

KULTURÁLIS SOKK ÉS MEGKÜZDÉS

A kulturális beilleszkedés mitől függ:

- személyiségedtől;
- az országtól, ahova költözöl, költöztél;
- a mindennapi tevékenységedtől (dolgozol vagy nem dolgozol);
- körülötted lévő támogató környezettől;
- és még sok egyébtől.

A kulturális beilleszkedés fázisai

A kulturális adaptáció folyamata több fázisban zajlik:

- 1. Lelkesedés, eufória (avagy a mézeshetek):** Utazás előtt és a megérkezést követő időszakban jellemző, az utazásra kalandként tekint a migráns, mindenre érdeklődéssel tekint, élvezi a helyzet újdonságát.
- 2. Kultúra elutasítása / kulturális sokk:** A migránsnak hiányzik a saját kultúrája, kritikusan tekint az új közegre, amiben él. Frusztrálnak érzi magát, könnyen idegessé válik a helyi kulturális sajátosságoktól, viselkedésmódoktól. Saját hazájabeli társakkal vagy hasonló fázisban lévő expatokkal barátkozik, együtt utasítják el a helyi kultúrát.
- 3. Elfogadás:** A helyi kultúra mélyebb ismerete, nyelvismeret, szokások ismerete jellemzi. Ekkor az expat már elfogadja a helyi szokásokat, ugyanakkor nem utasítja el a saját kultúráját sem.
- 4. Beilleszkedés:** Ez már több, mint az elfogadás. Része lehet a saját kultúra elutasítása az újjal szemben. Ebbe a fázisba kevesen és csak hosszas tartózkodás után jutnak el. Expatok esetében, akiknek előbb-utóbb haza kell költözniük, ez a fázis nem feltétlenül kívánatos.

(Forrás: Minke, August G. (2011) *Working Abroad - European Perspectives*, Ventus Publishing ApS)

Erre a kiadványra a Creative Commons licenzfeltételei érvényesek, azaz részleteiben vagy teljes egészében szabadon másolhatod, továbbadhatod, terjesztheted, bemutathatod a szerző írásbeli engedélye nélkül, azonban csak a forrás (www.nokkulfoldon.hu) és a szerző (Votisky Petra) megjelölésével. A tartalmakat a szerző engedélye nélkül üzleti tevékenységre nem használhatod.

A kulturális sokk tünetei

Pszichoszociális tünetek:

- Szomorúság, lehangoltság, depresszió;
- Kiegyensúlyozatlan érzelmi állapot;
- Magányosság;
- Elszigeteltség érzése, kivonulás a társadalomból, szociális visszahúzódás;
- Honvágy. Család, barátok extrém módon hiányoznak;
- Otthoni kultúra idealizálása;
- Úgy érzi, hogy csak az új országban vannak problémái, korábban nem voltak;
- Sztereotípiák az új országgal kapcsolatban;
- Elfogadási képtelenség az új ország szokásaival szemben;
- Lehetetlennek érzi a beilleszkedést;
- Nem akarja megérteni, követni a viselkedési szabályokat, etikettet, szokásokat az új országban.
- Megszállott azonosulás az új kultúrával;
- Elsőprő és irracionális félelmek a fogadó országgal kapcsolatban;
- Általános elégedetlenség az élettel kapcsolatban;
- Humorérzék elvesztése;
- Ingerlékenység, harag;
- Családi konfliktus;
- Identitás elvesztése;
- Elégtelenség érzés, bizonytalanság érzés;

Pszichoszociális tünetek (folytatás):

- Negatív énkép;
- Koncentráció hiánya;
- Elképzelhetetlennek érzi, hogy új dolgokat tanuljon;
- Képtelen jól érezni magát a mindennapi életben és a napi feladatok során;
- Fokozott drog és / vagy alkohol fogyasztás;

Testi / fizikai tünetek

- Fáradtság, rossz közérzet;
- Test szerte jelentkező fájdalmak;
- Betegség-, balesethajlam;
- Túlzott alvásigény, vagy álmatlanság
- Túlevés vagy étvágytalanság;
- Fokozott aggodalom egészségügyi, higiénés szükségletekkel kapcsolatban.

Beck-féle depresszió kérdőív

(Rövidített változat)

Hangulatod felmérésére alkalmas, nem helyettesíti az szakember (orvos, pszichológus) által felállított diagnózist.

A kérdőív 13 csoportosított állítást tartalmaz. Olvasd végig gondosan a csoporton belüli mind a négy állítást és válaszd ki azt az egyet közülük, amely a legjobban leírja érzéseidet az elmúlt hétben (a múlt héttől a mai napig). Jegyezd fel a kiválasztott állítás előtt szereplő számot (0,1,2 vagy 3), és ha végigmentél a teljes kérdőíven, akkor add össze a feljegyzett számokat.

1. állítás:

- 0 Nem vagyok szomorú
- 1 Szomorú vagy nyomott vagyok
- 2 Mindig szomorú vagyok, és nem tudok kikeveredni belőle
- 3 Annyira szomorú és boldogtalan vagyok, hogy nem bírom tovább.

2. állítás:

- 0 Nem félek különösebben a jövőt illetően.
- 1 Félek a jövőtől.
- 2 Úgy érzem, semmit sem várhatok a jövőtől.
- 3 Úgy látom, hogy a jövőm reménytelen, és a helyzetem nem fog javulni.

3. állítás:

- 0 Nem érzem, hogy kudarcot vallottam
- 1 Úgy érzem, több kudarc ér, mint másokat
- 2 Visszatekintve életemre kudarcok sorozatát látom
- 3 Úgy érzem, mint ember, teljesen kudarcot vallottam

4. állítás:

- 0 A dolgok ugyanolyan megelégedéssel töltenek el, mint máskor
- 1 A dolgokkal nem vagyok úgy megelégedve, mint máskor
- 2 Valójában többé semmi sem okoz megelégedettséget nekem.
- 3 Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.

**5. állítás:**

- 0 Nem hibáztatom különösebben magam.
- 1 Gyakran hibáztatom magam.
- 2 Majdnem mindig hibáztatom magam valami miatt.
- 3 Állandóan hibáztatom magam.

6. állítás:

- 0 Nem érzem magam különösebben hibásnak.
- 1 Úgy érzem, lehet, Hogy rászolgáltam valami büntetésre.
- 2 Úgy érzem, hogy rászolgáltam a büntetésre.
- 3. Azt akarom, hogy megbüntessenek.

7. állítás:

- 0 Eszembe sem jut, hogy magamnak ártsak, vagy magam ellentegyek valamit.
- 1 Van öngyilkossággal kapcsolatos gondolatom, de nem tudom megtenni.
- 2 Szeretném megölni magam.
- 3 Megölném magam, ha tudnám.

8. állítás:

- 0 Az emberek iránti érdeklődésem nem csökkent.
- 1 Kevésbé érdekelnek az emberek most, mint azelőtt.
- 2 Jelentősen csökkent mások iránti érdeklődésem.
- 3 Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt.

9. állítás:

- 0 Éppen olyan jól döntök, mint korábban.
- 1 Mostanában elhalasztom a döntésemet.
- 2 A korábbiakhoz képest igen nehezen döntök.
- 3 Semmiben sem tudok dönteni többé.

10. állítás:

- 0 Nem érzem, hogy rosszabbul nézek ki, mint azelőtt.
- 1 Félek, hogy öregnek és csúnyának látszom.
- 2 Úgy érzem, hogy hátrányomra változtam, és kevésbé vagyok vonzó.
- 3 Azt hiszem csúnya vagyok.

**11. állítás:**

- 0 Éppen olyan jól tudok dolgozni, mint máskor.
- 1 Külön erőfeszítésembe kerül, hogy valami munkába belefogjak.
- 2 Nagy erőfeszítésre van szükségem ahhoz, hogy megcsináljak valamit is.
- 3 Semmi munkát nem vagyok képes ellátni.

12. állítás:

- 0 Nem fáradok el jobban, mint azelőtt.
- 1 Hamarabb elfáradok, mint azelőtt.
- 2 Majdnem minden elfáraszt, amit csinálok.
- 3 Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak.

13. állítás:

- 0 Az étvágyam nem rosszabb, mint azelőtt.
- 1 Az étvágyam nem olyan jó, mint azelőtt.
- 2 Mostanában az étvágyam sokkal rosszabb.
- 3 Egyáltalán nincs étvágyam.

Összesítsd a kapott pontszámokat!**A Beck depresszió kérdőív ponthatárai:**

7 alatti összpontszám: Normális hangulati állapot. Csak így tovább!

7-12 között: Enyhe depresszió, lehangolt állapot. Érdemes odafigyelned és a következő oldalon lévő technikákat kipróbálni. Esetleg szakemberrel (pszichológussal vagy coach-csal) is konzultálhatsz.

12-17 között: Közepes depresszió. Ezzel már mindenképpen foglalkozz. Nagyon javaslom, hogy konzultálj szakemberrel (pszichológussal, pszichiáterrel).

17 fölötti összpontszám: Súlyos depresszió. Ne várj tovább! Fordulj haladéktalanul szakemberhez (pszichológushoz, pszichiáterhez).

Tippek a kulturális sokkal való megküzdésre

- 1. Nem vagy egyedül:** Teljesen biztos lehetsz benne, hogy vannak olyan emberek a környezetemben, akik éppen ezt az időszakot élik és vannak olyanok is, akik már átestek rajta. Tekintsd ezt egy teljesen normális dolognak, ami egy folyamat része és hozzá segít ahhoz, hogy beilleszkedj az új helyre. Vedd fel a kapcsolatot olyan emberekkel, akik már beilleszkedtek, mert biztosan vannak hasznos, abban a környezetben alkalmazható ötleteik.
- 2. Ne add fel:** Ha úgy érzed, hogy éppen nagyon rossz időszakodat éled, akkor se fordulj magadba és keseregj, hogy mennyire nehéz az élet és mennyire magányos vagy. Esetleg olvasd el ismét ezeket a tippeket, hátha valami ötlet megnyeri a tetszésedet és ihletet kapsz tőle. Ami FONTOS! Maradj kapcsolatban emberekkel, ne húzódj vissza a csigaházba.
- 3. Tekints az új helyzetre, mint lehetőségre:** Gondold végig, hogy mi az, amit szeretnél volna kipróbálni, megtanulni, de eddig nem volt időd, lehetőséged. Készíts listát olyan szakmai, tanulmányi tervekről, hobbiokról, egyéb tevékenységekről, amiket eddig még nem csináltál ilyen vagy olyan oknál fogva és nézd meg, hogy most melyikre lenne lehetőséged, időd, anyagi háttered. Például sokan elkezdenek fotózni, kézműveskedni ebben az időszakban.
- 4. Gondold végig a jövődet:** Gondolkozz el azon, hogy szeretnéd-e folytatni a karrieredet és milyen módon? Van-e lehetőséged helyben dolgozni, esetleg kurzusokat elvégezni vagy pedig távmunkában dolgozni korábbi munkaadónak vagy más cégnek. Ha az előbbiekre nincs módod, akkor nézd meg, hogy önkéntesként tudsz-e olyan tevékenységet végezni, amit értékesnek tartasz, esetleg szakmailag is fejlődsz ettől.
- 5. Maradj kapcsolatban:** A webkettő korában most már nem kell minden régi kapcsolatnak megszakadnia. Tartsd a kapcsolatot az otthon maradtakkal, családdal, barátokkal telefonon, skype-on vagy közösségi oldalakon. Ha teheted, akkor rendszeres időközönként látogass haza.

6. Építs új kapcsolatokat: Bővítsd az ismeretségi körödet offline és online is. Ne csak magyarokkal barátkozz, hanem mindenféle más nemzetiséggel is. Hihetetlen kalandokban lesz részed. Ne feledd, hogy másnak is lehet nyelvi nehézsége, ez ne zavarjon. Használhatod a közösségi oldalakat, a helyi közösségeket barátkozásra.

7. Tanuld a helyi kultúrát: Iratkozz be nyelvi kurzusra, barátkozz helyiekkel. Meg fogsz lepődni milyen nagyra értékelik a legtöbbben, még ha csak gagyogsz is a nyelvükön. Figyeld meg, hogy bizonyos helyzetekben mit mondanak, hogy viselkednek (például üdvözléskor) és utánozd. Ha valami helyi ünnep van, akkor feltétlenül vegyél részt, hiszen ünnepelni mindig jó, emellett nagyon sokat tanulhatsz a helyi szokásokból. Ha teheted utazgass egy kicsit, ha csak a szomszéd faluig jutsz, az is új, meglepő képét mutathatja meg az országnak.

8. Kérj segítséget: Ha úgy érzed, hogy nem tudod leküzdeni a rossz érzéseket, fordulj szakemberhez: tanácsadóhoz, életvezetési coach-hoz, pszichológushoz. Ne kapkodj be mindenféle szereket és főként ne bújj el teljesen a világ elől.

A Nők Külföldön szakembereitől az info@nokkulfoldon.hu címen kérhetsz segítséget!

Olyan munkát szeretnél végezni, amit igazán szeretsz?

Gyere, segítünk! <http://nokkulfoldon.hu/karrier/kulfoldon-elok/>

Votisky Petra

Expatriate-coach és pszichológus, külföldön élők tanácsadója.

A www.nokkulfoldon.hu megálmodója.

Szakterületei:

Kulturális beilleszkedés, munka-magánélet egyensúly, külföldi karrier, gyermeknevelési-, és életvezetési tanácsadás.

Bemutakozás:

Expatriate feleség, coach, HR szakember és pszichológus vagyok, emellett közgazdasági végzettséggel is rendelkezem.

Több évig dolgoztam gyermekpszichológusként és klinikai szakpszichológusként, majd HR területen tevékenykedtem.

Magánéleti és szakmai okok miatt költöztem külföldre.

Hosszas külföldi tartózkodás után rövid időre visszaköltöztem Budapestre, majd egy rövidebb emigrációkbeli tartózkodás után átmenetileg ismét Budapesten élek. A költözések miatt átéltem a kulturális beilleszkedés nehézségeit, a visszailleszkedés kihívásait és saját tapasztalatot is szereztem a külföldi karrierépítéssel kapcsolatban.

Elérhetőség, időpont kérés:

info@nokkulfoldon.hu

