

Оксана Корзун

КАК

переехать

в другую страну

и не умереть

от тоски по родине



Annotation

Переезд в другую страну для многих людей становится одним из самых серьезных событий в их жизни. Выучить язык и собрать чемоданы — это лишь начало большого и сложного пути. Гораздо важнее подготовиться психологически, чтобы не сломаться от будущих трудностей, тоски и одиночества. В этой книге можно найти истории десятков людей, которые испытали это на себе, научно обоснованные способы преодоления эмоциональных проблем и работающие на практике советы по самоподдержке в особенно сложные моменты.

- [Как переехать в другую страну и не умереть от тоски по родине](#)
 -
 - [5 причин, зачем вам читать эту книгу.](#)
 - [Зачем и почему эта книга была написана?](#)
 - [Оцените себя — есть ли у вас проблемы с адаптацией?](#)
 - [Что такое культурный шок и грозит ли он вам?](#)
 - [Как понять, что у вас культурный шок?](#)
 - [Почему вообще возникает культурный шок?](#)
 - [Какие бывают этапы адаптации?](#)
 - [Что происходит после возвращения эмигранта в старую страну?](#)
 - [Действительно ли U-кривая адаптации работает?](#)
 - [Какие еще есть способы адаптироваться?](#)
 - [Как ускорить свою адаптацию?](#)
 - [Как стереотипы влияют на адаптацию?](#)
 - [Почему _____ толерантные _____ люди _____ проще адаптируются?](#)

- [Что такое стратегия адаптации и зачем она нужна?](#)
 - [Какие еще есть стратегии адаптации?](#)
 - [Можно ли стать эмигрантом в своей собственной стране?](#)
 - [Почему в эмиграции обостряются семейные проблемы?](#)
 - [Как эффективнее всего справиться со стрессом, или Что такое копинг?](#)
 - [Как понять, что ты полностью адаптировался?](#)
 - [Практические способы облегчить адаптацию иммигрантов](#)
 - [Несколько слов в заключение](#)
 - [Список литературы и ссылки на исследования по теме](#)
-

**Как переехать в другую
страну и не умереть от тоски
по родине
Психологическая подготовка
для тех, кто едет жить,
учиться или работать за
границу
Оксана Корзун**

*Редактор Ольга Шепитько
Корректор Ольга Шепитько*

5 причин, зачем вам читать эту книгу

1. Эта книга просто и доступно поможет разобраться, что происходит с человеком в эмиграции и почему там иногда бывает так тоскливо.

2. Она расскажет о том, как заранее подготовиться к возможным трудностям адаптации в новой стране.

3. Поможет облегчить симптомы стресса и справиться с переездом.

4. Здесь можно найти советы и рекомендации по переезду и психологической подготовке к нему.

5. А еще в этой книге реальные эмигранты решились поделиться своими историями переезда — как успешными, так и теми, что привели к полному разочарованию.

Зачем и почему эта книга была написана?

Книга, которую вы держите в руках, — это не учебник по психологии или социологии, здесь нет терминологии, которая будет понятна только специалистам с большим опытом. Это книга для обычных людей, которые задумались о жизни в другой стране, уже уехали и хотят помочь своим близким людям, которые на себе испытали сложности переезда. Она не поможет решить, переезжать вам или нет, но поддержит в трудные минуты сомнений и негативных эмоций и научит, как справиться со всем быстрее и проще.

Мы собираемся в новую страну, читаем истории других людей, готовим документы и вроде бы знаем, что легко не будет. При этом обычно никто психологически не готовится к возможным трудностям, нам кажется, что плохие переживания, депрессии, эмигрантские разводы, сложности в адаптации с нами произойти не могут, ведь мы сильные, со всем справимся, в России же выжили.

Но в реальности оказывается, что все те негативные эмоции, которые были у других, легко могут посетить и нас, поскольку это не просто личные проблемы, а абсолютно естественные процессы адаптации к новым условиям. И никто от них не застрахован. Мало того, от ностальгии, ощущения потери, чувства собственной неполноценности при столкновении с новой культурой страдают почти все, в той или иной мере.

Но есть и хорошая новость: все это можно облегчить, а иногда и завершить в очень короткий срок. Главное — понять и разобраться, что с тобой

происходит, до того момента, когда наступят самые темные времена.

Я сама начала проходить через этапы эмиграции и сложные переживания. Уехав в Америку для начала на один месяц, чтобы прочувствовать жизнь людей на другой стороне земного шара, я столкнулась с совершенно неожиданными эмоциями.

После того как чемоданы были разобраны и быт налажен, первым возникло ощущение изоляции — американцы казались другими, их обычная жизнь странной, квартиры холодными, а цены высокими. Я осознала, что не понимаю, как они дружат, над чем смеются, могу ли я общаться с ними так же, как с людьми в России, не боясь выглядеть смешно. Ситуации, когда я не понимала, как действовать, росли в геометрической прогрессии.

А дальше все пошло по наклонной — появилось ощущение недовольства собой, я перестала выходить из дома, все время задавала себе вопросы: не слишком ли я выгляжу русской, как вписаться с моим 30-летним опытом жизни в другую культуру, отказаться ли от русских традиций и подражать американцам или, наоборот, гордиться своим происхождением?

Я перестала понимать, кто я вообще в новом мире. То, что было оставлено в России с облегчением, вдруг показалось особенно желанным, Москва начала казаться волшебным городом, а проблемы, оставленные в прошлом, — не проблемами, а радостными событиями. Мало того, эти же переживания вернулись ко мне опять, когда переехала в другую страну надолго.

В попытке понять, что происходит и какое это вообще имеет отношение ко мне, я решила искать исследования и мнения об адаптации эмигрантов. Все, что мной было найдено, теперь объединено в этой книге.

Выяснилось, что большинство мигрантов испытывали похожие в той или иной степени чувства, что учеными разработаны теории, которые позволяют проследить все этапы адаптации и быть готовым к возможным психологическим сложностям. И дискомфорт, который при этом возникает, — это нормальное явление, его этапы и симптомы известны, он облегчается, если использовать стратегии и способы, приведенные в этой книге.

Надеюсь, она послужит опорой тем, кто сомневается в себе после переезда, поможет преодолеть страх и беспокойство, а также заранее подготовит к сложностям адаптации, которые могут возникнуть на новом месте жительства.

По данным Росстата, в 2015 году из России эмигрировало около 353 тысяч человек. Это рекордное число эмигрантов, если сравнить его с прошлыми годами, — около 310 тысяч человек в 2014 г., около 186 тысяч в 2013 г., 123 тысяч в 2012 г., 36 тысяч человек в 2011 году и 34 тысяч в 2010 году.

Эти цифры включают в себя только тех людей, которые выбыли официально. Сколько людей уезжают, не отмечаясь в миграционной службе, посчитать невозможно, но вполне вероятно, что они увеличат официальные цифры вдвое.

Эмиграция и проблемы, возникающие в ней, могут коснуться как нас самих, так и наших родственников, друзей и знакомых. Мы каждый день читаем истории переехавших — обычно они яркие и увлекательные, мало кто признается, что ему там страшно и домой хочется.

Эта книга — не только для тех, кто переехал, но и для тех, кто остался. Иногда мы задаемся вопросом: почему эмигранты так упорно продолжают общаться с оставшимися и считают, что лучше нас самих знают, как нам тут жить. На все подобные вопросы есть ответы в

этой книге, и для многих они окажутся совсем неожиданными.

На протяжении всего повествования я буду рассказывать истории людей, которые столкнулись с теми же проблемами и захотели поделиться переживаниями. Мною было получено около 60 анкет, которые заполняли люди из разных стран, разного возраста и опыта, которые по-своему переживали сложные эмоции и, в большинстве своем, смогли справиться со всеми проблемами и пойти дальше.

Книга построена в режиме вопросов и ответов — можно начинать читать с любого места. При этом я все равно рекомендую просмотреть даже те главы, которые вроде кажутся понятными. Многие термины — «культурный шок», «адаптация», «интеграция» — хоть и понятны интуитивно, но могут иметь другое понимание среди социологов и психологов, нежели их обычные бытовые определения.

В первой трети книги я рассказываю об исследованиях этой темы, о том, почему некоторым людям так плохо после переезда, почему возникает ностальгия, а вещи, которые никогда не волновали в России, вдруг становятся такими важными в другой стране и вспоминаются с особой теплотой.

В исследованиях на эту тему психологами и социологами рассматриваются проблемы культурного шока, адаптации к новой стране, этапы, которые проходит каждый мигрант в первые годы после переезда. Понимание их и подготовка к дискомфорту, который может возникнуть в первое время после переезда, и есть главная цель этой книги.

Во второй трети я рассказываю о стратегиях адаптации в обществе — почему одни люди выбирают жить в русском окружении и активно защищать Родину в интернет-войнах, а другие вешают флаг новой страны

у себя на балконе и перестают общаться с друзьями из России.

Выбор стратегии адаптации касается всех тех эмигрантов, которые хоть раз задумывались о том, кто они теперь, — все еще иностранцы в чужом мире или уже свои, и сохранять ли им привычные ритуалы и традиции русской жизни или отказаться от них в пользу того же в новой стране.

В третьей части книги я показываю практические способы уменьшить возможные сложности при адаптации после переезда, а также стратегии, которые помогут справиться со стрессом. Способы решения проблем были найдены мной в различных источниках и могут быть полезны людям самого разного возраста и опыта. Также своими советами делятся уже уехавшие переселенцы, прошедшие все сложности или испытывающие их прямо сейчас.

В книге использовались мнения специалистов в данной теме, результаты исследований за последние 50 лет, опыт реальных людей и иногда даже мнения из интернета для полноты картины. Несмотря на это, по некоторым теориям ученые не могут договориться уже в течение полувека, так что приведенную в книге информацию не стоит воспринимать как однозначно верный и единственный способ адаптироваться.

Большинство материалов и книг, на которые я опираюсь, написаны на английском языке, потому что эта тема в России начала развиваться только в последние десятилетия и пока не достигла больших самостоятельных результатов.

Для тех, кто захочет прочитать подробнее исследования, которые я упоминаю, в конце книги будет приведен отдельный список литературы со ссылками на них, а также сноски на конкретные страницы в этой книге, где они были приведены.

Надеюсь, мой опыт и истории других людей будут полезны тем, кто уже уехал или только собирается это сделать.

Оцените себя — есть ли у вас проблемы с адаптацией?

Ответьте на представленные ниже вопросы «Да» или «Нет».

1. Вам не всегда понятно, почему люди в новой стране ведут себя так или иначе (например, как они дружат, заводят отношения, ведут себя в общественных местах) _____.

2. Иногда вы чувствуете, что эти люди вам не близки по духу, иногда они вам даже серьезно не нравятся _____.

3. Ощущение новизны после переезда быстро улетучилось и начались суровые будни _____.

4. Вы чувствуете тревогу оттого, что вас могут не понять или даже посмеются над вашими попытками сделать что-то из того, что делают местные _____.

5. Иногда вы чувствуете сильный стресс от необходимости находиться среди населения новой страны и вам хочется закрыться дома и ни с кем не разговаривать хотя бы в течение нескольких дней _____.

6. Иногда вам кажется, что будет проще все бросить и уехать обратно _____.

7. Иногда вы чувствуете себя ужасно, когда пытаетесь что-то объяснить на другом языке, а вас продолжают не понимать _____.

8. Иногда на вас нападает ужасная тоска по дому, и жизнь там вспоминается очень теплой, приятной и безопасной_____.

9. Иногда вы злитесь на новую страну и не понимаете, почему нельзя сделать какие-то вещи проще и понятнее_____.

10. Вы часто сравниваете старую и новую страны_____.

11. Иногда вам очень одиноко и кажется, что вы никогда не станете частью нового для вас мира_____.

12. Возвращение в прежнюю страну иногда ощущается как долгожданный праздник_____.

13. Иногда вы чувствуете сильное разочарование в своем выборе переехать_____.

14. У вас часто болит голова и появились обострения проблем со здоровьем_____.

15. Вы стали больше пить алкоголь_____.

16. Иногда вы чувствуете раздражение даже от мысли, что надо общаться с местными_____.

17. Находиться дома вам нравится больше, чем в окружении людей из новой страны_____.

18. Вы чаще общаетесь с соотечественниками, чем с местными людьми_____.

19. Вы много проводите времени в русском интернете, смотрите русское телевидение и читаете русские социальные сети _____.

20. Вы чувствуете, что сильно недовольны своей жизнью_____.

Если вы ответили, как минимум, на 10 или более вопросов «Да», то с высокой долей вероятности у вас есть проблемы с адаптацией после переезда. Узнать, что с этим делать и как вспомнить о радостях жизни, можно в следующих главах книги.

Что такое культурный шок и грозит ли он вам? О чем глава: здесь раскрывается понятие культурного шока — чем он отличается от обычного шока и почему эмигранты в группе высокого риска

Ура, свершилось! Чемоданы упакованы, билеты куплены, визы оформлены, можно переезжать. Впереди новый мир, неизведанные места, интересные люди и приключения. С этих мыслей обычно начинается переезд в другую страну или другой город. Человек полон надежд и получает ощущение эйфории от окружающего мира.

Вот что пишет Кира, одна из тех, кто эмигрировал в Австрию:

«Было ощущение новизны и необычности всего окружающего, приятное и очень вдохновляющее. Месяца два-три восприятие было таким острым и свежим. Постепенно все стало привычным, но прогулки по городу до сих пор — большая радость, что-то особенное. Да и в целом я все равно часто смотрю на окружающее как на что-то особенное, удивительное, хотя оно и стало достаточно родным».

Кира, Вена, 1,4 года в другой стране

Но проходят дни и недели, и появляются первые проблемы. Кассир в магазине спросила вас о чем-то непонятном, в доме холодно, нет привычных продуктов в магазинах, в общественном транспорте обругали, люди вокруг какие-то неприветливые, заняты своими проблемами. Кажется, что с каждым днем ком проблем и непонимания растет, и непонятно, что с этим делать. Над чем они тут шутят, как заводят друзей, общаются в рабочие перерывы, как позвать кого-то на свидание?

Психологи и социологи называют это состояние **культурным шоком**, или **аккультурационным стрессом**. Шок здесь не выступает в привычном нам понимании, как результат сильного потрясения или сильного удивления, когда человек впадает в ступор или начинает вести себя неадекватно; это более глубокое понятие.

Культурный шок у переезжающих предполагает чаще всего негативные изменения в психологическом и физическом состоянии в результате непрекращающегося потока новых впечатлений и ощущений. Такое переживание новизны может возникнуть при столкновении с любой новой культурой, независимо от количества предварительно накопленной информации.

Многим людям кажется, что они хорошо знают новую страну, — они могли бывать там в туристических поездках, читать книги, смотреть фильмы. Эти знания необходимы, но не их отсутствие приводит к культурному шоку.

Главная проблема — **в социальном взаимодействии между людьми**. У нас разные история взросления и культура общения, реакция на различные ситуации. Например, эмигранты из России часто могут казаться бесцеремонными из-за специфического способа общения, иногда отрывистой манеры ведения разговора, отсутствия улыбки. Для

представителей других стран такое общение может выглядеть угрожающим и невежливым. Русским эмигрантам часто сложно принять, что во многих странах не принято прямо высказывать недовольство и критику, даже если есть причина.

«Коммуникация в Америке отличается радикально. Трудно было учиться в рамках взросления рассчитывать только на себя и разбираться в системных вещах, когда некого спросить. Последние 8 месяцев после выпуска из университета я еще переживала от поисков работы и переосмысления жизни, через такие времена бывает особенно трудно проходить одной».

Мария, Нью-Йорк, 3 года в другой стране

Антрополог Калерво Оберг, один из первых исследователей культурного шока, определяет его как тревогу из-за потери привычных знаков и социальных связей, потерю признаков нашей обычной жизни и поведения, которые мы изучали всю свою жизнь в родной стране, смотря на наших родственников, друзей и коллег.

Другие исследователи культурного шока уточняют это определение, предполагая, что, хотя именно необычность окружающего мира влияет на переживание культурного шока, но основные негативные эмоции эмигранта вызывают именно новые социальные взаимодействия.

По их мнению, преодоление проблем, связанных именно с непониманием работы социальных правил и норм, ведет и к преодолению культурного шока. А главной причиной проблем с социализацией становится **культурная разница между старой и новой страной.**

Несомненно, главное место в культурном шоке занимает потеря знакомых правил и традиций, беспокойство из-за отсутствия понимания, как действовать в новой культуре. Часто это переживание отторжения и стресса из-за того, что старые нормы и правила больше не действуют, и необходимо срочно понять, кто ты в этом новом мире и как тут вообще выживать. Фактически, культурный шок — это утрата контроля над жизнью из-за резкого изменения социального окружения и культурных норм, ощущения неизвестности, которое особенно сложно переживать вкуче со стрессом от переезда.

Удивительно, но наряду с теми, кто чувствует культурный шок, есть люди, которые его вообще не испытывают или воспринимают такой шок как приятное переживание, открытие для себя чего-то нового. Это тоже является нормальной ситуацией, хотя и не такой распространенной. Наличие или отсутствие культурного шока зависят от множества факторов — от предварительной подготовки, финансовой свободы, личных характеристик эмигрантов, знания языка и много другого.

«Поначалу я не смогла найти людей, скажем, не обязательно русскоговорящих, но схожих мне по духу. Я не понимала, почему те, кого я встречала, были такими другими. Почему не носили таких же лакированных ботинок на черной толстой подошве, которые носят все петербургские хипстеры, почему так фанатично разделяют мусор и назначают дежурных по уборке. Почему, даже выпив, не забывают, что платим поровну, и много еще других почему. Как-то, уже после трех месяцев в Германии, на одной из студенческих вечеринок я встретила двух сестер из Еревана, и мы с ними

разговорились. Тема была как раз о трудностях переезда. Одна из сестер, объясняя различия постсоветской, то есть, условно говоря, нашей с ней, и немецкой культур, сказала, что проблема наша состоит в том, что мы читали разные книги. Мне очень понравилось то, как она сказала. Пожалуй, это так».

Анна, Гейдельберг, 3 месяца в другой стране

Анна из Гейдельберга сумела ухватить суть культурного шока — мы различаемся потому, что выросли в разных системах координат, разных типах обществ. Например, в России, стране коллективистского типа, все делят на всех — и это бывает хорошо и плохо, но в сравнении с западными странами с индивидуалистической культурой это совершенно по-другому.

И здесь не поможет съездить в такую страну, как турист, чтобы ее понять, — так можно ухватить только бытовые различия. Но невидимые, на первый взгляд, мировоззренческие особенности легко могут стать причиной культурного шока. Вот почему его испытывают почти все эмигранты, в той или иной степени.

Калерво Обергом, одним из основоположников этой концепции, были названы **стадии культурного шока и сроки его прохождения** — первой приходит стадия интереса к стране и эйфории, потом наступает стадия работы со сложностями, которая перерастает в кризис и внутреннюю перестройку, далее следует стадия восстановления, и, в конце концов, наступает стадия полной адаптации.

Его этапы не всегда точно описывают, что происходит с каждым конкретным мигрантом, они, скорее, намечают стратегию привыкания ко всему новому. Эта

теория имеет широкое распространение, несмотря на то, что не все люди адаптируются именно таким путем. Часто эту концепцию критикуют за кабинетный характер и отсутствие неоспоримых подтверждений на опыте, но на замену пока ничего не придумали. Подробнее она будет рассматриваться в главе об этапах адаптации.

Несмотря на интернет и глобализацию, кажущееся сходство между западными цивилизациями или, в свою очередь, восточными, мировые культуры все равно имеют серьезные различия на бытовом, социальном и культурном уровне.

Часто это даже не воспринимается с первого взгляда, кажется, что мы одеты одинаково и держим одинаковые телефоны в руках, смотрим одни и те же голливудские фильмы, читаем те же книги. Но социальные и общественные роли при этом могут все равно существенно различаться — одни и те же проявления эмоций у человека или жесты могут вызывать поощрение или отрицание в разных странах.

Проходя процесс миграции, человек попадает в абсолютно новую систему координат, старые модели поведения больше не работают, теряется автоматизм действий. Фактически человек начинает жизнь с нового листа, воспринимает мир как ребенок.

Для многих людей такая ситуация может оказаться непростым, но сильным трамплином в будущее, но для других преодоление выработанных годами привычек и слом стереотипов оказываются слишком тяжелым грузом для переживания.

Для некоторых людей культурный шок усугубляется тем, что, помимо переработки новых традиций и социального опыта другой страны, параллельно приходится бороться с разочарованием в себе и усиливающимся ощущением неудачи, когда ты раз за разом пытаешься в чем-то разобраться, неудачно

коммуницируешь с местным населением, постоянно сталкиваясь с непониманием или даже отказом от общения.

«Расставание с родиной, родными, друзьями, насиженными местами дались очень тяжело. И «цивилизация» совсем не удивила, так как путешествовала до эмиграции по «продвинутым» городам и странам и успела в свое время навосхищаться».

Татьяна, 5 месяцев в другой стране

«Бюрократия сводила с ума, страх говорить по-немецки и выглядеть идиотом».

Лидия, Германия, 3 года в другой стране

Иногда для более точного определения этой ситуации наряду с культурным шоком используют другие определения, например **«шок перехода»**, **«культурная утомляемость»**, **«шок роли»**, которые не имеют точно такого же значения, но раскрывают разные особенности культурного шока.

Например, шок роли, для многих знакомая ситуация, говорит о том, что человек чувствует противоречие между тем, кем он хочет быть в новой стране, и тем, кем он реально является, особенно в профессии. В известном сериале «Теория большого взрыва» герои набирают себе команду для интеллектуальных игр по физике. В одной группе оказываются молодые физики-американцы, в другой — иммигранты, уборщики института, нанятые для массовки. Как часто бывает в сериалах, на самый сложный вопрос отвечает один из уборщиков. В ответ на всеобщее изумление он буднично объясняет, что хоть здесь он и работает уборщиком, но в России он был физиком-ядерщиком.

Есть мнение, что настоящий дауншифтинг — это не переезд в теплое спокойное место для расслабленной

жизни, а эмиграция в западную страну, где ты неизменно начинаешь с низов, у тебя есть период поражения в правах и какое-то время ты чувствуешь себя никем.

Культурная утомляемость, в свою очередь, предполагает усталость от постоянного приспособления к жизни в новой стране и больше характерна для туристов или временных посетителей.

Это тот период времени, когда после двух недель отпуска человеку уже очень хочется домой. Когда говорят, что в гостях хорошо, а дома лучше, — это идеальный пример культурной утомляемости. Даже будучи туристом, при общении с местным населением человек начинает испытывать стресс и усталость от отсутствия автоматизма общения, которое является частью нашей жизни в родной стране, — обычно мы не задумываемся о том, как действовать в той иной ситуации, поскольку изучили это еще в детстве.

«Просто у них другой уклад, он думают по-другому. Это сложно объяснить. Думание по-другому начинается в детства. В Бельгии нет сказок, у них только комиксы. Если наши дети живут в мире сказок, то тут все построено на реальности. Поэтому дети и взрослые очень прямолинейны и не строят иллюзий.

Когда я пришла записываться в университет и хотела сразу, как можно быстрее, пройти все предметы, мне сказали, что я не смогу, что это нереально, это слишком много. Тут все любят планировать. Для спонтанности не остается и минуты. Все выходные обычно расписаны по часам у большинства, и заранее. В университете тебе сразу говорят, сколько часов надо учить предмет и как правильно распределить свое время, чтобы успеть в срок».

Нина, Гент, 5 лет в другой стране

Культурный шок — это очень распространенное переживание для тех, кто переехал в новую страну жить, учиться или работать. Он может стать частью жизни каждого, даже очень подготовленного человека.

Краткие выводы главы

1. Культурный шок — это неприятные переживания, возникающие при столкновении с новой культурой, потому что человек не понимает, как ему действовать в новой системе координат, или не имеет автоматизма действий.

2. Больше всего на культурный шок влияют незнание особенностей социального общения в новой стране и неудачные попытки общения с местным населением, а также культурная разница между странами.

3. Психологами разработаны теории о процессе его протекания, а также, что немаловажно, сроки его окончания.

4. Культурный шок — это проблема почти всех эмигрантов, в той или иной мере, иногда даже не осознаваемая ими самими.

**Как понять, что у вас культурный шок?
О чем глава: здесь перечисляются симптомы культурного шока, включая самые серьезные; рассказывается, чем опасно не обращать на них внимание, и дается прямой ответ, сколько они продлятся**

Тема переживания культурного шока впервые была подробно обозначена в середине 20-го века, и споры о ней не утихают до сих пор. Первую работу по выделению конкретных симптомов культурного шока провел Калерво Оберг.

Им назывались изменение жизненных привычек, сильная озабоченность в отношении еды и сна, острая тоска по дому, жалобы на новую страну, раздражение, печаль, депрессия, приступы гнева, ощущение неудачи, беспомощности, сомнения в себе и в решении уехать, обострение хронических заболеваний, нежелание общаться с местными людьми и многие другие. Звучит знакомо, да?

Другими исследователями были описаны несколько наиболее ярких форм проявления культурного шока. Среди них, например, выделяется **сильное чувство потери** — друзей, прежней работы, семьи, привычек,

своего дома, своего города. Скучать можно начать даже по тем людям и местам, с которыми раньше не был особенно связан.

Бывшая надоевшая работа и дорога до нее, переполненное метро, пробки, очереди в магазинах, грязь на дорогах — все вспоминается в приукрашенном виде, как нечто недоступное и очень родное. У каждого эмигранта свой набор потерянных вещей, но общее ощущение щемящей тоски свойственно для многих, кто находится в состоянии культурного шока.

«Я все время чувствовал себя очень одиноко. Не с кем было поговорить по душам, так как все близкие люди остались в России, в том числе и любимый человек. Неприятные ощущения начались через пару месяцев после переезда и закончились через год после возвращения».

Александр, Ирландия, 1 год в другой стране

Следующим ярким проявлением шока выступает **отторжение новой культуры**, отрицание каких-то ее особенностей, местного населения. Раздражать может все что угодно — как люди одеваются или как не одеваются, какие продукты продаются в магазинах, политические явления, необычность домов и квартир, стиль жизни, работы, дружбы.

Иногда ситуация может доходить до прямого протеста и вспышек гнева, постоянной раздражительности. Кто-то может даже продолжить жить в традициях, принятых в старой стране, даже если ему неудобно, — ездить на край города за продуктами питания, окружать себя русскоязычными врачами, парикмахерами, риелторами и другими специалистами.

«Были практические неудобства, например в первые несколько лет мы не понимали, какую

еду надо покупать, есть по-американски было непривычно. Поэтому ездили каждую неделю закупаться русскими продуктами и полуфабрикатами в Бруклин. Учить язык было трудно (но интересно). Было трудно находить общий язык с американцами, потому что культурный багаж совершенно другой — у них свои фильмы и цитаты, у меня свои».

Мария, Нью-Йорк, 22 года в другой стране

Серьезным симптомом культурного шока также выступают **ощущение сложности самоидентификации и потеря ролевых моделей**. В России каждый эмигрант имел определенные роли — он член семьи, он коллега, он студент, он родитель, он руководитель или подчиненный. Человек транслирует свой образ обществу, а общество легко понимает социальную и общественную роль его конкретного члена.

После эмиграции человек часто теряет старые роли и готовится принять новые, которые не всегда соответствуют его ожиданиям или могут быть ниже по социальному статусу; многим требуется время, чтобы найти себя в новой стране. Особенно остро это переживается теми, кто многого добился в старой стране и вынужден был оставить это, людьми в среднем и старшем возрасте.

«Ностальгию — да, чувствовала, расстраивалась от ощущения того, что сложно стать частью нового окружения, полностью быть принятой ими. У меня были мысли о возвращении, но нужно было закончить учебу сначала, а потом эти мысли просто исчезли. Хотя иногда хочется поностальгировать и

помечтать о переезде обратно, просто потому что я очень люблю свой город».

Наталья, Норвегия, 4,5 года в другой стране

«Неприятные чувства я испытывала и иногда испытываю до сих пор. Чаще всего ностальгию, невозможность встретиться с семьей и друзьями тогда, когда хочется. Невозможность жить так, как жила раньше. Я езжу домой 2-3 раза в год, каждый раз поездка домой — это праздник!»

Наталья, Нидерланды, 4,5 года в другой стране

Человек в эмиграции постоянно делает выбор в обычной жизни, который не делают люди, которые не переезжали. Он пытается понять, как ему действовать, и задает себе вопросы: жить в рамках парадигмы отношений, принятых в России? Или попытаться поступить, как делают местные? Кто я сейчас — русский или уже наполовину представитель новой страны? А что меня будет ждать, если я не стану похожим на людей в новой стране?

Во взрослой жизни у нас вырабатывается автоматизм действий, мы не решаем каждый раз, как действовать, люди обучаются социальному поведению еще в детстве, копируя образ жизни родителей. В рамках новой культуры нам приходится принимать во внимание, что люди в новой стране живут по-другому, при каждом взаимодействии в первое время делать изматывающий выбор.

Например, в бытовом плане у эмигрантов может вызывать фрустрацию отношение к собственному внешнему виду, учитывая, что во многих странах принят другой подход. Для многих могут вызывать стресс попытки познакомиться с противоположным

полом — общение между полами в странах также существенно различается. Не говоря уже о негативном отношении многих людей к эмигрантам в странах с высоким этноцентризмом, нежелании заводить с ними дружеские связи.

«Найти друзей среди других студентов так и не получилось. Я была единственной иностранкой на потоке, но никто ни разу сам не подходил со мной знакомиться или спросить, не нужна ли мне помощь. Я, опять же, всегда первой начинала разговор, и, если он клеился, появлялась надежда завести бельгийского друга или подругу. Однако когда я предлагала пойти куда-то после пар или в свободное время погулять или посидеть в кафе, все заканчивалось обещаниями, и потом эти же люди, видя меня на парах или в коридоре, даже не здоровались со мной. Я долго пыталась наладить контакт, но потом просто перестала».

Нина, Гент, 5 лет в другой стране

Проявлением культурного шока могут быть **тревога, негодование или отвращение из-за культурных различий**, сильное напряжение из-за попыток адаптироваться, выделиться среди местных, не выделяться, как турист. Часто это чувство неполноценности из-за ощущения, что не можешь совладать с ситуацией и решить ее быстро, что тебе трудно, хотя изначально казалось, что переезд произойдет гораздо проще.

Чего только стоят необходимость помнить про улыбку и «пожалуйста», которое надо вставлять в каждое обращение к другому человеку, — в российской действительности это не самый необходимый навык, и многим его приходится учить.

Подобные сложности, а также недостаточное знание социальных норм и местного языка часто приводят к негативным ситуациям, многие люди пытаются сдерживать эмоции, отрицать происходящие с ними неприятности. При этом попытки взять себя в руки и перестать чувствовать такие сильные эмоции могут только усугублять ситуацию и выливаться в сильный стресс и психосоматические заболевания.

«Эта грусть возникла примерно через два месяца после переезда, когда я поняла, что мои новые однокурсники сдружились, и каждый нашел себе компанию, а я — нет. Это совсем не значит, что я вообще была одна и чувствовала себя одиноко, — у меня появились друзья, но вне учебы, и это меня беспокоило. Хотелось быть частью моей группы в университете. Это прошло примерно через полгода».

Наталья, Норвегия, 4,5 года в другой стране

«Я чувствовал боязнь не справиться и оказаться перед необходимостью возвращаться. Вначале просто приступами, к году спало почти полностью, но все еще периодически проявляется, причем без внешних причин».

Алекс, Братислава, 3 года в другой стране

После появления работ Оберга по культурному шоку исследователи этой темы продолжили ее развивать и серьезно расширили симптомы культурного шока. Список Оберга дополнился такими серьезными состояниями, как рассеянность, отсутствие концентрации, психосоматические расстройства, усталость без видимых причин, злоупотребление лекарствами или алкоголем и многие другие.

Другой исследователь этой темы, Майкл Запф, в своей работе говорит о более чем 45 симптомах, среди которых бессонница, пессимизм, тревога, апатия, разочарование, раздражение, злость, тоска по родине, одиночество и другие.

При этом участники его исследования в самом начале эмиграции, до столкновения со сложностями, и в самом конце адаптации отмечали уже совсем другие эмоции — оптимизм, чувство открытия, волнение, энтузиазм, креативность, эйфорию, удовлетворение, принятие и другие.

«У меня такие чувства, что меня никогда не примут, присутствовали почти всю жизнь и до переезда, но в стране, где я родилась. Поэтому в переезде, мне кажется, был позитивный фактор, когда реальность стала больше подходить к моему самоощущению. Мне повезло быстро найти очень хороших близких друзей, с которыми мы друг друга поддерживали. Одиноко, конечно, бывает все равно, но в целом я тут себя лучше чувствую».

Мария, Нью-Йорк, 3 года в другой стране

Судя по исследованиям, вполне вероятно, что все неприятные эмоциональные переживания или проблемы со здоровьем и образом жизни после переезда связаны именно с культурным шоком.

Хорошая новость в том, что это временный процесс, и его интенсивность можно снизить. Плохая — такой культурный шок может прийти к каждому, и заранее угадать, будете ли вы его жертвой, сложно. У некоторых людей, которые отлично знают новую культуру, язык и имеют сильную эмоциональную структуру, симптомы культурного шока могут пройти за очень короткий срок или вообще не возникнуть.

В 1998 году исследователь Дэвид Мамфорд опросил 475 человек в 27 странах и выделил возникающие и повторяющиеся переживания у этих людей после первых недель пребывания в новой стране — напряжение от усилий по адаптации, тоску по дому, семье и друзьям, желание убежать от окружающей действительности, проблемы с ролью или идентичностью в новой стране, шок или отвращение к новой стране, чувство беспомощности и утраты контроля, тревожность и неловкость при встрече с местным населением, неприятные ощущения от окружающих пристальных взглядов и некоторые другие.

Такое большое количество повторяющихся эмоций у разных людей в разных странах прямо указывает на то, что культурный шок — это обыденная часть жизни многих эмигрантов. Самое удивительное, что другие эмигранты вполне могут чувствовать такие же эмоции — хорошие и плохие, — прямо сейчас, как и вы, даже если они говорят о другом.

Перечисленные ощущения могут возникнуть не только в эмиграции, но и даже в период туризма или временных визитов в другую страну, они свойственны большому количеству людей. Скорее всего, какие-то из этих эмоций в той или иной мере в сложных ситуациях испытал каждый, кто держит эту книгу в руках, иногда даже не отдавая себе отчета, из-за чего они появились, или связывая их с другими событиями.

Большое и разнообразное количество симптомов культурного шока не обязательно предполагает, что все их будет испытывать каждый мигрант. То, какие именно чувства придут во время культурного шока, зависит от множества факторов — от личности переезжающего, условий переезда, качества жизни на новом месте и многих других.

«Причиной переезда было получение гранта на обучение. Эйфория доминировала. Продолжалось более года, хотя состояние в настоящий момент депрессией назвать трудно, скорее, просто очки становятся менее розовыми. Я по-прежнему страдаю от наличия языкового барьера (свободный английский не всегда спасает во Франции). Но в целом к жизни я вполне адаптировалась».

Вера, Марсель, 2,5 года в другой стране

«Эйфория — первые несколько месяцев, потом спокойное удовлетворение, ежедневная радость бытия. Я чувствую себя комфортно и на своем месте. Завела много новых хороших знакомых и друзей. Возможно, не было мук адаптации, потому что в багаже было знание турецкого на разговорном уровне и английского языков. Учите языки, господа!:)».

Татьяна, Кипр, 3 года в другой стране

Иногда это не просто эмоциональные сложности, для многих переживание таких сильных чувств может стать риском развития серьезных проблем со здоровьем.

Длительное переживание негативных эмоций, бесконечное пережевывание неприятных мыслей может привести к разнообразным физиологическим и психосоматическим проблемам — обострению хронических болезней, головным болям, проблемам с ЖКТ, расстройствам сердечно-сосудистой системы, эмоциональным расстройствам, депрессии, алкоголизму, неконтролируемым приступам агрессии и многим другим.

Психологами были проведены исследования, которые показали, что мигранты находятся в стадии

наибольшего риска по заболеванию психическими расстройствами по отношению к местному населению. Речь идет о таких серьезных вещах, как шизофрения, психозы, посттравматическое расстройство, самоповреждающее поведение и совершение суицида.

В отношении **суицидального поведения** и самого совершения суицидов есть интересная статистика. В работе Катарзины Ратковски и Диего Лео, посвященной теме суицидов среди иммигрантов, дается обзор свыше 30 исследований по этой теме. Авторы указывают на то, что уровень самоубийств среди иммигрантов прямо соответствует уровню самоубийств в странах, откуда они приехали.

Они приводят в пример Австрию, в которой самый высокий уровень иммигрантских суицидов среди японцев и наименьший — среди турков, что прямо взаимосвязано с уровнем самоубийств в Японии и Турции. Помимо Австрии, эта тенденция подтвердилась и в Германии, США, Швейцарии, Эстонии и многих других странах. При этом сам уровень суицида среди иммигрантов выше, чем среди местного населения, особенно среди тех, кто только недавно переехал.

Также они сообщают, что другими исследованиями было выявлено: наибольшему риску суицида подвержены иммигранты из Северной и Восточной Европы, особенно из России и Венгрии, а самый низкий риск у представителей Южной Европы и Ближнего Востока.

Изучая причины самоубийств, авторы работы указывают на то, что уровень суицида выходцев из Северной и Восточной Европы связан с излишним употреблением алкоголя, а низкий уровень того же в отношении представителей Южной Европы и Ближнего Востока — с традиционными ценностями, семейной поддержкой и религиозными верованиями.

Среди факторов, которые могут подтолкнуть эмигранта к совершению суицида, не считая общего уровня стресса от культурного шока и переезда, являются проживание в удаленной, сельской местности, отсутствие социальной поддержки и плохое состояние физического здоровья.

Несмотря на негативные переживания, с течением времени культурный шок начнет уступать место заново полученному опыту взаимодействия с культурой и людьми новой страны. Чувство неуверенности и тревоги постепенно заменится удовлетворением от получающихся действий, появится определенный автоматизм со все более редкими включениями паники от новых ситуаций, легче станет происходить взаимодействие с местным населением, хотя проблемы иногда будут возникать.

«Да, ощущение неприятия обществом было, но очень скоро я поняла, что это характерно для французского общества (на примере других эмигрантов, в том числе не из России). Оно очень закрытое. Смирилась с этим и построила сеть контактов из иностранцев (не французов) — общие проблемы сближают. Одиночество — да, чувствовала. Тоску по родителям. Ностальгии, как ни странно, не было и нет».

Вера, Марсель, 2,5 года в другой стране

«Я испытывала чувство закрытости и недостаточной гостеприимности со стороны местного населения (и до сих пор продолжаю испытывать). С этим связано чувство разочарования в местном населении».

Вероника, Бельгия, 4,5 года в другой стране

Через какой-то промежуток времени мигрант перестает скучать по стране отъезда, вливается в жизнь, начинает получать удовольствие от взаимодействия с новыми людьми, заводит друзей, находит работу, которая соответствует его внутренней самооценке. По разным данным, полная адаптация к новой жизни может занимать срок от нескольких месяцев до года.

Общий срок зависит от большого количества факторов, которые облегчают или осложняют адаптацию, — наличия работы, связей со старой страной, возраста, гибкости или ригидности мышления, наличия толерантности к новой культуре и людям и других условий. Полный список факторов можно найти в главе о том, как ускорить свою адаптацию.

«За месяц до возвращения очень не хотелось уезжать обратно. То есть на адаптацию потребовалось около 9 месяцев. Все стало привычным. Бытовые операции доведены до автоматизма, при этом небанального и нового — уйма, что делало жизнь очень насыщенной. Неприятные ощущения продолжались около 4-х месяцев после первого месяца эйфории. Забавно было, что с соседкой по этажу познакомилась в итоге только спустя два месяца жития на одной лестничной клетке. Знакомство было связано с тем (изначально), что было страшно жить одной на девятом безлюдном этаже. То есть нужно было, чтобы хоть кто-то тебя иногда проверял, что ты жива-здора».

Юлия, Париж, 10 месяцев в другой стране

В отношении сроков прохождения адаптации не сложилось полностью однозначного понимания. Одни

исследования говорят примерно про один год жизни в новой стране, некоторые русские исследователи называют срок от нескольких месяцев до четырех-пяти лет.

Колин Уорд и Энтони Кеннеди, американские психологи, выявили, что уровень адаптации резко увеличивается в первые 4-6 месяцев, а потом постепенно снижается к концу первого года. Как и с любыми новыми знаниями, мы быстро схватываем новые приемы и способы общения, узнаем, как взаимодействовать в быту, но со временем легко усваиваемых вещей становится меньше, и процесс адаптации замедляется. Мы выходим на плато знаний, и получение нового опыта может долго не отражаться на нашем удовлетворении от жизни и самооценке.

В конечном результате происходит та самая адаптация — полное приспособление иммигранта к новым условиям, человек становится все более культурно и ценностно обогатившейся личностью, имеет устоявшиеся связи в новом обществе, он психологически устойчив, гармонично сочетает старые и новые культурные традиции, обладает высокой толерантностью и готовностью к восприятию нового.

«Я адаптировалась значительно, но не полностью. В какой-то момент я начала сопротивляться адаптации, потому что поняла, что мне не нравится уклад и люди в этой стране и я не хочу полностью под них адаптироваться. Поэтому перенимала в целом только то, что нравится мне (использовать велосипед вместо общественного транспорта — да; накидываться каждый день в компании однокурсников — нет; и т. п.). Адаптация происходила на протяжении всех двух лет, но основная часть заняла первый год. У меня получилось, что за один год я как бы

прошла полный цикл и испробовала все основное (отучилась полный год, застала все времена года:), успела понять все основные особенности менталитета), а на второй год многое уже повторялось и было знакомым».

Анна, Антверпен, 2 года в другой стране

Краткие выводы главы

1. У культурного шока сотни симптомов — это могут быть вполне обыденные эмоции, с которыми человек может жить долгое время, не осознавая их или приписывая им другое происхождение. Если в этой главе вы насчитали 5 или более симптомов, которые можно применить к вам, — мои поздравления, у вас культурный шок!

2. Симптомы культурного шока свойственны большинству людей на планете. Если вы их испытываете — это нормальная реакция психики на изменение окружающей среды. Если вы их не испытываете, возможно, вам повезло, и вы из тех редких людей, для кого культурный шок — приятное переживание.

3. Иногда, на первый взгляд, обыденные эмоции типа злости, раздражения, пессимизма, одиночества и тоски по родине могут перерасти в серьезные проблемы со здоровьем и психикой, если не обращать на них внимание.

4. У эмигрантов очень высокий риск суицида по отношению к местному населению. Исследования показали, что количество самоубийств эмигрантов коррелирует с уровнем самоубийств у них на родине. Выходцы из Восточной Европы и России находятся в высоком диапазоне риска.

5. Адаптация и преодоление культурного шока занимают, примерно, от нескольких месяцев до года по

одним оценкам и от нескольких месяцев до 4-5 лет — по другим.

Почему вообще возникает культурный шок?

О чем глава: здесь можно найти информацию о природе культурного шока — зачем и почему он появляется в нашей жизни и есть ли способ никогда его не переживать

В конце 20-го века термин «культурный шок» постепенно стал заменяться понятием «аккультурационный стресс», чтобы снизить негативную нагрузку, которую несет слово «шок» само по себе, а также подчеркнуть, что преодоление культурного шока дает человеку возможность личностного обогащения и развития.

Аккультурационный стресс является естественным этапом в жизни эмигранта, и его нельзя избежать полностью, те или иные проявления шока можно встретить даже у самых подготовленных и устойчивых людей. Глобализация мира здесь выступает предварительной подготовкой к новой культуре — человек имеет возможность свободно перемещаться по миру, изучать нормы и традиции других стран через кино, музыку, литературу, компьютерные игры.

При этом сближение стран и открытие границ не может полностью подготовить человека к адаптации, поскольку для этого нужен личностный опыт, но позволит легче пережить первое столкновение с новой страной. Человек, который прошел через

аккультурационный стресс, обогащается, получает возможность взглянуть на мир сквозь призму двух или более культур одновременно.

«Мне нравится, что в Австрии принято улыбаться и здороваться даже среди незнакомых людей. Соблюдаются границы личного пространства. Нравится, что в воскресенье закрыты магазины и ты не потратишь этот день на них, это хорошая особенность. Очень нравятся правила, которые негласно приняты в сообществе собаководов, они помогают людям избегать конфликтных ситуаций с собаками и способствуют большей предсказуемости. Это сильно отличается от России. Все эти вещи, как, впрочем, и какие-то еще, наверное, я бы переняла».

Кира, Вена, 1,4 года в другой стране

«В эмиграции я стала слегка феминисткой, точнее, меня принудили к этому, я стала больше концентрироваться на себе, а не на окружающих людях, но также стала более толерантной, более открытой к новому, гибкой, знающей и дисциплинированной. Почти перестала опаздывать».

Анна, Гейдельберг, 3 месяца в другой стране

Особенность культурного шока в том, что человек может его частично испытать не только при переезде в другую страну, но и во многих обычных ситуациях, при которых происходят серьезные изменения в образе жизни, — после развода, смерти близких, при серьезных болезнях, новой работе или потере старой, лишении свободы. Фактически, это любая ситуация, где

происходит столкновение с новым для человека миром, представители которого имеют свои способы общения.

Адриан Фернхэм и Стивен Бочнер, психологи и исследователи межкультурного взаимодействия, еще в 1986 году разработали несколько теорий, наиболее реалистично раскрывающих, почему люди чувствуют культурный шок и как они адаптируются, но ни одна из них не может объяснить этот феномен полностью.

Несмотря на то, что эти теории были первоначально разработаны в теоретическом ключе и не полностью проверены опытным путем, они дают общее представление о причинах возникновения культурного шока.

Одна из теорий, так называемая **«теория страдания»**, говорит о культурном шоке как о переживании утраты. Человек теряет свою старую жизнь после переезда, семью, друзей, имущество, язык, ощущение родины или что-то другое, для каждого человека такой список может быть особенным. Процесс переживания горя и утраты в ситуации эмиграции особенно тяжел, поскольку он имеет длительный срок и может быть усилен кратковременными визитами в старую страну.

Эта теория не предусматривает случаи, когда культурный шок не вызывает негативных симптомов, несмотря на то, что в каждой культуре есть люди, которым переезд дается без особых эмоциональных сложностей, даже если они оставляют что-то в старой стране.

«Самой сложной вещью при переезде для меня стал язык, отсутствие контактов с родными и отсутствие друзей на новом месте».

Юлия, Швейцария, 9 лет в другой стране

«Это мой новый культурный пласт. Приехать в другую страну и не принять культуру — это как на свадьбе есть яичницу, не радоваться и не кричать «Горько!»».

Алекс, Братислава, 3 года в другой стране

Другая теория говорит о том, что культурный шок больше переживают люди, которые склонны считать, что все, с ними происходящее, не результат их собственных решений, а воля других людей, невезение, политические действия или иные причины изменений.

Эта теория описывает такое качество личности, как локус контроля, — люди, которые имеют **внешний локус контроля**, могут приспособливаться хуже, чем те, кто имеет внутренний локус, — принимают на себя ответственность за свои действия и ошибки.

Несмотря на то, что локус контроля действительно влияет на скорость адаптации, эта теория не объясняет возникновение культурного шока полностью, поскольку также не берет во внимание людей, которые хорошо переносят адаптацию, даже имея внешний локус контроля.

«Неприятные ощущения от нового места заканчиваются тогда, когда я сама решаю изменить ситуацию. Чем больше переезжаю, тем они быстрее проходят. А так можно сидеть в одиночестве и быть грустным годами. Так как я человек общительный, то за год я нахожу свое место, так сказать. Мне этого достаточно, чтобы почувствовать, что это мой дом, что это мой постоянный круг общения».

Тамара, Великобритания, США, 5 лет в других странах

Третья теория говорит о том, что люди, которые справляются с адаптацией успешнее, чем другие, просто имеют **лучшие способности** для этого. Исследователи даже поделили приезжающих на группы людей, имеющих сильные экономические стимулы и точно знающих, чего они хотят получить в новой стране, и тех, которые пытаются решить за счет эмиграции внутренние проблемы и не имеют устойчивого направления развития.

Эта теория совсем не выдерживает критики, потому что до сих пор не получилось выделить те самые критерии, по которым одни люди гарантированно приспособятся, а другие нет.

«Самое сложное для меня в Германии, что постоянно необходимо что-то всем доказывать, — что тебе можно дать визу, пересдавать на права, делать приглашение родителям с кучей справок. Плюс бюрократия: купить машину — это 30 дней с момента «беру вот эту», которая прямо стояла в салоне. Симка через месяц перестала работать, потому что маленькими буквами написано было — отправить куда-то смс в течение месяца. Платить приходится за каждый чих — открыть счет в банке, купить симку, сделать бумажку. До сих пор нет друзей-немцев, их разговоры не понимаю, как с инопланетянами общаюсь».

Лидия, Германия, 3 года в другой стране

Еще одна теория говорит **об уровне ожиданий** — чем они более адекватны реальности, тем мигранты лучше адаптируются. Это действительно так — реализм ожиданий является одним из факторов, которые влияют на скорость адаптации. Но эта теория не отвечает на

вопросы о том, как именно, какие ожидания и в какой степени влияют на адаптацию.

«Я все время удивлялась, как легко решаются самые сложные (для российских реалий) проблемы — поиск жилья, открытие счета в банке, оплата счетов, ну и прочие вопросы. Легко и радостно, я бы сказала. Здесь нет театров, музеев, привычных сосисок и колбас, ну и ничего страшного! Можно же путешествовать. В интернете есть все — и книги, и фильмы, и картинные галереи, не говоря уже об общении с родственниками в скайпе, а жалеть о колбасе «из туалетной бумаги» — смешно!»

Татьяна, Кипр, 3 года в другой стране

Другая теория, **теория негативных жизненных событий**, говорит о том, что большие перемены в жизни могут привести к различным заболеваниям — как психическим, так и физическим. Уровень стрессогенности от переезда при этом зависит от каждой конкретной культуры. Эта теория предполагает, что культурный шок — это следствие плохого эмоционального и физического самочувствия из-за того, что эмигранта окружает все новое и неизвестное.

В новейших исследованиях зависимость между большими событиями жизни и расстройствами здоровья действительно была выявлена, но в небольшом объеме, можно говорить лишь о десяти процентах или менее десяти процентов влияния изменений жизненных событий на благополучие человека. Согласно этому, мы не можем однозначно называть жизненные события причиной возникновения культурного шока.

«В первую очередь неприятные ощущения вызывает языковой барьер, невозможность высказать свои мысли на чужом языке. Далее, местные традиции и обычаи, культура и приоритеты все же сильно отличаются от того, что принято в России. Какое-то время пришлось привыкать. Сейчас уже спокойно отношусь ко всему местному и стараюсь внести в нашу семейную жизнь что-то из русских традиций».

Наталья, Нидерланды, 4,5 года в другой стране

Теория социальной поддержки связывает наличие крепких социальных связей, поддержки со стороны других людей с возможностью уменьшить уровень психологического напряжения и стресса. Потеря же круга общения, согласно этой теории, негативно сказывается на эмоциональном состоянии человека и может серьезно усиливать культурный шок. Речь идет не только об эмоциональной поддержке и крепких дружеских объятиях, такая связь с социумом может выражаться в различной форме — прохождение курсов для эмигрантов, различная государственная поддержка адаптации, общение с другими эмигрантами.

Некоторыми психологами были найдены подтверждения, что именно социальная поддержка наиболее полезна против стресса при адаптации эмигрантов, поэтому можно сказать, что потеря социальных связей может действительно быть одной из причин культурного шока.

«Я приехала с английским и испанским языками, только начав учить немецкий. Естественно, без языков и речи не было о работе. Мой муж не ограничивал меня в

средствах (в пределах своих возможностей), но я не привыкла и не хотела привыкать жить за чей-то счет. С 3 высшими образованиями я начала с мелких подработок, не потому что было нечего есть, а для самоуважения, если хотите, для самоутверждения. Кроме того, в первое время были и бытовые трудности: я не понимала, что написано на пакетиках и баночках в супермаркете, не могла сама позвонить врачу. Надо было понять, какое движение и в какой момент нужно сделать, чтобы открыть дверь в электричке. И это не говоря о том, что у меня тут не было родственников, друзей, не было истории — школы, детского сада, — которая дает шлейф друзей и знакомых. Мой муж старался поддержать меня, но и для него это был процесс обучения, часто на ошибках. Он в этот момент посмотрел на жизнь в своей стране глазами иностранки. Очень поддержала и продолжает поддерживать его большая семья».

Елена, Гамбург, 14 лет в другой стране

Еще одна теория, **теория ценностных различий**, говорит о том, что количество трудностей, которые предстоит пережить эмигранту, напрямую зависит от культурной разницы старой и новой стран, — чем она выше, тем больше трудностей выпадет на долю эмигранта.

Например, жителям коллективистских обществ гораздо легче адаптироваться в странах с таким же типом развития, чем в индивидуалистических странах, независимо от равноценности экономического или социального развития в этих странах.

Зависимость успешности и скорости адаптации от культурной разницы была подтверждена многими

исследованиями, и на сегодняшний день можно сказать, что это одна из главных причин возникновения культурного шока.

«В США: восприятие дружбы сильно отличается от российского; в целом, люди очень дружелюбны, но, например, реальную помощь могут не оказывать. Культура в целом очень отличается от российской и европейской, манера общения гораздо более прямолинейная — американцы не очень понимают намеки (например, если кто-то пришел в гости, то вполне может не понять, что ты уже устал и хочешь отдохнуть в одиночестве).

Во Франции: не всегда легко разобраться в административной системе, и даже если ты студент, университет не помогает получить нужную информацию, в отличие от США, где иностранным студентам все объясняют и раскладывают по полочкам. Во Франции каждый должен разбираться во всем сам — в том, как устроен учебный процесс, какие формальности необходимо соблюдать и т. п.».

Татьяна, США, Франция, 8 лет в других странах

Ни одна из описанных теорий не охватывает полностью причины возникновения культурного шока, но рассматривает конкретные аспекты появления его симптомов. Пока психологи не пришли к однозначному мнению о причинах культурного шока, эта тема сегодня активно изучается.

Пока вероятнее всего, что именно **культурная разница** определяет скорость и трудность адаптации. Это было проверено и доказано исследованиями, это

легко экстраполировать на обычную жизнь и работает не только в ситуации эмиграции.

Помимо личностных причин возникновения культурного шока, он может зависеть и от отношения местного населения к эмигрантам и общей политики государства, направленной на адаптацию новоприбывших.

Сейчас выделяется несколько факторов, наличие которых с очень большой вероятностью приведет к возникновению культурного шока у эмигранта, — это конфликтные, военные отношения между новой страной и страной отъезда, отсутствие знаний о новой стране, плохое знание местного языка; неравный социальный статус местного населения и эмигрантов и отсутствие у них общих целей. Если вам близка какая-то ситуация, то культурный шок может возникнуть у вас с большей вероятностью и силой, чем у других.

«Я переезжала по двум причинам: образование, связанное с обстоятельствами личной жизни, и, скажем, социальный комфорт. Я изначально знала, что ТАМ меня ждет тяжелая работа, — мой немецкий был недостаточно хорош, я просто сдала диплом бакалавра, села на самолет и уехала во Франкфурт».

Анна, Гейдельберг, 3 месяца в другой стране

Краткие выводы главы

1. Несмотря на то, что мир становится все более открытым и глобальным, это не решает проблемы культурного шока, — для этого недостаточно поверхностного и бытового знания новой культуры.

2. Разработано несколько теорий, согласно которым культурный шок может возникнуть или протекать особенно тяжело, — это теория страданий, теория локуса контроля, теория реализма ожиданий, теория негативных жизненных событий, теория социальной поддержки, теория культурной разницы и теория способностей.

3. Наиболее серьезной причиной возникновения культурного шока на сегодняшний день считают теорию культурной разницы. Исследования явно подтверждают, что чем дальше культура старой страны от культуры страны эмиграции, тем больше трудностей придется пережить эмигранту, чтобы полноценно адаптироваться.

4. Помимо личностных причин усиления культурного шока, есть и экстернальные — современная политическая ситуация, отношение местного населения к эмигрантам, знание языка, культуры и истории новой страны и другие.

Какие бывают этапы адаптации?

О чем глава: здесь можно найти информацию о том, какие этапы проходит большинство эмигрантов, чтобы адаптироваться, а также прочитать о том, о чем уже 50 лет яростно спорят и не могут договориться исследователи этой темы

В конце 20-го века ученые особенно заинтересовались процессами адаптации эмигрантов к новым условиям жизни и культурным шоком, поскольку миграция стала обычной частью жизнью почти каждой страны. Было разработано несколько теорий, которые смогли описать механизм привыкания к новой стране и адаптацию. Самой известной и самой спорной теорией стала **U-кривая адаптации**, представленная Калерво Обергом еще в 1954 году, а позднее неоднократно изучаемая и дорабатываемая другими исследователями.

Эту теорию неоднократно критиковали за слишком универсальный характер, указывая, что она не может соответствовать всему разнообразию человеческого опыта. Но за последние 50 лет не было разработано другой теории, которая бы стала более подходящей,

чем U-кривая. Несмотря на ее недостатки и слишком условный характер, она была подтверждена частично или полностью множественными исследованиями других авторов.

Позднее на базе теории U-кривой была разработана **W-кривая адаптации**, которая описывала ситуацию, когда эмигрант возвращается на родину, с ним происходит обратный культурный шок, и начинается новая адаптация.

Помимо этих двух теорий, также были созданы менее известные теории, которые предполагают переживание культурного шока и адаптацию к нему через сложный эмоциональный период, которые будут рассматриваться в следующей главе.

Стадии и этапы адаптации, согласно U-кривой, не всегда предполагают их обязательное и полное прохождение всеми эмигрантами. Некоторые пропускают часть этапов, кто-то застревает на одном и дальше не двигается. Существует множество факторов, которые влияют на окончание приспособления и стадии, которые может пройти человек, чтобы полностью адаптироваться, — например, уровень образования, ожидания от новой страны, культурная разница и многие другие.

U-кривая предполагает прохождение эмигрантом, по разным оценкам, четырех или пяти этапов адаптации, которые позволят успешно интегрироваться в новую культурную систему, приведут его к принятию себя в новом мире и психологическому и эмоциональному спокойствию.



U-кривая адаптации

Первый этап адаптации — туристический, человек ощущает эйфорию от переезда, «я здесь, я смог, для меня нет преград». Эта стадия предполагает некоторое снижение критического отношения к действительности, эмигрант сосредоточен на приятных ощущениях, новых местах, разнообразии в магазинах, новых вкусах, окружающей среде, развлечениях. К тому же часто эмиграции предшествовал нервный переезд и период сбора документов — на этом этапе человек расслабляется и выдыхает.

Негативные ситуации возникают редко, с местным населением нет никаких проблем, самооценка остается на высоком уровне, ощущаются большие надежды на будущее. Человек испытывает любопытство и интерес к новой стране.

Этот этап обычно длится непродолжительное время. Калерво Оберг говорит о периоде от нескольких дней до 6 недель. Стоит отдельно отметить, что речь здесь идет скорее о бытовом ощущении новизны от смены обстановки и меньше об облегчении от покидания места жительства, которое не нравилось.

«Радость была только от того, что, наконец-то, удалось переехать, так как примерно 5 лет до этого я выстраивала план, как переехать семьей из города, где мы жили, чтобы все остались довольны. Остальные ощущения скорее можно оценить, как доброжелательный интерес к тому, что вокруг. Радость от переезда все еще не утихает, т. к. в России, с нашей точки зрения, ситуация только ухудшается, интерес к тому, что вокруг, устаканился на относительно невысоком уровне».

Арина, Канада, 1,5 года в другой стране

«Да, сначала вообще не верилось, что я уже в Америке и уже навсегда. Наверное, года два продолжалась эйфория».

Мария, Нью-Йорк, 3 года в другой стране

На втором этапе, **этапе постепенного разочарования**, проблемы неспешно нарастают. Эмигрант имеет еще свежие воспоминания о старой стране и неизбежно начинает сравнивать, обычно не в пользу новой страны.

Чаще всего это происходит через стереотипы, с которыми он жил в стране отъезда, — сейчас с ними можно столкнуться в реальности, и часто это вызывает необходимость пересматривать собственные взгляды.

На фоне этого происходит постепенное снижение настроения, поскольку необходимость встраиваться в окружающую среду предполагает столкновение с бытом и жизнью другой страны и может вызывать негативные ощущения, поскольку навык общения в этой культурной системе еще не выработан или не доведен до автоматизма. На этом этапе присутствуют сильное ощущение чужеродности и отсутствие «чувства дома».

У некоторых людей могут возникнуть мысли о собственной неполноценности, дискомфорт от общения с окружающим миром из-за невозможности понять людей в новой стране, отчуждение. Часто это выливается в сознательные попытки уменьшить общение с другими людьми, изолироваться, появляется разочарование в выборе страны и вообще в переезде. Человек начинает задавать себе вопросы о правильности сделанного выбора.

«Я очень быстро поняла, что бельгийцы в большинстве своем мне не нравятся. Прежде всего, они с большим скрипом впускают людей со стороны, других, иностранцев. Речь не о том, чтобы выпить где-нибудь пиво, а о том, чтобы найти тех, с кем можно было поговорить по душам. Раздражало еще многое, например, вспоминается их какое-то мещанство, что ли, замкнутость на собственном мирке, что-то вроде английского narrow-minded. У кого-то это — семья, у кого-то — город, у кого-то — страна (или только ее северная часть, где говорят на нидерландском). Это совершенно не соответствовало моему мироощущению, где я — это маленькая точка в большом и очень-очень разнообразном мире. И это тормозило многие разговоры и очень меня раздражало само по себе».

Анна, Антверпен, 2 года в другой стране

На этом этапе мигрант может начать больше общаться с бывшими соотечественниками, как лично, так и в интернете, иногда выражая там свою возникающую агрессию и раздражение из-за невозможности высказать ее тем людям, которые были причиной гнева. Общение с соотечественниками

помогает ощутить себя на короткое время в безопасной среде, отдохнуть от иностранного языка, от напряжения из-за изучения нового социального окружения, хотя и вызывает приступ тоски по старой жизни.

«Злость и раздражение — нет, не чувствовала. По большей части, когда заканчиваешь бегать по разным местам, собирать документы и бумажки, находят одиночество, тоска и ностальгия. Но опытный переезжальщик знает, что с этим всем делать =). Для меня самое сложное было — это отсутствие машины и людей, которые могут помочь обустроиться. В первую неделю или две находишься в постоянном стрессе: поиск квартиры, покупка всего самого нужного, наладить платежи за электричество, воду и т. д.».

Тамара, Великобритания, 5 лет в другой стране

Новая страна может казаться эмигранту неправильной, нелогичной, агрессивной, стереотипной, а страна отъезда, наоборот, вызывает приятные ощущения и кажется разумной, правильной, безопасной. Это ощущается, как будто ты чужой, ты никогда не сможешь их понять, ты воспитывался по другим моделям, книгам, не понимаешь, как они реагируют на те или иные вещи.

На этой стадии иногда даже кажется, что местные люди сознательно не хотят общаться и затрудняют жизнь (иногда это не лишено смысла — многие интуитивно чувствуют враждебное отношение эмигранта и отвечают тем же).

«Я испытывала большой стресс по поводу вступительных экзаменов и визы, которая была еще в изготовлении. Многие должны были совпасть само, сложиться и от меня напрямую не зависело, это чувство было неприятным. В остальном, ностальгии не было, чувства того, что я чужая, — не сильно (в смысле, очевидно, что я не местная, но при этом было ощущение дружелюбности окружающего по отношению ко мне). Чувство одиночества было особенно на первой неделе, а потом стало легче. Я просто старалась сильно не накручивать себя, что я одна».

Кира, Вена, 1,4 года в другой стране

На этом этапе могут возникнуть нежелание учить новый язык и использовать его в быту, раздражение и злость, что вообще приходится его учить, — таким образом человек пытается защититься, поскольку оберегает себя от ощущения провала и страха, что над тобой посмеются, например, когда коммуникации не получается, или делаются ошибки в речи, слышен акцент или тебя постоянно переспрашивают.

Часто это может быть связано с тем, что человек не принимает новую жизнь, боится коммуникации с местным населением, приписывая ему враждебные качества — отчуждение, высокомерность, закрытость. Незнание языка выступает защитным барьером — я вас не понимаю, значит, и обидеть вы меня не можете.

«Я столкнулась с гигантским психологическим языковым барьером. Оказалось, что намертво вбитое в детстве «не смей сделать ошибку» не дает никакой возможности говорить на английском — страшно, стыдно, мучительно сложно. До сих

пор язык знаю довольно плохо с моей точки зрения, хотя вокруг полно иммигрантов, которые знают его намного хуже меня и чувствуют себя совершенно свободно при этом. Местами этот барьер преодолен, продолжаю занятия языком с преподавателями».

Арина, Канада, 1,5 года в другой стране

Иногда в такой ситуации человек может видеть себя, как отрытого, дружелюбного, иногда с искренним недоумением, почему люди вокруг не стремятся общаться с ним. Если же ситуация меняется и человек начинает замечать за собой черты враждебности к местному населению, а с их стороны открытость и дружелюбие, это может вызывать агрессию, попытки самоутверждения за их счет, оборонительное поведение, чтобы не признавать свои ошибки, поскольку на данном этапе это особенно тяжело дается.

«Да, чувствовала неприязнь к местным, потому что не нравится их закрытость по отношению к иностранцам. Даже в университете было сложно заводить знакомства, несмотря на хороший уровень языка».

Вероника, Бельгия, 4,5 года в другой стране

Вопрос агрессии и раздражения у эмигрантов — сам по себе большая тема для исследования. Процесс адаптации требует серьезного пересмотра взглядов на жизнь, меняет человека изнутри как личность. Многие эмигранты в первые месяцы могут реагировать очень болезненно на смену ролевых моделей — в России мы все были кем-то, но в новой стране все придется начать с начала. Изучение нового неизбежно сопровождается ошибками на практике, но для некоторых людей,

особенно склонных к перфекционизму, такая ситуация может вызывать фрустрацию и гнев.

Эмигранты, испытывая неприятные эмоции, часто не могут выплеснуть их на источник проблемы — другую страну и жизнь других людей — и копят их в себе. Часто единственный источник для облегчения эмоций — это другие эмигранты или незнакомцы в интернете.

Другие переселенцы, пытаясь справиться с нарастающим валом подавляемых эмоций, наоборот, говорят только об очень положительных вещах в своей жизни, иногда преувеличивая, не желая признаваться самим себе в проблемах.

«Бывало и такое, чувствовала неприязнь. На самом деле это неправильно, местные жители не виноваты, что мы сюда понаехали)). Поначалу было сложно перестроиться и привыкнуть, так как свое, родное, русское кажется самым лучшим. Я до сих пор считаю, что в России люди более душевные и искренние. Но здесь в принципе тоже жить можно))».

Наталья, Нидерланды, 4,5 года в другой стране

В процессе адаптации эмигранты часто сталкиваются с ощущением потери роли — теперь все придется начать заново, с чистого листа, у некоторых людей может возникнуть ощущение неполноценности. Для многих именно этот этап занимает наиболее продолжительное время, по сравнению со всеми остальными, поскольку, если новая роль не находится, многие начинают пересматривать свое отношение к переезду или запираются в отрицании.

Особенно долго и сложно он может проходить для людей, которые замыкаются в русскоязычной среде, — тесно общаются с другими мигрантами, читают русский

интернет, русские книги и смотрят русское телевидение, сознательно сокращая общение с местным населением, чтобы иметь возможность вернуться в зону комфорта, поближе к соотечественникам, уменьшить давление. Это помогает быстро повысить самооценку и отдохнуть от напряжения, но серьезно замедляет процесс адаптации, который невозможен без изучения жизни местного населения.

«Да, я общалась с соотечественниками. Это спасало. Хотя поначалу было желание скрыться от всех русскоговорящих. Я чувствовала одиночество и ностальгию. Но при этом одиночество было связано с собственным нежеланием интегрироваться. То есть я ощущала интерес других людей к себе, но сама не проявляла желание «раскрываться».

Юлия, Париж, 10 месяцев в другой стране

«Изредка общаюсь с 2-3 русскими. Самая большая часть русских здесь — так называемые «русские немцы», — рожденные в России потомки немецких переселенцев, за редким исключением неинтересные люди. Человек, который добился чего-то в стране, где вырос, много раз подумает, ради чего он бросит все и сорвется со всей семьей в незнакомую страну. Кто ничего не достиг там, приехав сюда, толком не овладевает немецким, полузабывает русский, в результате говорит на дикой смеси, живет на материальную помощь или работает на работах, не требующих образования, смотрит российское телевидение вместо немецкого и становится горячим поклонником Кремля. Они общаются, как правило, между собой, общаясь с

немцами «касательно». Другая группа русских здесь — «русские жены». Это зачастую более интересные люди, но они не примыкают к каким-либо русским сообществам. Русские представители культуры и науки, находящиеся здесь, мне ни разу, к сожалению, не встречались».

Елена, Гамбург, 14 лет в другой стране

В самое худшее время этого этапа он может ощущаться как **период сильного кризиса** и предполагать серьезные проблемы с реалистичным восприятием мира. Окружающие люди могут казаться враждебными, эмигрант ощущает сильное чувство одиночества, неприятия его этим миром.

У него возникают сомнения в собственной ценности, сильная неудовлетворенность собой и окружающим миром, полностью пропадает ощущение своей роли в новой стране. Естественной реакцией на многие ситуации становится агрессия, отрицание, раздражение. Тоска по дому может стать невыносимой, и многие задумываются о возвращении, чтобы только не скучать так сильно.

Это состояние действительно серьезно и опасно, оно может толкнуть человека на необдуманные поступки, даже на суицид, настолько тяжело это может переживаться.

«Первое, что я почувствовала, — убожество капиталистической системы, мне казалось все кругом мелочным, жадным, несердечным. Я не скучала по стране, но я скучала по русской культуре и петербургской интеллигенции. Так как переехала я совсем недавно, эти ощущения, хоть и в меньшей степени, — мои ежедневные

спутники. Пока что я лишь безуспешно с ними борюсь».

Анна, Гейдельберг, 3 месяца в другой стране

На этом этапе часто возникают психосоматические расстройства, депрессии, различные неврологические проблемы. Могут возникать болезни без видимых на то причин, меняется режим сна, иногда кажется, что сил нет, даже чтобы встать с кровати. Возрастает агрессия по отношению не только к местному населению, но и к ближайшему окружению, семье, это обманчиво позволяет защитить свое самолюбие на короткий срок, повысить самооценку.

«Я немного чувствовала неприязнь к местному населению. Казалось, что они не одобряют моего слабого английского и мою застенчивость воспринимают как заносчивость».

Татьяна, 5 месяцев в другой стране

«Да, я испытывала негативные чувства. Одиночество, тоску, растерянность, раздражение, изоляцию. Это не прекращается. На 5 серых дней приходится один с хорошими и приятными ощущениями. При всем этом я считаю себя оптимистом».

Таня, 5 месяцев в другой стране

Часто, находясь в серьезном напряжении из-за попыток адаптироваться, эмигрант может испытывать чувство злости и сильного раздражения на местные обычаи и людей, их поведение, он отрицает культуру новой страны, чувствует негодование из-за культурных различий.

Именно на этом этапе возникает жгучее и непреодолимое желание вернуться в привычную обстановку, и люди, не выдерживающие напряжения, возвращаются в старую страну. Многие забывают, из-за чего они уехали, домашняя обстановка кажется островком спокойствия и уюта, местом, где можно наконец отдохнуть, сбросить напряжение и стать самим собой.

Гарри Триандис, американский психолог, здесь выделяет **отдельный этап** — самое «дно» кризиса, обострение всех негативных переживаний, и, по его мнению, именно здесь делается выбор — пересилить себя и начать адаптироваться, даже если ничего не получается, или разочароваться в себе и новой стране и уехать обратно.

«Я испытывала неприятные чувства. Первый месяц до начала учебы запомнился как нечто ужасное. Раздражало очень многое. Например, не вызывали симпатию бельгийцы; было одиноко вначале; уставала решать бесконечные вопросы и трудности (где достать велосипед, где починить что-то, где купить что-то, магазины, закрывающиеся в 6 вечера, а по воскресеньям вообще многие не работают; какие трудные процессы с документами и оплатой; трудно было в основном потому, что еще не было ни вида на жительство, ни счета банковского местного; язык! бельгийцы говорят на особом варианте нидерландского, и мне было очень сложно привыкнуть вначале, по телефону говорить — так это вообще была пытка). В общем, разведывание ситуации у меня почему-то вызывало только отвращение и не радовало. Хотелось, чтобы все было знакомо и понятно».

Анна, Антверпен, 2 года в другой стране

На следующем этапе адаптации, **этапе приспособления**, медленно и постепенно начинают разрешаться накопившиеся проблемы, появляются первые близкие знакомые среди местного населения, отношения с коллегами улучшаются. Бытовые сложности больше не вызывают таких затруднений, появляется возможность попробовать что-то новое, а не только болезненное желание держаться только за знакомое и привычное.

У кого-то это проявляется в чувстве юмора — появляются силы пошутить над собой, посмеяться над ситуацией, учитывая, что раньше это вызывало боль и негативные ощущения. Другие обретают способность начинать разговоры с незнакомыми людьми без страха, бывать на городских мероприятиях, одним выходить в город, если раньше это осуществлялось только в случае крайней необходимости.

«Ощущение ностальгии не пропадет никогда, так же, как и ощущение или боязнь, что тебя не примут, или, скорее, страх, что не так отреагируют, как «наш» бы отреагировал. На работе (сейчас я уже работаю) коллеги, такое ощущение, что боятся со мной иногда заговорить. Обычно начинаю разговор первой я».

Нина, Гент, 5 лет в другой стране

Эмигрант постепенно находит новые возможности для реализации, мир вокруг больше не кажется таким безысходным и непонятным. Новая страна постепенно начинает казаться все более понятной и доступной, страна отъезда и соотечественники все больше отдаляются, появляется возможность чувствовать себя в безопасности без связи с Россией.

Кто-то на этом этапе уже способен помогать другим, например новым эмигрантам. Кажется, что уже есть силы, чтобы утешить и поддержать не только себя, но и других.

«Неприятные ощущения возникли после 6 месяцев пребывания в стране и продолжаются до сих пор (снижаясь), так как борюсь и насильно тащу себя в общество американцев и стараюсь найти друзей. Еще я стараюсь адаптировать свой стиль одежды. В Москве люди более декоративно одеваются, здесь — более спортивно, и пытаюсь научиться поддерживать разговор во что бы то ни стало».

Ирина, США, 11 месяцев в другой стране

На последнем, четвертом этапе адаптации, **этапе бикультурализма**, мигрант уже полностью адаптирован к окружающему миру, ему легко взаимодействовать с людьми, бытовые ситуации больше не вызывают неприятных ощущений. Человек чувствует, что новая страна ему нравится, но при этом он может критически оценивать ее положительные и отрицательные стороны, не сравнивая при этом со страной отъезда, ситуация полностью стабилизирована, негативные эмоции не появляются или появляются очень редко.

«Я достаточно хорошо адаптировалась и в США, и во Франции. В случае с США это заняло около 2 лет, во Франции — полгода-год. В США я стала более организованной, чем до жизни там. Я также переняла американскую привычку уточнять информацию, чтобы быть точно уверенной, что правильно ее поняла и меня

правильно поняли. В случае с Францией я переняла ряд гастрономических привычек».

Татьяна, США, Франция, 8 лет в других странах

«Да, я адаптировалась, хорошо знаю язык, у меня налажена карьера и социальные связи. Я хорошо ориентируюсь в системе. И мне приятно здесь жить. Неприятные ощущения возникли через год-полтора после переезда, длились пару месяцев, потом я обратилась к психотерапевту».

Катя, Швеция, 4 года в другой стране

Эмигрант способен оценить новую страну и местное население как других, отличающихся, не плохих или хороших, несмотря на то, что ранее им могли навешиваться ярлыки, иногда негативные, для облегчения понимания и определения своей собственной роли. Даже если происходит какое-то непонимание при общении с людьми в новой стране, это больше не вызывает страха и раздражения, над этим можно даже посмеяться.

Личность человека при этом обогащается, он становится сильнее и выносливее в эмоциональном плане, способен быстрее ориентироваться в стрессовых ситуациях. Фактически, человек впитал в себя две культуры, повышая тем самым свою самооценку, у него появляются силы двигаться дальше и делать больше.

«Адаптация в Канаде продлилась года два. В принципе, я почувствовал себя полностью адаптировавшимся, после того как записался на волонтерскую программу помощи вновь приехавшим и проговорил все что надо с

тьютором. На нее можно было бы и сразу записаться».

Стас, Канада, 6 лет в другой стране

«Потребовалось примерно лет 10, чтобы преодолеть языковые и бытовые трудности и чувствовать себя полностью комфортно и не нуждаться в русской еде, культуре и т. д. Раньше я навещала семью каждые полгода, но уже год не приезжала. В первый приезд стала совершенно по-новому видеть архитектуру города, обращать внимание на редкую красоту. То, что город — большая деревня, что раньше меня раздражало, стало вдруг приносить уют. Одновременно, так как времени было мало, переоценила, что для меня дома действительно важно. Многие близкие отношения постепенно распались».

Мария, Нью-Йорк, 22 года в другой стране

Описанная схема может быть актуальна для многих людей, но не всегда именно в таком виде, — многие могут перескакивать через определенные этапы или остановиться на каком-то одном и не закончить процесс адаптации вообще. У некоторых это может занять пару месяцев, а у других несколько лет. Выбор пути развития основывается на индивидуальных факторах личности конкретных людей, а также на особенностях страны, в которую переезжает такой человек, и культурной дистанции.

Некоторые исследователи выделяют отдельную стадию — преадаптацию. Речь идет о том периоде, когда эмигранты до отъезда изучают общество, культуру и историю новой страны, учат язык до момента переселения, тем самым начиная свой процесс

адаптации задолго до того, как пересечены границы новой страны.

Краткие выводы главы

1. Существует множество описаний механизма адаптации в новой стране, они разрабатываются, начиная с 50-х годов прошлого века. Самая известная и обсуждаемая — теория U-кривой адаптации Калерво Оберга.

2. U-кривая адаптации имеет несколько этапов:

— Начальный туристический этап (положительные эмоции, большие надежды на будущее).

— Этап разочарования (человек сталкивается с проблемами в социальном, бытовом, языковом плане, это вызывает сильные негативные эмоции, которые могут перерасти в проблемы со здоровьем, деструктивное поведение, суицид).

— Этап восстановления (человек постепенно разбирается с проблемами и учится, негативные эмоции начинают отступать, светлых дней больше, чем темных).

— Этап бикультурализма (человек полностью адаптировался, у него нет проблем с общением с местным населением, работой, бытовыми делами. Эмигрант чувствует себя в безопасности, полноценным членом общества).

3. Гарри Триандис дополнил U-кривую пятой стадией — «дном кризиса», в котором обостряются все возможные проблемы, и эмигрант принимает решение — бороться дальше или вернуться на родину.

4. Иногда выделяется еще одна стадия — преадаптация, в которую входит период времени, в который осуществляется подготовка к переезду, — изучаются язык, традиции и нормы новой страны.

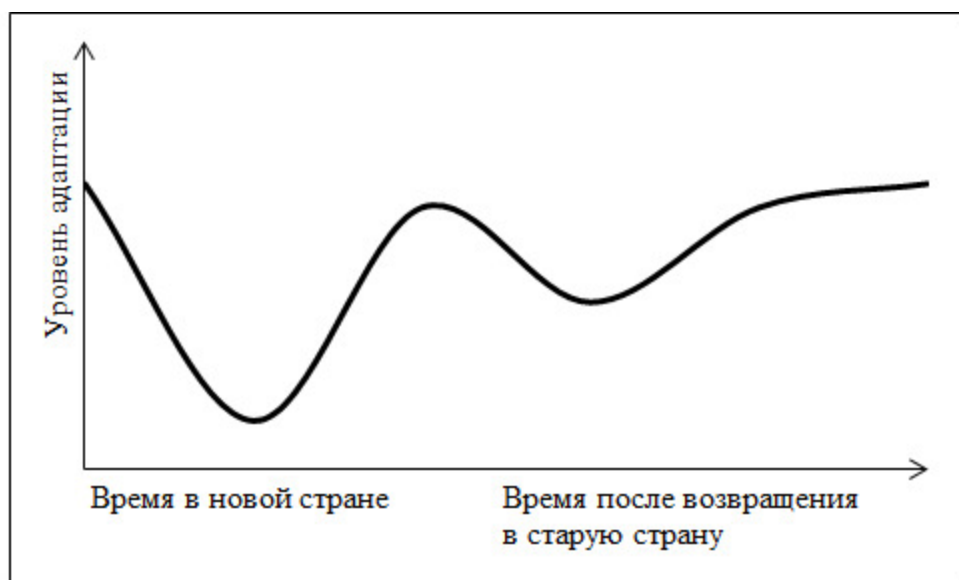
**Что происходит после
возвращения эмигранта в
старую страну?
О чем глава: здесь
описывается процесс
реадаптации — что
происходит с теми людьми,
которые возвращаются
обратно, и могут ли они жить
как раньше**

Эмигранты возвращаются обратно по многим причинам: кто-то понял, что новая страна ему не подходит, кто-то не смог справиться с эмоциональными сложностями адаптации, у кого-то есть свои собственные причины. Если адаптация в новой стране была уже частично или полностью закончена, то после вхождения в домашнюю культуру эмигрант опять может начать новый виток адаптации.

«Я чувствовала, конечно, радость от встречи с родными и друзьями. Когда радость укладывается, понимаешь, что это уже не твое место (потому что твоя жизнь в другом месте). Поэтому, например, когда приезжаю домой к родителям, первые 2 недели я просто привыкаю к дому. А когда привыкаю — время уезжать».

Тамара, Великобритания, 5 лет в другой стране

Новую стратегию назвали **W-кривой адаптации**. Эмигрант, не закончив адаптацию в новой стране и возвращаясь обратно, уже не может попасть в свою старую страну — и он сам поменялся, и мир вокруг него тоже. W-кривая говорит о том, что, возвращаясь, эмигрант начинает процесс адаптации заново, хотя и в облегченном виде.



W-кривая адаптации

Бывший эмигрант, который вернулся на родину, уже не может стать ее частью, как раньше. Фактически, его адаптация может повторить традиционные стадии культурного шока в U-кривой.

После первой радости общения с родственниками, прогулки по любимым местам адаптант может начать чувствовать себя некомфортно — все, что казалось таким приятным и родным, на самом деле таковым не является, это были лишь теплые образы, созданные его психикой, чтобы защититься от трудностей переезда.

Человек начинает вспоминать, почему он решил уехать в первый раз.

«Неприятные ощущения были уже в аэропорту Домодедово, когда ездил навещать родню. Был страх, что не выпустят из России по каким-то выдуманым причинам, постоянно чувствовалось, что нахожусь в агрессивной среде, где всем есть до меня дело. Вздохнула с облегчением, когда пересекла границу. Тут уж точно я никому не нужна».

Татьяна, Кипр, 3 года в другой стране

Проблема здесь в том, что такой человек ожидает увидеть свой старый дом таким же, — но поменялись люди, повестка дня, общественная ситуация. В то же время эмигрант думает, что, вернувшись домой, он будет вести себя и воспринимать все так же, как раньше, но личность уже успела поменяться, уже прошла через часть процесса адаптации или даже завершила его — больше это не тот же самый человек, каким он был до отъезда.

Результатом этого может стать обратное принятие своей старой страны через все стадии адаптации или отъезд в страну миграции и окончание процесса адаптации в новой культуре. Чем дальше зашел процесс в новой стране, тем глубже будет процесс реадаптации по возвращению.

Иногда возвратившиеся люди становятся очень критичными к старой стране, потому что теперь у них есть возможность сравнивать, используя свой новый опыт. Часто возникают разочарование и фрустрация оттого, что дом, к которому они стремились как к спасению от трудностей адаптации в новой стране, не такой уж уютный и защищающий. Иногда причиной реадаптации могут быть подавленные негативные

эмоции по отношению к старой стране — ведь попытка уехать уже была.

Часто это влияет на отношения с родственниками и друзьями — отношения на расстоянии и так тяжело поддерживать, а после личной переоценки своей жизни, которая всегда происходит при адаптации, люди кажутся уже совсем другими.

Обратное отношение может прийти и от живущих в старой стране людей — эмигрант хочет поделиться своими переживаниями и причинами уехать или вернуться, своим новым опытом, но его не хотят слушать или пытаются обесценить его слова, защищаясь от собственных неудач.

Не все исследователи однозначно оценивают W-кривую, но эмпирические результаты исследований показывают, что эта теория вполне может иметь место в реальной жизни.

«Я чувствую себя в России «чужой среди своих». Многие из того, что я вижу, я не принимаю. Я знаю, это так, так было и так осталось, но я больше не понимаю, почему это так (речь идет об устройстве жизни, сервисе, привычках и т. д.). Мои студенческие подруги, родственники считают, что я стала высокомерной стервой, когда я требую в ресторане заменить грязный бокал на чистый, принести то, что я заказала, а не замену, потому что заказанного не нашли, или повернуть ко мне окошечко с пробиваемыми ценами в супермаркете. Меня очень утомляют грязь, хамство, толкотня. Меня оглушает ложь по телевидению. Меня шокируют безграничное терпение и покорность людей».

Елена, Гамбург, 14 лет в эмиграции

«Да, я ездила на месяц обратно домой. Было приятно повидать друзей и родных, сходить в любимые кафешки. Бесило столкновение с российской бюрократией, дурными дорогами, прокуренными такси. Последнюю неделю уже очень хотелось уехать наконец».

Виктория, Новая Зеландия, 3 года в другой стране

После первого радостного этапа бывший эмигрант постепенно погружается в раздражение от негативных сторон жизни в старой стране, доходит до кризиса, постепенно привыкая к новой жизни, и в какой-то момент становится ее частью. W-кривая не такая долгая по срокам и сложности переживаемых эмоций, учитывая, что бывший эмигрант знает старую страну с детства и не испытывает сложностей с языком, как в стране эмиграции.

Описанная схема не работает для всех людей одинаково — не всегда возвращение домой так же тяжело, как и адаптация в новой стране. Для многих людей, особенно тех, кто уехал ненадолго, пары дней может хватить, чтобы почувствовать себя как дома и избежать раздражения, злости или других негативных реакций, для других — от пары месяцев до года.

«Приезжаю на каникулы и праздники, примерно раз в 3 месяца (редко — чаще). Первый день шок и мысли «зачем я вообще приехала» (обычно связано с погодой), потом приятный водоворот встреч и отдыха. Особой грусти, что надо уезжать, нет (единственный раз появилась после этого Нового года, но просто каникулы особенно удались и хотелось бы еще немного). Но когда я остаюсь слишком надолго (месяц, например, был максимум), то

кажется, что это неправильно. Хочется вернуться, заняться делами тут».

Кира, Вена, 1,4 года в другой стране

Краткие выводы главы

1. После возвращения в родную страну бывшего эмигранта может ждать еще один период адаптации — который описывает W-кривая адаптации.

2. W-кривая реадаптации предполагает те же этапы адаптация, что и U-кривая. Сложность ее переживания и срок зависят от времени, которое эмигрант провел в новой стране, — чем оно ниже, тем проще вернуться.

Действительно ли U-кривая адаптации работает?

О чем глава: здесь можно найти критику и подтверждение U-кривой и принять решение, доверять ей или нет

Несмотря на стройность и логичность теории U-кривой, многие ее часто критиковали за теоретический характер и пытались доказать или опровергнуть в практических исследованиях.

Еще в 1955 году среди первых исследований по этой теме была работа норвежского социолога Сверре Лисгаарда, который подтвердил теорию U-кривой. Он проводил исследование на базе опросов 200 скандинавских студентов, прибывших в США по программе Фулбрайта и покинувших Штаты после окончания учебы.

Согласно результатам его работы, студенты, которые находились в Америке от 6 до 18 месяцев, были хуже приспособлены и удовлетворены жизнью, чем те, кто жил менее 6 месяцев или более 18 месяцев. Его исследование подтверждает, что в середине цикла приспособления наступает кризис, который к концу года-полтора сходит на нет, и наступает полная адаптация.

«Чувствовал ли я эйфорию? Конечно, да. Длилась до 6 месяцев, потом начала спадать. К

году спала почти полностью, но радость остается постоянно».

Алекс, Братислава, более 3 лет в другой стране

«Скорее, не эйфория, а чувство неизвестности: с одной стороны, пугающее, а с другой — захватывающее. Длилось где-то год».

Вероника, Бельгия, 4,5 года в другой стране

Другой крупный исследователь этой темы американский ученый Остин Черч и другие исследователи вообще не приняли теорию U- и W-кривых адаптации, утверждая, что она слишком обобщает опыт и не рассматривает адаптацию временных переезжающих — студентов, людей в командировках, туристов, беженцев и т. п., а также то, что она изначально была создана без должной практической проверки, приводя в пример одинаковое количество исследований, которые подтверждали теорию, и тех, что опровергали ее.

Черч отмечал, что причиной негативных переживаний может быть не столько культурный шок, сколько высокий уровень и количество жизненных изменений и низкий уровень внутренних ресурсов, чтобы справиться со стрессом и переживаниями из-за переезда.

Для того чтобы проверить на практике теорию U-кривой, австралийская исследовательница Колин Уорд и ее коллеги провели эксперименты на студентах в Новой Зеландии, прибывших из Сингапура и Малайзии. Они проходили интервью в первый месяц после прибытия, а также после шести и двенадцати месяцев учебы. Результаты показали, что уровень негативных переживаний сильнее всего на первом месяце и после

двенадцати месяцев пребывания, при том, что в первый месяц ощущения были особенно негативными.

В другом исследовании японских студентов в Новой Зеландии опрашивали после первых 24 часов в новой стране и после четырех, шести и двенадцати месяцев пребывания — самый негативный период был в первые дни, потом он начал снижаться и менялся незначительно до двенадцати месяцев.

Вполне вероятно, что для многих людей начало адаптации начинается не с эйфории, а с негативных переживаний, ведь они резко оказываются в незнакомой обстановке. На четвертом-шестом месяце обстановка становится полностью привычной, и стресс снижается, а после остается неизменным в течение еще полугода.

«Первой эйфории не испытывала совсем, потому что сразу пришлось решать кучу скучных вопросов, чтобы выстроить там жизнь с нуля. Радость и интерес появились только спустя месяц-два после переезда, когда началась учеба, которую я очень ждала и хотела. А вот сама жизнь стала радовать только спустя полгода, когда закончился первый этап, многое стало понятным, и появилась знакомая, с которой мы станем очень близкими подругами».

Анна, Антверпен, 2 года в другой стране

В связи с этим высказывалось предположение, что после четырех-шести месяцев на эмигрантов оказывает влияние уже не культурный шок, а бытовые проблемы, поскольку за это время они могли получить всю необходимую информацию о местной культуре и адаптироваться в социокультурном плане. Несмотря на причины, вызывающие негативные ощущения, стоит

отметить их высокий уровень в первый год после переезда и постепенное снижение после этого срока.

Несколько разных независимых исследований показали разные сроки для самого высокого уровня стресса после переезда. Одно из исследований выявило серьезный уровень негативных переживаний в первые два месяца, второе — в течение первых четырех месяцев, третье — в течение полугода. Несмотря на разницу в точных сроках, все исследователи сходятся во мнении, что первое время после переезда в новую страну человек находится в сильном стрессе, который может влиять на все сферы его жизни.

«Эйфория? Если честно, нет. Я уже бывала ранее в Бельгии на летних курсах, когда только начинала изучать голландский в киевском университете. Тогда, впервые в 2008 году было что-то похожее на эйфорию. Мне все нравилось. После приезда с курсов я где-то полгода мечтала о том, как бы вернуться в эту страну на учебу (что в результате через 3 года и получилось). Но когда поживешь в стране, узнаешь побольше о людях и традициях, то ощущение того, что тут все прекрасно, как обычно говорят туристы, пропадает».

Нина, Гент, 5 лет в другой стране

Канадский ученый Майкл Запф составил таблицу о том, как разные крупные исследователи этой темы видят этапы U-кривой (с 1954 года по 1985 год, смотрите ниже). Авторы в этой таблице по-разному называют каждые стадии, и иногда они вкладывают туда немного разные смыслы.

Такое большое количество авторов, прямо или косвенно подтверждающих эту теорию, говорит о том,

насколько она может быть адекватна и применима в нашей жизни.

Изучая таблицу и сравнивая мнение разных авторов, можно попытаться найти свое течение адаптации. Как и у многих людей, первый этап не всегда начинается с восторга, для многих это может быть простое наблюдение или негативные эмоции от раздражения до страха. При этом все авторы предлагают этап кризиса или враждебности, после которого следует приспособление и постепенное восстановление с последующей полной адаптацией.

Автор, годы	Стадия 1	Стадия 2	Стадия 3	Стадия 4
Оберг, 1954, 1960	Период инкубации (Incubation)	Кризис (Crisis)	Восстановление (Recovery)	Полное восстановление (Full Recovery)
Лисгаард, 1955	Наблюдение со стороны (Spectator)	Кризис (Crisis)	Приход к соглашению (Coming to Terms)	Возврат адаптации (Regained Adjustment)
Смолли, 1963	Очарование (Fascination)	Враждебность/ Фрустрация (Hostility/Frustration)	Адаптация (Adjustment)	Бикультурализм (Biculturalism)
Гуллахорн и Гуллахорн, 1963	Восторг (Excitement)	Разочарование (Disillusionment)	Замешательство (Confusion)	Позитивная адаптация (Positive Adjustment)
Экс, 1966	Отрыв от корней (Uprooting)	Фрустрация (Frustration)	Привыкание (Habituation)	Восстановление (Restoration)
Лифтон, 1969	Конфронтация (Confrontation)	Опустошение (Emptying)	Приобщение (Reordering)	Обновление (Renewal)
Ринесмит и Хупс, 1970	Прибытие (Arrival)	Размораживание (Unfreezing)	Движение (Moving)	Замерзание (Refreezing)
Фистер-Амменде, 1973	Пересадка (Transplantation)	Отрыв от корней (Uprooting)	Переселение (Resettlement)	Адаптация (Adjustment)
Керл, 1973	Отделение (Separation)	Травма/Шок (Trauma/Shock)	Разрыв связи (Reconnection)	Адаптация (Adjustment)
Ричардсон, 1974	Эйфория (Elation)	Депрессия (Depression)	Восстановление (Recovery)	Аккультурация (Acculturation)
Адлер, 1975	Контакт (Contact)	Дезинтеграция (Disintegration)	Реинтеграция (Reintegration)	Автономия (Autonomy)
Клейн, 1977	Наблюдение со стороны (Spectator)	Стресс (Stress)	Приход к соглашению (Coming to Terms)	Решение (Decision)
Кили, 1978	Исследование (Exploration)	Фрустрация (Frustration)	Преодоление стресса (Coping)	Адаптация (Adjustment)
Харрис и Моран, 1979	Осознание (Awareness)	Гнев (Rage)	Самоанализ (Introspection)	Интеграция (Integration)
Колс, 1979	Первая эйфория (Initial Euphoria)	Враждебность (Hostility)	Постепенная адаптация (Gradual Adjustment)	Полная адаптация (Adaptation)
Херц, 1981	Прибытие (Arrival)	Столкновение (Impact)	Отскок (Rebound)	Преодоление стресса (Coping)
Фернхэм и Бочнер, 1985	Эйфория/Оптимизм (Elation/ Optimism)	Фрустрация (Frustration)	Замешательство (Confusion)	Уверенность/ Удовлетворение (Confidence/ Satisfaction)
Цвингман и Ганн, 1983	Столкновение/Отрыв от корней (Impact/Uprooting)	Потеря (Loss)	Восстановление (Recovery)	Реакция (Reaction)
Берри, 1985	Медовый месяц/Контакт (Honeymoon/Contact)	Конфликт (Conflict)	Кризис идентичности (Identity Crisis)	Адаптация (Adaptations)

Большинство авторов, приведенных в таблице, подтверждают свои теории на основе практических

исследований. Несмотря на то, что все они придерживаются теории U-кривой, их взгляд на течение адаптации может серьезно различаться.

У некоторых авторов первый этап однозначно хороший, человек испытывает эйфорию, оптимизм, восторг, у него медовый месяц с новой культурой. Согласно другим, первое впечатление не всегда такое радостное — эмоции больше про наблюдение, исследование, осознание, другие чувствуют отрыв от корней и конфронтацию.

У всех авторов есть этап кризиса, но эмоции, который в тот момент превалируют, совершенно разные — у кого-то это гнев и враждебность, у других — ощущение потери, депрессии, опустошения, фрустрации, у третьих — нейтральная эмоция дезинтеграции.

То же самое мы можем увидеть и на третьем этапе: некоторые люди адаптируются через привыкание, другие — через замешательство, реинтеграцию, а третьи — через кризис идентичности, самоанализ и преодоление стресса.

На четвертом этапе все авторы предлагают адаптацию, за редким исключением в виде бикультурализма, преодоления стресса, обновления и восстановления.

«Неприятные ощущения начались на фоне эйфории, когда острее стала ощущать нехватку языка. Но эйфория доминировала. Самый сложный период пришелся на второй год, примерно через полтора года после переезда. Продолжался несколько месяцев. Язык — это главная проблема. Естественно, обилие бюрократии, но Россия закаляет — я ее как-то не очень боюсь. Вторая по значимости проблема — это отсутствие возможности поговорить по

душам. Второе ушло постепенно — обзавелась друзьями. Первая проблема по сей день присутствует — мой французский недостаточно хорош».

Вера, Марсель, 2,5 года в другой стране

«Негативные эмоции возникли где-то через месяц после приезда и закончились через год. К тому времени пришло чувство привыкания к местному менталитету».

Вероника, Бельгия, 4,5 года в другой стране

Краткие выводы главы

1. Теория U-кривой вызывает споры специалистов на протяжении полувека, и сторонников у нее столько же, сколько и противников.

2. Исследований, подтверждающих U-кривую, так же много, как и опровергающих ее.

3. Сторонники U-кривой представляют доказательства ее существования в виде практических исследований, доказывающих, что стресс и негативные переживания длятся примерно около года. Некоторые исследователи, придерживающиеся этой теории, не согласны с использованием этапа кризиса и указывают, что уровень стресса выше в первые несколько месяцев, а потом он постепенно идет на убыль.

4. Противники U-кривой указывают на то, что теория слишком универсальна и не может показать одинаковые результаты в разных исследованиях. Также они считают, что причиной стресса после переезда выступает не культурный шок, а, например, большое количество жизненных изменений и переживания из-за этого.

Какие еще есть способы адаптироваться?

О чем глава: ищем и применяем другие способы адаптации, помимо U- и W-кривой

Помимо U-кривой в социологии и психологии были разработаны и другие способы адаптации к новым условиям. Они тоже рассматривают различные этапы приспособления, но связанные с другими предпосылками.

Финские исследователи Раутен и Коксинен представляют почти аналогичную схему U-кривой адаптации, за исключением последнего, пятого этапа полной адаптации — они не разделяют выход из кризиса и полную адаптацию, у них всего четыре этапа.

Первый этап, согласно их работе, может длиться от одной до трех недель и характеризуется постепенным снижением активности и работоспособности человека, а уже во второй фазе полноценно приходит апатия, притупляется восприятие, появляется автоматизм в бытовых вещах.

На третьем этапе апатия затягивается или появляется деструктивная агрессия, возникают ощущение отделенности от людей, соматические расстройства. Четвертой фазой становится реабилитация и адаптация.

Исследователи отмечали, что участники их исследования, прибывшие из Западной Европы в Финляндию, адаптировались быстрее, чем те, кто

приехал из Африки и Восточной Европы, включая Россию, указывая на культурную разницу.

У выходцев из США, Канады, Западной Европы первый этап длится несколько дней, второй — три недели, третьей фазы нет вообще или она очень короткая. У второй группы первые две фазы длятся дольше, а третья может продолжаться полтора-два года.

«Да, финны совершенно другие во многих вопросах, и я их не понимала и презирала, когда поняла их, все прошло. Я никогда не стану финкой, но мне тут хорошо. Самым сложным для меня были чужая культура и отсутствие знакомых».

Анна, Финляндия, 16 лет в другой стране

Два американских психолога, Деральд и Дэвид Сью, разработали отличающуюся теорию, которую назвали **«Модель развития культурной или расовой идентичности»** (Racial/Cultural Identity Development model).

Под этим сложным названием скрывается идея, разработанная в помощь другим психологам, о том, что эмигранту, чтобы понять себя в новом мире, надо пройти 5 стадий — этап конформизма (conformity), диссонанса (dissonance), сопротивления и погружения (resistance and immersion), самоанализа (introspection) и осознания интеграции (integrative awareness).

Несмотря на то, что теория изначально разрабатывалась для изучения темы расизма, она используется в этнопсихологии, и ее основные предпосылки близки к пониманию процесса принятия эмигрантом себя как части новой страны.

Первый этап, **этап конформизма**, предполагает полное принятие мигрантом новой культуры, он

покорен ей, даже идеализирует ее. При этом старая культура вызывает стыд и отторжение, в ней все ощущается плохим, соотечественники раздражают. Напоминания о том, что человек приехал из другой страны, вызывают сильный стресс. Авторы при этом отмечают, что есть люди, которые, находясь под очарованием новой культуры, способны не испытывать пренебрежения к старой.

Негативное отношение к старой культуре здесь продиктовано не тем, что эмигрант лучше видит недостатки со стороны, как может показаться, а потому, что он начинает воспринимать свое этническое меньшинство с точки зрения доминантой группы, слышит стереотипы о своей нации или об эмигрантах, вообще оказывается в ситуациях, где необходимо принимать решения, на чьей он стороне.

Поскольку эта ситуация неприятна для переживания, то человек на данной стадии пытается обезопаситься, причисляя себя к новой и доминантной культуре, как бы говоря: «Смотрите, я не такой, как они, я русский только по рождению, они мне вообще не нравятся».

Постепенно наступает второй этап, **этап диссонанса**, в котором мигрант начинает постепенно видеть недостатки новой культуры, и в то же время негативные черты своей старой культуры уже не кажутся такими серьезными. Обычно это происходит из-за внутреннего конфликта, когда вопросы о выборе идентичности становятся особенно острыми и больше нельзя игнорировать самого себя и принимать статус кво.

На третьем этапе, **этапе сопротивления и погружения**, эмигрант полностью отворачивается от новой культуры, потому что старая кажется ему наиболее подходящей и безопасной, возникает сильное ощущение гордости и принадлежности. Часто на этой

стадии эмигрант может испытывать вину, стыд, гнев за то, что он ранее отвергал какие-то стороны старой страны, переосмысливать свое отношение.

На четвертом этапе, **этапе самоанализа**, человек пытается разобраться, кто он теперь, к какому миру принадлежит, решить все более давящие вопросы идентичности. Постепенно возникает адекватная оценка своей старой культуры, но при этом есть еще ощущение недоверия к новой.

На пятом, и последнем, этапе, **этапе осознания интеграции**, мигрант выходит из стадии критичности, начинает ценить обе культуры, видит хорошие и плохие стороны, появляется гибкость в принятии новых норм и правил. К человеку возвращается чувство собственного достоинства и уважения к себе.

«Чувствовала ли я неприязнь к местным? В начале — да, но только в ответ на высокомерное отношение к себе, к стране, из которой я приехала, и к моей нации. И это очень быстро прошло».

Наталья, Норвегия, 4,5 года в другой стране

«Неприязнь — нет, не чувствовала. Удивление/раздражение минутное — да, по отношению к коллегам из-за их нерешительности в решении рабочих вопросов. Обсуждать какую-то мелочь целый час, с кучей воды, в полной комнате людей, чтоб все-все-все пришли к единому пониманию, и никто ни на кого не давил, — это по-новозеландски. Мне ближе подход: изложили факты, проанализировали факты, приняли решение — кто не согласен, тот объясняет свое несогласие. Если все молчат — решение принято».

Виктория, Новая Зеландия, 3 года в другой стране

Несмотря на большое количество исследований по этой теме, ученые до сих пор не пришли к единогласному и универсальному для всех порядку прохождения адаптации — некоторые люди проходят U- и W-кривую, другие сразу погружаются в негативные переживания и сильнейший стресс, третьи утверждают, что вообще не ощущали плохих эмоций, и проблемы адаптации для них не знакомы.

Туристы, например, вообще могут не испытывать на себе U-кривую. Студенты и люди, приезжающие в командировки, на временную работу, иногда даже не имеют нужного срока или необходимости, чтобы адаптироваться. Вполне вероятно, что теория U-кривой подходит только для эмигрантов, которые приезжают на длительный срок проживания и имеют культурную разницу между старой и новой страной.

Несколько десятилетий назад была разработана **шкала Мильтона Беннета** (еще ее называют «модель развития межкультурной чувствительности»). Ее автор, американский социолог, предложил 6 этапов принятия и понимания новой культуры, которая предлагает движение от самого простого типа личности к наиболее сложному через преодоление своего этноцентризма.

Человек первого типа (отрицание культурных различий) не ощущает разницу между культурами, он этноцентричен и поэтому способен судить о новой культуре только с точки зрения своего собственного опыта. Постепенно, все более сталкиваясь с ее различными проявлениями, человек может остаться безразличным или начать испытывать страх. А поскольку новая реальность пугает, он пытается дать отпор или избежать знакомства с ней. Своя культура и

нормы жизни общества кажутся единственно верными, человек все сравнивает со своей старой страной.

Человек второго типа (защита от культурных различий) проявляет все больше агрессии, ему хочется защититься от культурной разницы. Чтобы это сделать, им изобретаются негативные стереотипы о чужаках, в которые очень легко верится, местное население вызывает раздражение и большое желание посмеяться над ним. Своя культура в этот момент все больше и больше возвышается и кажется теперь мериллом жизни всех людей в мире.

У человека третьего типа (минимизация различий) возникает постепенное понимание, что если люди и разные в чем-то внешнем или материальном, то они все равно могут быть одинаковыми в общем человеческом общении, в реакции на других людей. Люди продолжают быть этноцентричными, ожидают от других людей таких же реакций, как у них самих, но делают усилия, чтобы принять другую культуру, происходят попытки минимизировать отличия.

Человек четвертого типа (принятие разницы) начинает постепенно подходить к принятию решений о собственной идентичности. Именно на этом этапе начинается настоящее знакомство с новой культурой, человек старается признавать ее как что-то новое для себя, как самостоятельную и равноценную своей старой культуре, появляется уважение. С каждым днем он все больше привыкает к новым себя социальным взаимодействиям с местным населением.

У человека пятого типа происходит адаптация к различиям. Здесь человек полностью принимает новую культуру в ее многообразии, способен вести себя в соответствии с нормами и традициями новой страны, уважать ее, даже если люди в ней живут и ведут себя совершенно отличным способом от его

соотечественников. Человек теперь соединяет в себе больше, чем одно мировоззрение.

У человека шестого типа (интеграция различий) происходит интеграция различий старой и новой культуры во внутреннем восприятии. Люди на этом этапе развития способны легко взаимодействовать с обеими культурами, переключаясь между ними без затруднений, без принципиального осуждения или восторга. К этому моменту человек представляет собой гораздо более сложную и развитую личность, чем до этого, и получает способность быстрее адаптироваться ко всему новому в следующий раз, сам создает свою жизнь и регулирует отношение ко всему новому.

Любой человек, сталкивающийся с новой культурой, реагирует на нее в соответствии со своими установками и уровнем восприятия. Он может развиваться и достичь шестого этапа уровня восприятия других культур или остаться на каком-то одном и всю жизнь относиться к чужакам с одним и тем же подходом.

«Мне кажется, я взяла много нового, и думаю, взяла надолго, увезла потом с собой в Россию. Поэтому даже трудно вспомнить, что именно, так как сейчас кажется, что я всегда так делала. Конечно, велосипед — использовать его как общественный транспорт, ездить с ним за покупками и т. п. Стала использовать многие продукты в пищу или комбинировать давно известные так, как делают это в Бельгии; писать и делать пометки прямо в книгах маркерами (это с учебы привычка); использовать фразы вежливости по полной программе в общественных местах (это настолько въелось, что было очень трудно себя контролировать по приезду домой, так что я помню, как после аэропорта села в маршрутку и

автоматически поздоровалась с очень не приветливым водителем, — он на меня посмотрел, как на сумасшедшую:-); носить с собой воду или просто пить много воды в течение дня (возможно, это тоже студенческое); культ полезной и качественной еды; принимать душ по утрам, но не по вечерам (это то ли от бельгийцев, то ли еще раньше, от голландцев, переняла); ходить всюду с рюкзаком, ибо удобно (прежде всего, студенты так делают); брать кофе или еду с собой на вынос; есть на свежем воздухе. Понимаю сейчас, что довольно мало переняла из менталитета, особенностей общения бельгийцев — именно потому, что у меня они не вызывали симпатии, и хотелось как раз быть такой, какая я есть, а не какие они. А вот от голландцев, многие черты характера которых мне очень симпатичны, переняла многое».

Анна, Антверпен, 2 года в другой стране

Американский психолог Янг Юн Ким смотрит на адаптацию положительнее других исследователей — для нее это процесс личностного роста эмигранта через стресс, который несет возможность адаптироваться в цикличном виде, где на каждый шаг вперед приходится период стресса от изучения чего-то нового. Трансформация в этом случае происходит постепенно и бессознательно — просто в какой-то момент мы обнаруживаем, что вещи, которые раньше вызывали серьезный стресс, больше не пугают нас и кажутся рутинной.

Краткие выводы главы

1. Помимо U-кривой было разработано еще несколько теорий адаптации, которые описывают разные пути интеграции в новом обществе.

2. Финские исследователи указали свои сроки адаптации переселенцев в Финляндию — у тех, кто приехал из стран с наименьшей культурной разницей, адаптация может занять несколько месяцев. Тем, у кого культурная дистанция длинная, повезло меньше — полное приспособление занимает полтора-два года.

3. Американскими исследователями была разработана теория принятия себя как равного этнически местному населению через пять этапов — конформизм, диссонанс, сопротивление, самоанализ и осознание интеграции, она была названа «Модель развития культурной или расовой идентичности».

4. Милтон Беннет разработал шкалу межкультурной чувствительной, которая показывает, что человеку необходимо пройти шесть этапов, чтобы понять образ жизни людей из другой культуры, снижая свой уровень этноцентризма и повышая эмпатию к другим.

5. Есть психологи, которые считают процесс адаптации безусловно полезным и развивающим человека как личность.

6. Есть мнение, что U-кривая подходит только для эмигрантов, которые приезжают в другую страну на долгий срок или на всю жизнь. Для временных посетителей других стран эта теория и большинство других не подходят из-за короткого срока пребывания и отсутствия желания адаптироваться.

Как ускорить свою адаптацию?

О чем глава: здесь рассматриваются факторы и условия, наличие которых может облегчить прохождение адаптации или, наоборот, усложнить, — по результатам прочтения главы уже можно будет понять, насколько успешно вы адаптируетесь после переезда

Как и для любой ситуации, где решение может быть найдено, исходя из личности человека, существуют факторы, которые позволяют облегчить процесс привыкания к новой жизни или усложнить его. Адаптация в эмиграции также не исключение, такие условия, как возраст, пол, уровень образования, ригидность личности, толерантность и многие другие, могут влиять как положительно, так и отрицательно.

Помимо внутриличностных факторов, на уровень и скорость адаптации будут оказывать влияние также объективные факторы — знание языка, разница между культурами, отношение к мигрантам в новой стране и другие.

Возраст может являться одним из факторов, влияющих на адаптацию. Процесс принятия новой страны легче происходит в молодом возрасте и тяжелее всего — в пожилом и подростковом. Несмотря на это, исследования, проведенные по этой теме, неоднозначно оценивают влияние возраста.

Маленький ребенок до определенного возраста больше привязан к семье, чем к окружающему миру, и не так остро страдает от потери привычного круга общения и окружающего мира. Дети же младшего и среднего школьного возраста достаточно гибки для получения и обработки новой информации. Чем старше ребенок в мигрирующей семье, тем больше сложностей может возникать с адаптацией и определением своей роли в новом мире.

«Наш ребенок ходит в местный детский сад, процесс адаптации ребенка в саду продолжается, она понимает учителей и других детей, но сама говорит некоторые слова только. Первые недели 3 было сложнее, она их не понимала. Но при всех сложностях она любит детский сад и с удовольствием ходит туда».

Анна, Нидерланды, 1 год в другой стране

Зачастую дети адаптируются быстрее взрослых, поскольку они ежедневно сталкиваются с образом жизни новой страны в школе. Такой разрыв часто провоцирует проблемы с оценкой детьми родителей как не способных адаптироваться, «старых», дети не могут понять мотивы поступков родителей и не могут их принять. Часто они ориентированы больше на новый мир, готовы в нем развиваться, а родители несут в себе старый мир, традиции, принятые в стране исхода, что не может не провоцировать конфликт поколений.

Особенно активно это может происходить в случае, если один из родителей или оба оказались не готовы к новому миру и проходят тяжелые этапы адаптации. Например, мать или отец не могут применить себя в новой стране из-за незнания языка или неспособности конвертировать профессиональный опыт, они проводят много времени дома, окружают себя бывшими соотечественниками или полностью изолируются, явно не понимают, что происходит в школе или университете у детей, часто они не готовы принять их выбор в открытой или скрытой агрессивной форме, поскольку начинают воспринимать ребенка частью нового враждебного мира.

«Дети адаптировались, обратно не хотят. Партнер поначалу тяжелее переживал переезд, но сейчас тоже скорее доволен новой жизнью».
Татьяна, Чехия, 1,5 года в другой стране

Ребенок в свою очередь видит в родителях тяжелых людей, с плохим настроением, ругающих новую страну, получает несогласующиеся сигналы, не понимает, как ему относиться к ним, чувствует раздражение. Особенно это обостряется в подростковый период, когда сам ребенок проходит этап идентификации себя с ролевыми моделями.

«Моя тогда 17-летняя дочь приехала через год после меня, училась здесь в университете, закончила его. Она адаптировалась, у нее масса друзей, она стала мыслить и выглядеть по-европейски. Но вышла замуж за москвича и вернулась в Москву».
Елена, Гамбург, 14 лет в другой стране

«Дети адаптировались на 100 % примерно через 2 года. С женой несколько сложнее и дольше, т. к. поначалу не работала. В сумме года 4».

Игорь, Германия, Австрия, 15 лет в других странах

Несмотря на возможные проблемы отцов и детей, те дети, которые прошли вместе с родителями через эмиграцию и выросли в билингвальной среде, лучше справляются с интеллектуальными задачами, имеют более гибкое мышление и лучше развитый интеллект, как показывают исследования этой темы.

Для людей старшего возраста часто характерна ригидность сознания — им тяжелее менять сложившиеся за годы установки, стереотипы, модели поведения. Многие из них не справляются с изучением языка, местной культуры и традиций, тяжело переживают разрыв с привычным укладом. Исследования это подтверждают и указывают на возникновение большего стресса при переезде у пожилых людей, чем у людей более молодого возраста.

У части исследователей даже существует мнение, что для некоторых пожилых людей вообще нет возможности успешно адаптироваться, особенно если отсутствует внутренняя мотивация или они переехали не по собственной воле.

«Родителям не удалось адаптироваться в силу их возраста (около 60 на момент переезда)».

Игорь, Германия, 14 лет в другой стране

Некоторые исследователи отмечают, что **пол** может повлиять на процесс и результат адаптации. Это, в первую очередь, связано с социальными ролями. Речь

идет о худшей адаптации у женщин, которые менее включены в социальную жизнь, поскольку больше времени проводят в своей традиционной семье. Достоверных сведений о том, что психофизиологические способности мужчин и женщин различаются в процессе адаптации, найдено не было.

Для многих людей важным фактором успешной адаптации является **мотивация** сделать это. Причины для переезда могут быть самыми разнообразными, и не всегда этот процесс происходит добровольно. Для тех людей, которые долго и осознанно готовились к переезду, а также для тех, у кого это было выбором постоянного места жительства, процесс адаптации проходит легче, чем, например, у беженцев.

У некоторых людей, приезжающих временно, например для учебы, стажировки или временной работы, и предполагающих возвращение обратно, адаптация может не завершиться, поскольку нет импульса ее заканчивать, особенно если сроки пребывания в стране не очень длинные.

«Я хорошо знала английский и давно увлекалась культурой, но очень во многом разобралась на месте. Пожалуй, была иллюзия, что в Америке жизнь будет проще, и остаться работать и жить тут будет легче, чем в реальности. Все равно кажется, что иначе как на собственном опыте в этом мне было не убедиться. В еде были некоторые перемены, рынки в Нью-Йорке не сравнимые, а по черному хлебу и молочным продуктам я не скушаю достаточно, чтобы ездить в русский магазин. Да и там творог совсем не тот на вкус. Так что поменялись привычки, пробовала новые».

Мария, Нью-Йорк, 3 года в другой стране

С этим связан **фактор продолжительности пребывания** в новой стране. Чем выше такой срок, тем проще ежедневная адаптация. Исследования показали, что человек, который принимает решение окончательно остаться в новой стране, будет испытывать меньше сложностей в адаптации, чем тот, кто посещает ее временно, например для учебы, или еще не определился в решении, оставаться или нет. Поэтому часто можно услышать рекомендацию не сомневаться в выборе уехать — это не просто самоуспокоение, а работающий метод, который позволяет снять существенный стресс.

Люди, чья эмиграция была **вынужденным процессом**, например беженцы, люди, уезжающие от преследований или травли на родине, экономической ситуации, а также супруги или дети эмигрантов, для которых это не был сознательный выбор, тяжелее всего переживают культурный шок и имеют наиболее тяжелые последствия в виде психологических или соматических проблем.

«Жена и дети меньше адаптировались, чем я, так как они меньше времени живут в Канаде, жена не работает».

Евгений, Канада, 3 года в другой стране

«Муж не адаптировался, потому что работает с русскими и не тренирует общение с американцами».

Ирина, США, 11 месяцев в другой стране

Коммуникабельность и экстравертность также иногда признаются факторами, которые облегчают адаптацию. Исследование 1990 года показало прямую зависимость между экстраверсией и психологическим

благополучием среди студентов в Новой Зеландии, приехавших из Малайзии и Сингапура.

Другие исследования не полностью подтвердили эту гипотезу, поэтому было сформировано мнение, что речь может идти не об экстраверсии напрямую, а о схожести культур и «культурной подгоняемости» эмигранта и культуры новой страны.

Общение с местным населением имеет ключевую роль для ускорения адаптации как для улучшения знания языка, так и для получения информации о местных нормах и способе жизни. Исследования показывали, что наличие друзей среди местного населения уменьшает психологический дискомфорт, повышает удовлетворенность от жизни и скорость адаптации.

Ригидность и толерантность сознания напрямую влияют на качество и скорость адаптации. Открытые миру люди, принимающие других людей такими, как они есть, легче воспринимают кажущееся или реальное различие окружающей среды, ритуалов и стереотипов. Ригидные же люди, не готовые меняться, принимать новые вещи, могут столкнуться с серьезной переоценкой своего мира, что может оказать тяжелое влияние на их самооценку и отразиться на успешности адаптации.

Например, люди, не относящиеся терпимо к людям других национальностей, рас, сексуальных предпочтений, внешнему виду и поведению, при переезде в страну, где нормой являются другие взгляды, могут оказаться в ситуации, где им придется пересмотреть свое восприятие этого, провести работу над собой. Агрессивное неприятие традиций новой страны существенно затруднит адаптацию мигранта.

«США: в кризисные моменты американцы раздражали своей манерой поведения»

(достаточно неформальным стилем общения даже с малознакомыми людьми; манерой громко разговаривать; поверхностностью общения).

Франция: разница в менталитете периодически раздражает до сих пор — например, здесь принято жениться после долгих лет отношений, а мы с мужем поженились «быстро», с точки зрения французов, и в свое время у нас постоянно все спрашивали, почему мы так скоро собрались. Думаю, что во Франции люди легче задают личные вопросы, чем в России, и иногда складывается ощущение, что они навязывают свое мнение, хотя, возможно, они просто интересуются различиями во взглядах. Также Франция — это страна устоявшихся традиций, которым ты вынужден следовать, даже если тебе хочется сделать иначе (например, обед в ресторанах — строго с 12 до 2 дня, и позже ты можешь поесть только фастфуд; пожениться ты можешь только в субботу, потому что иначе французская сторона просто не поймет, что происходит, и т. п.)».

Татьяна, США, Франция, 8 лет в других странах

Уровень образования и стремление повышать его качество могут стать возможностью для облегчения адаптации. Человек, имеющий высшее образование и стремящийся получать знания в течение своей жизни, проще адаптируется, поскольку для него является нормальным состояние, когда он получает новую информацию и учится ее применять. Это же относится и к знанию иностранного языка. Исследования показали, что высокий уровень

образования взаимосвязан с качеством адаптации и с более низким уровнем стресса.

Предварительная подготовка к переезду, изучение новой страны, ее истории и культуры, предварительные посещения существенно облегчают адаптацию мигранта, поскольку снижают количество неловких ситуаций. Сюда же относится **знание языка** как обязательный фактор успешной адаптации. Эмигрант, который не умеет свободно выражать свои эмоции и желания, может чувствовать отчуждение, беспомощность и неспособность понять эмоции и мотивы поведения местного населения.

Ряд исследователей подтвердили это опытным путем, опросив иностранных студентов в США. В одном исследовании был зафиксирован более низкий уровень депрессии у тех, кто хорошо знал английский язык. В нескольких других работах дополнительно опрашивались беженцы и иммигранты в США и Великобритании, и было найдено подтверждение тому, что изучение языка снижает уровень психологических и психосоматических расстройств.

Мало того, была подтверждена информация, которая обрадует тех людей, которые говорят, что не могут выучить иностранный язык, и продолжают говорить за границей на родном. Исследования показали, что люди не хотят и не могут учить язык, если они чувствуют угрозу своей идентичности и не хотят ассимилироваться среди местного населения. Так что дело не в их неспособности заучивать новые слова, а в отсутствии чувства безопасности.

«Самая сложная вещь при переезде — изучение языка. Мне потребовалось 10 лет, чтобы научиться говорить на сложном профессиональном языке. Остальное было

бытовыми мелочами, к которым мы постепенно приспособились».

Мария, Нью-Йорк, 22 года в другой стране

«Я много лет учила немецкий и в целом представляла, куда еду:) Дважды была в Вене туристкой. Но специально не готовилась совсем. Австрия оказалась не Германия, и большинство особенностей я узнала по ходу дела, хотя вряд ли их можно было бы узнать как-то иначе. Но вообще, когда приехала, то купила словарь венского диалекта, вообще старалась узнавать что-то о городе и стране при возможности».

Кира, Вена, 1,4 года в другой стране

Не менее важен для адаптации **уровень ожиданий эмигранта** — чем выше ожидания и чем меньше точной и реалистичной информации, тем сложнее проходит адаптация и, соответственно, наоборот.

Социальная поддержка, семья и друзья являются сильным фактором, влияющим на результат адаптации. Наличие или отсутствие такой поддержки прямо связаны с наличием или отсутствием развития физических или психических заболеваний во время прохождения сложных этапов адаптации.

Исследователи говорят, что такая социальная поддержка может включать общение как с семьей, друзьями, знакомыми, так и с различными специалистами, врачами, социальными работниками. При этом в отношении поддержки со стороны супругов отмечалось, что это может быть отличным поддерживающим фактором, но в то же время семейное напряжение может усугубить еще более тяжелые переживания из-за переезда.

Проводились исследования в отношении того, полезно ли общение с соотечественниками после

переезда или нет. Большинство из них говорят, что такое общение помогает снять напряжение и обеспечить эмоциональную поддержку. Особенно это усиливается, когда речь идет о других эмигрантах одного уровня образования и социального статуса. Авторы исследований при этом предупреждают об опасности постоянного нахождения или проживания среди общества соотечественников — это существенно замедлит адаптацию и снизит уровень удовлетворения от достигнутого уже этапа приспособления.

«Я общаюсь с двумя русскими однокурсницами довольно тесно. Знаю нескольких русских в районе, но с ними не общаюсь (иногда пересекаюсь с собаками). Меня поддерживает, что у меня есть две русские подруги. Но в то же время я не могу сказать, что общение с ними всегда значительно лучше или приятней, чем с местными. Иногда общение с местными доставляет мне больше удовольствия, потому что в этом случае я общаюсь с действительно близкими по духу людьми, которых сама выбрала».

Кира, Вена, 1,4 года в другой стране

«Поначалу я избегала любых контактов с русскоговорящими. Русская эмиграция в Германии не представляла для меня особого интереса, я не ездила в русские магазины и не гонялась за русскими вечеринками. Я думала, что это негативно скажется на уровне моего языка и никак не будет меня развивать, а лишь возведет в статус вечного эмигранта. Сейчас я немного по-другому на это смотрю — как на психологическую разрядку, но регулярно в

русскоговорящих компаниях так и не вращаюсь».

Анна, Гейдельберг, 3 месяца в другой стране

Американский психолог Гарри Триандис отмечает, что доказанными условиями, которые влияют на адаптацию, можно считать **концептуальную сложность человека, отсутствие или минимальный уровень авторитаризма и ригидности и способность использовать крупные категории при категоризации.**

Концептуальная сложность предполагает, что люди, обладающие ею, способны легко сокращать социальную дистанцию, принятую в обществе. Авторитарные, ригидные не толерантные люди с трудом осваиваются в новых обстоятельствах, а люди с широкими категориями могут оценивать свой опыт жизни в новой стране, прибавляя его к тому опыту, что уже получен в старой стране, не сравнивая их и не противопоставляя.

Другими качествами личности, которые тоже могут оказывать положительное влияние на адаптацию, автор называет эмпатию, общительность, отсутствие веры в стереотипы, любознательность к новой стране, толерантность и открытость к новой информации — фактически, это обычные качества человека с высокой самооценкой.

Помимо личностных факторов, влияющих на адаптацию, есть также и групповые — например, **культура и общественная этика старой страны** могут напрямую влиять на стремление человека адаптироваться. Считается, что представители стран с сильным традиционализмом хуже приспособляются, чем те, кто пришел из стран со свободой мышления, поскольку пересмотр некоторых взглядов в эмиграции неизбежен.

Фактором адаптации также является **стремление жителей новой страны и органов власти адаптировать мигранта**. Во многих европейских странах, в Канаде существуют общественные программы, которые позволяют приезжим людям легче интегрироваться, выучить язык, принять новую культуру, в рамках этих программ даже осуществляется материальная поддержка.

В других странах, наоборот, могут происходить осознанные попытки отгораживания от принятия в культуру новых людей, например, как это свойственно делать в Японии по отношению к иностранцам, или в России, где принято отрицательное отношение к выходцам из Средней Азии или Кавказа.

Помимо национализма и ксенофобии, на адаптацию также влияет уровень расизма личности. Исследования о влиянии расизма на успешность адаптации мигрантов выявили прямую связь между этими понятиями — чем выше расизм, тем ниже уровень адаптации. Человек, который имеет много стереотипов и ригидное мышление, с трудом принимает перемены и изменение привычного уклада жизни.

Сами по себе сходство или различие новой и старой страны, **культурная дистанция**, являются подтвержденным фактором адаптации. Похожие страны позволяют эмигранту не чувствовать себя сильно оторвавшимся от привычного окружения. Фактически, любое сходство стран помогает мигранту адаптироваться быстрее, и наоборот.

«Самые сложные вещи, с которыми я столкнулась, были при поиске жилья и необходимости посещения врачей по болезни. Поиск жилья — недружелюбие, недоверие и прочее (французам нужно доказывать свою финансовую безопасность, а у меня даже гаранта не

было), в итоге нашелся француз с женой-русской, которая убедила его, что мне нужно помочь. Но и эта история окончилась грустно (муж и жена пытались обмануть при сдаче квартиры и возвращении депозита, по стандартной схеме обмана иностранных студентов, как выяснилось позже). Врачи и покупка лекарств без рецепта — отдельная и сложная тема. Французы-врачи очень щепетильны и отправили на МРТ при простом воспалении слезного канальца (летала в Москву, ибо так дешевле). Купить антибиотики и прочее без рецепта невозможно (посещение врача даже по страховке обременительно, частный сектор очень интегрирован в государственный, запись задолго, лечить всякие женские штуки суперсложно)».

Юлия, Франция, 10 месяцев в другой стране

Исследование 1980 года Бабикера, Кокса и Миллера в Шотландии показало, что те иностранные студенты, которые прибыли из стран с более широкой культурной разницей, имели большие симптомы тревоги и количество медицинских консультаций, чем те, кто приехал из похожих стран.

Культурная схожесть вообще может зависеть от вещей, на первый взгляд, мало подходящих. Гарри Триандис пишет, что люди, говорящие на одном языке, ощущаются более похожими на нас, даже при наличии совершенно разных взглядов на жизнь и предыдущего опыта. Общие цели могут восприниматься как часть культурной схожести. И, соответственно, чем больше сходство между людьми и их культурами, тем легче и быстрее происходит адаптация и выстраивание связи между ними.

Отсутствие конфликта между странами, политической пропаганды и наличие миграционной истории также оказывают положительное влияние на адаптацию. Люди в странах, которые имеют длительную историю военных противостояний, ощущают себя менее похожими, чем те, кто не имел такой истории. Уровень стресса при адаптации и культурном шоке напрямую зависит от качества и продолжительности негативной истории культур старой и новой страны, стереотипов, которыми они обмениваются.

«Для меня самыми сложными вещами было привыкнуть к тому, что вокруг беспрекословное подчинение правилам и соблюдение законов. Как у нас — по блату или за сжатые сроки — не получишь ничего, есть у тебя деньги или нет. Магазины, врачи, аптеки и прочее закрыты в выходные и закрываются в 17-18 на рабочей неделе, поэтому для того чтобы сходить к стоматологу или купить таблетки, надо отпрашиваться с работы. Очень дорогие услуги парикмахера и косметолога, отсутствует очень много салонных процедур красоты, к которым привык в России. Здесь не принято встречаться днем, в основном все друзья собираются только часов с 20, а то и позже. Могут прийти на вечеринку только в 23.00. Красные дипломы, полученные сертификаты, названия университетов никому не знакомы, и все приходится подтверждать заново. Везде нужно передвигаться на велосипеде. Сначала кажется, очень здорово, но как только начинается проливной дождь, и ты промокаешь до нитки, косметика растекается, а одежда вся вспотела, то ничего не хочется. С каблуками в платье на

велосипеде кататься тоже близко к невозможному».

Ольга, Нидерланды, 3 года в другой стране

Ценностные различия стран и культур могут серьезно повлиять на процесс адаптации. Условно это также можно отнести к культурной разнице, чье влияние на интеграцию в новом обществе подтверждено исследованиями. Например, отношение людей к принятию гомосексуальности или другим подобным ситуациям в обществе не может измениться без работы над собой и внутренними размышлениями на эту тему. Миграция в страну, где высокий уровень толерантности, может замедлить процесс адаптации человека других принципов. Высокий уровень терпимости эмигранта к ценностям и традициям культуры новой страны имеет здесь обязательное и важнейшее значение.

Сильное негативное влияние на попытки адаптироваться оказывает **мировоззрение крайнего этноцентризма**. Согласно этой концепции, человек воспринимает свою социальную группу (например, свою страну, нацию, этнос) как главную и центральную, а все остальные группы людей воспринимаются как совершенно другие, неправильные, иногда даже завидующие ей, желающие зла, нападающие на такую группу. Жизнь своей группы и ее традиции выступают эталоном, все остальные группы, особенно с отличающимся укладом, воспринимаются как не соответствующие нормальной жизни, извращенные.

Этноцентризм как концепция может быть как положительным, так и отрицательным явлением, но крайняя его степень существенно затрудняет адаптацию при переезде, поскольку жители новой страны для этноцентричного эмигранта будут

ощущаться как люди, ведущие неправильный образ жизни, и агрессивно отвергаться.

Исследователями высказывалось предположение о взаимосвязи этноцентризма и знанием только одного языка — люди, которые могли говорить на нескольких языках, показывали меньше нетерпимости и, как следствие, адаптировались в новой среде гораздо быстрее.

«Чувствовала ли я неприязнь к местным жителям? Да! Да-да-да! Не понимаю, почему все ходят в спортивной одежде, никто не носит каблуки, маникюр — нет, не слышали. Не понимаю, где все в воскресенье, когда все закрыто. После работы в 5 уйти домой, и гори оно все синим пламенем».

Лидия, Германия, 3 года в другой стране

«Да, была неприязнь к местным. Как только я чувствовала, что это так или иначе касается меня, то злилась, расстраивалась. Мне хотелось, чтобы мне по-прежнему придерживали двери, чтобы были теплые сиделки и спонтанность. То есть я чувствовала неприязнь тогда, когда видела, что общество вокруг больше не играет по привычным, комфортным для меня правилам игры».

Анна, Гейдельберг, 3 месяца в другой стране

Одним из важных факторов, влияющих на адаптацию, как уже говорилось в предыдущих главах, является **локус контроля**. Этот термин, введенный в оборот в 1954 году, предполагает склонность человека приписывать свои успехи или поражения внешним или внутренним факторам. Например, когда человек

попадает в какую-нибудь неприятную ситуацию, он может винить в своих проблемах внешние силы — других людей, государство, климат, имея внешний локус контроля, или самого себя — лень, слабость, отсутствие интереса или мотивации, объясняя свою ситуацию внутренним локусом контроля.

В исследовании, проведенном в 1976 году на китайских эмигрантах в США, было выявлено, что внешний локус контроля, склонность обвинять во всех проблемах внешние силы, был напрямую связан со сложностями в переживании адаптации. Позднее это было подтверждено и выявлена связь между внешним локусом контроля и депрессией и психосоматическими заболеваниями. Эта теория была подтверждена и другими исследованиями в разных странах.

Вероятнее всего, дело в том, что люди с внутренним локусом контроля имеют больше возможностей для изменения ситуации, легче принимают перемены, особенно самостоятельно инициируемые, чем люди с внешним контролем.

Социальными психологами была выделена **теория «окончательного выбора»**. Она говорит о том, что люди, которые знают, что совершили окончательный выбор о переезде, легче относятся к ситуации и могут работать с ней, не тратя силы на бесконечные сомнения и взвешивания за и против, остаться или уехать обратно.

«Да, у меня были мысли о возвращении обратно. Каждую сессию я рыдала, что мне сложно и я хочу все бросить, но молодой человек меня всячески поддерживал и помогал. Если б не он, я бы вернулась после первой сессии. После окончания университета я тоже думала, что, если не получится тут с работой, вернусь домой. Сейчас, конечно, уже сложно тут

все бросить. Душевное спокойствие вернется, наверное, тогда, когда мои родные и близкие будут рядом».

Нина, Гент, 5 лет в другой стране

Исследователи Стивен Бочнер, Адриан Фернхэм и Колин Уорд перечислили свои факторы, которые могут повлиять на скорость и результат адаптации. Высокий уровень перечисленных факторов позволяет прогнозировать более успешную и быструю адаптацию:

- общие знания о новой культуре;
- срок проживания в новой стране;
- знание языка или способность к коммуникации;
- количество и качество общения с местным населением;
- дружеские связи и социальная поддержка;
- опыт проживания за границей;
- культурная дистанция;
- культурная идентичность;
- выбранная стратегия адаптации;
- временный или постоянный характер проживания;
- проведение подготовки в виде кросс-культурного тренинга.

Также они отметили и другие исследования, в которых доказывается, что факторами, облегчающими адаптацию, являются легкий характер, добросовестность, открытость, внутренняя гибкость, принятие неопределенности, толерантность к ней, психологическая выносливость, умение владеть собой, самоконтроль и самооффективность, терпимость, чувство юмора. Отрицательное влияние на адаптацию, по мнению авторов, могут оказать такие качества личности, как авторитаризм и догматизм.

Наличие или отсутствие перечисленных в этой главе качеств личности не обязательно ведет к проблемам в адаптации. Людям с легким характером, толерантным и

открытым, легче живется в любой стране, независимо от того, переехали они или нет.

«Да, моя история переезда была, безусловно, успешной, несмотря на все минусы. Потому что я получила от этих двух лет все, что хотела, и намного больше — потрясающий и успешный опыт обучения в иностранном вузе (это была моя главная цель). Ну и, конечно, опыт жизни в другой стране — это круто знать до подробностей, как живут и думают люди на другой точке нашей планеты, увезла с собой кучу маленьких новых открытий, знакомых, впечатлений, массу поводов для размышления, сравнения, внутреннее обогащение. Ну и характер, наверняка, закалился и изменился. Но главное, эти два года в Бельгии дали мне, наконец, четкое понимание на тот момент того, где я хочу быть и чем хочу заниматься».

Анна, Антверпен, 2 года в другой стране

Дениэл Кили и Брент Рубен в 1979 году провели исследование, пытаясь выяснить, какие именно качества личности наиболее важны для успешной адаптации. Они изучали уважение к другим людям, навыки социального взаимодействия, отсутствие осуждения других людей, ориентацию на знания, эмпатию, поведение в соответствии с социальными ролями и переносимость неопределенности.

Авторы работали с респондентами-иностранцами в Кении, опрашивая их несколько раз — в первые пару недель после переезда, в конце трех-четырех месяцев, в конце семи-восьми месяцев и в конце года жизни в новой стране.

Они выяснили, что наиболее сильную реакцию на снижение культурного шока оказывает ориентация на

знания, т. е. теоретическая подготовка к переезду, получение новой информации о стране. Далее было, в соответствии с уменьшением, поведение согласно социальным ролям, принятым в новой стране, высокий уровень эмпатии, навыки социального взаимодействия и хорошая переносимость неопределенности. На качество и скорость адаптации влияло сильнее всего уважение к другим людям и навыки взаимодействия с ними.

Согласно их исследованию, важнее всего обратить внимание на теоретическую подготовку до момента переезда и тренировку навыков социального общения, а также изучение традиционных моделей общения в новой стране.

Назвать четкие критерии, которые влияют на адаптацию, а еще и посчитать их практически невозможно. Для разных людей одни и те же условия переезда и внутренние качества личности могут влиять совершенно разным способом на их поступки. Эта глава дает лишь общее представление о самых важных условиях, которые могут оказать влияние на скорость и успешность интеграции в новое общество. Возможно, кто-то сможет увидеть в себе идеальные качества для эмиграции, а кто-то поймет, что для него это будет особенно сложно.

Краткие выводы главы

1. Существуют определенные факторы, которые могут повлиять на скорость и качество адаптации — как отрицательно, так и положительно.

2. Среди внутренних факторов можно назвать возраст, в некоторых ситуациях пол эмигранта, мотивацию адаптироваться, коммуникабельность и экстравертность, ригидность и толерантность, уровень и реализм ожиданий от новой страны, крайний

этноцентризм, локус контроля, отсутствие сомнений в правильности выбора об отъезде и другие факторы.

3. Среди внешних факторов, влияющих на адаптацию, есть такие условия, как продолжительность пребывания в новой стране, добровольность или вынужденность переезда, общение с местным населением, уровень образования, предварительная подготовка к переезду, знание языка, социальная поддержка, культурная дистанция, разница в общественной этике и ценностных различий между старой и новой страной, усилия нового государства по адаптации эмигрантов, отсутствие конфликтной истории между странами и многое другое.

4. Одни и те же качества разных людей могут неодинаково влиять на скорость и качество их адаптации — список примерный и берет лишь самые яркие критерии личности и внешней обстановки новой и старой страны.

Как стереотипы влияют на адаптацию?

О чем глава: ищем здесь ответы на вопросы о том, насколько плохо или хорошо иметь стереотипы, почему некоторые стереотипы могут вызывать войны и можно ли перестать мыслить устойчивыми образами

Стереотипы сами по себе не бывают плохими или хорошими, они часть обыденной человеческой жизни. Наш мозг упрощает себе работу, принимая решение о каком-либо человеке или явлении, если видит повторяющийся или кажущийся таковым признак. Чаще всего мы не можем контролировать момент появления нового стереотипа и ловим его ощущение гораздо позже, когда делаем выводы о человеке только на основании внешних признаков.

Самые распространенные стереотипы живут вместе с нами годами, и их опровержение иногда требует серьезного самоанализа. Русские — открытые, но имеют проблемы с алкоголем, немцы — пунктуальные, но слишком занудные, американцы — умеют делать деньги, но имеют манию величия, толстые — добрые, светловолосые — глупые, люди в очках — умные.

Не всякий человек понимает, что определенные представления о других людях — это стереотип, потому что ему часто кажется, что это правда жизни. А иногда мы так долго живем со стереотипом, что даже перестаем осознавать его таковым.

«Я всегда воспринимала то, что все люди разные и культуры очень разные. К тому же я работала в очень многонациональных коллективах, так что у меня перед глазами были не монолитные американцы, а полный глобус. И я там была не чужаком, а одним из представителей глобуса».

Арина, Канада, 1,5 года в другой стране

У каждого эмигранта к моменту переезда есть сформированный набор хороших и плохих стереотипов о стране, в которую он едет, о людях, о местных традициях. С одной стороны, даже такое поверхностное знание о том, как живут в новом мире, оказывается полезным, если нет другой подготовки.

Такие **этностереотипы** часто кажутся абсолютными, и их очень хочется экстраполировать на всех жителей новой страны. К тому же мы лучше запоминаем то, что связано с нашими стереотипами, и часто видим других людей такими, какими хотим видеть.

С другой стороны, люди, склонные к навешиванию ярлыков, невольно транслируют свое стереотипное отношение к людям, которых они типизировали, и им бывает сложно избавиться от стереотипов в дальнейшем. Мы иногда неосознанно отгораживаем себя от нового опыта или общения с людьми, опираясь на устоявшееся мнение. В эмиграции, как в особенно стрессовой ситуации, большое количество стереотипов может оказывать негативное влияние на адаптацию,

замедляя ее, вызывать психологический барьер при общении или даже обострять конфликты.

Несмотря на то, что стереотипы создают ощущение адекватной оценки того или иного народа, хотя это совсем не так, поскольку они носят упрощенный и эмоциональный характер, типизированные представления о других имеются у всего населения нашего мира, в большей или меньшей степени. Однако при попадании в незнакомую среду и при получении большого количества информации человеческий мозг может начать навешивать негативные ярлыки на окружающих нас людей и ситуации, просто чтобы отразить наше смятение и культурный шок.

«Мне неприятно с англичанами, так как я считаю их слишком холодными, автоматизированными, неинтересными, скучными. В Словакии у нас не было неприязни к местным жителям или обычаям. Но мы и ехали в Словакию. Но к некоторым другим странам — да. Венгры (цыгане) — это бесцеремонность. Австрийцы — низкая мораль и хамство».

Алекс, Братислава, 3 года в другой стране

Мы не можем отменить появление стереотипов в нашем мировоззрении, поскольку так функционирует наш мозг, упрощая и ускоряя обработку поступающей информации. Но мы можем стараться рационализировать наши представления о других людях и не использовать категоричность при суждениях, несмотря на то, что это очень хочется делать.

Такая работа по отслеживанию эмоций и анализ возникающих стереотипов — это единственная возможность избавиться от стереотипирования, которое

негативно влияет на нашу возможность принимать взвешенные и рациональные решения.

Проводились исследования, которые показали, что чем больше времени человек проживает среди определенного этноса или нации, тем меньше у него стереотипов в отношении этих людей, и наоборот. При этом развенчание стереотипов напрямую не зависит именно от отрезка времени, проведенного рядом с источником стереотипа. Зато есть прямая связь между получением новой информации и снижением силы стереотипа. Фактически, когда мы произносим или вспоминаем какой-нибудь стереотип о чем-то, то просто признаем, как мало мы знаем этот объект, и, если погрузиться в новую культуру и получить больше информации, то мы быстро избавимся от него.

Несмотря на то, что многие стереотипы могут иметь зерно истины и причину для их появления, именно этностереотипы и антропологические стереотипы, зависящие от внешности человека, наименее надежны и чаще всего приводят к ошибкам — мы можем неосознанно приписать другому человеку мотивы и причины поведения, которых нет на самом деле.

Также исследования некоторых психологов показали, что на подверженность стереотипам оказывает влияние, как бы это странно ни звучало, экономическая самостоятельность. Чем выше такая активность человека и чем более он независим, тем более он толерантен и менее подвержен стереотипам.

«Да, есть мелкие вещи в культуре, которые мне не нравятся (культура сморкания и чихания, например), но это такие мелочи, что можно не обращать внимания. Ну еще чехи часто корят себя за безынициативность — многим людям здесь, мне кажется, это действительно свойственно. Не могу сказать, что это вызывает

у меня неприязнь, но иногда немного раздражает эта позиция «моя хата с краю». Но я бы сказала, что россиянам она свойственна ничуть не в меньшей степени».

Татьяна, Чехия, 1,5 года в другой стране

Часто стереотипы используют для того чтобы усилить ощущения «своих» и «чужих». Это позволяет нам быстро понять, как относиться к новому человеку, и запомнить это на будущее. Мы можем не осознавать самого процесса, но в какой-то момент вдруг ловим себя на мысли, что кто-то нам не нравится или, наоборот, кажется своим, и не можем объяснить, почему. Часто стереотипы не дают о себе знать, пока ситуация не усложняется из-за политических, социальных или иных мотивов.

Например, в отношении определенных национальностей могут существовать устойчивые стереотипы о том, что они жадные, агрессивные или ленивые, и для многих людей общение с ними будет проходить в виде постоянного ожидания подтверждения их негативных качеств.

В результате любые представители какой-либо национальности заведомо будут определяться как недостойные, даже если это самые обычные и нормальные люди. Люди, подверженные таким стереотипам и делению на своих и чужих, просто плохо относятся к американцам, узбекам, татарам, евреям и часто не могут привести причину, почему они это делают.

Некоторые индивиды, живущие в этой парадигме, даже могут иметь друзей среди презираемой ими национальности и определять их как удивительное исключение из правил, тем самым подчеркивая правило, что если человек становится «своим», то он выпадает из классификации национальности и

начинает цениться за его собственные качества, а не сквозь призму стереотипов.

«Да, я чувствовала неприязнь к местным жителям — американцы очень любят болтать, разговаривают очень много и ни о чем, это утомляет».

Ирина, Вашингтон, 11 месяцев в другой стране

«Я не раз переживала скептическое или немного пренебрежительное отношение как к приезжей со стороны некоторых местных, но это было не так часто, и в мой адрес особенно редко, так как местное население очень подкупало то, что я знала их язык. Иногда это играло злую шутку, так как кто-то принимал меня из-за произношения за голландку. А бельгийцы чуть-чуть недолюбливают голландцев, и это изредка проскальзывало. Либо же они недоумевали, почему я не понимаю каких-то легких вещей. Я-то не понимала потому, что голландский у меня не родной, но они, если принимали меня за голландку, наверное, просто думали, что я туповата))».

Анна, Антверпен, 2 года в другой стране

Часто стереотипы делят не только на «своих-чужих», но и на «естественно-неестественно», с такой же долей агрессии и отрицания. Любые действия человека, не похожие на поведение других в определенной социальной группе, будут восприниматься как неестественные и отвергаться. И если свои и чужие делают одни и те же действия, то поведение своих будет восприниматься как

нормальное, а чужих — как неправильное или даже агрессивное.

Некоторые люди могут особенно подчеркивать неприятие в отношении «чужих» и «неестественного», чтобы получить признание в социальной группе или чтобы снизить уровень страха при мыслях, что их отвергнет их собственная группа, даже если этого не предполагается в реальности. Для таких людей отвержение — это серьезное и негативное переживание, которое может ощущаться, как будто они потеряли доверие и уважение кого-то очень ценного, ощущение себя изгоем, потеря чувства защищенности и безопасности.

Фактически человек повышает собственную самооценку и уровень защищенности, возвышая свою социальную группу и принижая все остальные. Такое поведение особенно распространено в коллективистских культурах, поскольку в этом типе общества базовые отношения строятся вокруг социальных групп.

«Во Франции меня удивляло поведение в метро. При том, что французы очень воспитаны и деликатны, в метро при открытии двери они становятся прямо перед открытой дверью, не делая, как это привычно в Москве, коридора. Кроме того, там же под землей они постоянно наступают на ноги, что также страшно удивительно (никакого расстройства или неудобства при этом французы не испытывают). Необычным было поведение французско-официантов. Как только они обнаруживают в тебе иностранца, они упорно говорят с тобой на английском. Это вызывало непонимание и раздражительность (ибо английским они, как правило, владели хуже, чем ты французским,

поэтому я часто говорила, что английский совсем не знаю)».

Юлия, Париж, 10 месяцев в другой стране

Поэтому часто обращения «америкосы», «пиндосы», «хохлы», «укропы», «чурки», «узкоглазые», «черные» и другие примеры бытового расизма в первую очередь говорят о попытках доказать свою принадлежность к отдельной социальной группе, а во вторую — о самоутверждении за счет признания себя «своим» и своего поведения как нормального, а их — как неправильного и недостойного уважения. Людям, придерживающимся принципов мышления с делением на «своих-чужих» и «естественно-неестественно», будет особенно трудно завершить процесс адаптации в новой стране, если они решат эмигрировать или будут вынуждены это сделать.

Некоторыми исследователями плохое отношение к другим нациям и национальностям и создание в отношении них стереотипов объясняется необходимостью общества выместить накопившиеся негативные эмоции в виде злости, бессилия, стыда из-за политических, экономических и социальных проблем на другой социальной группе, поскольку это безопасно, легально и быстро помогает забыть о собственных трудностях.

Иногда это может перерасти в массовые психозы, когда люди, подогретые своими собственными фрустрациями, идеологическим давлением, начинают буквально физически ощущать, как какое-то явление или социальная группа угрожают их идентичности, их социальной группе и их ценностям. Выбранные «враги» деперсонифицируются, мифологизируются, и им присваиваются всевозможные негативные качества.

Люди в таком состоянии готовы на многое, чтобы выплеснуть свое эмоциональное возбуждение, вплоть

до физического уничтожения людей, которых они относят к «врагам». В научной литературе такое явление называется **социальной паранойей**, и оно очень распространено в странах, где особенно нестабильна социальная, экономическая и политическая обстановка. Фактически люди в таком состоянии полностью утрачивают связь с реальностью, не могут критично воспринимать новую информацию, они живут в состоянии непрекращающихся страха, гнева и тревоги.

Человек в состоянии социальной паранойи не может увидеть реальную ситуацию вокруг себя — ему кажется, что его все обманывают, или же он просто игнорирует информацию, которая идет вразрез с его представлениями. Ощущение ущемленности и желание отомстить возрастает по мере столкновения с реальностью и отказом содействовать такому человеку, он ощущает себя добром, борющимся с окружающим его злом.

«Я от соотечественников чувствую агрессию всегда. Переезд, не переезд — это лишь повод, дело не в переезде. Моя страна — это Канада, а не РФ. Ощущения при заездах в РФ соответствующие (после того как получил иммиграционную визу, приезжать перестал)».

Стас, Канада, 6 лет в другой стране

«Соотечественники местами странно себя ведут, может, завидуют (те, что в России остались). Из русских здесь один чуть не подрался с моим мужем (но он из Германии был). Поэтому мы с ним больше к русским не ходим. От местных самое большее можно отхватить, так это просто безразличие или игнор».

Юлия, Швейцария, 9 лет в другой стране

Особенно стереотипизации и делению на своих-чужих помогает **крайний этноцентризм**, при котором человек воспринимает другую культуру только с точки зрения норм и критериев, принятых в его собственной культуре, и испытывает чувство превосходства своего мира над другими. Сам по себе этноцентризм свойственен людям любых стран, наций и национальностей, но из-за политических или социальных факторов он может перерасти в крайнюю форму, которую уже сложно назвать положительно влияющей на общество.

При таком отношении жизнь своей группы кажется универсальной для всего мира, она единственно верная. Все остальные этносы или какие-то конкретные группы живут неправильно и неестественно. Члены своей этнической группы ощущаются достойными поддержки, а сама группа вызывает гордость, помогать ей естественно, а представители других групп вызывают неприязнь и отторжение.

Людям с крайним этноцентризмом также часто присуще ощущение ненависти к другим этническим группам, обвинение их в проблемах своей группы, приписывание другим собственного негативного отношения.

Нормальный уровень этноцентризма у человека или общества предполагает положительное отношение к себе как к члену этноса или страны, признание своих успехов, гордость за достижения соотечественников. Но как только появляется желание унижить людей других стран или национальностей, заставить других людей жить по чужим принципам, это становится крайним этноцентризмом.

Люди в этноцентричных группах бывают особенно жестоки к «отступникам» — представителям своей

группы, которые отказываются поддерживать негативное отношение к другим. В качестве мер наказания могут использоваться общественное осуждение, присвоение особого общественного статуса, отказ вести совместные дела.

Некоторые исследователи называли причиной этноцентризма не только политические, экономические и социальные проблемы, но и эгоцентризм отдельных личностей группы. Это возникает, когда люди разделяют окружающих на своих и чужих, показывают раздражение от присутствия других народов рядом, ругаются из-за того, что они отнимают рабочие места, но не предпринимают конкретных действий.

Именно поэтому при переезде в другую страну необходимо учитывать историю противостояний между новой и старой страной и внутреннее отношение к представителям разных национальностей. Люди, которые живут в странах с неустойчивым и пугающим настоящим и будущим, часто обращаются в свою историю и ищут там идеалы для подражания и новых врагов.

Для многих иностранцев такое время может оказаться не самым лучшим для переезда. Обычно, как только состояние страны стабилизируется, снижается и установка на особенную этничность местного населения и межэтническое напряжение.

«Ко мне в Москву приехала моя родственница с сыном-победителем городской олимпиады по химии из Екатеринбурга. Мы все из Киргизии, живем тут уже несколько лет. Я их сопровождала на вступительные экзамены в лицей одного из самых крупных университетов России. С нами в очереди на сдачу документов сидела женщина, которая, увидев нас, громко возмутилась в воздух: «Я думала, здесь только

русские дети будут, а здесь одни черные». Пока я переваривала услышанное, другая женщина из очереди ответила, что здесь одни умные и неважно, как они выглядят. Таких историй бытового расизма у меня много, и я, и мой муж каждый день сталкиваемся с предвзятым отношением к нам из-за нашей внешности».

Наргиза, Москва, несколько лет в другой стране

Американским психологом Гордоном Оллпортом была разработана **шкала негативной реакции человека** на действия людей из чужих социальных групп. Эта шкала показывает, что если человек сталкивается с действиями людей, которых он определяет как «чужих», то он будет реагировать в соответствии с определенным алгоритмом действий.

Стоит отметить, что это могут быть как реальные или чаще всего мнимые посягательства чужаков на благополучие этого человека, так и действия в отношении людей, которые раньше были своими, а теперь стали «отступниками», перейдя в категорию «чужих».

Индивиды сначала реагируют в виде вербальной реакции с предубеждением и неприязнью, используя негативные шутки или оскорбления. Далее они демонстративно уклоняются от общения. Иногда это может быть даже отказ от коммуникаций с друзьями, коллегами, с партнерами в отношениях, если им кажется, что те вышли из социальной группы и стали чужими.

На следующем этапе реагирующие готовы дискриминировать чужаков (происходит ограничение прав, официальный отказ на уровне государства признавать каких-либо людей равными, работает пропаганда). Далее уже появляется внутреннее

разрешение на оказание физического воздействия, происходят погромы, индивидуальные преследования или воздействия со стороны государственных органов. На последнем этапе люди готовы пойти на истребление чужаков, напряжение вырастает до предела.

Иногда такая цепочка действий растягивается на годы, иногда не доводится до конца. Например, в марте 2014 года, после присоединения Крыма, общество в России быстро разделилось на сторонников и противников принятого решения. Каждый лагерь стал определять «своих» по отношению к ситуации.

Люди сначала стали реагировать вербальной агрессией, потом произошел разрыв в общении, даже в дружеских и семейных отношениях. После этого начали работать СМИ, формируя образ врага, используя различные термины, типа «пятой колонны», «предателей родины», «бендеровцев», появились иностранные агенты. В отношении некоторых людей начали происходить гонения, вплоть до физического уничтожения.

Социальной группой здесь может выступать все, что угодно, — объединение по национальному или государственному признаку, по половому, по признаку сексуальной принадлежности, по политическим или религиозным взглядам и многие другие. В любом виде негативной реакции первым признаком того, что происходит постепенная эскалация конфликта, является появление предубеждений, предрассудков и стереотипов в отношении какой-то группы людей.

«Я чувствовала агрессию со стороны живущих в России русских, у которых нет шанса уехать из страны. Отпускают комментарии — типа предатели Родины!! Со стороны немцев — никогда! Даже большее сочувствие, как все сложно, оказывается».

Лидия, Германия, 3 года в другой стране

«Мы почувствовали огромное количество негатива из-за переезда. Агрессия идет от соотечественников — от незнакомых и знакомых, и даже от некоторых самых близких... Их неприязненное неприятие, отчуждение, мягко говоря, удивило, а по сути просто ввергло в шок! Но ничего, пережили...»

Татьяна, Кипр, 3 года в другой стране

Исследователями была разработана **теория социальной идентичности**, которая говорит, что человек, который очень хочет быть частью какой-либо этнической группы, оценивает ее всегда положительно. Для этого не нужно существенных доказательств преимуществ нахождения в этой группе, часто такому человеку хватает просто субъективной оценки, и этого достаточно, чтобы начать оценивать немного хуже все остальные группы, — такое поведение является естественным механизмом.

Гарри Триандис даже выделил **два типа личности по отношению к доминантной группе** — первый, аллоцентрический, нуждается в групповой причастности и не видит своей жизни вне группы, второй, идеоцентрический тип личности, наоборот, не нуждается в групповом одобрении.

Чтобы отнести себя к какому-либо типу, человеку необходимо ответить на вопросы о том, чьи интересы кажутся ему важнее — отдельного индивида или всего общества, а также отметить, трудно ли ему выделяться среди своей социальной группы, считает ли он себя частью группы, готов ли он чем-то пожертвовать ради интересов группы. Аллоцентрический тип личности всегда ставит общественные интересы выше индивидуальных, идеоцентрический придерживается

мнения о более высокой ценности отдельного индивида, чем общества.

По результатам опросов представителей разных групп Триандис указал, что, как и следовало ожидать, среди людей, воспитанных в коллективистских культурах, большее количество аллоцентрических личностей, чем в индивидуалистических. Учитывая, что эмигранты быстрее адаптируются в обществах с наименьшей культурной разницей с их страной рождения, то, возможно, людям определенного типа личности стоит рассматривать страны с наиболее близким видом социального и культурного устройства.

Возвращаясь к стереотипам, надо отметить, что они не всегда возникают как естественная реакция мозга на новую информацию. Иногда они основываются на уже существующих у человека предрассудках и личной предрасположенности к дискриминации других людей. Такая быстрая негативная оценка других людей возникает без необходимости искать доказательства их «неправильного» поведения, она не требует критического осмысления.

Стереотип, возникающий из предрассудка, воспринимается как данность, экстраполируется на всю этническую или социальную группу, а если кто-то не соответствует этому, то это лишь подтверждает правило, а не вызывает сомнение в таком стереотипе. Негативные стереотипные оценки не осознаются, они сверхэмоциональны и с трудом поддаются пересмотру и рациональному отношению.

«Соотечественники, включая отчима и тетю, толкали речи на тему «ишь какая умная, Родину продала, считает нас всех дураками тут, наверно».

Виктория, Новая Зеландия, 3 года в эмиграции

«Я испытывал агрессию от соотечественников, одни и те же люди одновременно выдавали противоположные мысли в духе: «Как можно предать родину» и «Ох ты какой хитрый, сам свалил, а мы тут в дерьме барахтаться должны».

Игорь, Германия, 14 лет в другой стране

Этнические стереотипы в какой-то мере могут быть даже полезными для эмигрантов. Получение человеком информации о новой стране, пусть даже из стереотипов, в некоторой мере снижает первую реакцию на культурный шок и позволяет немного облегчить период его переживания. Если при этом человек гибко подходит к использованию стереотипов в быту, то их влияние не обязательно скажется негативно на его адаптации.

Людям, которые хотят меньше использовать стереотипы в обычной жизни, необходимо осознать, что то, каким видится этнос в стереотипе, — это не его реальные черты, а лишь обобщенные характеристики, присущие всей группе. Иногда они могут иметь зерно истины, иногда нет.

Часто стереотип формируется из-за исторических условий и со временем он может сам исчезнуть, если жизнь вокруг изменится. Необходимо постоянно помнить, что стереотипы образуются сквозь призму собственных внутренних установок человека, его возможного этноцентризма и неосознаваемых предубеждений. Такие установки могут быть чересчур эмоциональными и мешают рациональной оценке происходящих событий.

Краткие выводы главы

1. Возникновение стереотипов не может определяться как хорошее или плохое — это естественная реакция нашего мозга на получение новой информации. Новые вводные заставляют нас сформировать привычную реакцию на что-то, облегчая и ускоряя процесс мышления.

2. Люди могут жить со стереотипами годами и не осознавать их. Часто стереотипы помогают нам лучше запомнить новую информацию, если она ассоциируется с каким-то устойчивым признаком.

3. Стереотипы для эмигрантов могут влиять негативно на адаптацию, потому что затрудняют общение с новыми людьми, но позволяют получить хоть какую-то информацию, если человек оказывается в новой среде без подготовки.

4. Единственная возможность избавиться от какого-то стереотипа — это рациональное осмысление причин его появления и контроль возникающих реакций.

5. Чем больше человек получает новой информации об объекте стереотипа, тем он более снижает уровень стереотипизации.

6. Стереотипы позволяют усиливать ощущение «своих-чужих» и «естественно-неестественно», повышая тем самым самооценку такого человека и его ощущение безопасности, ограничивая его социальный или этнический круг.

7. Стереотипы помогают перейти на новый уровень этноцентризма, при котором своя социальная группа кажется единственной нормальной, а все остальные принижаются или отвергаются. Крайний этноцентризм в свою очередь может привести к социальной паранойе — опасному и очень заразному состоянию массового психоза.

8. Психологом Гордоном Оллпортом была разработана шкала негативной реакции на чужаков, которая нарастает по степени агрессии — реакция

начинается с вербальной неприязни, далее происходит уклонение от общения, дискриминация на всех уровнях, появляется внутреннее разрешение на физическое воздействие и заканчивается решимостью истребить людей, которые определяются как «чужие».

Почему толерантные люди проще адаптируются? О чем глава: о том, зачем нужна толерантность в эмиграции, и о том, насколько сильно и незаметно она влияет на качество нашей жизни

Толерантность как качество человека предполагает предоставление возможности другим людям жить в соответствии с их принципами и образом жизни, терпимость к иному способу мышления. Для эмигрантов, сталкивающихся с совершенно другим образом жизни и мировоззрением новой страны, это качество может стать фактором, который существенно облегчит им адаптацию.

Толерантность позволяет принимать людей другой национальности, религии, сексуальной ориентации, политических взглядов как равных себе, она предполагает уважительное отношение ко всем людям. Толерантные люди не просто терпят рядом с собой отличающихся от них людей, они даже не видят или не обращают внимания, что те отличаются. Уже в начале пути адаптации, среди первых проявлений культурного шока эмигрант столкнется с проверкой своей толерантности по отношению к новому миру.

«Есть мелочи, которые сложно переносить, например, когда сморкаются на парах громко. Надо было привыкнуть, что тут не принято

ходить в юбках и на каблуках у девушек (ничего страшного, если так одеться, но смущают взгляды и вопросы а-ля «у тебя сегодня собеседование?»). В остальном, мне попадались разные люди — не очень хорошие и просто замечательные, и замечательных гораздо больше. Но эти черты не сильно коррелируют с национальностью, думаю. Так что я не чувствую большой разницы в менталитете и ценностях».

Кира, Вена, 1,4 года в другой стране

Это качество личности также имеет и обратное направление — если человек воспринимает других людей без осуждения, то он проще относится и к себе, меньше судит себя за отличие от большинства. Авторитарные и ригидные типы личности, не имеющие толерантности, с трудом могут принять не только окружающих, но и возможность поменяться самим. Но в эмиграции изменение привычного образа жизни и даже личности происходит неизбежно, даже если не осознается индивидом.

Личность, предрасположенная к дискриминации, авторитарная личность, имеет **ряд устойчивых внутренних характеристик** — такие люди агрессивны, ощущают разрядку от негативных чувств, вымещая их на других людях. Они часто боятся проявлять чувства, а тех, кто их проявляет, не уважают. Они предвзяты, имеют множество стереотипов и суеверий, нуждаются в сильном лидере, склонны к осуждению других, циничны и деструктивны. В стрессовой же ситуации, такой как эмиграция, эти качества только обостряются. Люди с авторитарной личностью отвергают толерантность, рассматривая ее как слабость.

Уже в детстве можно отличить авторитарного человека от толерантного — у людей, которые могут принимать разных людей без предубеждения, нет

строгoго деления на черное и белое, на нормальное и ненормальное, они спокойнее относятся к неопределенности.

«Да, неприязнь к местным есть, но это появилось в последние года два-полтора. Голландские студенты иногда очень раздражают. Люди часто ведут себя эгоистично и не соответствующе возрасту».

Полина, Нейменген, 5,5 лет в другой стране

«Да, была неприязнь к местному населению. Например, в Англии я плохо переношу пьющих людей и гуляющую молодежь. Но некоторые англичане тоже их плохо переносят =)».

Тамара, Великобритания, США, 5 лет в других странах

Американским психологом Гордоном Оллпортом были выделены **характеристики толерантного человека** как противоположности авторитарного типа личности. Он говорит о таких людях как о способных к эмпатии, имеющих хорошее знание самих себя, склонных к самоанализу, имеющих развитое чувство ответственности.

Толерантная личность ориентирована на независимость от авторитетов, менее педантична, склонна к демократии, имеет чувство юмора, признает многообразие мира, способна выслушать чужую точку зрения. Чаще всего именно такие люди наиболее успешно интегрируются в новую среду. Гордон Оллпорт также говорит про подтвержденную исследованиями, но забавную связь между толерантностью и либеральными политическими взглядами.

У толерантных людей также выделяются такие характеристики личности, как высокий уровень

эмпатии, гибкость и критичность мышления, самостоятельность, вежливость, способность к рефлексии, отсутствие предрассудков, они умеют находить выход из сложной ситуации, обладают креативностью, отсутствием категоричности, инициативностью. Да, портрет личности толерантного человека выглядит явно гораздо приятнее, чем авторитарного.

Другие исследования на тему толерантности показали отсутствие прямой зависимости между этим качеством личности и уровнем интеллекта. При этом качество образования, наоборот, прямо связано с толерантностью — чем выше его уровень, тем выше уважение к людям вокруг. Эта связь влияет не только на конкретного человека, но распространяется на его детей. Исследования прямо показывают связь толерантности у детей и наличия хорошего образования у их родителей. Возможно, если вы не толерантны, но хотите приобрести это удивительное качество личности, это можно сделать, сев за учебники.

Толерантность и авторитаризм — это не просто качества личности, которые определяют, как вы относитесь к другим людям и к самим себе. Эти качества могут напрямую повлиять на качество и дальновидность принимаемых вами решений. Например, в описанном ниже эксперименте было доказано, почему одни люди могут гораздо реалистичнее оценивать других людей и успешнее принимать решения, чем другие.

Пятьдесят четыре студента были разделены на пары, в каждой из которых находился человек с высоким уровнем авторитаризма и толерантный человек. В течение двадцати минут студенты рассказывали друг другу о себе, делились информацией о любимых фильмах и сериалах, а потом им было

предложено пройти тест от имени второго участника и описать партнера.

Эксперимент показал, что авторитарные люди присвоили партнеру свои собственные взгляды и описали других людей недостоверно и далеко от того, что было ими услышано в течение предыдущего периода. Люди с низким уровнем авторитаризма, толерантные люди, наоборот, смогли более точно описать своих оппонентов, создать образ, близкий к реальности. Фактически последние лучше смогли понять своих собеседников, чем авторитарные личности. Как мы знаем, более качественная информация помогает принимать более успешные решения в жизни.

«Здесь в Чили есть вещи, которые сложно представить в России, но при этом они не только плохие, но и хорошие. В общем, иногда я приятно поражалась культуре этой страны».

Елена, США, Чили, 1,5 года в другой стране

«Это же так интересно — узнавать что-то новое в чужой культуре! У нас дом интернациональный — турки, курды, англичане, выходцы с бывших просторов СССР. Дружим, помогаем друг другу. Надо было раньше валить из России... Ждала выхода на пенсию. И зря последовала совету доброжелателей «не рубить концы». Оставила квартиру в Подмосковье, теперь жалею, что не продала вовремя. Уже понятно, что не хочу возвращаться и жить в нынешней России постоянно... даже в страшном сне!»

Татьяна, Кипр, 3 года в другой стране

В отношении толерантности действует такая же взаимосвязь, как и в случае с этно-стереотипами, — чем больше культурная дистанция, чем меньше человек знает что-то о другой культуре, тем ниже его толерантность к тем или иным проявлениям новой страны.

У людей, разделяющих этнические стереотипы и имеющих низкий уровень толерантности, в целом более сильное желание быть частью группы, они могут сознательно и гипертрофировано плохо относиться к представителям других групп в попытке поднять престиж их окружения и, соответственно, их собственную самооценку.

В качестве рекомендации по повышению толерантности исследователями высказывалась идея о том, что при каждом столкновении с необычной, странной стороной жизни другого общества стоит задуматься о том, какая часть их истории, среды обитания людей, экологии сделала их поведение именно таким. Понимание причин поведения других людей позволяет примерить на себя их выбор и, возможно, понять, почему именно такой путь был выбран.

«Я поняла и приняла их нормы. Неприязнь бывает к отдельным личностям. Это другой уровень. Я воспринимаю их не как нацию с нормами поведения, а поскольку я полностью погружена в среду, меня раздражают отдельные личности, которые с тем же успехом могли бы раздражать меня в Москве».

Елена, Гамбург, 14 лет в другой стране

Краткие выводы главы

1. Толерантность — это особенно важное качество для эмигранта, которое напрямую влияет на его качество жизни и способность к адаптации.

2. Толерантные люди независимы в суждениях, нестереотипны, они имеют гибкость мышления. Эти люди способны лучше принимать решения, поскольку точнее и реалистичнее оценивают людей и ситуации.

3. Авторитарные люди агрессивны, деструктивны и боятся выражать свои эмоции, принимают решения, которые плохо влияют на их жизнь, поскольку не способны понимать и хорошо оценивать других людей. Чем более авторитарен человек, тем менее он способен адаптироваться к новой стране.

4. Уровень толерантности не зависит от уровня развития интеллекта, зато имеет прямую связь с качеством образования. При этом уровень образования родителей повлияет в будущем на толерантность их детей.

5. Чтобы повысить свой уровень толерантности, необходимо анализировать ситуации, в которых ее не хватает, и попытаться найти причины раздражающего поведения. Именно в этой ситуации как никогда хорошо работает принцип «поставь себя на место другого».

Что такое стратегия адаптации и зачем она нужна? О чем глава: о том, как ответить на вопросы — кто я теперь в новой стране? Жизнью какой страны мне жить? Останусь ли я русским навсегда? Или мне надо забыть обо всем, связанном с Россией, и начать ощущать себя гражданином другой страны (или даже всего мира)?

В процессе привыкания к новому обществу каждый эмигрант в какой-то момент сталкивается с необходимостью выбора того, как ему поступить с опытом жизни, который он получил в своей старой стране, можно ли считать его ценным, стоит ли его продолжать.

Решение этих вопросов не всегда происходит осознанно и просто. С одной стороны, было бы странно отказаться от всего того, с чем человек рос в России, от того, кем он себя определял, а с другой — в новой стране это часто ничего не значит, и надо решить, что из старого опыта стоит нести в новую жизнь.

С этим косвенно связаны вопросы своей собственной самооценки — некоторые люди оценивают себя и свой опыт на родине, как неуспешный, как черновик. Они пытаются полностью отгородиться от всего, что их связывало со страной исхода, и начать совершенно новую жизнь после переезда.

Другие, наоборот, переезжают, но не способны интегрироваться, не уважают традиции и нормы новой страны, но уехать уже не могут или не хотят по разным причинам, создавая мини-Россию в другой стране. Несмотря на то, что эти варианты являются крайностями, иногда найти свой путь посередине довольно сложно.

Многие эмигранты, особенно если они из коллективистской культуры, в которой общество определяет место человека в ней, нуждаются в четком определении того, кто они теперь. Не случайно в Америке, как в самой эмигрантской стране, есть итальянские американцы, русские американцы, ирландские американцы и другие национальности. Люди не могут считать себя больше принадлежащими к старой социальной группе и, в то же время, не способны полностью себя ассоциировать с новой группой — так возникают новые определения себя и своей идентичности.

При этом некоторые эмигранты не могут или не хотят объединять свой старый и новый опыт и продолжают определять себя русскими, а кто-то, наоборот, хочет отказаться от старой жизни и готов считать себя американцем, немцем, французом и т. п. Вопросы о своей принадлежности к этнической группе рано или поздно встанут перед каждым эмигрантом.

Полная адаптация в обществе и аккультурация не всегда могут происходить быстро и просто, как и любое изменение внутреннего мира человека.

Исследователями этой темы выделяются несколько схожих, но имеющих различия стратегий, которых осознанно или неосознанно могут придерживаться эмигранты, чтобы влиться в новое общество.

Канадский психолог Джон Берри разработал теорию аккультурации, в рамках которой иммигрант выбирает четыре возможных стратегии — **интеграцию, ассимиляцию, сепаратизм и маргинализацию**. В рамках этой теории эмигрант оценивает свою старую культуру и культуру страны миграции и принимает решение, насколько он готов сохранять первую и поддерживать вторую.

Интеграция как одна из стратегий Берри предполагает успешное объединение опыта двух культур. Эмигрант может легко взаимодействовать с каждой из них, адекватно принимает положительные и отрицательные стороны страны исхода и новой страны. При этом бесконфликтно сохраняются некоторые традиции старой страны и присваиваются нормы новой страны.

«Я считаю, что история адаптации еще в процессе, но на данный момент она успешна. Я завела здесь новые знакомства, меняется восприятие и расширяются горизонты. Я стала более самостоятельной, многое преодолела, поэтому стала более уверена в себе. Это именно то, за чем я ехала:))»

Кира, Вена, 1,4 года в другой стране

Интегрированным людям нравится их новый дом, но они не испытывают неприязни к старой стране. Прохождение адаптации обогатило таких людей, сделало их успешнее, сильнее, понятия «нормального» и «странного» размылись или вообще исчезли.

Люди, выбирающие интеграцию, имеют высокий уровень этнической толерантности — жители новой страны не вызывают у них негативных эмоций, не кажутся плохими, глупыми, неправильными — они просто другие. То же самое происходит и в отношении норм и традиций новой страны.

«Я больше не нуждаюсь в русской еде (хотя по-прежнему иногда заезжаю в русский магазин купить какие-нибудь лакомства «из детства»). Примерно лет 10 я вообще не смотрела русского кино и не читала русских книг (пока не появилась возможность смотреть русское кино и прямые каналы в интернете). У меня типичный американский образ жизни, за исключением того, что мы разговариваем с детьми по-русски и читаем им русские книжки. Еще из русского я пишу и читаю ЖЖ, но начала я это делать еще в 2002 году, когда большинство русскоязычного сегмента ЖЖ были такие же эмигранты, как и я, а не русские в России. Сохранили отмечание Нового года типично по-русски — в семье, с проводами уходящего, встречей приходящего. Последние 5 лет (как появилась возможность) даже «голубые огоньки» стали смотреть».

Мария, Нью-Йорк, 22 года в другой стране

При **ассимиляции** происходит другой процесс — эмигрант пытается раствориться в новой культуре и забыть про старую. Это могут быть те люди, которые вешают флаги новой страны у себя на домах, покупают товары только новой страны происхождения, активно выражают нелюбовь к старой стране или совершают любые другие действия, чтобы активнее подчеркнуть любовь и принятие новой страны.

«В каждой стране надо адаптировать питание, образ жизни, культурные предпочтения. Это нормальный процесс. Сколько раз переезжал, столько и адаптировал. В Канаде адаптация заняла года два, можно было бы меньше, если бы этим заниматься специально. Но мне сгодилось и так».

Стас, Канада, 6 лет в другой стране

Это не может признаваться успешной стратегией адаптации, поскольку люди отказываются от части своего опыта, приобретенного до момента переезда. Некоторые люди могут мучиться чувством предательства, угрызениями совести из-за разрыва общения с родственниками и друзьями, оставшимися на родине. Фактически это защитная реакция на ощущение слабости перед большой группой людей новой страны, попытка влиться в их ряды, стать «своим», как они, чтобы избежать осуждения.

При этом речь здесь идет о добровольной ассимиляции, в случае же с аннексией территории или подобными внешними воздействиями на социум это может быть стратегией выживания с возможным возникновением чувства неполноценности и самоуничижения.

«Изменилось питание — стали больше есть мяса (в России почти не ели, было невкусно), больше фруктов и овощей (тут намного больше выбор и ниже цены). Образ жизни тут ничем от российского не отличается — люди так же работают, отдыхают, общаются, смотрят кино, читают книги и т. п., и т. д. Про культурные предпочтения сказать сложно, но, опять же, здесь слушают ту же музыку, смотрят те же фильмы и сериалы, празднуют практически те

же праздники, что и я в России. Могу сказать, что в целом канадские ценности мне ближе, чем российские, поэтому здесь мне проще, чем было в России в предыдущие 15 лет».

Арина, Канада, 1,5 года в другой стране

Сепарация является противоположностью ассимиляции — в этой стратегии эмигрант отказывается принять новую страну и продолжает жить традициями старой. При этом могут не только сохраняться традиции и язык, но и осуществляться попытки воссоздать точную копию среды обитания старой страны. Жители новой страны могут ощущаться глупыми, неправильными, их жизнь сравнивается, критикуется и осуждается.

Это могут быть те люди, которые живут в компактных местах обитания русских, редко покидают их границы. Они имеют социальную жизнь примерно такой же, как до момента отъезда, круг их друзей ограничен русским населением, они пользуются услугами только русских специалистов.

«Я определенно стала (после переезда) более сдержанна с людьми, более скучна в выборе одежды и, как бы абсурдно это ни звучало, более русской. Это, я полагаю, способ моей защиты. Мысли о возвращении возникают у меня практически каждый день, но я знаю, что если я сейчас вернусь обратно, то проблема от этого не решится. Это будет, скорее, проигрыш».

Анна, Гейдельберг, 3 месяца в другой стране

Адаптация в этом случае не происходит, поскольку сепарация является защитной реакцией на сомнения в

своей собственной идентичности, принадлежности к группе, сделанном выборе, стране. Часто в результате невозможности ощутить себя «своими» люди возвращаются в старую страну.

Сепарация может быть не сознательным выбором, а единственной возможностью выживания в некоторых странах, где нет возможности адаптироваться в ином виде. Особенно это распространено в местах, где к эмигрантам относятся с предрассудками, считают причиной всех бед страны.

Часто сепарация является стратегией первых месяцев жизни эмигранта. Иногда адаптация отнимает слишком много сил, и эта стратегия может стать способом снять напряжение и получить поддержку от соотечественников. Позднее человеку все равно приходится сделать выбор в отношении своей новой этнической идентичности.

«Когда ехала учиться на два года, у меня не было четкого плана — уезжать потом или оставаться. Хотела посмотреть, понравится ли мне, плюс найду ли я подходящую мне работу (иначе не остаться). Где-то в середине срока стало оформляться четкое ощущение — Бельгия мне не нравится, я не хочу тратить себя на эту страну и этих людей. И параллельно с этим возникло четкое ощущение, что комфортнее всего мне в России, где я все знаю и все понимаю. И, наконец, возникло чувство связи со своей родной страной (никогда и в помине не было раньше), и поняла, что безумно хочу работать и тратить свои силы именно в своей стране. И пытаться что-то менять — именно в своей родной стране. За второй год жизни ни разу не передумала. В результате вернулась в Россию и ни на секунду не пожалела об этом

и, похоже, никогда уже не пожалею, что бы там ни было. Получилось, что Бельгия помогла сделать так, чтобы мне стало хорошо в России и чтобы исчезло наконец это ощущение «хорошо там, где меня нет», которое до этого меня всю жизнь сопровождало».

Анна, Антверпен, 2 года в другой стране

Последняя стратегия, **маргинализация**, предполагает отказ от принятия новой культуры и невозможность сохранить старую. Фактически человек не смог или не захотел приспособиться к новой стране, а традиции старой страны не захотел или не смог воспроизвести. Иногда мигранты хотят оставить традиции старой страны, но не могут их повторять в новой стране по разным причинам.

Люди, выбирающие маргинализацию, часто отказываются от поддержки и помощи, так как это состояние очень сложно осознается. Именно поэтому это наиболее сложная для переживания стратегия адаптации. Люди становятся маргиналами, но не понимают, что их жизнь утратила положительные качества, потому что это медленный и постепенный процесс.

Некоторые люди не могут выдержать давления и социальной изоляции и совершают самоубийства. Иногда такая ситуация может возникнуть в случае, если с внешней стороны на мигранта оказывается давление и его сознательно дискриминируют.

В качестве примера можно описать ситуацию, когда эмигрант находит работу в другой стране, но не может стать полноценным членом коллектива, например из-за плохого знания языка, дискриминации или из-за других причин. В свободное время человек живет по старым традициям, пытается общаться в интернете с бывшими соотечественниками, но уже не в состоянии так же

активно следить за тем, что происходит в старой стране. Он чувствует раздражение из-за того, что не может реализоваться в новой стране, но в старой уже общество пошло дальше, и жить их жизнью он тоже не может.

«У меня ощущение, что чем больше человек переезжает, тем больше ему хочется. Я как будто в постоянном поиске. Только непонятно, что я ищу».

Тамара, Великобритания, США, 5 лет в другой стране

Чтобы понять, как отнести конкретного человека к какой-либо стратегии, Берри предлагал задать себе два вопроса: «Является ли старая культура ценностью для меня, чтобы ее сохранять?» («Is it considered to be of value to maintain one's cultural identity and characteristics?») и «Важно ли мне поддерживать отношения с новой культурой?» («Is it considered to be of value to maintain relationships with the larger society?»).

В зависимости от ответа выбирается нужная стратегия. Если оба ответа «Да», то человек выбирает стратегию интеграции, если «Нет» — то маргинализацию. Если на первый вопрос ответ «Да», а на второй «Нет», то человек выбирает сепарацию, а если ответы даны наоборот, то ассимиляцию.

Джон Берри провел исследование о выборе стратегии адаптации среди молодежи, чтобы проверить свою теорию. Оно проходило в 13 странах, и в нем участвовало 7997 человек. Он использовал ответы как молодых эмигрантов, прибывших в новую страну, так и тех, кто родился у родителей-эмигрантов после их переезда.

Полученные результаты показали, что интеграцию выбрали 36,4 % опрошенных (1576 человек), сепарацию

— 22,5 % (975 человек), маргинализацию — 22,4 % (973 человека) и ассимиляцию — 18,7 % (810 человек).

Выбравшие сепарацию сообщали о высокой степени ориентации на свою этническую группу — они использовали родной язык, преимущественно общались с соотечественниками. Те, кто выбрал ассимиляцию, рассказали о высоком уровне идентичности себя с местным сообществом и контактах с ними.

Молодые люди, которые выбрали интеграцию, сообщали о высоком знании местного языка и среднем знании языка старой страны, об их равноценном использовании и о наличии контактов с представителями обеих стран и разделении их ценностей.

Последняя группа, те, кто выбрал маргинализацию, не смогла четко выбрать группы и сообщила о неуверенности в своем месте. Также было отмечено, что они хорошо знают родной язык, но не чувствуют себя идентично с соотечественниками, и плохо знают язык новой страны и не смогли стать частью новой страны.

Автор исследования также разделил всех участников опроса на три группы по срокам проживания за границей — менее 6 лет, от 6 до 12 лет и от 12 до 18 лет. Оказалось, что интеграцию и ассимиляцию выбирают люди, которые прожили в новом обществе более 12 лет или родились в семье эмигрантов. 45 % из тех, кто выбрал маргинализацию, проживали менее 6 лет в эмиграции. С течением времени этот процент изменялся — из тех, кто дольше этого срока жил в новой стране, лишь 12 % сообщили о выборе стратегии маргинализации. Процент людей, выбравших сепарацию, был одинаков во всех временных отрезках, около 20-25 %.

Это исследование, а также множество других работ по развитию этой теории также показали, что наилучшей стратегией со стороны новой страны для

успешной адаптации эмигрантов является политика интеграции, потом, по убывающей — сепарация, ассимиляция, маргинализация.

Другие исследования показали связь между стратегией интеграции и ассимиляции с успешной и быстрой адаптацией. Стратегии сепарации и маргинализации, наоборот, были связаны с последующими психологическими проблемами и замедлением или отсутствием приспособления.

«Да, я отказалась от некоторых привычек и традиций. Отчасти из-за того, что мой молодой человек — вегетарианец. Я стала есть меньше мяса, и приходится смотреть, «био» оно или нет. Народ тут иногда чересчур озабочен защитой окружающей среды. Творог тут не едят. Его просто нет в магазинах. Если тебе холодно — оденься потеплее, но отопление мы не включим. Дорого. Поначалу я ужасно мерзла, и на меня смотрели искоса. Как это? Ты же из страны, где —20 бывает? Да, но у нас дома отопление около 24 градусов дает. Теперь, правда, эти времена закончились. Тарифы за газ в Украине подняли, а в квартирах стало холоднее».

Нина, Гент, 5 лет в другой стране

Стоит уточнить, что самостоятельный выбор стратегии возможен только в такой стране, где низкий уровень дискриминации, проживает много различных национальностей, государство уделяет внимание проблеме адаптации иммигрантов. В реальности, иногда у человека вообще нет выбора, какую стратегию выбрать, за него решает доминирующее общество.

Некоторые исследователи отмечали, что люди, которые приезжают в страну временно — для учебы или работы, — менее склонны к ассимиляции или к

интеграции, поскольку не имеют стимула для адаптации.

Исследования на эту тему проводились и позднее, расширяя список возможных последствий выбора каждой стратегии. Например, была зафиксирована связь стратегии интеграции с уменьшением уровня психотизма и невротизма. А при выборе стратегии сепарации отмечался высокий рост этих состояний и повышение тревожности.

Это же исследование показало связь между выбором ассимиляции и снижением качества работы иммунной системы. Сепарация же, согласно результатам, соотносилась с ростом сердечно-сосудистых заболеваний и злоупотреблениями алкоголем и наркотиками.

В других исследованиях была найдена связь между качествами личности и выбором стратегии адаптации. Выбравшие интеграцию были более эмоционально стабильными, общительными, малоимпульсивными, активными и неординарными. Те, кто выбрал ассимиляцию, демонстрировали высокий уровень тревоги, общительность и дружелюбие.

Люди, выбирающие сепарацию, показали закрытость, тревожность, малую активность, низкую общительность и невысокий уровень кругозора. Те, кто придерживался стратегии маргинализации, были отмечены как агрессивные, высокоимпульсивные, малосоциализированные люди с низким уровнем доверия к другим.

В любом случае эмигрант выбирает стратегию адаптации, согласуясь со своим внутренним психологическим состоянием, — насколько он готов меняться, работать над собой, не перевешивает ли страх, есть ли внутренние ресурсы для адаптации, как он относится к своей старой стране, позволяет ли

финансовое состояние выбирать определенный уровень жизни.

За детей на первом этапе жизни выбирают родители, поскольку выбором последних будет решено, вливаться в новое общество или нет, отдавать ребенка в русскоязычный детский сад или школу или попытаться его максимально интегрировать, а также сохранять ли русские традиции жизни после переезда или стоит заменить их нормами новой страны.

Люди в пожилом возрасте чаще всего выбирают сепарацию, так как это наиболее простой способ существовать в привычном образе жизни, особенно без высокого знания иностранного языка.

В Бельгии в 2014 году проводилось исследование по выбору стратегии и последствиям только среди иммигрантов из России, в котором участвовало 132 человека в возрасте от 19 до 65 лет.

По результатам работы было выявлено, что те, кто выбирал ассимиляцию, имеют самое высокое знание бельгийского языка, они сильно ориентированы на бельгийцев и очень мало на русских, не участвуют в мероприятиях только для русских. Выбравшие интеграцию имели средний уровень языка, часть жизни они ориентировали на бельгийцев, часть — на русских. Те, кто выбрал сепарацию, жили наименее короткий срок в стране, имели низкий уровень бельгийского языка и предпочитали больше общаться и дружить с русскими, чем с бельгийцами. Наибольший уровень социокультурной адаптации показали те люди, которые выбрали ассимиляцию, а также те, кто проживал в стране более 5 лет.

«По прошествии 14 лет у меня пропало ощущение «вечной иностранки». Мой второй муж воспринимает меня как вполне равную себе (если не выше — у меня выше уровень

образования и немного выше зарплата), несмотря на акцент и мелкие ошибки в языке. Фраза «я тут иностранка» воспринимается в кругу его друзей как хорошая шутка. Но это — результат работы по адаптации и осмысления каждого этапа».

Елена, Гамбург, 14 лет в другой стране

Некоторыми исследователями высказывалось мнение, что эмигрант может успешно соединять почти все стратегии адаптации, используя их в разных сферах его жизни. Например, ассимилироваться на работе и сепарироваться дома. Часто это может быть примером жизни подростков в школе, когда подражание жизни одноклассников является важным этапом их адаптации.

Долгое время назад в литературе наиболее успешной стратегией считалась ассимиляция, при которой предполагалось, что индивид должен полностью и безоговорочно принять факт переезда и примкнуть к культуре новой страны.

Некоторые исследователи до сих пор разделяют эту точку зрения, указывая на то, что это единственный путь для адаптации, который не вызовет конфликтные ситуации. Большинство современных исследователей темы указывают, что наиболее устойчивой стратегией является интеграция. Так или иначе, выбор конкретной стратегии — это личное дело каждого эмигранта.

Краткие выводы главы

1. За последние несколько десятков лет были описаны различные стратегии адаптации в новой стране для эмигрантов. Это большая часть кросс-культурной психологии.

2. Одной из самых известных теорий является теория аккультурации Берри, в которой

предполагается, что человек, сознательно или под давлением общественных обстоятельств, делает выбор в отношении четырех стратегий — интеграции, ассимиляции, сепарации и маргинализации.

3. Наиболее успешной с точки зрения психологического здоровья и полноценности участия в общественной жизни является интеграция, в которой человек способен объединить все лучшее из культур всех стран, где он жил.

4. Все остальные стратегии являются защитными и предполагают отказ от какой-либо из культур. Выбирая стратегию ассимиляции, человек меняет свою жизнь и привычки под нормы новой страны, отвергая старую культуру, при сепарации он, наоборот, консервирует старую жизнь, отказываясь от интеграции с новым обществом. Маргинализация говорит о том, что человек не смог интегрироваться в новую культуру, но и жить традициями старой страны у него уже не получается.

5. Исследования показали, что большинство эмигрантов выбирает стратегию интеграции, а далее, по убывающей — сепарацию, маргинализацию и ассимиляцию.

6. Выбор стратегии может зависеть от сроков проживания. Те, кто проживает в новой стране длительное время, более склонны к интеграции и ассимиляции, те, кто эмигрировал менее чем 6 лет назад, часто выбирают маргинализацию. Сепарация же не зависит от временных отрезков и может быть выбором адаптации после любого времени, проведенного в новой стране.

Какие еще есть стратегии адаптации?

О чем глава: здесь ищем альтернативу стратегиям Берри, описанным в прошлой главе

Несмотря на то, что теория Джона Берри о четырех стратегиях адаптации — одна из самых популярных, не все исследователи готовы с ней однозначно согласиться. Одни считают ее слишком упрощенной, другие предполагают, наоборот, что четыре стратегии — это слишком много, достаточно ограничиться выбором из двух — остаться со старой культурой или принять новую.

Антропологами Робертом Редфилдом, Ральфом Линтоном и Мелвиллом Херсковичем были проведены исследования на примере аккультурации этнических групп, где они получили три возможных результата взаимодействия — **принятие, адаптацию и реакцию**. Несмотря на то, что исследование относилось к реакции небольших изолированных этнических групп на наступление индустриальной западной культуры в первой трети 20-го века, оно до сих пор рассматривается как возможный результат аккультурации.

Принятие (acceptance) предполагает ассимиляцию, полное замещение всего культурного кода под влиянием новой, доминантной культуры. Это происходит в отношении как внешних признаков новой культуры, так и внутреннего содержания (норм,

принципов, традиций). Иногда это наиболее безопасная стратегия, особенно если речь идет о выживании в недружелюбном обществе.

Адаптация (adaptation) ведет к интеграции, отказу от части старой культуры и принятию некоторого опыта от новой. Часто замена начинается с бытовых вещей, например с привычек питания, выбора одежды, отмечания местных праздников. После этого постепенно происходит изменение привычек реагирования и взаимодействия с другими людьми.

Реакция (reaction) — в этом исследовании данная стратегия предполагает сепаратизм как отторжение навязываемого культурного опыта. Обычно это происходит в виде попыток сохранить первоначальную культуру из-за навязывания другой, иногда агрессивный отпор на попытки ее внедрения. Чем больше на культуру оказывается давление, тем сильнее ее представители, выбравшие реакцию, обращаются к местным обычаям и нормам.

«Думаю, я достаточно адаптировалась. Это заняло где-то 2 года, думаю. Но, на мой взгляд, иностранец никогда не сможет адаптироваться на 100 % в чужой стране. Я возвращаюсь в Россию два раза в год зимой и летом навестить родителей. Чем дольше я жила в Бельгии, тем больше она становилась для меня моим домом. От России начала отвыкать, но еще сильнее скучать по родителям. Сейчас уже не могу представить свою жизнь там. Но каждый раз, когда приезжаю в Россию, все кажется привычным».

Вероника, Бельгия, 4,5 года в другой стране

Социолог Карли Додд выделяет четыре стратегии адаптации — бегство (flight), борьбу (fight), отделение

(filter) и интеграцию (flex). Его **стратегия бегства** предполагает создание автономии среди своих, гетто, отказ от взаимодействия с новым миром. Эта стратегия выбирается для того, чтобы не чувствовать болезненные эмоции, которые могут возникнуть или в действительности возникают при столкновении с новой культурой и необходимостью подстраивать свой жизненный опыт.

Выбор **стратегии борьбы** говорит о резком отвержении новой культуры, ее активной критике. Часто она может выражаться в попытках иммигрантов навязать свою культуру местным жителям, ярко выраженном этноцентризме. Описываемая ситуация похожа на попытки адаптации выходцев из Африки и арабских стран в Европе.

Первые две стратегии конфликтны и не приводят к нормальной адаптации мигрантов. Они являются скорее защитными реакциями и не предполагают взаимного проникновения культур и приспособления.

Третья стратегия, **стратегия отделения**, предполагает отказ от одной из культур — старой или новой, ассимиляцию или сепаратизм. Конечный выбор зависит от внутреннего настроения эмигранта. Стратегия отделения отличается от стратегии борьбы и бегства отсутствием активного отказа от принятия новой культуры. Чаще всего это временное состояние перед выбором дальнейшего способа адаптации.

Последняя стратегия, **стратегия интеграции**, повторяет одну из стратегий Джона Берри и предполагает взаимное использование и сохранение обеих культур в результате адаптации. Новая культура при этом обогащается, принимая в себя некоторые традиции и нормы старой страны иммигрантов. Одновременно происходит оценка того, что стоит сохранить из старой культуры и продолжить, как традицию.

«Мне не очень нравится понятие «адаптация», т. к. я не до конца понимаю, что это такое. Я никогда не чувствовала себя адаптированной к жизни в России (особенно в последнем городе, который мне так и не понравился, хотя я там провела 8 лет жизни), но это мне не мешало там жить. Я бы предпочла говорить о комфорте. Для полного ощущения комфорта мне не хватает только более свободного английского».

Арина, Канада, 1,5 года в другой стране

Антрополог Филипп Бок выделил пять своих стратегий — геттоизацию, ассимиляцию, частичную ассимиляцию, культурный обмен и колонизацию.

При выборе стратегии **геттоизации** человек выбирает жизнь без соприкосновения с новой страной, замыкаясь в своей собственной культуре и общении с соотечественниками. Это может быть добровольный выбор из-за незнания языка или других причин. Также эта стратегия может быть выбрана из-за давления нового общества и дискриминации.

Следующая стратегия, **ассимиляция**, выступает полной противоположностью геттоизации — человек готов полностью отказаться от старой культуры и жить по новым для себя стандартам. Ему безопасно и комфортно находиться среди местного населения, но возможными проблемами может выступать общение с соотечественниками.

При **частичной ассимиляции** человек готов отказаться от старой идентичности только в некоторых сферах — на работе, в семье, а в других может полностью сохранить старый опыт жизни. Филипп Бок утверждает, что это наиболее распространенный тип адаптации, особенно в семьях мигрантов первого поколения.

При выборе **стратегии культурного обмена** эмигрант осуществляет взаимодействие между старой и новой культурой и обогащает обе стороны. Но, по словам автора исследования, такой тип общения очень редкий, поскольку предполагает открытость и терпимость с обеих сторон.

Последняя стратегия, **колонизация**, предполагает активное навязывание местному населению своих норм и представлений. Это наиболее агрессивный тип адаптации, поскольку он допускает открытые конфликты между всеми сторонами процесса общения.

«Нет, я не адаптировался. Полностью адаптироваться невозможно никогда. Язык все равно не станет родным, а люди — друзьями по школе. Вы всегда будете иммигрантом, и к этому нужно быть готовым. Хотя похоже, это никого почти не волнует. Пробовал общаться здесь с соотечественниками — только негатив. Пожалуй, это единственное место, где на тебя смотрят с точки зрения, что с тебя можно поиметь... бррр».

Алекс, Братислава, более 3 лет в другой стране

Некоторые исследователи принимают во внимание стратегии адаптации Берри, но не поддерживают мнение, что именно интеграция — наилучшая стратегия для обеих культур. Так, например, американский социолог Милтон Гордон говорит, что ассимиляция — это единственный путь для эмигранта.

Он предлагает семь видов ассимиляции, которые могут выполняться в одном человеке как все вместе, так и частично. По мнению автора, именно сочетание всех видов ассимиляции говорит о полной адаптации человека в новом обществе:

- принятие культурных установок новой страны;
- заключение смешанных браков;
- отказ от предубеждения и дискриминации местного населения;
- отсутствие конфликта с властями новой страны;
- идентификация себя как представителя местного населения;
- и полное участие в жизни общества и в различных социальных группах.

«Сложно сказать, адаптировался ли я. Я себя чувствую интегрированным, но, с другой стороны, все-таки, большинство друзей — это тоже бывшие соотечественники, и меня все так же интересуют новости в России, хотя все-таки меньше, чем местные новости. Бывают периодически моменты ностальгии, которые моментально исчезали после приезда на родину. Если ездить раз в год на родину, то чувство ностальгии не появляется...»

Игорь, Германия, 14 лет в другой стране

Русский исследователь аккультурации Леокадия Дробижева предложила всего два пути для эмигранта — **приспособление** и **адаптацию**. Приспособление здесь — это внешнее принятие норм и традиций, принятых в новой стране, а адаптация — это внутренние изменения, при которых эмигрант принимает нормы новой страны, как свои собственные.

В 2005 году была представлена новая теория, которая предполагала, что каждый эмигрант имеет уровни восприятия новой культуры — на уровне религии, способов мышления, отношений в обществе, отношений в семье, уровне экономики, работы и политики и государства. Авторы этой теории говорят о том, что переехавшие люди могут адаптироваться на

разных уровнях с разной скоростью — например, в сфере религии изменений почти никогда не происходит, а начать разбираться в политике и государстве проще всего. Эта теория имеет большие шансы на жизнь, поскольку находит более индивидуальный подход к каждому человеку.

Адаптация и аккультурация — это сложные и длительные процессы, которые не всегда могут пройти успешно даже при большом желании эмигранта и его подготовленности. Некоторые культуры и страны сознательно ограничивают адаптацию эмигрантов в свое общество, лимитируя их возможности или оказывая давление.

В качестве реакции на эти действия местного общества эмигранты выбирают вынужденную сепарацию, сосредотачиваясь на своей культуре. В случае если население новой страны сознательно и продолжительно изолирует новых прибывших в свою страну, можно говорить, что эмигранты попадают под сегрегацию со стороны местного населения. Например, на сегодняшний день можно с уверенностью говорить о сегрегации и дискриминации в отношении иммигрантов из Средней Азии в России.

Когда мигранта сознательно исключают из общества, и при этом отрицается его право на использование своей собственной культуры в новой стране, отсутствуют возможности для выполнения каких-либо традиций старой культуры, такой человек в новой стране выбирает стратегию маргинализации.

Например, согласно опросу 2012 года, проведенному среди иммигрантов из Средней Азии в России, на вопрос «Как к вам относится местное население?» 40,2 % отметили, что терпимо, 50,5 % ответили, что равнодушно и 4,3 % ответили, что страдают от отношения к себе.

В итоге, почти половина мигрантов в России не чувствует себя комфортно, не может интегрироваться из-за отсутствия безопасности. Их адаптации не помогают, государственные органы не участвуют в их ассимиляции или интеграции, программы поддержки не финансируются должным образом. Например, согласно другому опросу, лишь 42,3 % мигрантов знакомы с обычаями, традициями и правилами поведения местных жителей, остальные же не понимают, почему люди в России ведут себя так или иначе.

«Не могу сказать, что я полностью адаптировалась. Я все еще не так хорошо разбираюсь в деталях местной жизни. На адаптацию до комфортного для меня уровня (возможность самостоятельно разобраться с практически любыми бытовыми, медицинскими и повседневными бюрократическими проблемами) ушел где-то год. Пришлось научиться общаться с разными бюрократическими организациями, заполнять налоговые декларации, с врачами. Во многом успешность в этом зависит от уровня знания языка. Пришлось много времени уделять изучению языка».

Татьяна, Чехия, 1,5 года в другой стране

Изучив стратегии Берри и других авторов, эмигрант может выбрать для себя наиболее подходящую ему стратегию его будущей адаптации. Каждая из них требует работы над собой для принятия нового мира и, иногда, поддержания традиций старой культуры. В любом случае, каждый эмигрант должен когда-то сделать выбор, как будет выглядеть его будущая жизнь в новой стране.

Краткие выводы главы

1. Многие исследователи не соглашались с теорией четырех стратегий адаптации Берри и предлагают свои собственные, уменьшая или увеличивая количество возможных выборов для эмигранта.

2. Несмотря на разнообразие исследований, большинство авторов придерживалось мнения, что эмигрант может полностью принять новую культуру, полностью отвергнуть ее или интегрировать старые и новые нормы жизни, с различными вариациями.

3. Есть мнение, что наилучшая стратегия для успешной жизни в новой стране — это не интеграция, а ассимиляция. Эта стратегия существует в нескольких видах, и их полное сочетание говорит о том, что человек готов ко всему и адаптирован.

4. Иногда эмигранта лишают выбора стратегии и навязывают ему тот образ жизни, который выгоден местному населению новой страны. Часто это выливается в сегрегацию и дискриминацию мигрантов, а те, в свою очередь, могут лишь консервироваться в своей собственной культуре или потерять любые возможности сохранять ее.

Можно ли стать эмигрантом в своей собственной стране? О чем глава: здесь можно найти ответ на вопрос о том, что чувствует человек, переезжающий внутри страны, может ли он считать себя эмигрантом, а также о том, всегда ли это успешный опыт

Для людей, которые переезжают в другой город внутри своей страны, может возникать похожая ситуация с привыканием к новому месту, как показано в U-кривой адаптации. Несмотря на отсутствие языкового барьера и сильных различий в культурном опыте, лишение привычного круга общения, изменение стиля жизни легко могут сказаться на эмоциональном состоянии переехавшего человека.

«Я после переезда испытывал одиночество, злость и отчуждение, которые закончились примерно через 3 года. Сложно было привыкнуть к обилию людей, их агрессивности и недружелюбию. Собственно, это не изменилось и через 15 лет. Здесь принято не смотреть на других людей, не обращать на них внимания ни при каких ситуациях, а при неизбежном

контакте с незнакомцем изображать плохо скрываемое раздражение. Кажется, мне удастся имитировать это поведение».

Глеб, Москва, 15 лет в другом городе

Новый человек очаровывается новым городом, чувствует себя туристом, радостно открывая новые места для себя. Но поиск работы и жилья, бытовые сложности, разрыв в общении с друзьями и родственниками заставляет переехавшего чувствовать одиночество, отторжение, злость на новые порядки и сильную усталость от всего процесса адаптации. Иногда проходят месяцы и даже годы до момента облегчения и наступления ощущения себя, как дома.

Иногда люди так и не начинают считать новый город своим. Например, для некоторых людей характерно преувеличение значимости старого города, важности происходящих там событий, ощущение принадлежности к нему даже спустя несколько лет проживания в новом городе. Это защитная функция, которая позволяет оберегать себя от возможных неудач в построении новых дружеских связей. Ведь когда тебе внешне безразличны новый город и люди в нем, они не могут тебя задеть.

Стратегия адаптации при этом выглядит, как будто такой человек выбрал сепарацию при эмиграции. Он психологически не может справиться с ситуацией переезда и подчеркивает принадлежность к старому городу в качестве самозащиты и повышения самооценки за счет критики.

«Мне после переезда в течение года хотелось вернуться обратно, потом все поменялось. Поездки на каникулы домой уже не вызывают ностальгию, просто отдых. В первое время сложнее всего дались темп «большого»

города, огромное количество людей и большие расстояния».

Виктория, Санкт-Петербург, 10,5 лет в другом городе

Обратной выглядит ситуация, когда человек, приехавший из другого города, скрывает это, стыдится этого факта, болезненно отзывается на деление людей на местных и приезжих. При этом такой человек пытается полностью ассимилироваться с новой группой, отрицая свою принадлежность к старому городу.

Для такого поведения характерна резкая критика людей, которые также приехали из других городов и не скрывают этого или относятся к этому равнодушно. Такое поведение позволяет человеку повысить свою собственную самооценку, сравнивая и осуждая других людей. Считается, что люди, которые не уверены в своей позиции, склонны воспринимать людей с другой точкой зрения на эту же позицию, как задевающих их лично, и показывать агрессивную реакцию.

Наиболее ярким примером такой психологической реакции может служить ситуация политических разногласий — описание своего отношения к какому-либо политическому явлению вызывает агрессивный ответ со стороны людей с другой позицией, даже если при этом обсуждение личности друг друга не происходит. Иногда одни люди даже не могут сформулировать, почему им не нравятся другие люди, придерживающиеся противоположных позиций.

Тот, кто сформировал свое мнение под влиянием страха или желания усилить безопасность, обычно не может объяснить, почему его сильно злят оппоненты. Он воспринимает высказывание противоположной точки зрения как личное нападение и отвечает соответственно.

Причиной этому служит неуверенность в собственном выборе, который был сделан под влиянием сильных и часто базовых эмоций, — страха оказаться вне группы, подвергнуться осуждению, отсутствия ощущения безопасности и контроля. Такова природа острой реакции на разногласия в большинстве напряженных тем в обществе — рождение детей, гомосексуальность, отношение к войне, политике и, конечно, эмиграции.

Поэтому для многих людей обсуждение темы эмиграции и жизни бывших соотечественников за границей вызывает такую яростную реакцию. Часто можно услышать, что люди не просто не поддерживают эмиграцию, а презирают тех, кто уехал, считают их эгоистами, что они «просто за колбасой отправились», и это уважения не заслуживает.

Такая реакция является естественной, когда человека особенно пугает какая-либо ситуация. Иногда это бывает потому, что человек страшится своего будущего, и информация о людях, которые принимают меры к тому, чтобы уехать из страны, подталкивают такого человека к принятию реальности своего страха. Чаще всего неприятие эмиграции соседствует с такими качествами личности, как авторитарность, отсутствие толерантности и внешний локус контроля.

«Я сталкивался с агрессией от соотечественников — от непонимания и презрения до реальной агрессии. Местные хорошо к нам относятся».

Алекс, Братислава, более 3 лет в другой стране

«Не то что агрессия, но зависть и неприятие было, от друзей. От местного населения ничего плохого, кроме некоторой ригидности, не

видела! Иногда у меня неприязнь к местным людям случалась эпизодически, но тут столько таких разных людей, что я всегда быстро себя одергивала».

Мария, Нью-Йорк, 3 года в другой стране

Возможно, сейчас многие в России сейчас живут в состоянии вынужденной «эмиграции» — жизнь в стране сильно поменялась за последние несколько лет, изменились обычные социальные группы, политические предпочтения, произошло деление на доминантную группу большинства и выделились группы осуждаемого меньшинства.

Доминантная группа активно подчеркивает свою целостность, агрессивно ведет себя по отношению к группе меньшинства, быстро и безжалостно выкидывает из своего числа тех, кто высказывает критику в ее адрес. Большинство проецирует свои не признаваемые негативные качества и свои страхи на меньшинство или любых людей, которые отличаются, реализуя защитные механизмы.

Меньшинство при этом проходит все стадии самой настоящей адаптации при эмиграции. Несмотря на то, что территориально они не переехали, их социальная жизнь и круг общения изменились, и им приходится адаптироваться под новые условия.

Фактически сегодня реализуется так называемый «компенсаторный механизм» психики, который описывался еще Юнгом, — люди, которые испытывают сильное личное ощущение слабости и страха перед будущим, ищут компенсацию в коллективной силе группы. Те, кто потерял свою этническую, социальную и политическую идентичность, также находят ее в преувеличенном единстве с группой большинства.

Оставшиеся за бортом большинства люди не могут и не хотят относиться к себе как к меньшинству, требуя

равноправного отношения и переживая ощущение бессилия и осуждения со стороны большинства. Благодаря этому уровень межэтнического и социального напряжения в стране значительно вырос за последние несколько лет и только увеличивается.

В 1995–1997 годах в России проводилось любопытное исследование, которое ставило целью изучить уровень адаптации и психологическое состояние населения после распада Советского Союза и создания независимых государств.

Оно показало, что те люди, которые оказались гражданами новых государств, испытывали серьезный стресс аккультурации, поскольку не знали, с кем себя теперь идентифицировать. Также его испытывали и те, кто остался в границах современной России, — это была уже не та страна, в которой они родились или куда они переехали. Серьезные изменения, которые затронули все сферы жизни этих людей, послужили причиной культурного кризиса — необходимо было срочно понять, граждане какой они теперь страны и какую стратегию адаптации выбрать.

Согласно этому исследованию, большинство людей разделилось на две группы — те, кто выбрал интеграцию с новой страной и попробовал создать новую этническую идентичность, и те, кто решил сепарироваться и остаться культурно близким к жизни советского периода.

Оказывается, стать эмигрантом в своей собственной стране очень легко — пусть это имеет другие названия, но стадии адаптации человек проходит те же самые, как и те люди, которые переехали в другие государства.

Краткие выводы главы

1. Люди, переезжающие в другие города внутри одной страны, могут испытывать те же переживания и сложности, как и эмигранты в других странах, — прохождение адаптации к новому месту с выбором одной из стратегий — сепарации, ассимиляции, интеграции или маргинализации или других.

2. Мало того, процесс адаптации могут вызвать даже политические и социальные изменения внутри страны — смена политического режима, войны, распад государства на части. Возможно, для некоторых людей это будет объяснением причины их эмиграции в другую страну — после серьезных изменений в России, которые происходили в течение 20 лет, многим людям сложно идентифицировать себя с местным населением и считать себя русским.

3. Обсуждение эмиграции для некоторых людей — опасная ситуация, на которую они реагируют агрессией и страхом, выплескивая подавленные эмоции гнева и тревоги из-за собственного будущего. Неосознанно они воспринимают это как личное оскорбление и нападение, отвечая соответственно. Люди, которые плохо относятся к эмиграции и эмигрантам, часто показывают такие черты личности, как авторитаризм, ригидность, нежелание уважать мнение других людей.

Почему в эмиграции обостряются семейные проблемы?

О чем глава: здесь можно найти ответы на вопросы о том, как сказывается переезд вместе с семьей на скорость адаптации и насколько сильно стресс от адаптации может повлиять на семейные отношения

Многие эмигранты переезжают в парах, с детьми, и часто можно слышать мнение, что это наиболее выигрышная стратегия миграции — кто-то из пары точно быстрее адаптируется и поможет другому, увеличивая шансы в два раза. Реальность же оказывается не всегда так комфортна, часто в семьях мигрантов происходят разводы, разрывы отношений, начинаются проблемы между поколениями.

Результат успешного взаимодействия в мигрирующей паре зависит от множества факторов — как от личной предрасположенности каждого к изменениям и работе над собой, так и от умения решать внутрисемейные конфликты.

Одна из самых распространенных ситуаций — когда в паре на момент эмиграции один из участников лучше знает язык, имеет профессиональные связи на новом

месте или легко конвертируемую специальность, тогда как другой вообще не знает язык или знает его плохо и не имеет возможности быстро найти свое место после переезда.

При такой ситуации первый партнер быстрее адаптируется, а второй может проходить этот процесс тяжело и мучительно. Обстановка при этом накалится довольно быстро из-за разницы в скорости и может привести к печальным последствиям. Особенно это опасно, если до смены места жительства менее приспособленный член пары имел активную жизнь и работу, — тем разительнее для него будет отличаться новая жизнь в плохую сторону.

«Партнер переехал раньше, и для него очень важен был именно бытовой комфорт (приезжать домой в 5 часов без пробок и сидеть заниматься хобби), у него нет такой потребности социального общения, а всю стадию бюрократии он прошел до моего переезда. Поэтому он адаптировался быстрее».

Лидия, Германия, 3 года в другой стране

Иногда чувство одиночества и изоляции у более медленного в адаптации партнера вызывает у него проблемы с алкоголем, деструктивное или суицидальное поведение, насилие в семье, он может ощущать зависть к партнеру или злость на него, винить его в своих неудачах.

Помимо этого, неизбежное изменение стиля жизни и внутренней структуры личности, происходящее при адаптации, может серьезно повлиять на эмоции и отношение к партнеру, который не захотел адаптироваться или выбрал противоположную стратегию адаптации. Участники пары как будто

перестают узнавать друг друга и не всегда могут принять сложившиеся изменения как новую реальность.

Например, если муж адаптировался быстрее и выбирает полную ассимиляцию, активно любит новую страну и демонстрирует это, то такое поведение может вызывать раздражение и агрессию у жены, которая не смогла адаптироваться в полной мере и выбрала сепарацию, оставляя близкие контакты с друзьями и семьей, которые остались в старой стране, скучая и считая дни до возможности увидеться.

«Переехала вместе с партнером, и он также не адаптировался, несмотря на отличное знание языка, наличие хорошей работы и хороших отношений с коллегами. Не удается адаптироваться на все 100 % — тоска по прежней, вполне благополучной жизни, невозможность заниматься любимым спортом, проводить время с друзьями, водить автомобиль».

Таня, 5 месяцев в другой стране

Реакция на подобную стрессовую ситуацию бывает различной — человек может отрицать, что ему нужна помощь, еще больше изолироваться, избегать общения, все глубже погружаясь в депрессию. Часто это может сопровождаться агрессивными требованиями, подозрительностью, преследованиями, ревностью. Иногда человек может самоутвердиться за счет насилия по отношению к другому партнеру или детям. Выбор реакции обычно зависит от личностных характеристик человека.

Необходимо до момента эмиграции продумать, как будет проходить этап вхождения в новую культуру для каждого человека из семьи или пары. Особенно это важно в плане социализации с местными жителями

даже через стойкое нежелание это делать — именно через нее человек может снять ощущение сильной изоляции. Для одних людей эффективным способом будет работа, для других — изучение языка, для третьих — волонтерская работа. Важно не оставаться дома в одиночестве и изоляции.

Часто в мигрирующих семьях возникают обострения между родителями и детьми. Многие эмигранты называют главной причиной миграции именно желание обеспечить детям счастливое будущее. Традиционное поведение при этом выглядит так, что такие родители не пытаются активно встроиться в новую жизнь, предлагая сделать это детям и выбирая для себя стратегию сепарации. Зачастую это вызывает конфликтную ситуацию, если дети решают ассимилироваться, перенимают принятые в среде ровесников правила, дети и подростки могут испытывать стыд и раздражение из-за родителей, не знающих языка или местных традиций.

«У нас с женой вообще не было никаких проблем с адаптацией. Только для детей был стресс в плане новой школы и изучения языка. Детям уже, думаю, придется адаптироваться, если они попадут в РФ».

Иван, Канада, 20 лет в другой стране

Часто они транслируют через себя отношение нового общества к таким родителям, поскольку во многих странах поведение, при котором родители ставят на себе крест ради детей, не считается социально приемлемым. Иногда речь может идти о зависти родителей по отношению к детям, о попытках обвинить их в своих собственных неудачах.

Помимо изменения отношения мигрантов к собственным партнерам и детям, бывает, что меняется

отношение к родственникам в старой стране. Часто, в состоянии сильного стресса, страдая от социальных неудач в процессе адаптации, мигранты могут пытаться повысить свой собственный статус в глазах родственников, относясь к ним свысока, отправляя им подарки, материальную помощь, которая может быть не нужна, рассказывая о прекрасной жизни на новом месте и критикуя их жизнь в старой стране.

Такой эмигрант наслаждается ощущением зависти других, иногда даже придуманной им самим. Это помогает ему меньше переживать ощущение собственной неполноценности. Обычно с течением времени и возрастающим уровнем адаптации, мигрант теряет необходимость в самоутверждении таким образом, и общение становится более адекватным.

Несмотря на описанные выше проблемы, иногда именно наличие партнера в эмиграции позволяет приспособиться быстрее и легче. Возможность разделить тяготы адаптации вместе с человеком, который понимает, что вы переживаете, говорит с вами на одном языке, которому не надо объяснять культурные традиции вашей общей страны, позволяет расслабиться и снять напряжение хотя бы дома. Только особенно внимательное отношение к состоянию друг друга и забота о психологическом и физическом состоянии партнера позволит пройти все сложные моменты без ухудшения отношений.

«Я вернулся в Россию с твердым решением эмигрировать, но уже не в одиночестве. Одному со всем справиться сложно, даже хорошо зная язык».

Александр, Ирландия, 1 год в другой стране

Краткие выводы главы

1. Эмиграция вместе с партнером может оказать как положительное, так и отрицательное влияние на адаптацию.

2. Иногда разница в скорости адаптации, невозможность социализироваться из-за плохого знания языка ставят партнеров на разные стадии приспособления, вызывая конфликты и потерю способности понимать друг друга.

3. В других случаях именно поддержка партнера позволяет легче пройти все стадии адаптации, но это требует особенно серьезного отношения к проблемам адаптации каждого партнера.

4. Необходимо также обратить особое внимание на процесс адаптации детей, не пуская его на самотек.

Как эффективнее всего справиться со стрессом, или Что такое копинг?

О чем глава: здесь можно найти информацию, как быстро и эффективно снять стресс и не позволить ему появиться снова

Стресс, который стал частью нашей жизни, сегодня кажется непобедимым. Даже в обычной бытовой жизни мы сталкиваемся с ним каждый день. А в ситуации эмиграции сам стресс и его последствия вырастают в геометрической прогрессии с каждым столкновением с новой культурой.

Именно поэтому тема стресса так активно изучается разными исследователями. На сегодняшний день мы можем найти причины стресса, определить его течение, понять, какие соматические заболевания он может вызвать и как он влияет на нашу жизнь. Не менее интенсивно разрабатываются способы снятия стресса и возможности для борьбы с его последствиями. Совладание со стрессом, преодоление его называется в зарубежной литературе копингом, а стратегии этого — **копинг-стратегиями**.

Сегодня количество различных копинг-стратегий превышает несколько сотен, среди них есть как традиционные способы снятия стресса (обращение к религии или принятие алкоголя), так и более психологически сложные. Было разработано множество

различных шкал и теорий, объединяющих эти стратегии и оценивающих их эффективность.

В 1989 году канадские социальные психологи Синтия Чатауей и Джон Берри пытались найти наилучшие способы справиться с проблемами и стрессом, которые появляются в период адаптации к новой культуре. Они опрашивали китайских студентов в Канаде, используя шкалу из **ВОСЬМИ КОПИНГ-стратегий**, которые используются при преодолении сложных ситуаций и избавлении от стресса (шкала Лазаруса-Фолкмана). Эти способы отлично работают с последствиями стресса, но неэффективны для его профилактики:

- Выдача желаемого за действительное, придумывание своей реальности.

- Дистанцирование от проблемы: «Я подумаю об этом завтра», «Это меня не касается».

- Самоконтроль, принятие ответственности за решение проблемы на себя, подавление эмоций.

- Поиск социальной поддержки и советов у других людей.

- Самобичевание, обвинение себя во всем.

- Бегство от проблем, отказ верить в случившееся, фантазирование.

- Планирование решения проблемы, обдумывание путей совладания.

- Позитивное мышление и переоценка случившегося как события, последствия которого могут быть хорошими: «Это может случиться с кем угодно», «Это не так уж и страшно».

Не все перечисленные стратегии работы со стрессом позволяют решить проблему, которая вызвала негативную реакцию психики, но они помогают отвлечься от негативных переживаний и расслабиться. При этом лишь часть этих стратегий положительна и ведет к снятию стресса, часть же негативна, не

позволяет снять симптомы, только временно выключает негативные переживания и загоняет их внутрь, хоть и дает временное облегчение.

Исследователи выявили прямую связь между использованием копинг-стратегий определенного типа и повышением уровня удовлетворенности от жизни и снятием стресса.

Так, китайские студенты в исследовании Чатауей и Берри, которые использовали «позитивное мышление», были более уверены в своей способности решать проблемы и справляться со стрессом. Те же, кто выбирал «бегство от проблем» или «выдачу желаемого за действительное», получали гораздо меньшее удовлетворение от результата. Также исследование показало, что выбор стратегии «дистанцирования от проблем» имело прямую связь с увеличением психологических и соматических симптомов стресса.

Другие исследователи, Энтони Кеннеди и Колин Уорд, изучали **влияние наличия юмора** у человека на способность справиться со стрессом. Ими высказывалась точка зрения, что высокоразвитое чувство юмора могло быть эволюционным процессом человечества, который помогает снизить уровень напряжения и стресса.

Ученые использовали Шкалу копинга с помощью юмора Мартина-Лэфкорта, которая выделяет **4 группы стратегий работы со стрессом**:

- Использование методологического подхода к решению проблем — планирование способов и активное преодоление трудностей, отказ от других активностей ради решения конкретной проблемы.

- Избегание решения проблем — отрицание, позитивное переосмысление ситуации с плохой на хорошую.

- Принятие трудностей как части жизни, сознательный отказ от их решения.

- Поиск социальной поддержки — как эмоциональной помощи, так и инструментальной, советом или делом.

Согласно этому исследованию, люди, выбирающие стратегию методологического подхода и использующие юмор, имеют более низкую степень возникновения депрессии, чем те, кто выбирает избегание решения проблем. Позднее другие исследования также подтвердили успешность выбора стратегии методологического подхода.

Исследование Кеннеди и Уорда показало, что люди, которые используют юмор, чтобы справиться со стрессом, имеют высокую самооценку, оптимизм, они общительны, обладают хорошей приспособляемостью, более активны, независимы и не подвержены невротизму.

Другая классификация предлагает **три копинг-стратегии** — когнитивную адаптацию, поведенческую адаптацию и эмоционально-ориентированную стратегию. Первая стратегия предполагает работу с ситуацией с помощью мышления — изменения отношения к проблеме, мысленное дистанцирование от трудностей, использование юмора, пересмотр целей, отрицание возникших проблем.

Стратегия поведенческой адаптации направлена на активное устранение причины стресса, планирование и решение проблем, получение новых навыков и знаний для совладания с трудностями. Эмоционально-ориентированная стратегия предлагает поработать с эмоциями — управлять ими, расслабляясь и осуществляя поиск способов стать спокойным.

Еще одно из исследований стресса предлагает **15 способов**, с помощью которых можно справиться со стрессом (Опросник совладания со стрессом COPE):

- Активное совладание с трудностями, прямые действия для решения проблемы.

- Отрицание проблемы.
- Принятие случившегося.
- Планирование и решение проблемы;
- Использование юмора, возможности посмеяться над ситуацией.
- Обращение к религии.
- Отказ от отвлекающей деятельности, для того чтобы сосредоточиться на решении конкретной проблемы.
- Дистанцирование и избегание ее решения.
- Использование алкоголя или наркотиков, успокоительных лекарств.
- Эмоциональное переживание, активное выражение чувств и эмоций, как положительных, так и отрицательных.
- Ожидание и сдерживание действий и эмоций для более удобного момента.
- Поиск советов и реальной помощи от других людей.
- Поиск сочувствия и поддержки от других людей.
- Мысленный уход от проблем.
- Позитивное мышление, переосмысление ситуации в положительном ключе.

Это исследование, которое включало в себя проведение опросов 300 студентов по различным шкалам совладания со стрессом, показало интересные результаты. Авторы работы указывают на гендерные различия в стилях совладания со стрессом — женщины более, чем мужчины, склонны мысленно уходить от проблемы, использовать реальную и эмоциональную социальную поддержку и концентрироваться на эмоциях. При этом количество способов работы со стрессом в целом у них гораздо больше, чем у мужчин. Мужской пол более ригиден в способах решения стресса, выбирая менее эмоциональные способы снятия напряжения.

Также были выявлены возрастные закономерности — люди более старшего возраста склонны использовать позитивное мышление и ожидание лучшего момента для решения проблем, чем представители молодого поколения.

Это исследование показало, что наибольшее удовлетворение жизнью можно получить, если использовать следующие стратегии совладания со стрессом: позитивное мышление, активное решение проблемы, использование юмора и иногда дистанцирование от проблем. Эти же стратегии влияют на оптимизм и ощущение наполненности жизни смыслом.

На смысл жизни и удовольствие от нее также хорошо влияют планирование решения проблемы, отказ от лишней деятельности в момент решения проблем, опора на эмоции и избегание мыслей о проблемах. С плохой стороны на оптимизм и осмысленность влияет употребление успокоительных, алкоголя и наркотиков как стратегия снятия стресса.

Всего разными исследователями за последние пару десятков лет было выделено более 400 копинг-стратегий разной степени эффективности. Готового списка решений, обладающих наибольшей полезностью, пока не создано. Многими исследованиями подтверждено, что люди, часто и разнообразно применяющие копинг-стратегии, успешнее справляются со стрессом, чем люди, не использующие их.

Большинство исследователей при этом отмечают, что наиболее успешные стратегии по преодолению стресса — это проактивность, использование социальных связей для поддержки, чувство юмора, планирование деятельности по избавлению от стресса, оптимистичное мышление, конструктивное решение проблем, а не поиск виноватых, а также забота о

личном физическом состоянии, расслаблении, сне и питании.

Считается, что даже деструктивные способы преодоления стресса, например прием алкоголя или наркотиков, отрицание проблем, самообвинение, являются копинг-стратегиями, хотя и ведут только к кратковременному облегчению, фактически усиливая проблему в долгосрочной перспективе.

Одной из самых популярных стратегий работы со стрессом является использование социальной поддержки. В литературе считается, что это наилучшая стратегия эмигрантов для того, чтобы снять напряжение от переезда и справиться с культурным шоком. При этом общение одинаково эффективно как с местным населением, так и с друзьями, и семьей в старой стране, с соотечественниками, с различными специалистами, психологами.

Исследование, проведенное в 2000 году, показало, что использование копинг-стратегий не только помогает бороться со стрессом, но и позитивно сказывается на уровне заработка, социальной поддержке, более адаптированной жизни в пожилом возрасте, удовлетворении в браке и уровне общей радости от жизни.

Разные исследователи изучали связь конкретных типов копинга с темпераментом человека. Результаты получились интересные. Те, кто выбирал «избегание проблем», оказались высокоэмоциональны и имели негативное отношение к себе. Выбравшие «сотрудничество для достижения своих целей» оказались имеющими позитивное отношение к себе, считали себя ответственными за происходящее с ними и имели более низкую эмоциональность. Выбравшие «соперничество» характеризовались ожиданием негативной оценки себя другими людьми, они считали,

что все происходящее с ними результат внешних обстоятельств.

Исследования на эту тему показывают, что иногда мы не вольны выбирать свободно свой способ работы со стрессом — порой тип нашей личности бывает предрасположен к тому или иному реагированию.

Изучение этой темы помогает, используя человеческий опыт, понять, какие стратегии работают лучше всего, а какие хуже. При этом многие люди имеют отличные от приведенных выше стратегии работы со стрессом, которые также хорошо работают. Часто способы совладания со стрессом нужны не только для решения серьезных проблем, но и для улучшения качества обычной жизни и профилактики стрессовых ситуаций и их переживаний.

Стресс как полноценная часть нашей жизни требует от нас быстрого реагирования. Большинство людей не осознает точно, какие стратегии они используют, чтобы решать проблемы. Для успешного переживания сложных периодов жизни необходимо посмотреть на себя со стороны и оценить, насколько успешные стратегии используются в том или ином случае и нет ли необходимости их изменить. Это особенно важно для тех людей, которые готовятся к эмиграции или уже переехали, потому что переезд является особенно стрессовой ситуацией, которая требует больших эмоциональных сил.

Краткие выводы главы

1. Психологами были найдены и описаны копинг-стратегии, которые позволяют снизить уровень стресса. Они работают как в обычной бытовой жизни, так и в такой невероятно стрессовой ситуации, как эмиграция.

2. Изучено множество копинг-стратегий, сейчас их количество достигает 400 способов, — одни бывают положительно влияющими на самочувствие человека, другие дают лишь временное облегчение, усугубляя проблемы в длительной перспективе. Люди могут иметь и создавать свои копинг-стратегии, которые не менее эффективно работают со стрессом, чем описанные в этой главе.

3. Разработано несколько известных опросников, которые позволяют оценить свои способы решения проблем или посмотреть общечеловеческие способы совладания со стрессом, — шкала Лазаруса-Фолкмана, опросник совладания со стрессом COPE, шкала копинга с помощью юмора Мартина-Лефкорта и другие. Все они есть в открытом доступе в интернете, их можно изучать даже без специальной подготовки.

4. Самые распространенные копинг-стратегии — это позитивное мышление, поиск социальной поддержки (как реальной помощи, так и эмоционального участия), обращение к религии, дистанцирование от проблем, мысленный уход от сложной ситуации, планирование решения ситуации, принятие случившегося, активное решение проблем, использование чувства юмора для облегчения переживаний, самобичевание, прием алкоголя или наркотиков и другие.

5. Использование копинг-стратегий влияет не только на стресс, но и на общее ощущение полноценности жизни, на удовлетворенность жизнью в браке и, как ни странно, на уровень зарплаты и качество жизни в старости.

Как понять, что ты полностью адаптировался?

О чем глава: здесь можно подвести итоги и проверить самого себя — насколько удачно пройдены все стадии и можно ли говорить о себе как об адаптированном человеке

Полная адаптация предполагает два обязательных компонента — **социальную адаптацию и культурную адаптацию**. Социальная адаптация считается достигнутой, если существует полное встраивание в бытовую и социальную жизнь общества, наличие друзей, работы, хобби, выстроенного быта, человек при этом имеет ровные отношения с новым социумом и оставшимися в старой стране людьми. Полностью социально адаптированный индивид готов не просто принимать новую среду обитания, но и изменять ее, участвовать в спортивной, политической, культурной части жизни общества, в управлении ею.

«В моем случае адаптация заняла где-то 3 года. За это время я привыкла к новой стране, выучила язык, нашла друзей (в первую очередь, русскоговорящих), нашла работу и почувствовала себя полноценным членом общества. Без знания языка и наличия работы или какого-либо занятия по душе (лично мое мнение) адаптация была бы неполной. После

переезда из Санкт-Петербурга в Нидерланды я стала реже бывать вне дома (в СПб мы каждую неделю куда-нибудь выбирались с друзьями — погулять, потусить, сходить на концерт, съездить в Финляндию, просто сходить в гости друг к другу), зато когда кто-нибудь из моих родственников или друзей приезжает в Нидерланды в гости, мы постоянно куда-нибудь ходим и все вместе развлекаемся. В питании изменилось не многое, стараюсь питаться, как и раньше. Если очень хочется именно русских продуктов — их всегда можно приобрести в одном из русских магазинов».

Наталья, Нидерланды, 4,5 года в другой стране

Второй компонент, культурная адаптация, предполагает принятие существующих в обществе обычаев и традиций, понимание мотивов поведения местных жителей, принятие их образа жизни. Культурная дистанция при полной и успешной адаптации сокращается до минимума, возникает культурная идентичность с местными жителями.

Адаптированный культурно человек принимает новое общество, местные жители в нем начинают переходить из категории «чужаков» в «своих». Реакции окружающих людей понятны, причины их веселья, грусти, радости, разочарования не кажутся странными, и они могут быть разделены эмигрантом.

«Я хорошо адаптировалась. Не знаю, полностью ли, кто знает, что еще ждет:) Через год, наверное, наступило ощущение такой уверенности. Я думаю, что ощущение адаптации связано прежде всего с тем, что появился какой-то круг местных, если не друзей, то хороших

знакомых, с которыми я периодически общаюсь. Есть ощущение вовлеченности в какую-то социальную среду. Я впервые тут начала жить одна, а не с родителями, так что сложности в основном были из-за этого, наверное. Сложно взаимодействовать со всякими государственными структурами по поводу виз и прочего, но это везде непросто. Еще здесь все-таки несколько более высокие требования к работе/учебе, и необходимость соответствовать — тоже непросто. Не так просто действительно подружиться, потому что австрийцы не очень открытые люди, но нужно не сдаваться, и круг общения сложится:))».

Кира, Вена, 1,4 года в другой стране

Психологически при этом человек спокоен, критично оценивает себя и окружающую реальность, способен к труду и отдыху, легко проявляет гибкость в необходимых ситуациях, стереотипы и установки скорректировались и не вызывают конфликта. Человек понимает, какова его общественная и трудовая роль в новом обществе, видит свою будущую жизнь, имеет планы, ежедневная жизнь становится спокойной и безопасной.

Эти два компонента, социальная и культурная адаптация, напрямую связаны между собой. Социальная адаптация зависит от срока проживания в новой стране, знания языка, возможности найти работу, а культурная — от внутренних особенностей человека, от его возможностей меняться и принимать новые условия жизни. При наличии достаточной мотивации в адаптации, отсутствующей или минимальной культурной дистанции, оба компонента адаптации со временем достигаются в полном размере.

«Адаптировалась примерно через пару лет, нужно было просто привыкнуть и заметить новые возможности».

Виктория, Санкт-Петербург, 10,5 лет в другом городе

Некоторыми социологами и психологами выделяются не два, а три компонента — **социокультурная, экономическая и психологическая адаптация**. Они соответствуют гибкой способности решать ежедневные социокультурные задачи, предполагают наличие работы, достижение профессиональных успехов и хорошего психологического состояния. Экономическая адаптация выделяется отдельно, поскольку становление в профессиональном плане является одной из наиболее важных категорий качественной адаптации для эмигранта.

Американский психолог Колин Уорд выделяет психологический и социокультурный критерии адаптации. Высокий психологический уровень адаптации должен предполагать внутреннее ощущение благополучия и удовлетворения и зависит от жизненных изменений, личности и социальной поддержки.

Социокультурный уровень адаптированного человека, в свою очередь, говорит о внешней способности взаимодействовать с окружающим миром и связан с количеством и качеством отношений с местным населением, культурной дистанцией и продолжительностью проживания в новой стране.

Джон Берри в своем исследовании эмигрантской молодежи, которое было описано в главе про стратегии адаптации, выявил разницу в этих двух компонентах в зависимости от пола. Он говорит, что мужчины быстрее достигают психологической адаптации и медленнее —

социокультурной, а женщины — наоборот. В связи с этим он указывает на то, что женщины-эмигранты чаще страдают от психологических расстройств, а мужчины — от поведенческих и личностных.

«Примерно 3-4 года назад я поняла, что я не простая равная среди равных здесь, но в каких-то вопросах чувствую себя более уверенно. Новую работу ищу не на сайте объявлений, а меня находит хедхантер, я ставлю условия, и их принимают. Я развелась с первым мужем, его семья — по-прежнему моя семья, вышла замуж второй раз, опять за немца».

Елена, Гамбург, 14 лет в другой стране

Исследователи перечисляют характеристики, которые позволяют говорить об успешной адаптации при их качественном или количественном уровне (отметьте присущие вам качества для самопроверки):

- Высокая степень самосознания и чувства собственного достоинства.
- Высокий уровень настроения.
- Хорошее состояние здоровья.
- Чувство принятия и удовлетворения жизнью.
- Качественный характер и степень взаимодействия с местным населением.
- Коммуникативная компетентность.
- Низкий уровень стресса аккультурации.
- Учебная и рабочая эффективность.
- Зрелость восприятия.
- Овладение культурно-приемлемым поведением на высоком уровне.

Наличие большинства этих характеристик на хорошем или высоком уровне говорит о том, что человек, обладающий ими, адаптирован к новому обществу.

«Да, я полностью адаптировалась. Думаю, что года за 3-4 я была уже на уровне всех прочих иммигрантов (индусов, китайцев и прочих), а лет через 10 я адаптирована лучше среднего американца. Я переехала в замечательную страну, сделала прекрасную профессиональную карьеру, очень рада, что все так удачно получилось, что границы открыли в правильный момент (ранние 90-е). Мы уехали очень быстро. Нам подвернулась работа, мы собрали один чемодан, все в России бросили и уехали. Разбирались уже на месте».

Мария, Нью-Йорк, 22 года в другой стране

Другие исследователи выделили три критерия, успешное выполнение которых говорит о высоком уровне адаптации, — это способность управлять стрессом, возможность гибко и эффективно общаться и возможность создавать межличностные связи с местным населением.

В российской теории межкультурной адаптации были выделены свои индикаторы успешного прохождения этого процесса. С одной стороны, это внешние характеристики — полное овладение местным языком, приспособление к экологии нового региона, общение с местным населением на равных, полноценное участие эмигранта во всех сферах жизни общества новой страны, наличие работы и жилья, которые соответствуют всем требованиям эмигранта.

С другой стороны, индикаторы внутреннего состояния — психологическое удовлетворение своей новой жизнью, свободное ориентирование в новой реальности, в которой живет местное население, полное освоение и понимание ценностей, норм и традиций новой страны.

Фактически чтобы понять, успешно ли вы адаптировались, необходимо ответить на 5 вопросов:

1. Знаете ли вы свободно местный язык?
2. Есть ли у вас работа с местным населением или другая постоянная занятость в новой стране?
3. Знаете ли вы, как взаимодействовать с большинством социальных институтов, — общаться в магазинах, больницах, государственных органах, спортивных залах, общественных мероприятиях?
4. Относитесь ли вы положительно или нейтрально к местному населению, есть ли у вас друзья среди них?
5. Сохранили вы какие-то традиции и порядки жизни, которые были частью жизни в России?

Если на все вопросы дан положительный ответ, то, вероятнее всего, вы успешно адаптировались в новую жизнь и выбрали стратегию интеграции. Эта стратегия наиболее успешна для жизни в новой стране и сохранения части наиболее важных норм и правил старой страны, с уважительным отношением к своему прошлому и готовности к новому будущему.

Краткие выводы главы

1. Для определения полностью адаптированного человека используются несколько критериев — чаще всего это степень социальной и культурной адаптации. Некоторые исследователи выделяют отдельно также экономическое и психологическое приспособление.

2. Разработано большое количество психологических и социальных индикаторов того, адаптирован человек или нет, — это может быть уровень собственного достоинства, настроение, состояние здоровья, рабочая или учебная эффективность, свободное общение с местным населением, легкое ориентирование в их нормах жизни и традициях и многие другие.

3. Примеряя на себя все эти индикаторы, каждый эмигрант может определить качество своей адаптации — чем выше уровень приспособления, тем большее количество характеристик соблюдается.

Практические способы облегчить адаптацию иммигрантов

**О чем глава: здесь можно
найти практические
рекомендации о том, как
облегчить себе жизнь после
переезда, а также советы
людей, которые уже
переехали и испытали на себе
все возможные трудности и
радости переезда**

Сделать адаптацию легкой и приятной невозможно, но есть много способов, которые позволят быстрее и проще пройти этот естественный этап жизни любого эмигранта.

Изучение материалов этой книги, исследований по теме, работ других авторов поможет лучше осознать механизмы будущих или уже наступивших переживаний, меньше винить себя за какие-то вещи, а также помочь всем тем, кто еще только готовится ступить на этот путь или уже испытывает серьезные сложности.

Сколько людей, столько и мнений, не все рекомендации в этой главе подходят каждому человеку, не любой опыт переехавшего эмигранта

можно экстраполировать на остальных. Несмотря на это, многие советы, приведенные здесь, универсальны и помогут, если их реализовывать полностью и без сомнений.

Первое, что необходимо для успешной адаптации, — это **понять, что культурный шок является естественным этапом**. Он свойственен каждому эмигранту в той или иной мере и, самое главное, — этот период имеет конец.

Некоторым людям может быть полезно представить миграцию как новое рождение и дать себе право на ошибки, на неловкие ситуации, не требовать от себя всего и сразу, как это не требуется от детей. В эмиграции в этой ситуации стоит видеть возможность построить жизнь заново, с чистого листа.

«Я бы посоветовала не стесняться, не отгораживаться, пересилить себя, окунуться с головой. И тогда откроется столько всего! Люди должны знать, что переезд — это сложно. И материально, и психологически. И человек должен знать, что придется работать над собой и преодолевать трудности. И будет награда=) Я не понимаю, например, как можно жить в стране и не знать ее язык. Как можно жить в стране и не иметь понятия о ее культуре, как можно избегать общения с местным населением, как можно жить в маленьком пузыре (например, Брайтон-бич). А находиться в какой-то стране, чтобы только заработать больше денег и получить какие-то бенефиты, — да ну... Сорри — наболело».

Тамара, США, Великобритания, 5 лет в другой стране

Конкретной рекомендацией является **отказ от любых сомнений о выборе решения уехать**. Такие мысли в какой-то момент приходят к каждому, особенно на первых этапах адаптации, когда все кажется тяжелым и непереносимым, и их надо гнать, даже не обдумывая. С течением времени эмигрант может забыть те причины, из-за которых было принято решение уехать, или начать их оценивать с точки зрения новой ситуации и, испытывая сомнения, представлять, как можно было сделать по-другому.

Ощущения спокойствия и контроля, которые дают эти мысли, не имеют никакого отношения к вашей реальности. Это срабатывает психика, пытаясь создать безопасное место, где можно хотя бы временно и мысленно отдохнуть от напряжения. Если вы вернетесь, ко вновь обретенным причинам переезда вполне может добавиться сильное чувство вины за то, что вы сдались, ведь уже столько потрачено сил, времени и ресурсов.

Психологи придерживаются мнения, что чем более необратим выбор, тем большее удовлетворение он приносит. Создавая возможность вернуться или даже просто рассматривая такую возможность, эмигранты сами могут лишиться себя спокойствия и принятия сложившейся ситуации, остановить свою адаптацию, растравляя себе душу возможным будущим.

«У меня есть набор очень практических советов по Франции, но их вряд ли можно обобщить. Единственное, что, пожалуй, важно — это доброжелательность и готовность подстраиваться, а не подстраивать. По крайней мере на начальном этапе. И при этом не бояться защищать свои права, добиваться, если вы знаете, что это возможно. В общем, не скромничать, но и не наглотать. Все, как дома».

Вера, Марсель, 2,5 года в другой стране

Полезной стратегией для успешной адаптации будет **принятие факта переезда как сложившегося, естественного этапа жизни**, как развитие личности и получение нового опыта, а также периодическое вспоминание причин переезда. Можно записать причины и повесить их на видное место, периодически перечитывая.

Такое повторение и память о причинах переезда позволят хотя бы первое время жить осознанно, не забывая за рутинной, какие глубокие личностные и жизненные изменения вы проходите. Этот опыт нельзя обесценивать, потому что, хотите вы или нет, он вас серьезно изменит.

Необходимо сознательно и усиленно настраивать себя на то, что дальше будут приключения и новая жизнь, постараться смотреть на предстоящие события оптимистично, даже если вам это не свойственно. Если стресса слишком много для общего хорошего отношения, стоит поискать мелочи, которые вам будет приятно сделать в новой стране, и ждать их осуществления. О важности позитивного мышления и настраивания себя на хорошие события написано много книг, и это действительно работает — оценка нашей жизни нами самими идет из внутреннего настроения.

«Нужно подготовиться к тому, что сразу не будет легко, и быть готовым находить преимущества переезда и использовать их».

Виктория, Санкт-Петербург, 10,5 лет в другом городе

«Тщательно изучать культуру и порядки в стране, а также язык».

Софья, Сеул, 5 месяцев в эмиграции

Одной из базовых рекомендаций является **отказ от сравнения стран**. Поскольку даже страны, близкие по экономическим и социальным традициям, по географическому положению, могут иметь значительные культурные различия, необходимо сознательно воздерживаться от желания сказать, что в новой стране все плохо, а в старой — все хорошо, и наоборот. Эмигранты могут рассказывать другим, что их жизнь стала лучше, иногда даже не чувствуя этих самых преимуществ.

Сознательный отказ от сравнений, попыток убедить других, что в одной стране жизнь лучше или хуже, чем в другой, поможет избежать разочарования и позволит не уходить в отрыв от реальности. Такое сравнение бесполезно по сути, потому что не помогает ни предсказать поведение жителей новой страны, ни использовать накопленный опыт в старой стране. Оно только усугубляет негативные переживания, особенно если новая страна кажется недостаточно хорошей.

Иногда отказ от сравнения может вызывать трудности, поскольку наш мозг обычно стремится к упрощению и использованию стереотипов и ярлыков. Изменить это можно, если проверять себя каждый раз, как только замечаете категоричность в суждениях, останавливаться при сильных эмоциональных порывах. После прохождения середины адаптации желание сравнить страны отпадет само собой, и это перестанет приносить ощущения, что хорошо там, где нас нет.

«Стоит потратить заранее время на выяснение всевозможных законодательных вопросов, связанных с вашим пребыванием, очень хорошо это планировать, чтобы потом не было сюрпризов. Заручиться поддержкой близких и настроиться очень-очень-очень оптимистично (в смысле, не терять связи с

реальностью, но прям очень верить в себя и что все получится). Не сдаваться, даже когда кажется, что ничего не получится. Не стесняться спрашивать, гуглить, доставать всех вопросами! Информации мало не бывает. Быть открытым людям и новому. Наверное, это главное, иначе в чем смысл?)».

Кира, Вена, 1,4 года в другой стране

Ритуалы прощания со старой жизнью могут стать полезным и немного забавным экспериментом, который позволит легче пройти через ощущения потери старой жизни. Это могут быть письма, написанные старому городу, квартире, живым или умершим людям, можно оставить какие-то символические вещи в любимом месте города или подарить их кому-нибудь. Не столько важен сам фактический ритуал, сколько переживание ощущения горечи и прощания перед началом новой жизни, полной надежды и хороших моментов.

Прощание может выглядеть так: выберите вещь, которая будет символизировать вашу жизнь в старой стране или городе, пойдите в важное для вас место в городе, в парк, в любимое кафе, мысленно попрощайтесь там со всем хорошим и плохим, что там было, попробуйте связать все эти мысли с выбранной вещью и оставьте ее в том месте, где вам было хорошо. Несмотря на то, что это не выглядит, как что-то серьезное, это вполне работающий способ сказать «прощай» старой жизни.

«Вам необходимо максимально свободное владение языком до переезда; изучить важные административные вопросы заранее (например, каковы особенности медицинской и налоговой системы — во Франции даже неработающие студенты должны декларировать доходы);

какие формальности необходимо соблюдать, чтобы поддерживать легальное положение в стране, и т. п.)».

Татьяна, США, Франция, 8 лет в другой стране

«Важно быть востребованным специалистом в любой области. Больше ничего не требуется».

Иван, Канада, 20 лет в другой стране

Семьям, которые эмигрируют с детьми, стоит **позаботиться о детском ощущении потери привычного круга жизни и общения**. Смягчить эти ощущения можно, взяв вещи, принадлежащие дорогим для них людям, фотографии, игрушки. Иногда бывает полезно воссоздать похожую домашнюю обстановку и привычное расписание жизни на первое время после переезда.

Детям младшего и среднего школьного возраста необходимо помочь организовать круг общения в школе или в различных кружках, не стоит надеяться, что это может произойти само по себе. Особенно это важно тем людям, которые перевозят семью в страну, где невозможно пользоваться русским языком.

Также полезно заранее решить, какие нормы и традиции старой страны стоит оставить, чтобы выполнять их вместе с детьми, например отмечание праздников или особый семейный досуг, язык внутри семьи, детские книги или игрушки, с которыми бы вы хотели, чтобы ваши дети выросли.

«Заранее начинайте поиск работы — работа дает и финансовую стабильность, и возможности для социализации на новом месте. Не стесняйтесь уровня своего языка — обычно местные нормально относятся к тому, что

иммигранты неидеально знают язык. Не перевозите то, что можно беспроблемно купить на новом месте. Распланируйте первые несколько недель после переезда прямо по пунктам: что нужно будет сделать, как это сделать, куда пойти, какие могут быть проблемы, как их решать, где можно найти помощь при необходимости».

Виктория, Новая Зеландия, 3 года в другой стране

«Учить язык — архиважно; узнать про налоги; если есть дети, то школьное образование — как устроено, какие условия для иностранцев и т. п.».

Татьяна, Чехия, 1,5 года в другой стране

Важной рекомендацией для лучшей адаптации является **налаживание социального общения вокруг себя**. Чем больше будет вовлечение в общение с людьми, которые живут рядом с вами, тем быстрее и безболезненнее пройдет адаптация. Это может быть работа, учеба, языковые курсы, спортзал, волонтерство, группы по интересам — любое место, где есть местное население. Иногда может оказаться полезной даже просто возможность выбираться в людные места. Продумайте заранее, чем будет занят ваш день, не стоит оставаться в одиночестве в первое время в новой стране.

Многие проблемы эмигрантов вытекают из того, что дружеские связи в старой стране оказываются отрезанными, а новые не находятся быстро и просто. Человек ощущает одиночество и изоляцию, меньше выходит из дома, и, тем самым, создается очень плодотворная почва для развития страхов и неуверенности в себе и переезде.

Русскоязычные группы общения могут быть полезными для облегчения чувства одиночества, но при этом замедляют саму адаптацию, не стоит ограничивать круг общения только ими. Но периодическое общение с людьми, которые были на вашем месте и также испытывали напряжение, может быть очень полезным и ослабляющим тревогу. Необходимо найти баланс — не стоит насильно толкать себя в незнакомое общество, но и замыкаться только на соотечественниках не менее вредно.

С этим связана рекомендация по возможности **не проживать в местах скопления русскоязычного населения** в новой стране. Различные исследования психологов и социологов выявили прямую взаимосвязь между положительным настроением мигранта и наличием связей с местным населением. Соответственно, те люди, которые имеют более тесные связи с соотечественниками, чем с местными, менее удовлетворены своей жизнью.

«Я думаю, стоит взвесить все «за» и «против», понять, зачем ты едешь и нужен ли этот переезд тебе, что он тебе принесет и готов ли ты пожертвовать всем тем, что у тебя было, ради переезда. Вместе с тем, не стоит бояться трудностей. По возможности, стоит посетить будущую страну проживания хотя бы пару раз перед переездом, почитать информацию о тех, кто в стране живет (в том числе от соотечественников). Также важно оценить свои финансовые возможности и познакомиться с языком страны. И еще немаловажно: почитать, как в стране переезда с медициной, может, есть смысл привезти лекарства с собой (или сделать необходимые операции и т. д. перед переездом в стране бывшего проживания).

Наталья, Нидерланды, 4,5 года в другой стране

«Советую хорошо подумать, изучить культурные особенности, язык, съездить посмотреть на страну, пообщаться с местным населением».

Анна, Нидерланды, 1 год в другой стране

Поддержание связей с близкими людьми, родственниками и друзьями также является важным компонентом успешной адаптации. В случае стрессовой ситуации такая поддержка поможет подпитать внутренние ресурсы, даст ощущение, что человека любят и ценят вне зависимости от того, что он представляет собой в новой стране.

Расширение и укрепление этого ресурса стоит начать еще в старой стране, попросив не критиковать решение о переезде, морально поддерживать и сочувствовать. Это требует определенной открытости от всех сторон, но наличие ресурса поддержки действительно помогает в сложной ситуации. Иногда даже простой разговор на русском языке может ослабить напряжение — не рвите связи, оставьте хотя бы небольшую возможность обратиться за поддержкой к тем, кто остался в старой стране.

Для некоторых людей частью работы по поиску социальной поддержки будет снижение частоты общения с теми людьми, которые не готовы открываться навстречу и оказывать эмоциональную помощь. Люди, которые вас прямо критикуют и осуждают то, что вы переехали, даже если они близкие родственники, больше забирают сил, чем дают. В этой ситуации стоит обдумать возможность временно прекратить общение с такими людьми, пока не

появится больше эмоциональных сил устоять под их натиском.

Теория социальной поддержки, разработанная в психологии и подтвержденная исследованиями, прямо связывает уровень душевных расстройств и дискомфорта с уровнем поддержки от других людей — чем больше вокруг друзей и близких, тем меньше человек подвержен риску развития психических заболеваний.

«Подготовить матчасть по максимуму — все, что связано с обустройством жизни и что можно узнать из дома из интернета. Это облегчит задачу, и психологически спокойнее будет ехать. Быть морально готовым к некоторой изоляции от окружающих на долгое время. Это совершенно не значит, что так обязательно и будет, но просто лучше морально подготовиться к худшему сценарию, чем наоборот. При этом, переехав, стараться найти себе занятия, которые столкнут вас с местными жителями (курсы всякие и прочее). Хотя тоже не переусердствовать и стараться делать это в удовольствие, а не как обязанность.

Анна, Антверпен, 2 года в другой стране

«Учить язык и иметь терпение и понимание: чтобы стать кем-то, придется потратить много сил и времени».

Игорь, Германия, 14 лет в другой стране

Помимо ресурса социальной поддержки, стоит **поискать возможности для самоподдержки на первое время**. Например, для многих людей это могут быть вещи, которые обеспечивают ощущение дома или связаны с приятными воспоминаниями, которые можно

взять с собой в другую страну, даже если это не особо полезно и занимает место в чемоданах.

Также бывает полезным составить список собственных достижений или преодоления неприятных ситуаций, который периодически перечитывать, в случае, когда возникнет ощущение слабости, неполноценности или потери контроля. В таком списке может быть все что угодно — от отлично придуманного рецепта пирога до научных открытий. Это поможет помнить, что навыки и умения, которые определяли человека в старой стране, никуда не делись, просто временно не используются.

Поддерживайте себя и заботьтесь о себе особенно интенсивно в первое время. В идеальной ситуации стоит дать себе время на первую адаптацию, не планируя, по возможности, решения особенно серьезных проблем, пока жизнь немного не успокоится. Несмотря на то, что во время переезда такие моменты сложно найти, выделите себе время в течение каждого дня или недели исключительно для отдыха и не пропускайте его, сделайте это привычкой. Это не просто даст вам возможность успокоиться и выдохнуть от ежедневных трудностей, но и положительно скажется на сроке и сложности всей адаптации.

Возможностью для самоподдержки может быть восстановление привычного режима жизни, которого эмигрант придерживался до отъезда. Выполнение бытовых вещей в том же виде, соблюдение стиля питания, распорядка дня поможет ощутить контроль за ситуацией, устранил ощущение беспомощности хотя бы на первое, особенно тревожное время.

В этот период стоит усиленно следить за своим здоровьем и физическим состоянием. Во время стресса иммунная система серьезно ослабляется, а эмиграция является слишком плодотворной ситуацией для тревог и страхов.

«Легче всего переезжать сначала по учебе (помогает создать круг друзей); учить язык до или на месте; наладить какие-то контакты еще до переезда; быть открытым ко всему новому».

Полина, Нейменген, 5,5 лет в другой стране

«Постарайтесь свыкнуться с мыслью, что вокруг всегда будет много недружелюбных людей. Вы ничего не сможете с этим сделать, просто привыкните».

Глеб, Москва, 15 лет в другом городе

Для некоторых людей будет полезно **поработать с психологом до эмиграции и в ее процессе**, как бы банально это ни звучало. Это поможет решить внутриличностные проблемы, которые обычно обостряются в моменты серьезного стресса и внутренней перестройки. В ситуации, когда близкие в старой стране и знакомые в новой не понимают, через что вы проходите, именно психолог сможет дать ту эмоциональную поддержку, которая поможет продержаться в сложный этап жизни.

Для тех, кто не хочет или не может позволить себе общение со специалистом, будет полезно вести дневник и записывать переживания. Перенесение на бумагу всего, что случилось с вами за день, и всех эмоций по этому поводу даст возможность освободить голову от навязчивых мыслей.

Несмотря на очевидность этой рекомендации, для многих людей именно признание у себя нерешаемых самостоятельно проблем может стать шагом к началу адаптации на новом месте. Для многих русских эмигрантов в силу исторических причин обращение к специалистам выглядит невозможной ситуацией, поэтому напомнить о такой возможности необходимо.

Особенно стоит задуматься о психологической помощи, когда человек начинает замечать за собой привычки, которые раньше не были частью его жизни, — проблемы с алкоголем, гневом, навязчивые мысли о старой стране или конкретных людях, непреодолимое ощущение одиночества, нежелание вставать с постели или выходить из дома, ненависть к стране, где он сейчас живет.

«Я бы посоветовала максимально обеспечить себе комфорт там — найти работу, место жительства, то есть постараться обеспечить для себя минимальный комфорт, создать видимость того, что не приезжаешь в Ничто».

Анна, Гейдельберг, 3 месяца в другой стране

«Самая большая ошибка — попытка искать русского врача, парикмахера и т. д. Нужно учить язык и после этого искать не русского, а хорошего. Для успешной адаптации, на мой взгляд, надо «подняться над национальностью».

Елена, Гамбург, 14 лет в другой стране

Высокий уровень овладения языком также является базовой рекомендацией для успешной адаптации. Несмотря на распространенное мнение, что язык быстро учится в языковой среде, в реальности, непонимание местного населения, невозможность высказать свои мысли или осуществить бытовые потребности могут серьезно ударить по самооценке эмигранта и еще больше отдалить его от попыток наладить социальное взаимодействие. Чем выше уровень знания иностранного языка на момент отъезда,

тем проще и быстрее будет происходить адаптация в новой стране.

Для одновременного изучения языка и узнавания культуры, возможно, стоит прочитать художественную литературу, которую школьники новой страны проходят в течение всего процесса обучения, начиная с детских книг. Так эмигрант может получить систему стереотипов, идей и образов, которая присуща всем жителям страны, и одновременно улучшить знание иностранного языка.

После того как будут прочитаны книги и просмотрены фильмы, которые формировали восприятие людей вашего возраста в новой стране, вы легко сможете поддержать шутки, понять рассказанные истории или отсылки, которые часто используются в бытовом общении.

«Советую не полагаться только на форумы, особенно в советах «как переехать». Внимательно продумать, на что там жить. Самое сложное — выбрать специалиста, которому можно доверять. Тут надо учесть, что привычные нам способы проверки доверия подтвердят честность только кидал:). Никому не говорить об отъезде до последнего дня. В последний день обещать всем все (чтобы не было агрессии). И помнить: родина — это семья. Все остальное — пропаганда».

Алекс, Братислава, 3 года в другой стране

«Учить язык намного сильнее и продумать план Б, чтобы всегда был путь к отступлению или к смене цели, если вдруг на новом месте не удастся закрепиться или что-то сильно не понравится».

Арина, Канада, 1,5 года в другой стране

Помимо местного языка, обязательно необходимо **заранее ознакомиться с историей, культурой, традициями и часто применяемыми законами.** Изучить культуру и историю проще всего, тут могут помочь книги, фильмы, музеи, туристические поездки. В отношении традиций и законов лучше провести более интенсивную подготовку, иногда непонимание различий может быть чревато последствиями.

Например, в Америке водитель не может выйти из машины без разрешения полицейского, остановившего его на дороге, и попытки нарушить запрет могут привести к неприятным последствиям. Для многих российских водителей такая ситуация может показаться странной, поэтому к ней надо готовиться заранее.

Важной особенностью переезда в Америку, в отличие от других стран, является отсутствие привычной метрической системы и использование шкалы Фаренгейта для измерения температуры. Какую бы страну для переезда вы ни выбрали, теоретическая подготовка должна стать обязательной частью вашего переезда.

«Надо развивать свой эмоциональный интеллект, гибкость, толерантность. И быть готовыми к неудачам, это неотъемлемая часть адаптации».

Ирина, Германия, 3 года в другой стране

«Советую не заморачиваться и не забивать голову ерундой, не слушать идиотских советов».

Женя, Израиль, 18 лет в другой стране.

Для облегчения адаптации в новых странах психологами и социологами были разработаны **специальные учебные программы — кросс-**

культурные тренинги. Они позволяют за короткий срок освоить навыки общения и коммуникативные стратегии, принятые в новой стране. Прохождение таких тренингов повышает уверенность в себе, навыки межличностного общения, приспособляемость к новым условиям.

Фактически кросс-культурный тренинг представляет собой моделирование бытовых ситуаций, в которых показывается, как надо или не надо вести себя с представителями других культур, такие ситуации проигрываются по ролям, обсуждаются ошибки. В результате эмигрант начинает понимать, как себя вести при столкновении с непонятным поведением других людей, особенно если он едет в наиболее культурно далекую страну.

Целесообразность таких тренингов может показаться странной и бесполезной, но реальность показывает, что разница между культурами лежит не в бытовой сфере, а в способе передачи информации, воспитании, интерпретации полученной информации, прямой коммуникации.

Например, было отмечено, что люди из коллективистской культуры, к которой принадлежит и Россия, при первом знакомстве невольно и неосознанно проверяют человека на принадлежность к его социальной группе, они осторожны, не улыбаются и не открываются до тех пор, пока не убедятся, что человек «свой». Представители же индивидуалистических обществ ведут себя более непосредственно при первом знакомстве, готовы улыбаться, смотреть в глаза, проявлять открытость.

Отдельно стоит сказать, что новые знания необходимо передавать всем членам семьи, которые собираются уехать. Недостаточно кому-то одному, например главе семьи, понять, как действовать в новой стране. Культурный шок может отразиться даже на

людях, которые были успешны в старой стране и думают, что им не надо что-то изучать, что они разберутся на месте.

В Америке проводились исследования на тему эффективности кросс-культурных тренингов. Их участников поделили на две группы — слушателей кросс-культурного тренинга и людей, предполагающих справиться собственными силами. Результаты эксперимента показали, что люди, прошедшие тренинг, справились с адаптацией на 20 % успешнее, чем представители второй группы.

«Советую видеть как можно больше плюсов, идти побыстрее работать и обращаться за советом к соотечественникам».

Лидия, Германия, 3 года в другой стране

«Прежде всего, понять себя, а только потом все остальное. Решить свои внутренние проблемы».

Екатерина, США, 4 месяца в другой стране

Для многих людей бывает полезно **продлить ощущение туристического восторга от нового города** — продолжать его исследовать, искать места для вдохновения или возможность уединиться и отдохнуть. Также некоторым может помочь сознательное ощущение себя туристом и новичком. Это позволяет дать себе разрешение чего-то не знать и активно интересоваться, не боясь спрашивать.

«Я здесь в первый раз/Я делаю это в первый раз» — это магические фразы, которые открывают все двери. Люди в любой стране стараются помочь тем, кто прямо просит о помощи, этого не стоит стыдиться или бояться, даже если ваше знание иностранного языка оставляет желать лучшего.

«Учить язык. Быть очень открытыми к тому, как люди живут и воспринимают вещи, помнить, что у каждого народа свои привычки, они не хуже и не лучше, просто другие. Вообще для эмиграции необходима гибкость ума, люди, считающие свое мнение единственно верным, не приживутся».

Мария, Нью-Йорк, 22 года в другой стране

«До переезда откровенно задуматься: хочется ли переезжать? Если да, то проблем не будет».

Елена, США, Чили, 1,5 года в другой стране

Реализм отношения к эмиграции имеет важнейшее значение. Необходимо осознать, что адаптация не всегда проходит спокойно, возможны разочарования, страна может оказаться неудобной для жизни по разным причинам. Не стоит ждать, что в новой стране исчезнут все старые трудности, обычно мы возим с собой свой опыт и страхи. Идеальных стран не существует, везде есть свои проблемы.

Учеными было подтверждено, что чем меньше завышенных ожиданий у эмигранта, представлений о возможности решить личностные проблемы с помощью переезда, тем проще будет справляться с неизбежными трудностями первых лет.

«Надо взвесить все за и против. Копить деньги, учить язык, быть внимательными друг к другу, разговаривать обо всем. Помнить, что никто вам тут ничего не даст и не подарит просто так и элементарные вещи придется покупать. Поэтому будьте внимательными при сборах».

Таня, 5 месяцев в другой стране

*«Учить язык, законы и культуру страны.
Иметь определенное финансовое обеспечение».
Владимир, 3 года в другой стране*

Стоит также **заранее оценить вероятность возникновения депрессии или сниженного настроения**, возможно ли попадание в группу высокого риска, попробовать заранее устранить факторы, которые могут повлиять на это, или быть готовым к их появлению.

Например, отсутствие занятия на первое время — работы, учебы или хобби — может повлиять на настроение и самооценку, особенно при отсутствии высокого уровня знания языка. В группу высокого риска попадают пожилые люди, супруги, которые не имеют работы, воспитывают детей, изолируясь от общества, те, кто оставляет успешную карьеру в России, а также люди с авторитарным складом характера.

«Надо найти понимание, для чего ты переезжаешь. Без этого можно сломаться и вернуться назад в первый год. Язык. Язык. Язык. Понимание, чем будешь заниматься. Минимум план А и план Б. Денежная подушка безопасности. Заводите новых знакомых на новой земле. Чем больше, тем лучше».

Дмитрий, Австралия, 3 года в другой стране

«Как можно лучше изучить страну переезда до начала переезда. Иметь запасной вариант на случай, если что-то пойдет не так».

Hosszumacska, Венгрия, 2 года в другой стране

Важно **полностью погрузиться в культуру новой страны** — участвовать в жизни района, города, страны, следить за политикой и новостями. Это поможет ощущать свою причастность к жизни страны миграции, а также улучшить знание окружающего мира. Чем глубже будет степень погружения в новый мир, тем быстрее закончится этап адаптации.

Попробуйте считать проблемы новой страны или города не «своими» и «их», а общими. Это поможет соотнести самих себя с местным населением, общие цели быстро сближают людей. Мало того, на время забудьте о существовании своей старой страны и максимально пробуйте делать все, что делают люди в новой стране вокруг вас, даже если вам это не близко, поиграйте в это, поживите их жизнью какое-то время.

Самая главная рекомендация — это необходимость набраться терпения. Адаптационный период закончится рано или поздно, и жизнь станет привычной и комфортной, даже если в это сложно сейчас поверить. Иногда нужно просто подождать.

«Откладывайте побольше денег и сил на переезд! Не надейтесь, что переезд сам по себе исправит вашу ситуацию и отношение. Не пытайтесь обыграть систему и с уважением относитесь к принимающей стране. Старайтесь с любопытством разбираться в среде. Удачи:!)»

Мария, Нью-Йорк, 3 года в другой стране

В этой главе представлен наиболее широкий круг рекомендаций для людей, которые готовятся переехать или уже сделали это. Попробуйте самостоятельно его персонализировать, оцените свои слабые и сильные стороны. В вашей жизни регулярно будут возникать вещи, которые сначала будут выглядеть пугающими, а потом они станут любимым занятием. Главное — быть

открытым и не бояться совершать новые для себя действия, выходить из зоны комфорта. При этом все время необходимо помнить о заботе о себе и возможности восполнить свои силы от новых впечатлений, друзей, семьи или уединения.

Краткие выводы главы

1. Помните, что адаптация — это естественный процесс, и трудности переживают все эмигранты.

2. Представьте, что вы родились заново и можете написать свою жизнь с чистого листа.

3. Откажитесь от любых сомнений в правильности решении переехать.

4. Примите факт переезда и периодически повторяйте себе, по какой причине вы решили это сделать.

5. Осознанно настраивайте себя на положительные изменения в жизни, на предвкушения новых событий и приключений.

6. Не сравнивайте старую и новую страны.

7. Прощайтесь со старой страной и жизнью в ней, проведите ритуал, напишите об этом или визуализируйте.

8. Помогите своим детям адаптироваться, не бросайте их одних в такой сложной ситуации, обдумайте заранее, каким вещам из жизни старой страны вы хотите их научить.

9. Усиленно налаживайте круг социального общения с участием местного населения.

10. Общайтесь с соотечественниками, но контролируйте время, проведенное вместе, и, по возможности, не живите в местах компактного проживания русской диаспоры.

11. Поддерживайте отношения с теми, кто остался в старой стране, и не бойтесь обращаться к ним за

поддержкой.

12. Откажитесь от общения с теми людьми, которые осуждают ваше решение и критикуют вас.

13. Ищите возможности для самоподдержки и усиленной заботы о себе в первое время, выделяйте специальное время для отдыха и не пропускайте его. Усиленно заботьтесь о своем здоровье.

14. Обратитесь к психологу, если ощущаете пустоту в жизни, потерю смысла, начинаете злоупотреблять алкоголем или лекарствами, имеете приступы агрессии или навязчивые мысли. Если не можете это сделать — пишите дневник.

15. Учите язык заранее. И продолжайте делать это всю свою жизнь. Попробуйте начать с детской и школьной литературы — подтянете язык и одновременно получите базовый культурный багаж новой страны.

16. Заранее изучите историю, традиции и законы новой страны.

17. Поищите в своей стране кросс-культурные тренинги и пройдите их всей семьей, если вы переезжаете не в одиночку.

18. Продлите ощущение туристического восторга и почаще произносите фразу, что вы здесь в первый раз.

19. Отнеситесь к эмиграции со всем возможным реализмом, не ждите, что ваши проблемы решатся просто из-за смены обстановки.

20. Проверьте себя — не находитесь ли в группе риска возникновения депрессии из-за переезда или других тяжелых эмоций. Заранее решите, что с этим делать.

21. После переезда полностью погрузитесь в жизнь новой страны и на время перестаньте следить за жизнью старой страны. Поиграйте в местного жителя.

Несколько слов в заключение

В этой книге мы выяснили, что одной из главных причин культурного шока является культурная дистанция. Чем менее похожа новая страна и общество на ту страну и общество, в котором мы выросли, тем меньше шансов адаптироваться быстро и комфортно.

Но сегодня все идет к тому, что мир становится более глобальным, а значит, мы все больше начинаем быть похожими. И этот процесс, как бы неоднозначно он ни оценивался разными исследователями, приведет нас к тому, что все больше людей станет считать представителей других культур похожими на самих себя, относиться к ним как к равным. А это в свою очередь открывает нам безграничные возможности для работы и жизни именно в тех странах, в которых мы хотим жить и работать. Снижение жесткости культурных и политических границ будет тем, что обогатит человеческое общество и сделает его более приятным местом для жизни.

Каким бы сильным ни был стресс от переезда, как бы страшно ни выглядело будущее, жизнь в другой стране невероятно обогащает того человека, который решился на это. Эмиграция и стремление к лучшей жизни заложено в нас природой, естественнее этого процесса не существует.

Да, эмигрант теряет все, что он накопил за время до переезда, — уходят не только деньги и имущество, но и друзья, связи, иногда даже здоровье. Но переезд — это та ситуация, которая перезагружает жизнь заново. Теперь ее можно начать с чистого листа, сделать ее такой, о какой всегда мечталось. И в контексте этого потерянные материальные вещи значат все меньше, а свободы появляется все больше.

На несколько лет, пока идет адаптация, можно забыть о рутине и попытаться найти в этом радость от новых открытий во всех сферах жизни. Мало того, на это время можно отстраниться и не участвовать в гонке социального успеха, перестать сравнивать себя с другими, а просто расслабиться и жить для себя. После такого опыта человек перестает смотреть на жизнь через узкие рамки, в его жизни больше не существует «нормального» и «ненормального», исчезают стереотипы.

Да, первое время адаптации не назовешь веселым отпуском — будет много неприятных моментов, иногда с чувством унижения, иногда с диким, непреодолимым желанием вернуться домой, где бы ни находился. Какие-то люди уйдут из вашей жизни, привычки изменятся, будущее будет туманным. Но взамен вы получите чувство свободы, отсутствие зависимости от материальных вещей, возможность сорваться с места и поехать дальше. Ведь сделав что-то один раз, повторить это уже гораздо проще.

Никто не может подготовиться заранее к тем трудностям, которые могут возникнуть в первое время после переезда. Необходимо просто быть готовым к изменениям и ждать, когда это пройдет. А пройдет это обязательно. Иногда даже в самые темные времена, когда сделанные вещи кажутся особенно непереносимыми, возникают силы и энергия бороться и не сдаваться.

В любом случае, эта книга и информация, которую вы здесь прочитали, будет первым шагом к подготовке к переезду или решению психологических проблем, если вы уже переехали. Я начала работать над ней, когда сама мучилась в сомнениях и злилась на себя и другую страну. Сейчас я понимаю, что со мной произошло, как с этим можно было бы бороться и что

меня ждет дальше. Надеюсь, ощущение, что все будет хорошо, возникнет и у вас после прочтения этой книги.

Список литературы и ссылки на исследования по теме

1. Adjustment in a Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States. *International Social Science Bulletin* 7. 45-51; [здесь и далее ссылка на использование источника на стр. 48]

2. Adorno T.W., Frankel-Brunswik E., Levinson D.J., Sanford R.N. *The authoritarian Personality*. Harper-Row — N.Y., 1950; [стр. 86]

3. Allport G. *Nature of prejudice*. Cambridge, MA, 1954; [стр. 86, 87]

4. Bennett M. J. *Towards ethnorelativism: A developmental model of intercultural sensitivity (revised)*. In R. M. Paige (Ed.), *Education for the Intercultural Experience*. Yarmouth, Me: Intercultural Press, 1993; [стр. 56]

5. Berry J.W. *A psychology of immigration*. *Journal of social issues*, vol. 57, № 3, 2001, pp. 615-631; [стр. 91]

6. Berry, J. W., Phinney, J. S., Sam, D. L., & Vedder, P. *Immigrant youth: Acculturation, Identity, and Adaptation*. *Applied psychology: An international review*, 2006, 55 (3), 2006, 303-332; [стр. 95, 123]

7. David G. M. *Social Psychology*, 7th ed., 2002; [стр. 70]

8. Gullahorn, J.T., Gullahorn, J.E. *An extension of the U-curve hypothesis*. *Journal of Social Issues*, 19, 1963, 33-47.; [стр. 32, 44, 46]

9. Kim Y. Y. *Cross-cultural adaptation: An integrative theory*. In J. M. Martin, T. K. Nakayama, & L. A. Flores (Eds.), *Readings in cultural contexts*. Mountain View, CA: Mayfield. 2002; [стр. 58]

10. Kuo W.H., Gray R., Lin N. Locus of control and symptoms of distress among Chinese-Americans. *International Journal of Social Psychiatry*, 22, 1976, 176-187; [стр. 27]

11. Mumford D. B. The measurement of culture shock//*Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 1998. № 33; [стр. 20]

12. Navas M., Garcia M. C., Sanchez J. et al. Relative acculturation extended model (RAEM): New contributions with regard to the study of acculturation // *International Journal of Intercultural Relation*. 2005. Vol. 29. P. 21-37; [стр. 103]

13. Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical anthropology*. № 7, 1960; [стр. 11, 32, 33]

14. Ratkowska K. A., Leo D. D. Suicide in Immigrants: An Overview. *Open Journal of Medical Psychology*, 2013, № 2, 24—133; а также Carta M. G., Bernal M., Hardoy M. C., Haro-Abad J. M. and the «Report on the Mental Health in Europe» working group. Migration and mental health in Europe (the state of the mental health in Europe working group: appendix 1). *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*. 2005; [стр. 21, 22]

15. Redfield R., Linton R. and Herskovits M. J. Memorandum for the Study of Acculturation. *American Anthropologist*, New Series, Vol. 38, No. 1, 1936, pp. 149-152; [стр. 100]

16. Richardson A. British migration to Australia. *International Migration*. Volume 1, Issue 3, 1963, 155-215; а также на эту тему — Sewell W. H., Davidsen O. M. Scandinavian Students on an American Campus. — Minneapolis, 1961; Antler L. Correlates of home and host country acquaintanceship among foreign medical residents in the United States. // *Journal of Social Psychology*, 80, 49-57, 1970; [стр. 131]

17. Ruben B.D., Kealey D.J. Behavioral assessment of communication competency the prediction of cross-cultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations* 4, 1979, 15-47; [стр. 22, 72]

18. Schmitz P., Berry J. W. Structure of acculturation attitudes and their relationships with personality and psychological adaptation: A study with immigrant and national samples in Germany. Book chapter in book *Proceedings of IACCP Congress*) Edited by: K. Boehnke. 2009; [стр. 97]

19. Selltiz, C., Cook, S.W. Factors influencing attitudes of foreign students toward the host country. *Journal of social issues*, 18 (1), 1962, 7—23; [стр. 131]

20. Stangor C. *Stereotypes and Prejudice: Essential Readings*, Psychology Press, 2000, 490 p.; [стр. 78]

21. Sue D. W. *Counseling the culturally diverse: theory and practice* / Derald Wing Sue, David Sue. — 5th ed. John Wiley and sons. 2008. P. 546; [стр. 54]

22. Triandis H. *Culture and Social Behavior*. McGraw-Hill, 1994, 330; [стр. 29, 30, 39, 66, 68, 75, 88, 136]

23. Ward C., Bochner S., Furnham A. *The psychology of culture shock*. Second edition. Routledge. 2001. 386 p.; [стр. 11, 19, 23, 27, 28, 30, 48, 49, 62-71, 88, 95, 96, 115-117, 123, 124]

24. Zapf M. Cross-cultural transitions and wellness: dealing with culture shock//*International Journal for the Advancement of Counseling*. 1991. № 14; [стр. 19, 32, 50]

25. Браун Б. Великие дерзания / Брене Браун; пер. с англ. О. Киселевой. — М.: Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2014; [стр. 107]

26. Григорьев Д. С. Взаимосвязь выраженности этнической идентичности и аккультурационных установок мигрантов с уровнем их социоэкономической адаптации / Д. С. Григорьев // *Культурно-историческая психология*. 2015. Т. 11, № 1. С. 71-85; [стр. 97]

27. Дробижева Л. М. Этничность в социально-политическом пространстве Российской Федерации. Опыт 20 лет. М.: Новый хронограф, 2013. 336 с.; [стр. 103]

28. Ионин Л. Г. Социология культуры. — М, 1996, с. 17-20, 34-37; [стр. 102]

29. Константиновский Д. Л., Вознесенская Е. Д., Чередниченко Г. А. Интернационализация образования и российская молодежь: открытия, обретения, результативность. — М.: Институт социологии РАН, 2008. — 80 с.; [стр. 101]

30. Лебедева Н. М. Введение в этническую и кросс-культурную психологию. М.: «Ключ-С», 1999. — 191 с.; [стр. 27, 61, 109, 122, 137]

31. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе. Московский психологический журнал. 2007. № 12. С. 15-25; [стр. 119]

32. Погодина А. А. Толерантность: термин, позиция, смысл, программа. История: научно-методическая газета 2002, № 4. — М. «Первое сентября». 2002.С.4; [стр. 86]

33. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики Сорре. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82—118; [стр. 117, 118, 119]

34. Раутен В., Коксинен М. Деятельность социального педагога по социокультурной адаптации учащихся иностранцев. Методологические основы социальной работы, М., 1991 г.; [стр. 54]

35. Реан А. А. Психология личности. — СПб.: Питер, 2013. — 288 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»); [стр. 76]

36. Солдатова Г. У. Психология межэтнической напряженности. М.: Смысл, 1998, 389 с.; [стр. 81, 82]

37. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология: Учебник. Издание 5-е, исп. и доп. М.: Аспект Пресс, 2014; [стр. 62, 79]

38. Юдина Т. Н. Социология миграции: Учебное пособие для вузов. М: Академический Проект, 2006. — 272 с.; [стр. 102]

39. Южанин М. А. О социокультурной адаптации в иноэтнической среде: концептуальные подходы к анализу. Социологические исследования, № 5, 2007, с. 70-77; [стр. 42]

Дополнительно:

1. Статистика по уехавшим за пределы страны от Федеральной службы государственной статистики [битая ссылка] <http://www.gks.ru/>; [стр. 5]

2. Интервью с Н. Лебедевой, размещено [битая ссылка] <https://www.hse.ru/ma/socpsy/ksp04/>; [стр. 76]

3. Материал «Социальная адаптация мигрантов в социокультурном и экономическом пространстве региона: тенденции и перспективы». 9 Всероссийская научно-практическая конференция с иностранными участниками «Современные проблемы регионального экономического менеджмента», Санкт-Петербург, 2012, доступно [битая ссылка] <http://www.freue-conference.engec.ru/upload/files/106-111.pdf>; [стр. 104]

Дополнительная литература:

Bursztein L. C., Makinen I. H., Apter A., et al. Attempted Suicide among Immigrants in European Countries: An International Perspective. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 47, 2012, pp. 241-251;

Voracek M., Loibl L. M., Dervic K., et al., Consistency of Immigrant Suicide Rates in Austria with Country-of Birth Suicide Rates: A Role for Genetic Risk Factors for Suicide? *Psychiatric Research*, Vol. 170, No. 2, 2009, pp. 286-289;

Voracek M. and Loibl L. M., Consistency of Immigrant and Country-of-Birth Suicide Rates: A Meta-Analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, Vol. 118, No. 4, 2008, pp. 259-271;

Kolves K., Sisask M., Anion L., et al. Factors Predicting Suicide among Russians in Estonia in Comparison with Estonians: Case-Control Study. *Croatian Medical Journal*, Vol. 47, No. 6, 2006, pp. 869-877;

Kolves K., Vecchiato T., Pivetti M., et al., Non-Fatal Suicidal Behavior in Padua, Italy, in Two Different Periods: 1992-1996 and 2002-2006. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 46, No. 9, 2011, pp. 805-811.