

**Д. Московкина, П. Жизневская**

## АДАПТАЦИЯ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ КУЛЬТУРНОГО ШОКА

Известно, что аккультурация – это процесс взаимовлияния культур. Сначала исследователи рассматривали аккультурацию как результат длительного контакта групп из разных культур, сопровождающийся изменением исходных культурных моделей в обеих группах. Но постепенно ученые отошли от такого понимания аккультурации и стали рассматривать ее на уровне психологии индивида. Негативное воздействие новой культуры на человека называется *культурный шок*. Часто вхождение в новую культуру сопровождается рядом неприятных ощущений: от слабых эмоциональных расстройств до серьезных стрессов, алкоголизма и даже самоубийств. На практике он часто выражается в излишней заботе о чистоте посуды, качестве воды и пищи, общей тревожности, бессоннице, страхе.

В данной работе представлен опыт разработки анкеты, целью которой являлось получение информации об особенностях протекания и преодоления культурного шока у студентов, приезжающих в Беларусь из других стран мира. Анкета состоит из нескольких блоков. Первый блок касается демографических характеристик: пол, возраст, страна убытия, длительность пребывания в Беларуси. Данные вопросы помогли нам узнать, как внутренние факторы влияют на степень выраженности культурного шока. Во втором блоке запрашивается информация об эмоциях, настроении, поведении. Например, о тревожности, бессоннице, смене настроения. С помощью этих вопросов можно выявить некоторые симптомы культурного шока: от эмоционального и физического дискомфорта до различных психических заболеваний. Далее следует блок вопросов про условия жизни в Беларуси, национальную кухню, а также про отношение местных жителей к иностранцам. Это все – внешние факторы, от которых также зависит степень выраженности культурного шока. Кроме этого, к внешним факторам следует отнести экономическую и политическую стабильность в стране, уровень преступности, доступность общения с представителями другой культуры. Последний блок вопросов связан с тем, какую помощь иностранцы получили и какую хотели бы получить, а также какие советы они могут дать тем, кто впервые приезжает в Беларусь. Данные вопросы помогают нам определить, насколько успешно прошла или все еще проходит адаптация иностранцев, что или кто помогает им справиться с возникающими трудностями.

В ходе опробирования данной анкеты было опрошено 27 студентов-иностранцев. Проанализировав ответы, мы поняли, что многим из них достаточно трудно отвечать на вопросы, которые требуют развернутого ответа. Во-первых, некоторые еще не уверены в своем уровне владения русским языком. Во-вторых, чтобы ответить на данные вопросы, нужно уделить достаточно много времени, которым не всегда располагают иностранцы. В результате мы решили, что для последующих опросов анкету следует немного упростить: добавить больше вопросов закрытого типа, убрать вопросы, вызывающие затруднение.