



Uniwersytet
SWPS

Przygotowanie
psychiczne/mentalne
uczestników do mobilności.

Alicja Kromka





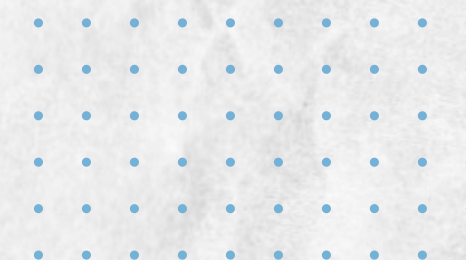
Plan spotkania:

- **TEORIA,**
- **OMÓWIENIE MOŻLIWYCH TRUDNOŚCI,**
- **RÓŻNICE KULTUROWE – PRZYKŁADY,**
- **DOBRE PRAKTYKI/ WSPARCIE.**

Akulturacyja

Każda osoba, która zmienia kontekst kulturowy na inny, np. poprzez zmianę miejsca zamieszkania, a w życiu codziennym styka się z inną kulturą niż własna, przechodzi przez proces **akulturacyji**.

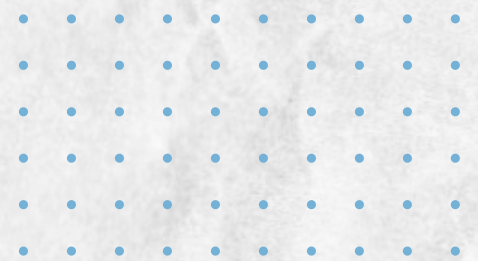
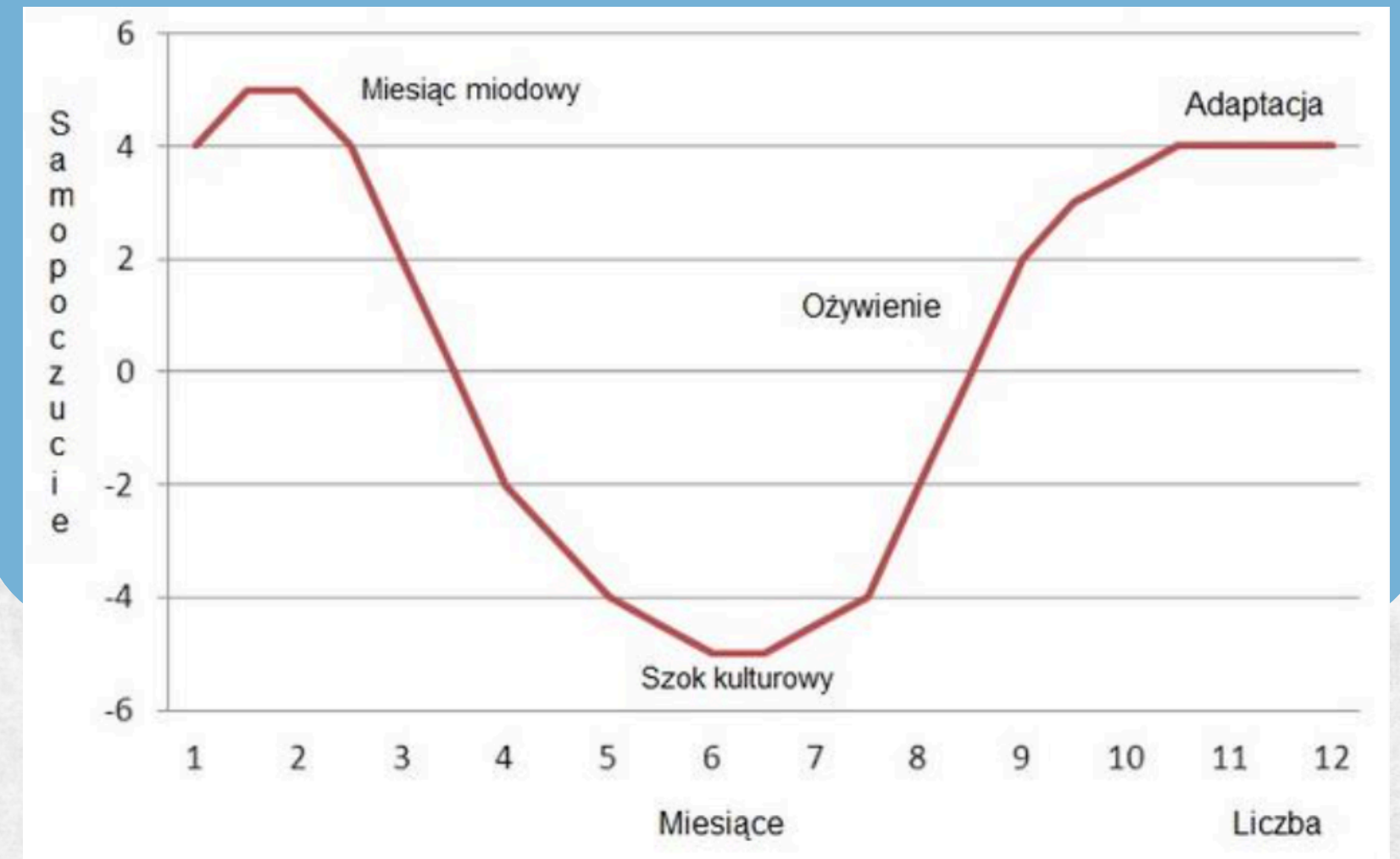
Akulturacyja to długotrwały, złożony proces **zmiany kulturowej i psychologicznej** zachodzący na skutek kontaktu między różnymi grupami kulturowymi lub osobami o różnym pochodzeniu etnicznym (Berry, 2005), obejmuje zmiany w zachowaniu, a czasem również w tożsamości (Ward, 2021).

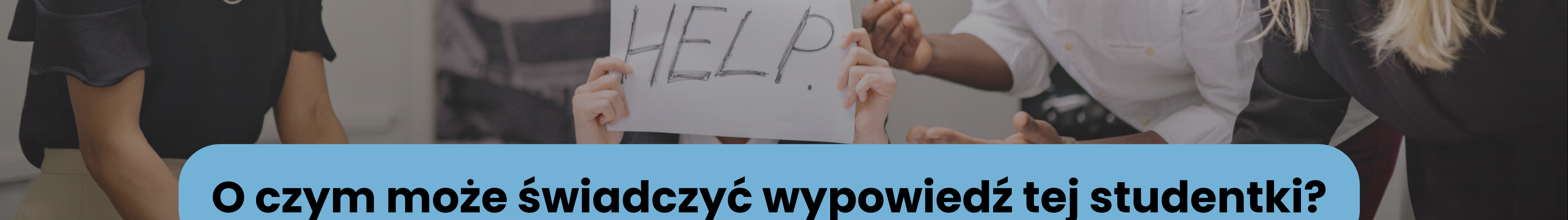


Dawno, dawno temu..

Stadia Przystosowania Kulturowego (Oberg, 1960):

1. "Miesiąc miodowy"
2. Konfrontacja
3. Separacja = szok kulturowy
4. Akulturacja/ stabilizacja
5. Nabycie kompetencji kulturowych





O czym może świadczyć wypowiedź tej studentki?

Zapytana o to jakie różnice dostrzega między Polską a Holandią, odpowiada:

O to temat rzeka. Ale największą różnicą, którą widzę, jest totalny chaos organizacyjny w Polsce, zwłaszcza na uczelni. Holandia jest świetnie zorganizowana. Tzn., nawet nie zdawałam sobie z tego sprawy, to zawsze było dla mnie po prostu normalne. Dopiero tutaj, w Polsce, mnie to uderzyło. Jestem tu już piąty miesiąc i słabo mi się robi, kiedy myślę o braku kompetencji Polaków. Podam przykład. Jedna pani profesor z którą mamy zajęcia, na pierwszym spotkaniu pokazała co prawda sylabus, ale potem w ogóle się go nie trzyma: zadaje dodatkowe prace, nikt nie wie dlaczego, ani co konkretnie ma zrobić na zaliczenie. Tak jakby reguły sobie, a pani profesor sobie. W głowie mi się to nie mieści. To samo z zaliczeniami, niby są jakieś wytyczne, ale totalnie nie wiadomo za co konkretnie są punkty, deadline'y prac ciągle się zmieniają. Jedna wielka prowizorka. Istny koszmar. Nie wiem co tutaj robię. Tęsknię za domem...

Stres Akulturacyjny

Kiedyś “szok kulturowy”:

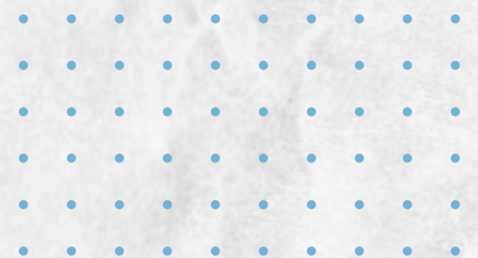
= reakcja psychologiczna na nowe środowisko, nowy świat kulturowo odmienny od tego dobrze znanego, macierzystego (Grzymała-Moszczyńska, 2004)

Obecnie “**stres akulturacyjny**” (acculturative stress, Berry, 1970)

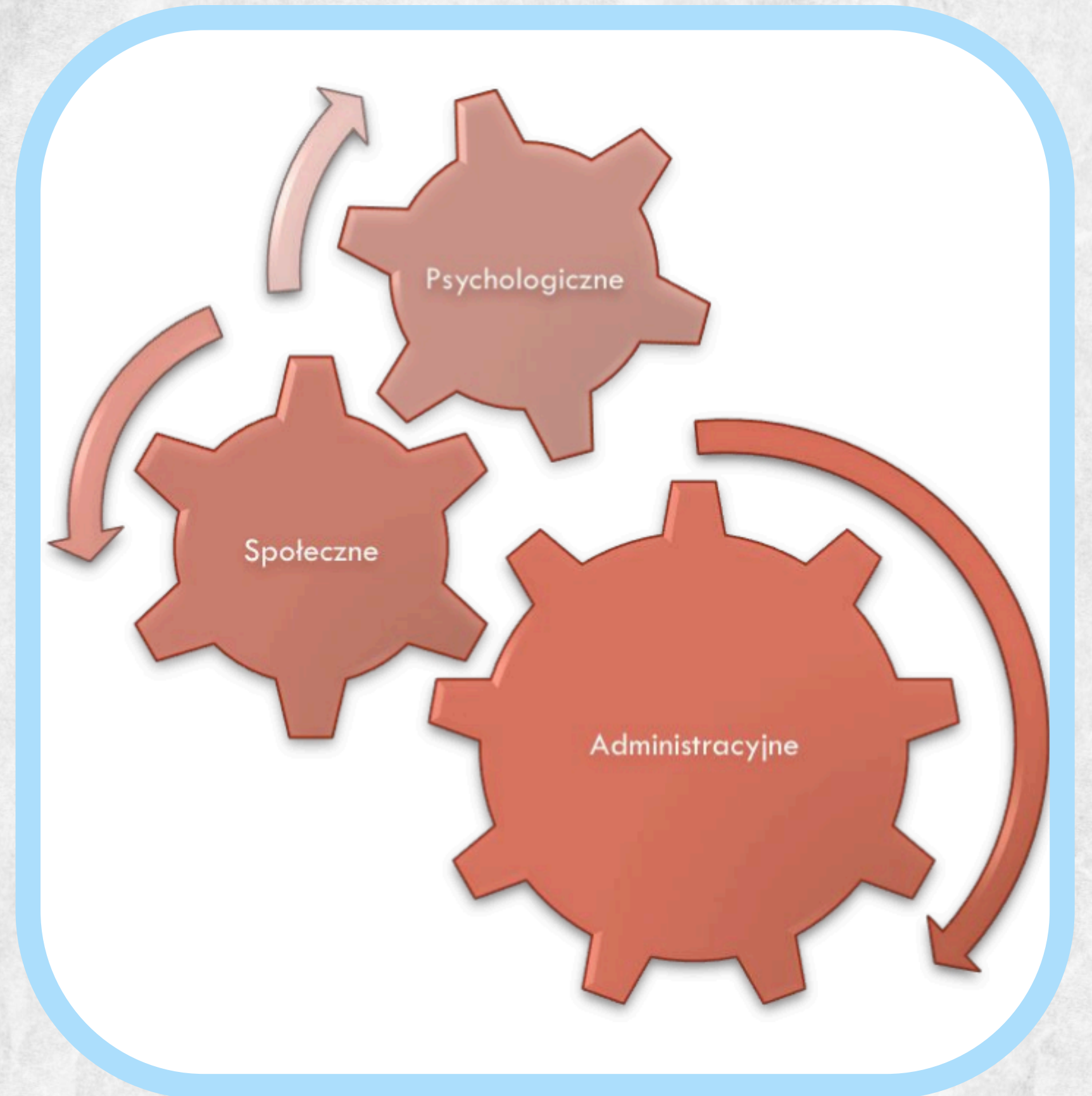
= odpowiedź na wydarzenia życiowe zakorzenione w kontakcie międzykulturowym

= reakcje te często zawierają podwyższony poziom symptomów depresji (związanej ze stratą kulturową) oraz lęku (związanego z niepewnością dotyczącą tego, jak należy żyć w nowym społeczeństwie).

= występują również objawy somatyczne, np częste infekcje, bóle brzucha, zaburzenia snu, chroniczne zmęczenie.



Jakie trudności występują?



TRUDNOŚCI:

Organizacyjne:

- biurokracja,
- inne godziny pracy, np. brak przerwy na lunch, biblioteka
- sztywność zasad („sylabus jest świętym dokumentem”).
- długie oczekiwanie na legitymację studencką

Społeczne (życie codzienne):

- bariera językowa – angielski nie jest językiem ojczystym,
- poszukiwanie mieszkania,
- odmienny klimat,
- znalezienie znajomych

Emocjonalne:

- samotność,
- uprzedzenia i dyskryminacja (doświadczenie mikroagresji),
- tęsknota za domem (homesickness),
- brak przynależności,
- bezradność





RÓŻNICE KULTUROWE

- Akulturacja jest tym łatwiejsza, im **niższy** jest **dystans kulturowy** i im **wyższe** jest **dopasowanie kulturowe**.
- Style komunikacji (Hall, 1976, Meyer, 2015)
- Hierarchiczność (dystans władzy, Power Distance, GLOBE, 2004)
- Podejście do czasu (orientacja przyszłościowa, Future Orientation, GLOBE, 2004)
- Podejście do nieprzewidywalności i zasad (unikanie niepewności, Uncertainty Avoidance, GLOBE, 2004)

Dobre praktyki

Precyzyjne instrukcje dotyczące zaliczeń i kryteriów oceny

- opracowane szczegółowo i spisane (transparentne)
- dostępne jak najwcześniej;

Informacja zwrotna od osób studiujących

- rozplanowanie zajęć tak, aby był czas na omówienie pytań i wątpliwości;
- zachęcanie studentów do udzielania informacji zwrotnej (otwarte pytania);

Jasne oczekiwania dotyczące:

- punktualności (obecności na zajęciach, oddawania prac);
- samodzielności w wykonywaniu prac (konsekwencje plagiatu);

Współpraca w grupach wielokulturowych

- tworzenie grup przez prowadzących z regularnymi zmianami ich składu w trakcie trwania semestru;



Wsparcie dla studentów:

- **Budowanie poczucia bezpieczeństwa;**
- **Transparentna komunikacja;**
- **Wsparcie – aktywne słuchanie, zrozumienie, brak bagatelizowania;**
- **Wiedza na temat kultury przyjmującej (zachęcenie do poszukiwań, czytania, próby zrozumienia lokalnej kultury);**
- **Rozmowa o oczekiwaniach osoby studenckiej i weryfikacja ich z rzeczywistością;**
- **Oddanie sprawczości;**
- **Zachęcanie do nawiązywania kontaktów – znaczenie społeczności.**



Podsumowanie:

- **Najłatwiejsze czynności mogą okazać się problematyczne.**
- **Czas może wspierać procesy adaptacyjne, ale nie musi.**
- **Wsparcie grupowe i poczucie zrozumienia od otoczenia w procesie akulturacji grają jedną z najistotniejszych ról.**



Dziękuję
za uwagę!



Uniwersytet
SWPS

Zapraszam do kontaktu:
Alicja Kromka
akromka@swps.edu.pl