

Author	UP
Contributor(s)	ČVUT
Title	Culture shock
Intellectual Output / Activity Type	IO3 Training
Intellectual Output Leader / Activity Leader	Mgr. Markéta Pešoutová, Mgr. Anna-Marie Pospíšilová
Type:	Presentation
Language:	Czech
Date:	04/11/2022
Version	V.1

Kulturní šok

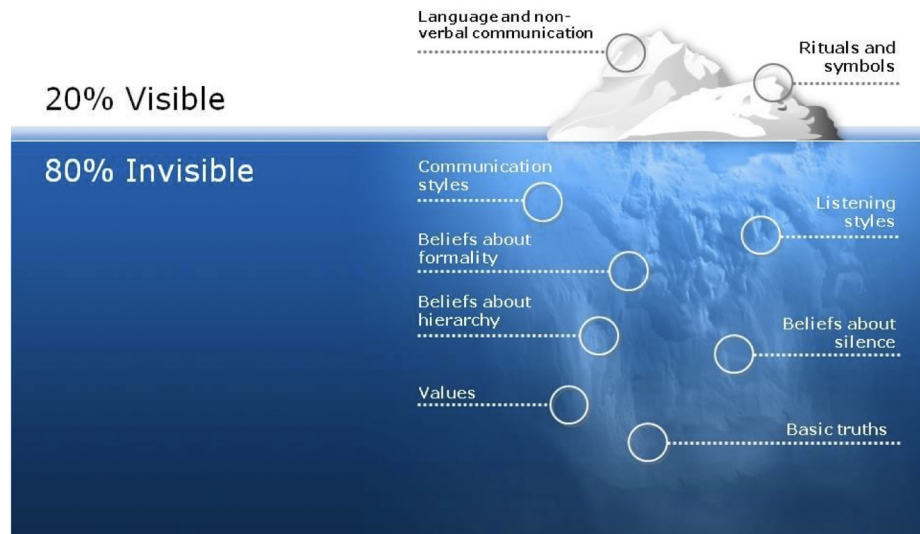
Co to je a jak na něj?

Kulturní šok

Co vás kdy nejvíce v zahraničí překvapilo?

Kultura

1. Objektivní viditelné artefakty, jako jsou rituály, pověry, hrdinové, mýty, symboly a tabu.
2. Základní pravdy o identitě a vztazích, čase a prostoru, způsobech myšlení a učení, způsobech práce a organizace a způsobech komunikace.
3. Ideály sdílené členy skupiny, k nimž se vážou silné emoce.
4. 'Správné' a 'špatné' způsoby jednání. Pravidla, podle kterých lidé v praxi žijí.
5. Subjektivní behaviorální orientace dělat věci spíše jedním než jiným způsobem. Nejvýrazněji se projevují ve stylech vztahů, myšlení a učení, v organizačních a pracovních stylech a ve stylech komunikace.



Kulturní šok

Co to je?

- Poprvé vymezil antropolog Kalervo Oberg
- J. W. Berry (1992) odmítl používání termínu „kulturní šok“ -> zavedl termín „akulturační stres“
- Rozvíjí se u osob, které vycestovaly na delší dobu do zahraničí
- Dle Oberg je kulturní šok způsoben úzkostí pramenící ze **ztráty jedinci známých znaků a symbolů společenského styku**



Kulturní šok

Proč ho zažíváme?

Kulturní šok

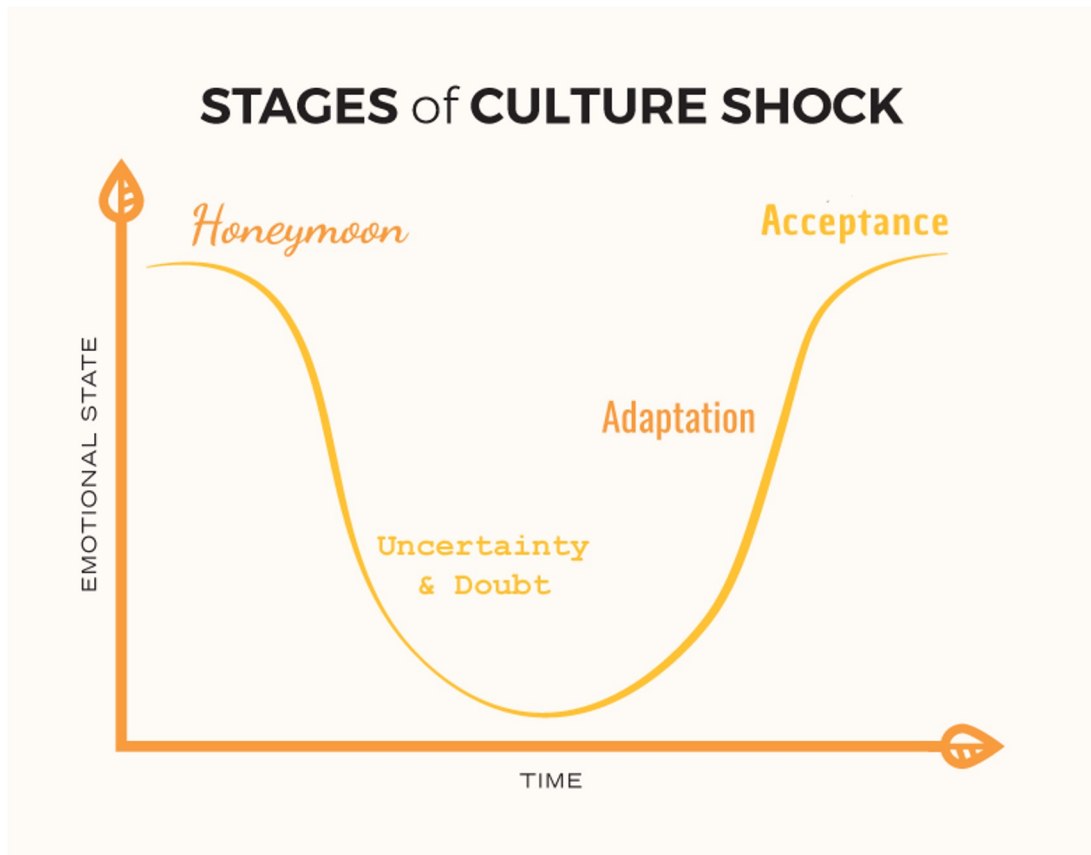
Jak se projeví?

- forma stresu, jehož zdroje jsou zakotveny v procesu akulturace
- provázená typickými projevy
 - snížením duševní kondice (úzkost, deprese)
 - pocity marginality a odcizení
 - zvýšením psychosomatických obtíží a nejistotou ohledně vlastní identity
 - pocity bezmoci
 - závislosti na osobách stejné národnosti
 - situaci nepřiměřené návaly hněvu
- odkládání či odmítání studia jazyka hostitelské země
- silná touha vrátit se domů

culture shock **EXPLAINED**



https://www.youtube.com/watch?v=z5EEz_R_RiE



Kulturní šok

Akultura - ABC

Tento model zvládání chování rozlišuje procesy afektu, chování a poznání:

- **A: Afektivní přístup** odkazuje na zmatek, který mnozí označují jako negativní afekt: zmatek, úzkost, dezorientace, podezřívavost, dokonce i smutek a ztráta v důsledku pocitu ztráty známých fyzických předmětů a sociálních vztahů.
 - Sociokulturní přizpůsobení má však také aktivní, adaptivní odezvu - zvládací strategie a postoje na afektivní úrovni, které pomáhají přeměnit obtížné zkušenosti v rozvojovou zkušenost.
- **B: Složka chování** naznačuje, že jedinci si musí osvojit příslušné dovednosti a znalosti specifické pro novou kulturu - to znamená, že se musí seznámit s historickými, filozofickými a sociopolitickými základy cílové společnosti a osvojit si a nacvičit některé související způsoby chování.
- **C: Kognitivní složka** se zaměřuje na dnešní zvýšené povědomí o tom, jak kultura funguje jako systém sdílených významů a jak různé kultury v kontaktu (zejména ty "vzdálené") způsobují, že určité "zavedené pravdy" jedné kultury mohou ztratit svou zdánlivou jistotu. Techniky, které využívají kognitivní intervence, se zaměřují na rozvoj kulturní citlivosti a povědomí tím, že zdůrazňují:
 - kulturní relativitu většiny hodnot, platnost neznámé kultury a obecněji výhody kulturní rozmanitosti, včetně obchodních, estetických a adaptačních výhod kulturně heterogenního globálního systému.

Teorie	Rovina	Původ teorie, představitelé	Konceptuální rámec
Stres a coping	emoce (Affect)	sociální psychologie (Lazarus & Folkman, 1984)	Jedinci v interakci s novou kulturou potřebují rozvinout své copingové strategie.
Kulturní učení	chování (Behaviour)	sociální a experimentální psychologie (Argyle 1967)	Jedinci v kontaktu s novou kulturou si potřebují osvojit relevantní sociální dovednosti.
Sociální identifikace	vnímání (Cognition)	etnopsychologie, interkulturní a sociální psychologie (Deaux 1996, Phinney, 1990)	Následkem přesídlení může dojít ke změnám kulturní identity jedince nebo změnám vztahů ve skupině.

Theory	Conceptual Framework	Theoretical premise	Factors affecting adjustment	Intervention guidelines
Stress and Coping (Affect)	Cross-cultural travelers need to develop coping strategies to deal with stress	Life changes are inherently stressful	Adjustment factors involving both personal (e.g. life change, personality) and situational (e.g. social support)	Training people to develop stress management skills
Culture Learning (Behavior)	Cross-cultural travelers need to learn culturally relevant social skills to survive and thrive in their new settings	Social interaction is a mutually organized and skilled performance	Culture-specific variables such as: knowledge about a new culture, language or communication competence, cultural distance	Preparation, orientation and culture learning, especially behavioral-based social skill training
Social Identification (Cognition)	Cross-cultural transition may involve changes in cultural identity and inter-group relations	Identity is a fundamental issue for the cross-cultural travelers	Cognitive variables such as: knowledge of the host culture, mutual attitude between hosts and sojourners, cultural similarity, cultural identity	Enhancing self-esteem, overcoming barriers to inter-group harmony, emphasizing intergroup similarities

Jak se o sebe postarat?

Tělesná úroveň

- Dostatek vitamínů a živin (zejména horčík, vitamín D)
- Pohyb (využít možnosti sportovních center univerzit)

Účinky Vitamínu D3



Zdraví kostí a zubů



Podpora imunity



Protizánětlivý efekt



Antidepresivní působení



Snižuje riziko
respiračních infekcí



Stimuluje testosteron



@brainmarket_cz

Nejlepší zdroje VITAMÍNU C



Camu Camu



Papriky



BrainMax Liposomal
Vitamin C



Citrusy



Šípky



Černý rybíz



@brainmarket_cz

10 znamení, že možná máte nedostatek hořčíku v těle



Nevolnost



Problémy
se spánkem



Dýchací
problémy



Problémy
s trávením



Výpadky
paměti



Mozková
míha



Nedostatek
energie



Svalové
křeče



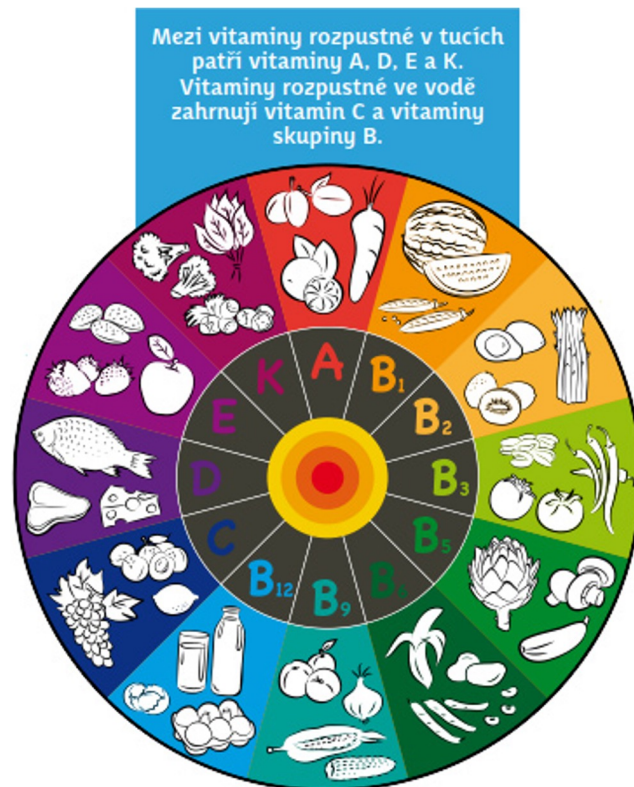
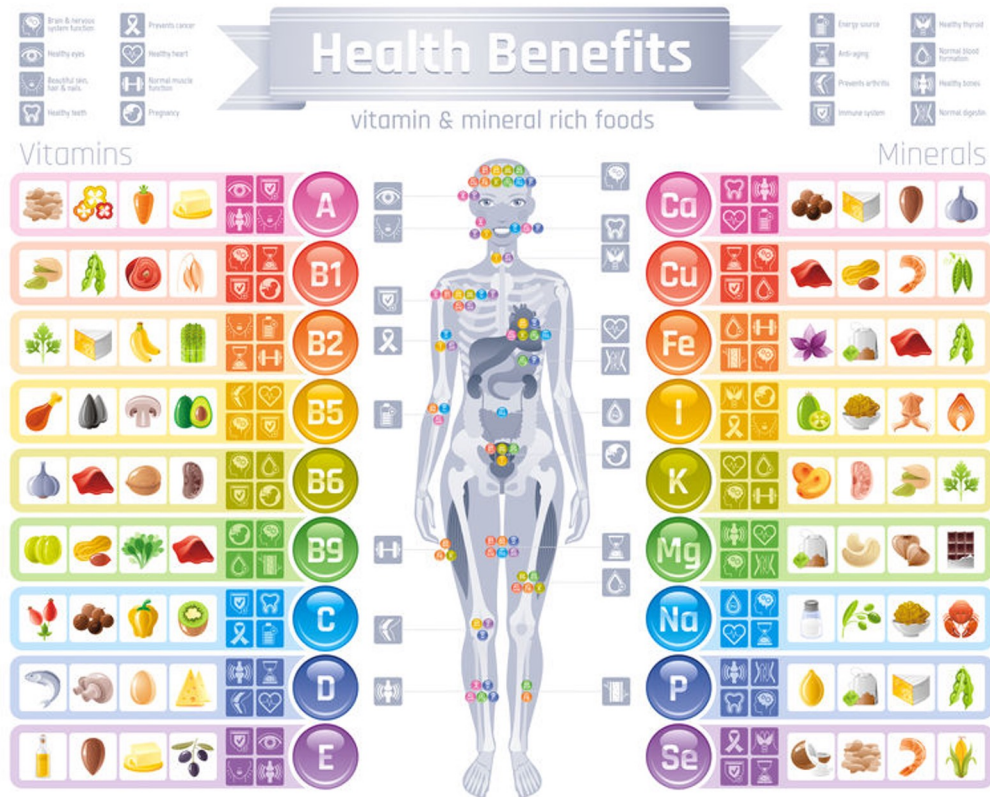
Časté bolesti
hlavy



Vysoký nebo
nízký krevní tlak



@brainmarket_cz



Jak se o sebe postarat?

Tělesná úroveň

- Kvalitní spánek

DOKÁŽETE...

V DESET NEBO V JEDENÁCT HODIN DOPOLEDNE OPĚT USNOUT?

PŘED POLEDNEM FUNGOVAT BEZ KOFEINU?

Jak se o sebe postarat?

Tělesná úroveň

- Nekvalitní spánek
 - *Až u 40 % dospělých se vyskytují spánkové obtíže. Přibližně u 10 % z tohoto počtu se jedná o potíže trvalé.*
 - Problémy jsou pak spojené:
 - nedochází k regeneraci těla
 - vysoký kortizol
 - stimulace chuti k jídlu
 - hormonální disbalance
 - zhoršená imunita
 - narušené kognitivní funkce, pozornost

Tělesná úroveň

- Kvalitní spánek
 - Spánek ve stejnou dobu - v týdnu i o víkendu
 - Pár posledních desítek minut bez obrazovky
 - Ložnice okolo 20 stupňů, vyvětraná a zatemněná
 - **Vytvořte si spánkovou rutinu: četba, vana, mindfulness, jóga**
 - Minimální příjem kofeinu, čaje či těžkého jídla ve večerních hodinách
 - Využijte květin, které čistí vzduch; případně čističky vzduchu.
 - Pozor na probouzení z hladu – před spaním lze lehce pojmít ovoce, či popíjet mléko např. s medem.
 - **Snažte se o přiměřenou pohybovou aktivitu během dne**, pokuste se unavit (např. procházka po večeři), ale vyvarujte se náročné fyzické aktivity těsně před ulehnutím. Zůstaňte v klidu alespoň 3 hodiny před spaním.
 - **Postel využijte výhradně ke spánku nebo sexuální aktivitě.** V posteli byste neměli sledovat televizi, jíst, číst, přemýšlet nad problémy apod.
 - Do postele uléhejte **pouze při pocitu ospalosti**. Při neschopnosti usnout do 30 min, opusťte lůžko a věnujte se nějaké příjemné, monotónní činnosti (čtení, poslech relaxační hudby, sprcha apod.).
 - Neuléhejte ve stresu, rozrušení, znepokojení (sledování hororu, náročná četba). Snažte se potlačit negativní myšlenky narušující zejména usínání a spánek. **Najděte si během dne chvilku, při které budete přemýšlet nad problémy, které se Vám obvykle vybavují před usnutím (tzv. worry time).**
 - Snažte se vystavit **expozici jasného světla ihned po probuzení** (nežádoucí je tma navozená žaluziemi, závěsy).

Jak se o sebe postarat?

Mentální úroveň

- Vím “proč”
 - Pro co jsem si na Erasmus přijel/a?
 - Lidé, kteří mají vysoká očekávání ohledně svých kulturních zkušeností, mají tendenci více bojovat s kulturním šokem. Ti, kteří cestují s otevřenou myslí a srdcem, kteří berou zážitky tak, jak přicházejí, spontánnějším způsobem, mají tendenci se lépe přizpůsobit.
 - Mám jasné dané cíle
 - *Jedním z nejdůležitějších faktorů je motivační orientace. Někteří lidé cestují rádi a těší se na vstup do nové kultury. Studenti, kteří se rozhodnou studovat v zahraničí, cestovatelé, kteří chtějí poznávat svět, a rodiny, které se vydávají na dovolenou, představují několik příkladů. Tyto skupiny mají obecně vysokou motivační orientaci a obecně se snáze přizpůsobují kulturnímu šoku.*

S**Specific**

Make your goals specific and narrow for more effective planning.

**M****Measurable**

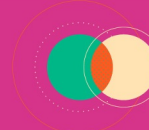
Define what evidence will prove you're making progress and reevaluate when necessary.

**A****Attainable**

Make sure you can reasonably accomplish your goal within a certain timeframe.

**R****Relevant**

Your goals should align with your values and long-term objectives.

**T****Time-based**

Set a realistic, ambitious end-date for task prioritization and motivation.



Jak se o sebe postarat?

Mentální úroveň

- Vím, co se (mi) děje
 - Pište si deník o svých zkušenostech, včetně pozitivních aspektů nové kultury.
 - Sdílejte své zážitky - blog/vlog/soc.média



Mindfulness

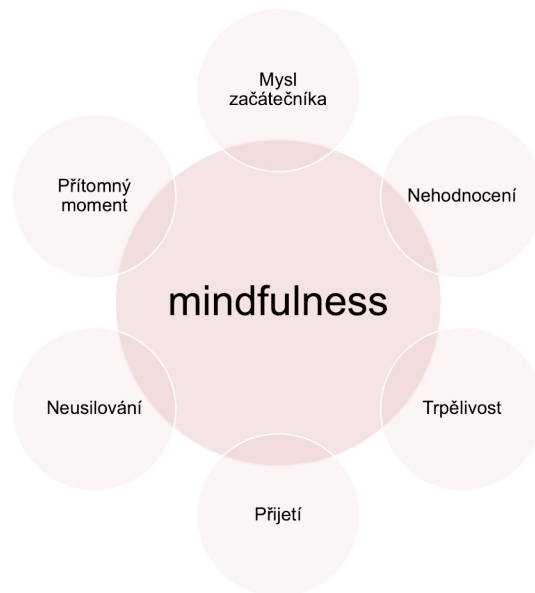
- Zvyšuje pocit klidu a pohodlí.
- Zvyšuje soustředění, kognitivní flexibilitu a pracovní paměť.
- Zlepšuje vztahy.
- Přináší laskavost a empatii do našich vztahů a postojů.
- Ovlivňuje náš mozek
 - zmenšuje se amygdala, a proto méně reaguje na stres; posiluje se prefrontální kůra
- Snižuje stres.
 - Několik studií prokázalo, že mindfulness snižuje intenzitu prožívání. V jedné studii například Chambers et al. (2008) požádali 20 začínajících meditujících, aby se zúčastnili desetidenního intenzivního meditačního retreatu zaměřeného na všímavost. Po retreatu měla meditační skupina výrazně vyšší všímavost a snížené negativní prožívání ve srovnání s kontrolní skupinou. Rovněž se u nich vyskytovalo méně depresivních příznaků a méně úzkostného prožívání. Kromě toho měli meditující výrazně lepší kapacitu pracovní paměti a byli schopni lépe udržet pozornost během výkonnostního úkolu ve srovnání s kontrolní skupinou.

Summary of benefits





Mindfulness - pilíře



Techniky



Body scan



Všímavé jedení

Pro procvičování



Jak se o sebe postarat?

Sociální úroveň

- Primární síť se skládá z vazby s **krajany**, jejíž funkcí je nacvičovat, vyjadřovat a potvrzovat hodnoty původní kultury.
- Další síť tvoří vazby na **místní**. Její funkce je převážně instrumentální, usnadňuje akademické a kulturní vzdělávání, profesní cíle studentů. Obvykle jsou členy této sítě jiní studenti, učitelé, poradci, univerzitní úředníci a státní úředníci. Vztahy budou spíše formální než osobního charakteru.
- Třetí síť tvoří přátelské vztahy **s jinými než krajany**, zahraničními studenty. Funkce této sítě je do značné míry rekreační, stejně jako poskytování vzájemné sociální podpory založené na sdíleném cizinctví.

Jak se o sebe postarat?

- **Peer-pairing programy** jsou obzvláště účinné a zahraniční studenti, kteří se jich účastní. v těchto programech častěji upřednostňují místní společníky než ti, kteří se jich účastní.
- **Kontakt s cílovou kulturou před odjezdem také zvyšuje pravděpodobnost navázání přátelství mezi hostitelem a pobytovým hostem a trávení volného času v dané zemi s místními.**
- Místní studenti jsou upřednostňováni pro informační podporu, např. pomoc s jazykovými a studijními obtížemi, zatímco studenti ze stejné země/další zahraniční studenti jsou vyhledáváni pro společné trávení času a emocionální podporu.
- Výhody učení se kultuře hostitelské země jsou zřejmé. Větší množství interakcí s hostitelskými státními příslušníky bylo spojeno s **menšími studijními problémy a menším počtem sociálních problémů, stejně jako spokojenost s hostitelskou zemí.**
- Interakce s místními studenty také bylo zjištěno, že **zlepšuje komunikační kompetence**
- Interakce mezi hostitelskou zemí a hostitelem mohou být funkčně přínosné, ať už k nim dochází za **formálních nebo neformálních okolností.**

Jak se o sebe postarat?

- Častý kontakt s hostitelskými studenty je spojen s větší spokojeností s pobytem
 - sociální integrace a místní přátelé jsou spojeny s nižší úrovní stresu.
- Více času stráveného se studenty z hostitelské země souvisí s menšími psychickými problémy s přizpůsobením
 - a spokojenost se vztahy s hostitelskou zemí předpovídá lepší psychologické přizpůsobení u zahraničních studentů

Sociální opora tlumí vazbu mezi stresem a depresí a nízká sociální přispívá vzniku depresivních symptomů!

Jak překonávat rozdílnost

- Buďte otevření a seznamte se s novou zemí nebo kulturou, abyste pochopili důvody kulturních rozdílů.
 - Mějte na paměti vlastní předsudky!
 - Buďte si vědomi heterogenosti společnosti.
- Nepodléhejte myšlenkám na domov a neustále ho srovnávejte s novým prostředím.
- Neuzavírejte se do sebe - buďte aktivní a stýkejte se s místními.
- Buďte upřímní, pokud se cítíte dezorientovaní a zmatení - požádejte o radu a pomoc.
- Mluvte o svém kulturním zázemí a podělte se o něj - komunikace probíhá oběma směry.

Zpátky ke kultuře...

Co je podle vás “české”?

Kam to jedu?



Počasí

Místní zvyky

Jazyk

Jídlo

Hodnoty

Rozdíly

Podobnosti



Kam to jedu?

Neverbální komunikace

Mám očekávat rozdíly v tom, co je považováno za vhodný "osobní prostor"?

Mám očekávat rozdíly ve způsobu, jakým mé protějšky používají doteky?

Je něco zvláštního, na co si musím dát pozor při předávání nebo přijímání vizitek?

Měl/a bych se vyhýbat nějakým konkrétním gestům?

Vím, jaká řeč těla je tabu?

Mám očekávat rozdíly v míře přijatelného očního kontaktu?

Komunikace

Mám očekávat různé postoje k přijatelnosti kladení osobních otázek?

Mám očekávat rozdílné postoje k přijatelnosti humoru a emocí?

Mám předpokládat odlišné postoje k přijatelnosti přerušování?

Mám očekávat odlišné používání tónu nebo výšky hlasu při mluvení?

Mám očekávat odlišné postoje k projevům náklonnosti?

- Kulturní šok označuje pocity nejistoty, zmatku nebo úzkosti, které mohou lidé zažívat, když se přestěhují do nové země nebo prostředí.
- Kulturní šok může nastat, když se lidé přestěhují do nového města nebo země - studují v zahraničí kvůli škole.
- Kulturní adaptace je normální a je důsledkem pobytu v neznámém prostředí.
- Kulturní šok se obvykle dělí do čtyř fází: fáze líbánek, frustrace, adaptace a přijetí.
- Postupem času se lidé mohou s novým prostředím seznámit, protože si najdou nové přátele a naučí se zvyky, což vede k ocenění dané kultury.
- Proces adaptace v důsledku kulturního šoku se může časem zlepšit, což vede k růstu a porozumění novému prostředí.

Shrnutí

4 Stages of Culture Shock:

- Honeymoon
"Wow, this is great!"
- Frustration
"What have I done?"
- Recovery
"I think I can, I think I can..."
- Acceptance
"I love these people. I don't want to go home!"

team.org/blog

Děkujeme za pozornost a těšíme se příští týden!

Zdroje

<https://www.investopedia.com/terms/c/culture-shock.asp>

Bochner, S. (2003). Culture Shock Due to Contact with Unfamiliar Cultures. Online Readings in Psychology and Culture, 8(1). <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1073>

A Brief Description of Culture Shock Among Latin American Nationals in South Korea - Scientific Figure on ResearchGate. Available from: https://www.researchgate.net/figure/ABC-Model-Contemporary-theories-of-intercultural-contact_tbl3_331791185

LI Dongfeng (2012). Culture Shock and Its Implications for Cross-Cultural Training and Culture Teaching. Cross-Cultural Communication, 8(4), 70-74. Available from URL: <http://www.cscanada.net/index.php/cc/article/view/j.ccc.1923670020120804.1433> DOI:

<http://dx.doi.org/10.3968/j.ccc.1923670020120804.1433>

Introduction to Culture Shock. (2020, September 3). Butte College.

<https://socialsci.libretexts.org/@go/page/47457>

Ward, C. (2004). Psychological theories of culture contact and their implications for intercultural training and interventions. In D. LandisJ. M. Bennett, & M. J. Bennett *Handbook of intercultural training*(pp. 185-216). SAGE Publications, Inc., <https://dx.doi.org/10.4135/9781452231129.n8>
<https://www.usnewsglobaleducation.com/all-advice/8-tips-to-overcome-culture-shock/>

