Симптомы культурного шока могут быть самыми разными: от преувеличенной заботы о чистоте посуды, белья, качестве воды и пищи до психосоматических расстройств, общей тревожности, бессонницы, страха. Они могут вылиться в депрессию, алкоголизм или наркоманию и даже привести к самоубийству.

 Разумеется, культурный шок имеет не только негативные последствия. Современные исследователи рассматривают его как формальную реакцию, как часть обычного процесса адаптации к новым условиям. Более того, в ходе этого процесса личность не просто приобретает знания о новой культуре и о нормах поведения в ней, но и становится более развитой культурно, хотя и испытывает при этом стресс. Поэтому с начала 1990-х годов специалисты предпочитают говорить не о культурном шоке, а о стрессе аккультурации.

 Перейдем к механизму развития культурного шока.
К.Оберг утверждал, что люди проходят через определенные ступени переживания культурного шока и постепенно достигают удовлетворительного уровня адаптации.

 Сегодня для их описания предложена модель так называемой кривой адаптации (U-образная кривая), в которой выделяется пять ступеней адаптации.

 Первый период называют «медовым месяцем», потому что большинство мигрантов стремятся учиться или работать за границей и, оказавшись там, они полны энтузиазма и надежд. К тому же часто к их приезду готовятся, их ждут, и на первых порах они получают помощь и могут иметь некоторые привилегии.

 Но этот период быстро приходит, и на втором этапе непривычная окружающая среда и культура начинают оказывать свое негативное воздействие. Все большее значение приобретают психологические факторы, вызванные непониманием местных жителей. Результатом может быть разочарование, фрустрация, даже депрессия. Иными словами, наблюдаются все симптомы культурного шока. Поэтому в этот период мигранты пытаются убежать от реальности, общаясь преимущественно со своими земляками жалуясь им на жизнь.

 Третий этап становится критическим, так как культурный шок достигает своего максимума. Это может привести к физическим и психическим болезням. Часть мигрантов сдается, и возвращается домой, на родину. Но большая часть находит в себе силы преодолеть культурные различия, учит язык, знакомится с местной культурой, обзаводится местными друзьями, от которых получает необходимую поддержку.
На четвертом этапе появляется оптимистический настрой, человек становится более уверенным в себе и удовлетворенным своим положением в новом обществе и культуре. Приспособление и интегрирование в жизнь нового общества продвигается весьма успешно.

 Полная адаптация к новой культуре достигается на пятом этапе. Индивид и окружающая среда с этого времени взаимно соответствуют друг другу. В зависимости от факторов, влияющих на процесс адаптации, он может продолжаться от нескольких месяцев до 4 - 5 лет.

 Пять ступеней адаптации составляют U-образную кривую развития культурного шока, которая характеризуется следующими ступенями: хорошо, хуже, плохо, лучше, хорошо.

 Интересно, что когда успешно адаптировавшийся в чужой культуре человек возвращается к себе на родину, он сталкивается с необходимостью пройти реадаптацию к своей собственной культуре. Считается, что при этом он испытывает шок возвращения. Для него предложена модель W-образной кривой реадаптации. Она в своеобразно повторяет U-образную кривую: первое время человек радуется возвращению, встречам с друзьями, но потом начинает замечать, что какие-то особенности родной культуры кажутся ему странными и непривычными, и лишь постепенно он вновь приспосабливается к жизни дома.

 Безусловно, названные модели (W-образная и U- образная) не являются универсальными. Например, туристы, в силу кратковременности своего пребывания в чужой стране, не испытывают культурного шока и не проходят адаптации. Из-за особенно сильной мотивации постоянные переселенцы также адаптируются несколько иначе, ведь им нужно полностью включиться в жизнь нового общества и изменить свою идентичность.

1.3. Факторы, влияющие на процесс адаптации к новой культурной среде.

 Не стоит забывать и о факторах, влияющих на процесс адаптации к новой культурной среде. Их можно разделить на две группы: внутренние (индивидуальные) и внешние (групповые).

 В первой группе факторов важнейшими являются индивидуальные характеристики человека: пол, возраст, черты характера. Считается, что возраст является критическим элементом адаптации к другому сообществу. Чем старше люди, тем труднее они адаптируются к новой культурной системе, тяжелее и дольше переживают культурный шок, медленнее воспринимают модели новой культуры. Пол также влияет на процесс адаптации и продолжительность культурного шока. Женщины не обнаруживают различий в своих способностях к аккультурации по сравнению с мужчинами, даже есть данные о женщинах-американках, согласно которым они лучше, чем мужчины, приспосабливаются к новым обстоятельствам. Поэтому в последнее время исследователи считают, что более важным для адаптации оказывается фактор образования. Чем оно выше, тем успешнее проходит адаптация. Образование, даже без учета культурного содержания, расширяет внутренние возможности человека. Чем сложнее картина мира у человека, тем легче и быстрее он воспринимает новации.
 Профессиональная компетентность, высокая самооценка, общительность, экстравертность, открытость для разных взглядов, интерес к окружающим людям, склонность к сотрудничеству, терпимость к неопределимости, внутренний самоконтроль, смелость и настойчивость, эмпатия – все это, черты личности, которыми должен обладать человек, готовящийся к жизни в чужой стране с чужой культурой. Правда, реальная жизненная практика показывает, что наличие этих качеств не всегда гарантирует успех.

 К внутренним факторам адаптации и преодоления культурного шока относятся также обстоятельства жизненного опыта человека. Здесь важнее всего - мотивы к адаптации. Самая сильная мотивация обычно у эмигрантов, которые стремятся переехать на постоянное место жительства в другую страну и хотят поскорее стать полноправными членами новой культуры. Велика мотивация и у студентов, которые получают образование за границей и тоже стремятся адаптироваться быстрее и полнее, чтобы достичь своей цели. Намного хуже обстоит дело с вынужденными переселенцами и беженцами, которые не хотели покидать своей родины и не желают привыкать к новым условиям жизни. От мотивации мигрантов зависит, насколько хорошо они знакомы с языком, историей и культурой той страны, куда они едут. Наличие этих знаний, безусловно, облегчает адаптацию.
Если человек уже имеет опыт пребывания в иной культурной среде, то этот опыт способствует более быстрой адаптации. Помогает адаптации и наличие друзей среди местных жителей, с помощью которых можно быстрее овладеть необходимой для жизни информацией. Контакты с бывшими соотечественниками, также живущими в этой стране, с одной стороны, обеспечивают поддержку (социальную, эмоциональную, иногда даже финансовую), но, с другой стороны, есть опасность замкнуться в узком круге общения, что только усилит чувство отчуждения. Поэтому многие службы, связанные с эмигрантами, пытаются ограничить их проживание в гомогенных национальных группах, так как они убеждены, что это мешает быстрой адаптации и может даже послужить причиной этнических предубеждений.
 Среди внешних факторов, влияющих на адаптацию и культурный шок, прежде всего, нужно назвать культурную дистанцию, то есть степень различий между родной культурой и той, к которой идет адаптация. В этом случае важно отметить, что на адаптацию влияет даже не сама культурная дистанция, а представление человека о ней. Его ощущение культурной дистанции, которое зависит от множества факторов: наличия или отсутствия войн или конфликтов, как в настоящем, так и в прошлом, знание чужого языка и культуры и т.д.

 На процесс адаптации также влияют особенности культуры, к которой принадлежат мигранты. Так, хуже адаптируются представители культур, в которых очень важно понятие «лица» и где боятся его потерять. Для них очень важно вести себя правильно, поэтому они очень болезненно воспринимают неизбежные в этом процессе ошибки и незнание. Плохо адаптируются также представители так называемых великих держав, которые обычно считают, что приспосабливаться должны не они, а другие.
Очень важны для нормальной адаптации условия страны пребывания: насколько доброжелательны местные жители к приезжим, готовы ли помочь им, общаться с ними. Немаловажную роль играет экономическая и политическая стабильность в принимающей стране. Еще один фактор - уровень преступности, от которого зависит безопасность мигрантов. Также нужно упомянуть возможность общаться с представителями другой культуры, что возможно, если есть общая работа, увлечения или иные совместные занятия. И, конечно, важна позиция СМИ, которые создают общий эмоциональный настой и общественное мнение по отношению к другим этническим и культурным группам.

 Разумеется, культурный шок — это сложный и болезненный для человека процесс. Ведь в ходе него идет личностный рост, ломка существующих стереотипов, для чего требуется огромная затрата физических и психологических ресурсов человека. Но результаты стоят того: новая картина мира, основанная на принятии и понимании культурного многообразия, снятие дихотомии «мы - они», устойчивость перед новыми испытаниями, терпимость к новому и необычному. Главный итог - способность жить в постоянно меняющемся мире, в котором все меньшее значение имеют границы между странами и все более важными становятся непосредственные контакты между людьми.

 Немаловажную роль в восприятии людьми друг друга играют стереотипы. Встречаясь с представителями других народов и культур, люди обычно имеют естественную склонность воспринимать их поведение с позиций своей культуры, мерить их на свой аршин. Непонимание чужого языка, символики жестов, мимики и других элементов поведения часто ведет к искаженному истолкованию смысла их действий, что легко порождает целый ряд негативных чувств: настороженность, презрение, враждебность. Люди не стремятся реагировать на окружающие их явления каждый раз по-новому, а подводят их под имеющиеся у них категории. Постоянно меняющийся мир просто перегружает человека новой информацией и психологически вынуждает его классифицировать эту информацию в наиболее удобные и привычные модели, которые и получили название стереотипов. Отказ от стереотипов потребовал бы от человека постоянного напряжения внимания и превратил бы весь процесс его жизни в бесконечную череду проб и ошибок. Они помогают человеку дифференцировать и упрощать окружающий мир, иными словами, наводить в нем порядок.
Можно сказать, что стереотипы являются определенными убеждениями и привычным знаниями людей относительно качеств, черт характера других индивидов, а также событий, явлений, вещей. По этой причине стереотипы существуют и широко используются людьми.

 Несмотря на обоснованность или необоснованность, истинность или ложность стереотипов, все они являются неотъемлемым элементом любой культуры и уже самим фактом своего существования оказывают воздействие на психологию и поведение людей, влияют на их сознание и межнациональные контакты.

**Глава II. Специфика российского общества**

2.1.Русский менталитет

 Для изучения русского менталитета в Санкт-Петербурге в начале 90-х годов 20 века проводился опрос, в котором черты национального характера выявлялись посредством системы свободных характеристик, полученных в форме ответов на вопрос: «Назовите, пожалуйста, пять основных качеств, присущих большинству русских».

 Самым главным качеством русского человека, по результатам этого опроса, является доброта, и в частности, ее проявление к людям. Назывались также в качестве основных такие черты: как доброжелательность, радушие, душевность, отзывчивость, сердечность, милосердие, великодушие, сострадание и сопереживание.

 Очень важными чертами характера русских участники опроса посчитали качества, отражающие общий стиль поведения русского человека – простоту, открытость, честность, терпимость. Почти не назывались качества, отражающие отношение человека к самому себе (гордость, уверенность в себе), что свидетельствует о типичной для русских установке на «других», об их коллективизме.

 Наибольшее количество недостатков было названо в той части исследования, которая фиксировала отношение русского человека к труду. Здесь было отмечено, что русский человек трудолюбив, работоспособен и вынослив, но значительно чаще ленив, халатен, безалаберен и безответственен. Трудолюбие русских увязывалось с честным и ответственным исполнением своих трудовых обязанностей, но не подразумевало инициативности, независимости, стремления выделиться из коллектива. Разгильдяйство и безалаберность русских объяснялось огромными размерами русской земли, неисчерпаемостью ее богатств, которых хватит не только нам, но и нашим потомкам. А раз у нас всего много, то ничего не жалко.

 Последняя группа названных в опросе стереотипов относится к числу так называемых интегральных характеристик, отражающих ментальные особенности русских. Среди них были названы «увлекаемость политическими мифами» и «вера в доброго царя».

 Следующая, совершенно особенная черта русского характера – расчет на «авось», она проявляется в том, что бездействие, пассивность и безволие сменяются в самый последний момент безрассудным поведением: «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится».

 Оборотной стороной русского «авось» является широта русской души, также названная в числе интегральных характеристик русского характера.
В ответах часто подчеркивалась противоречивость русской натуры. Так, говорилось о сочетании гонора и раболепия (именно эта черта проявляется в отношении к иностранцам), о терпимости и нетерпимости одновременно, о разобщенности русских, способных на единение только в трудную минуту. Наверное, это и есть «загадка русской души», основа непредсказуемости русского человека.

 В результате у нас получится следующий автопортрет: добрый, терпеливый, гостеприимный, трудолюбивый и ленивый, дружелюбный, с широкой душой, патриотичный, доверчивый, открытый, любящий выпить, отзывчивый, честный, безалаберный.

 Все иностранцы были убеждены, что большую часть года в России царит суровая зима с ужасными морозами. На это списывали пристрастие русских к водке и бане. Обязательным атрибутом были также медведи, свободно бродящие по улицам русских городов.

 В 20 веке эти стереотипы несколько изменились. В них добавилось больше негативных оттенков. Подчеркивалось, что русские нуждаются в системе ценностей и верований, считалось, что эта идеология должна формулироваться государством.

 Для русских очень важны семейные и дружественные взаимоотношения. Говорилось также о непредсказуемости русских, о невозможности их понять. Это проявлялось в неожиданных вспышках гнева и насилия, хотя большую часть своей жизни русский человек был терпеливым и покладистым, даже пассивным.

 Все же представление о русских в Европе сохраняется достаточно стабильно. Радикальные изменения политической ситуации в стране лишь слегка смещали акценты.

2.2. Трудности адаптации иностранных студентов в России. Отношение русских к иностранцам

 Мне хотелось бы остановиться на трудностях, с которыми сталкиваются в Российском обществе именно студенты-иностранцы.

 Очень интересно, но и тяжело осваивать новую культуру, которая значительно отличается от культуры страны. Некоторые сталкиваются с недоброжелательным отношением или ненавистью со стороны русских (в Воронеже скинхедами было совершено несколько убийств).

 Для будущих зарубежных специалистов, получающих высшее образование в России, учёба начинается с этапа предвузовской подготовки, где иностранцам дают необходимый уровень владения русским языком, готовят их по ряду предметов и адаптируют к требованиям технического вуза.
 Проблема адаптации иностранных учащихся к новым для них условиям жизни и обучения в чужой стране чрезвычайно важна, ибо влияет на все стороны жизни каждого обучающегося.

 Обычно выделяют следующие виды адаптации: физиологическую, социокультурную, социально-бытовую, социально-психологическую, личностно-психологическую, академическую, ролевую и др.
Социально-психологическая адаптация иностранных учащихся интересует нас в плане влияющих на них неблагоприятных и благоприятных факторов.
К неблагоприятным факторам разные отечественные исследователи, опираясь на различные социологические методы, чаще всего на результаты анкетирования, относят более или менее близкий набор отрицательных для иностранных учащихся причин, влияющих на их состояние в новой среде обитания. Так, в подавляющем большинстве работ среди значимых факторов адаптации называются климатические условия. Интересно, что, называя данный фактор, учащиеся довольно редко ставят его по значимости на первое место. Заметим также, что привыкание к новым климатическим условиям в значительной степени зависит от места, в котором оказался иностранец: в Волгограде, например, с его тёплой зимой, ранней весной и мягкой осенью респонденты редко называют климатические условия среди неблагоприятных факторов адаптации.

 Среди повторяющихся во многих исследованиях неблагоприятных факторов в анкетах называется жизнь без родных и близких. Интересно, что и этот фактор не относится к самым значимым. В исследовании М. А. Ивановой и Н. А. Титковой, например, он находится на пятом из шести анализируемых факторов. Для сравнения: жизнь и общение в общежитии стоит на первом месте как наиболее значимый фактор адаптации. В исследовании В. П. Трусова и Н. Д. Шаглиной в числе 22-х факторов адаптации проживание в общежитии не выделяется, но мы едва ли погрешим против истины, если предположим, что фактор депрессии включает в себя жизнь иностранца в условиях общежития в как одну из существенных причин негативного состояния.

 М. А. Иванова и И. Ю. Смелкова, исследуя тревожность как показатель адаптации иностранных студентов, влияющий на степень их комфорта и дискомфорта, обратили внимание на то, что средний уровень состояния тревожности в общежитии составил по всем регионам 44,3 балла. Исследование, проведённое в Институте международных образовательных программ Санкт-Петербургского государственного политехнического университета, показало, что самый высокий уровень тревожности имеют африканские студенты (44,8) и студенты Юго-Восточной Азии (44,5), в меньшей степени трудности в общежитии испытывают студенты Латинской Америки.
 И на последующих курсах российского вуза проживание в общежитии остаётся одной из наибольших адаптационных трудностей, испытываемых иностранными студентами, о чём, например, свидетельствует исследование Т. Д. Неведомской, проведённое в Московском государственном техническом университете гражданской авиации. Заметим «в скобках», что состояние учащегося напрямую связано с условиями проживания в общежитии: адаптация пройдёт тем успешнее, чем больше условия соответствуют потребностям или привычкам респондентов.
Последовательность факторов адаптации по значимости может меняться в зависимости от времени анкетирования (в начале или конце первого года обучения).
 Обратим внимание на фактор адаптации, который мы назвали дефицит и трудности общения. В. П. Трусов и Н. Д. Шаглина в числе наиболее значимых факторов называют следующие: мало контактов с местными студентами (то есть недостаточно общения с российскими сверстниками) и мало контактов с местными жителями (то есть недостаточно общения с российскими людьми). М. А. Иванова и Н. А. Титкова отметили, что трудности у учащихся вызывают не только условия жизни, но и общение в общежитии. Даже на старших курсах, согласно исследованию Т. Д. Неведомской, на втором и третьем местах по степени значимости студенты отмечают: нет дополнительной помощи со стороны преподавателей (28,2%) и мне трудно общаться с преподавателями на русском языке, многого не понимаю (20,5%)[[6]](#footnote-6).

 Анализируя факторы, обусловливающие состояние тревожности в учебных группах, М. А. Иванова и И. Ю. Смелкова также ставят на третье ранговое место контакт с преподавателем.

 Вполне естественно, что среди основных факторов адаптации иностранных учащихся к новым для них условиям называется учебный процесс, сама система обучения на предвузовском этапе.
Академическая адаптация – это, по определению А. И. Сурыгина, «адаптация учащегося к педагогической системе». Наиболее краткое из всех существующих определений, оно является наиболее ёмким и точным. Сам автор поясняет своё определение следующим образом: «Ближайшим родовым понятием для «академической адаптации» является «адаптация», а видовое отличие состоит в особенностях условий жизнедеятельности, в особенностях окружающей среды, которую в данном случае представляет собой педагогическая система».

 А. И. Сурыгин выделяет в академической адаптации два аспекта: первый – переход от более низкой (школа) к более высокой (вуз) ступени образования, второй – переход от родной образовательной среды к образовательной среде с другими национально-культурными традициями. Добавим, что этап предвузовской подготовки является промежуточным, переходным этапом, который помогает иностранному учащемуся адаптироваться к условиям обучения в вузе[[7]](#footnote-7).

 В учебнике Садохина А.П. говорится об отношении русских к иностранцам. В наши дни ситуация, безусловно, изменилась, но не кардинально. Иностранцам по-прежнему дают понять, что они не такие, как все остальные люди (жители России). Очень характерно, что в российских гостиницах, музеях в прейскурантах совершенно официально указаны разные цены на одни и те же услуги для своих (россиян) и иностранцев. Если учесть, что весь современный «западный мир» исповедует единую идею равенства и для его представителей невозможно (запрещено их воспитанием) выделение людей по расовому, этническому, половому или какому-либо иному признаку, то становится понятным, почему они не очень уютно чувствуют себя в России.

 Если воспользоваться рассматривавшейся ранее моделью Беннета, говорящей о воспитании межкультурной чуткости, то для русского человека этот путь начинается не с отрицания межкультурных различий, а со стадии защиты, с преодоления сильно развитого чувства этноцентризма. Иными словами, нас не нужно убеждать в том, что различия между людьми, народами и их культурами существуют.

 Иностранцы для России – своеобразное зеркало, с помощью которого мы, с одной стороны, хотим получить одобрение своим поступкам и начинаниям, а с другой стороны, постоянно осознаем свою самобытность и хотим ее сохранить. При этом совершенно уникальным образом одновременно сочетаются в отношении к иностранцам низкопоклонство перед ними с легким презрением и чувством превосходства, как будто мы, русские, знаем что-то, недоступное никому другому. И в межкультурных контактах, безусловно, необходимо учитывать эту двойственность.

Заключение

     Культура – это неотъемлемая часть человеческой жизни. Культура организует человеческую жизнь. В жизни людей культура в значительной мере осуществляет ту же функцию, которую в жизни животных выполняет генетически запрограммированное поведение. Именно культура отличает человека от всех остальных существ. Личность несёт печать конкретной культуры и конкретного общества. Кроме того, общество создаёт условия для массового использования ценностей культуры, а, следовательно, порождает потребности в воспроизведении культуры. Вот почему человек так реагирует на смену окружающей обстановки и культуры в частности.

 В личности ценности культуры превращаются в поведение, культура живёт в личностном поведении человека. Общество создаёт условия для этого, а они могут в различной степени как соответствовать, так и не соответствовать превращению ценностей культуры в акты поведения личности. Общество развивается в режиме поиска всё более благоприятных условий для формирования личности как активного субъекта культуры, как творца и носителя ценной культуры.

 В данной работе были рассмотрены роль культуры в жизнедеятельности человека и сложности, с которыми сталкивается человек в условиях новой культуры, когда ему приходится привыкать к новому укладу жизни, новому окружению, уяснять для себя новые правила поведения и общения.

 В настоящее время из - за интенсивного взаимодействия специалистов разных стран и в связи с продолжением эмиграции из России, а также миграционных процессов внутри страны, проблема культурного шока становится всё более актуальной. Весьма важной является проблема социокультурной адаптации в таких сферах человеческой деятельности, как бизнес и предпринимательство, причём не только связанных с импортом или экспортом, но и с производством, налаженным на территории иного государства. Согласно исследованиям зарубежного учёного Я. Ким следствием адаптации индивида при благоприятном стечении обстоятельств является его личностный рост. Это относится к профессиональной деятельности человека.

 Процесс «вхождения» человека в иную культуру зависит от ряда факторов. К ним относятся индивидуальные различия – личностные и демографические. По данным зарубежных источников, с наименьшими трудностями при вхождении в иную культурную среду сталкиваются общительные, высоко - интеллектуальные, уверенные в себе молодые люди с хорошим образованием. На процесс адаптации также значительное влияние оказывает наличие предшествующего опыта пребывания за границей, а также знание языка и культурных особенностей страны.

 Одним из важнейших факторов адаптации к иной культурной среде является установление дружеских контактов с местными жителями, а также доброжелательная политика, проводимая государством по отношению к эмигрантам. Наиболее лояльными в этом смысле являются такие страны, как Швеция, Австрия и Канада. Правительства этих стран проводят политику свободы и равенства для представителей разных культур, претворяя в жизнь Всеобщую декларацию прав человека.

 Страны, проводящие политику мультикультуризма, не только признают равные права и свободу всех людей на планете и содействуют развитию дружеских отношений между народами, но и обогащаются в результате такого отношения к иным культурам их содержанием, а также знаниями и умениями, вносимыми представителями культур. Политика благоприятствования развитию иных культур (не в ущерб собственной) послужит на пользу любой стране мира и обогатит человечество в целом.

 Итак, в своей курсовой работе мне удалось рассмотреть теоретические аспекты адаптации, проблемы, с которыми сталкиваются при адаптации к Российскому обществу иностранцы, проследить влияние тех или иных факторов при прохождении эффективной адаптации.

 Поставленные задачи, заключающиеся в выяснении факторов, которые

усложняют адаптацию и тех, которые способствуют ее скорейшему прохождению; в определении таких условий общения между представителями разных стран и народов, которые оказывают наименее травмирующий эффект и порождает доверие, выполнены.

 Интерес к проблемам межкультурной адаптации как таковой возник в мировой науке в начале 20-го века. Но долгое время серьезные исследования проводились только этнологами при изучении аккультурации, которая рассматривалась как феномен группового уровня. И лишь позднее, с начала 90-х годов более предпочитаемой и адекватной моделью изучения психологической адаптации мигрантов (по сравнению с господствовавшей в 70-80-х годах нашего века моделью "культурного шока") считается так называемый "стресс аккультурации".

 Понятие психологической аккультурации "феномен, появляющийся тогда, когда группа индивидов из разных культур вступают в непосредственный и продолжительный контакт, последствиями которого являются изменение элементов оригинальной культуры одной или обеих групп", то есть в ситуациях межкультурного общения можно наблюдать динамику, результатом, которой может стать принятие или отвержение новой культуры. Данная модель описывает ситуацию, когда люди, адаптируясь в иной культуре, не могут с легкостью изменить свой поведенческий репертуар, и у них появляется серьезный конфликт в процессе аккультурации.
 Рассмотрим подробнее понятие социокультурной адаптации. Социокультурная адаптация подразумевает приспособление индивида (или группы) к условиям новой социокультурной среды, а, следовательно, и к новым ценностным ориентациям, нормам поведения, традициям, ритуалам так, чтобы успешно существовать в новой культурной среде (то есть, в ситуациях межкультурного общения можно наблюдать динамику, результатом которой может стать принятие новой культуры, изменение в личности общающегося).

 В ходе написания работы было выявлено, что на процесс адаптации влияют как внутренние (пол, возраст, черты характера, жизненный опыт) факторы, так и внешние (культурная дистанция, условия страны пребывания). Для эффективной адаптации необходимо стремиться лучше узнать чужой язык и культуру, чаще общаться с представителями той страны, где проживаешь, обладать способностью к самонаблюдению, быть терпимым и активным, не следует отстраняться. Успешное приспособление обычно определяется как ощущение гармонии с ближайшим окружением, а основное внимание уделяется анализу чувства удовлетворенности, психологического благополучия и душевного здоровья «чужаков».

 Список литературы

1. Социологический энциклопедический словарь на русском, английском, немецком, французском и чешском языках. Издательская группа ИНФА•М-НОРМА. М., 1998.
2. Стефаненко Т. Этнопсихология. М.:Институт психологии РАН «Академический проект», 1999.
3. Василик М.А. Теория и практика коммуникации. М.:Гардарики, 2003.
4. Садохин А.П. Основы межкультурной коммуникации. М.:Юнити-дана, 2003.
5. Сурыгин А. И. Дидактический аспект обучения иностранных учащихся (основы теории обучения на неродном для учащихся языке). СПб.: Изд-во «Нестор», 1999.
6. Неведомская Т. Д. Лингвистическая подготовка иностранных студентов //

Научный вестник МГТУ ГА, № 43, сер. «Общество, экономика,образование». – М.: МГТУ ГА, 2001.

7. Иванова М. А., Смелкова И. Ю. Тревожность как фактор адаптации иностранных студентов к учебной группе // Научный вестник МГТУ ГА, № 82 (6), сер. «Общество, экономика, образование». – М.: МГТУ ГА, 2004.
8. Камардина О. Л., Корчагина О. В. Анализ трудностей адаптации иностранных студентов в течение первого года жизни в России / Поиск. Опыт. Мастерство. Актуальные вопросы обучения иностранных студентов. Сборник статей. Вып. 1. – Воронеж: Воронежский университет, 1997.
9. Иванова М. А., Титкова Н. А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов первого года обучения в вузе: Методические рекомендации преподавателям. – СПб.: СПбГТУ, 1993.
10. Трусов В. П., Шаглина Н. Д. Анализ адаптационных трудностей учащихся в условиях новой педагогической системы // Пути и методы совершенствования учебно-воспитательного процесса на подготовительных факультетах для иностранных граждан: Межвузовский научно-методический сборник. – Калинин: КПИ, 1989.

1. Социологический энциклопедический словарь на русском, английском, немецком, французском и чешском языках. Издательская группа ИНФА•М-НОРМА. М., 1998. [↑](#footnote-ref-1)
2. Стефаненко Т. Этнопсихология. М.:Институт психологии РАН «Академический проект», 1999. [↑](#footnote-ref-2)
3. Василик М.А. Теория и практика коммуникации. М.:Гардарики, 2003. [↑](#footnote-ref-3)
4. Иванова М. А., Титкова Н. А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов первого года обучения в вузе: Методические рекомендации преподавателям. – СПб.: СПбГТУ, 1993. [↑](#footnote-ref-4)
5. Садохин А.П. Основы межкультурной коммуникации. М.:Юнити-дана, 2003. [↑](#footnote-ref-5)
6. Трусов В. П., Шаглина Н. Д. Анализ адаптационных трудностей учащихся в условиях новой педагогической системы // Пути и методы совершенствования учебно-воспитательного процесса на подготовительных факультетах для иностранных граждан: Межвузовский научно-методический сборник. – Калинин: КПИ, 1989. [↑](#footnote-ref-6)
7. Сурыгин А. И. Дидактический аспект обучения иностранных учащихся (основы теории обучения на неродном для учащихся языке). СПб.: Изд-во «Нестор», 1999. [↑](#footnote-ref-7)