

## КУЛЬТУРНЫЙ ШОК ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В РОССИИ И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

© 2023 Блинова Екатерина Валериевна\*  
студент

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: ekblinova222@gmail.com

**Ключевые слова:** шок, культура, адаптация, конфликт, аккультурация, дискомфорт, стресс, общество, общение, приспособление.

Данная статья направлена на изучение культурного шока иностранных студентов, прибывших в другую страну. Описаны отличительные черты аккультурации и интеграции в общество. Выявлены способы, позволяющие быстро адаптироваться к новому месту жительства и закрепить дружеские связи. Основное внимание уделяется характеристикам культурного шока и этапам его развития.

При переезде в другую страну иностранный студент получает новый, очень интересный для него опыт. Другая обстановка, менталитет, образ жизни открывает перед человеком новые границы, но и вызывает огромный стресс. В современном мире проблема взаимопонимания между народами становится все более и более острой. Вследствие этого, очень важно научиться преодолевать трудности, которые возникают при столкновении разных культур.<sup>1</sup> Достаточно часто в чужой стране иностранные студенты сталкиваются с отличиями в убеждениях, ценностях и обычаях. Это явление связано с адаптацией, которая может длиться пару месяцев или пару лет. Взаимодействие человека с новой культурой вызывает у него противоречивые ощущения, запускается процесс неприятия новой культуры, что приводит к культурному шоку.

Культурный шок – это эмоциональный или физический дискомфорт, вызванный проблемой адаптации и интеграции в новую культуру. Данное явление возникает из-за столкновений иностранных норм, с нормами, которые существуют в России. Спровоцировать культурный шок может ряд проблем: новая еда, языковой барьер, незнакомая местность и так далее. Иностранные студенты иногда находятся действительно в шоке от определенных традиций наших российских студентов, которые в их стране не практикуются.<sup>2</sup> Эти аспекты приводят к нестабильному эмоциональному фону. Состояние эйфории сменяется тоской о привычных вещах и обстановке, что погружает иностранного студента в подавленное состояние<sup>3</sup>. Диапазон симптомов культурного шока очень широк, это может быть как легкая тревожность, так и серьезный стресс. Стоит отметить, что не все-

---

\* Научный руководитель - Чеджемов Герман Асланбекович, старший преподаватель, Самарский государственный экономический университет.

гда трудности ограничиваются только эмоциональным диссонансом. Зачастую помимо этого возникают физические проблемы, такие как бессонница, слабость, головные боли. Важным фактором приспособления к новой культуре является осознание перемен и общение с близкими людьми.

Культурный шок имеет как позитивную, так и негативную стороны. Позитивная сторона состоит в расширении кругозора студента. Это неотъемлемая часть адаптации, которая повышает культурный уровень и многогранность. Основная цель студента- получить образование, поэтому аккультурация среди коллектива неотъемлемый процесс. Чаще всего студенты с понимаем относятся к барьерам и проблемам человека из другой страны, пытаются всячески его поддержать. Некоторые иностранцы способны быстро адаптироваться к культуре новой страны и языку, что очень сильно влияет на успеваемость и качество образования. При этом в коллективе могут возникать конфликтные ситуации и недопонимания. Это связано с расхождением ценностей и взглядов студентов. Однако важно понимать, что существуют ценности, которые проще адаптировать в обществе и применять на практике. Поэтому стоит с пониманием смотреть на конфликтную ситуацию и стараться прийти к компромиссу. Важно отметить, что возраст студента играет ключевую роль в процессе адаптации<sup>4</sup>. Чем моложе человек, тем проще он проживает стресс аккультурации. Новая культура в таком случае не воспринимается так критично, как во взрослом возрасте. Иногда даже возможна переоценка собственной культуры и желание остаться в новой. Многие исследования доказали, что школьники и студенты в возрасте до 25 лет испытывают сложности в адаптации, но способны ее пережить. Взрослые люди, в свою очередь, практически не способны адаптироваться к новой культуре.

Выделяют несколько форм культурного шока, когда психика человека сознательно пытается принять чужие культурные нормы. Обычно это выражается тревогой, которая достаточно часто вызывает отвращение от «чужой» культуры после осознания культурных различий. В ситуации переезда у человека возникает нехватка общения, так как круг близких людей остался в другой стране. Это провоцирует чувство потери и лишения повседневных социальных связей. Появляется чувство отстранения от общества и места нахождения, что может привести к фрустрации и нарушению ролевых ожиданий. Самоидентификация в этот период отсутствует, человек не может принять цели общества и систему ценностей. Такое состояние может вызвать чувство одиночества, что в последствии является причиной чувства неполноценности. Такие эмоции не позволяют справляться с ситуацией, а наоборот усугубляют её.

Самым тяжелым моментом в состоянии культурного шока является отношение к процессу общения<sup>5</sup>. Иностранец, как и другой человек, воспринимает общение обыденностью, к которой не нужно готовиться и обдумывать каждое слово. В случае первичной коммуникации студент оказывается в ситуации непонимания цели и смысла диалога, что может закрыть человека и вызвать внутриличностный конфликт. Важно понимать собственную ограниченность в общении, которая может привести к адекватной коммуникации в непривычном виде. Важно с пониманием относиться к себе и к людям, которые на данный момент не воспринимают

иностранные ценности и цели. Часто люди неспособны друг друга понимать из-за психологической несовместимости с носителями той или иной культуры<sup>6</sup>. Поэтому для расшифровки иностранных понятий с обеих сторон может потребоваться немало времени.

К внутренним факторам адаптации и преодоления культурного шока можно отнести мотивацию самого человека, который переезжает в другую страну. Сильная мотивация у студентов, которые первоначально знают цель поступления в Российский университет. Эта цель во многом подталкивает человека к изучению языка и преодолению культурных барьеров. Тяжелее адаптироваться людям, которые не по своей воле переехали в Россию и вынуждены здесь получать образование. В таком случае мотивация отсутствует, а это значит, что социальная аккультурация будет проходить очень тяжело. Быстрая адаптация происходит благодаря получению необходимой информации для жизни и полной поддержке человека. Всё это обеспечивает комфортное познание культуры новой страны.

Помимо всего вышперечисленного существует понятие культурной дистанции, которое непосредственно влияет на культурный шок иностранцев. Культурная дистанция – это различия между родной культурой и той, к которой человек пытается примкнуть. Ощущение дистанции может складываться из-за культурной обстановки в стране, знания языка, обычаев и ритма жизни. При этом каждый иностранец воспринимает новую культуру по-разному, кто-то более далекой от своей, а кто-то достаточно близкой. Этот фактор непосредственно влияет на культурный шок, что может привести к долгой и тяжелой адаптации.

Выделяют несколько ступеней культурной адаптации: период медового месяца, период переговоров, период приспособления, а также период адаптации<sup>7</sup>.

Период медового месяца – это этап культурного шока, который сопровождается эйфорией от нового места и новых людей. В большинстве случаев, иностранным студентам нравится практически всё вокруг, они точно знают свою цель и идут к ней. Состояние перемен смягчает культурную адаптацию, так как человек получает удовольствие от новых привычек, ритма жизни и особенностей общения. Проблемы, с которыми приходится сталкиваться кажутся сущим пустяком, а все люди вокруг, в глазах иностранца, являются добродушными и гостеприимными.

Период переговоров характеризуется тревогой и давлением со стороны новой культуры. Радость от прибывания в иностранной стране постепенно уменьшается, открываются глаза на суровую реальность. В этот период человек сталкивается с трудностями в общении, учебе, питании, что подбивает его эмоциональный фон. В результате этого возникает разочарование и растерянность, повседневные вещи, которые давались без труда, начинают приносить дискомфорт. Стресс и тревога, непринятие общества в новой стране провоцирует тоску по близким людям и родному месту. В период переговоров люди вокруг перестают быть такими дружелюбными, какими казались в период медового месяца.

В период приспособления культурный шок достигает своей максимальной точки. Многим иностранным студентам устройство страны кажется несправедливым, неправильным, неудобным. Агрессия и разочарование, в этот период,

направлены на территорию проживания. При этом человек начинает ориентироваться в пространстве и находить первых знакомых. Эмоциональное состояние адаптируется под местность, появляется поддержка и помощь со стороны. Языковой барьер не кажется такой большой проблемой, студент начинает более взвешено подходить к решению проблем и рационально с ними справляться.

Далее наступает период адаптации. Иностраннный студент начинает морально и физически привыкать к новому месту. Теперь ему не доставляют дискомфорт бытовые вещи и социальные трудности. Он занимается в полную силу учебой, в этот момент мотивация учиться и проявлять себя достигает своего пика. Человек больше не чувствует себя ущемленным и одиноким, у него создается собственный круг общения. Помимо этого появляются внеучебные увлечения, которые приносят удовольствие и являются средством самовыражения. Можно утверждать, что в этот период иностранец полностью адаптировался к новой окружающей среде и успешно прошел процесс аккультурации. Его языковые способности обретают новый уровень. Общение с преподавателями и коллективом не доставляет первоначальных проблем и недопониманий.

---

<sup>1</sup> Аксверова К.А., Чеджемов Г.А. Восприятие России на Западе: мифы и реальность // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 5-1. С. 41-44.

<sup>2</sup> Чеджемов Г.А., Абаева Т.Д. Социокультурная адаптация иностранных студентов в российских ВУЗах // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 4-1 (55). С. 192-195.

<sup>3</sup> Что такое культурный шок и как его преодолеть // Oncampus: [сайт]. URL: (дата обращения: 01.12.2022).

<sup>4</sup> Культурный шок как результат столкновения различных знаковых систем. // Studme.org: [сайт]. URL: [https://studme.org/376732/sotsiologiya/kulturnyy\\_rezultat\\_stolknoveniya\\_razlichnyh\\_znakovyh\\_sistem](https://studme.org/376732/sotsiologiya/kulturnyy_rezultat_stolknoveniya_razlichnyh_znakovyh_sistem) (дата обращения: 01.12.2022).

<sup>5</sup> Стадии культурного шока: все, что вам нужно знать // careerology: [сайт]. URL: <https://careerology.ru/stadii-kulturnogo-shoka-vse-chto-vam-nuzhno-znat/> (дата обращения: 02.12.2022).

<sup>6</sup> Центр социал. науч.-информ. исслед. Отд. социологии и социальной психологии; Кафедра общей социологии ГУ – ВШЭ. Ред. и сост. Н.Е.Покровский, Д.В.Ефременко. М., 2010. С.19-55.

<sup>7</sup> Понятие «культурного шока» и его симптомы // riskeralie: [сайт]. URL: <https://ruskeralie.zcu.cz/1-6-texty-sok1> (дата обращения: 02.12.2022).

# CULTURAL SHOCK OF FOREIGN STUDENTS IN RUSSIA AND WAYS TO OVERCOME IT

© 2023 Blinova Ekaterina Valerievna  
Student

Samara State University of Economics

E-mail: ekblinova222@gmail.com

**Keywords:** woman, conflict, depression, emotional background, motherhood, anxiety, inconsistency, society.

This article is aimed at studying the cultural shock of foreign students arriving in another country. The distinctive features of acculturation and integration into society are described. The article identifies ways to quickly adapt to a new place of residence and consolidate friendships. The main attention is paid to the characteristics of cultural shock and the stages of its development.