

# સાંસ્કૃતિક આઘાત: આંતરરાષ્ટ્રીય વદિયાર્થીઓ માટે માર્ગદર્શકિ



REFERENCES

## પરચિય

કેનેડાની પોસ્ટ-સેકન્ડરી શાળાઓમાં કોવિડ-19 રોગચાળા પહેલા આંતરરાષ્ટ્રીય વદિયાર્થીની નોંધણીમાં 13.7%નો વધારો જોવા મળ્યો છે. કેનેડામાં સ્થળાંતર કરવું એ ઘણાં વદિયાર્થીઓ માટે સાંસ્કૃતિક આઘાતમાં પરિણમી શકે છે.

સાંસ્કૃતિક આઘાત એ એક દશિાહનિતાની લાગણી છે જેને આપણે એક નવી અને અલગ સંસ્કૃતિમાં પ્રવેશતી વખતે અનુભવીએ છીએ. એક આંતરરાષ્ટ્રીય વદિયાર્થી રૂપે, તમે સંભવતઃ સતત હવામાન, કેમ્પસ જીવન, સમય ઝોન, ખાદ્યવસ્તુઓ, ભાષા અને સામાજિક નયિમો કે આચરણના નયિમો સાથે સુમેળ સાધતા રહો છો.



## સાંસ્કૃતિક આઘાતની માત્રાને પ્રભાવતિ કરતા પરિબલો

નવોદતિમાં વલિનિન જોખમી પરિબલો હોય છે જે સાંસ્કૃતિક આઘાતની ગંભીરતાને પ્રભાવતિ કરે છે:

- તમે જે દેશમાં હો તેની અંદર નયિત્રણની ભાવના
- આંતરવૈયકૃતિક પરિબલો (ઉદાહરણ: ઉમર, લગિ, ભાષા કૌશલ્યો, આર્યકિ બાબતો)
- વ્યકૃતિવ સંબંધી પરિબલો (ઉદાહરણ: તમે કેટલા મલિનસાર છો, તમારી ભાવનાત્મક સ્થરિતા)
- જૈવકિ પરિબલો (ઉદાહરણ: અસમર્થતા, તબીબી સારવાર, આહાર સંબંધી પ્રતબિંધો)
- સ્પેટઓ-ટેમ્પોરલ (સમય અને સ્થળ સંબંધી) પરિબલો (ઉદાહરણ: મુકામની અવધિ મુસાફરીનું સ્થળ)
- ભૌગોલકિ રાજનીતિવધિક પરિબલો (ઉદાહરણ: રાજકીય વાતાવરણ)

તે ઉપરાંત, તમારી આસપાસના લોકોના આચરણો અને વલણો પણ સાંસ્કૃતિક આઘાતને પ્રભાવિત કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, નવા દેશના સભ્યો સાથેના તમારા વાર્તાલાપો પણ સાંસ્કૃતિક આઘાતના અનુભવને વધુ ખરાબ કરી શકે છે. જેમાં આંતરરાષ્ટ્રીય વહિયાર્થીઓ સામે કરવામાં આવતી જાતવિાદી અથવા પૂર્વગ્રહયુક્ત કાર્યવાહીઓ સમાવષ્ટિ છે જે મૈત્રી અને તેઓ જે લાગણી અનુભવવા ઇચ્છતા હોય તેમાં અવરોધ પેદા કરી શકે છે.

બીજું ઉદાહરણ એ છે કે સ્ટાફ અને ફેકલ્ટી તમને કેવી પ્રતિક્રિયા આપે છે. જો સ્ટાફ અને ફેકલ્ટીને એક-બીજી સંસ્કૃતિની અસમાનતાઓની સારી સમજ ન હોય તો, તેના લીધે એવી લાગણી પેદા થઈ શકે છે કે તમારી વાત સાંભળવામાં આવી રહી નથી. ઉદાહરણ તરીકે, સેવા પ્રદાતાઓ વલિનિન સંસ્કૃતિઓમાંના માનસિક આરોગ્યના લાંછનની ભૂમિકાને અથવા તો હેલ્થકેરની અંદર નોન-ફાર્મોલોજિકલ અભિગમોની અપેક્ષાને સમજી ન પણ શકે.

સાંસ્કૃતિક આઘાતનો પ્રભાવ

સાંસ્કૃતિક આઘાતનો તમારા મજિજ અને આચરણ પર ખૂબ જ મોટો પ્રભાવ પડી શકે છે. તમે અનુભવી શકો તેવા કેટલાક સર્વસામાન્ય ભાવનાત્મક લક્ષણોમાં હોમસકિનેસ, અયોગ્યતાની લાગણી, બેચેની, કંટાળો અને ચીડિયાપણું સમાવષ્ટિ છે. અમુક કેસમાં, એ તમને દશાહીન, શક્તિહીન, હતાશા, એકલતા અને અવશિવાસની લાગણી તરફ ઘેરવી શકે છે. એ તમને અંતર્મુખી બનાવી શકે છે, નબળા શૈક્ષણિક પ્રદર્શન તરફ ઘેરવી શકે છે, નવા દેશ પ્રત્યે દુશ્મનાવટનો તેમજ નવી સંસ્કૃતિવિશિની ખોટી ધારણાનો અનુભવ આપી શકે છે.

## સાંસ્કૃતિક આઘાતના તબક્કાઓ

સાંસ્કૃતિક આઘાતના 4 તબક્કાઓ હોય છે જે નવોદિત લોકો અનુભવી શકે છે. આ તબક્કાઓમાં કોઈપણ સમયે તમે પોતાને આગળ વધતા અને પાછળ પડતા હોવાનું અનુભવી શકો છો.

- 1 **આનંદનો તબક્કો:** તમે આનંદ, આકર્ષણ અને સંતોષની લાગણી અનુભવી શકો છો
- 2 **કટોકટીનો તબક્કો:** તમે ભાષા, કલ્પનાઓ, મૂલ્યોમાં અસમાનતાઓ અનુભવો છો જે તમને અસમર્થતા, હતાશા, બેચેની અને ગુસ્સાની લાગણી તરફ લઈ જઈ શકે છે
- 3 **પુનઃપ્રાપ્તિનો તબક્કો:** કટોકટી ઉકેલાઈ જાય છે અને તમે નવા દેશ વધુ જાણવા લાગો છો
- 4 **સુમેળનો તબક્કો:** કોઈપણ મામૂલી બેચેની અથવા માનસિક તણાવની પરવા કર્યા વગર તમે નવા લેન્સ વડે નવી સંસ્કૃતિની આનંદ માણવા લાગો છો.



## સાંસ્કૃતિક આઘાતનો સામનો કરવો

સાંસ્કૃતિક આઘાતનો સામનો કરવાની કેટલીક રીતો અહીં આપી છે:

- અન્ય આંતરરાષ્ટ્રીય વહિયાર્થીઓ સાથે તમારા અનુભવ વધુ વાતચીત કરો કારણ કે તે એકલતા, હોમસકિનેસ, આંતરસાંસ્કૃતિક સંઘર્ષ અને સામાજિક સમન્વયની લાગણીમાં ઘટાડો કરી શકે છે.
- ક્લબોમાં ભાગ લેવા દ્વારા, તમને તમારા પોતાના દેશની યાદ અપાવે તેવી પ્રવૃત્તિઓ શોધવા દ્વારા અથવા જો શક્ય હોય તો, મતિરો અને કુટુંબને ફોન કરવા દ્વારા તમારા પોતાના દેશની સંસ્કૃતિની સંપર્કમાં રહો
- કેમ્પસની અંદર અને બહાર કેવા પ્રકારની સહાયો ઉપલબ્ધ છે તે શોધો અને નવા દેશમાં સ્થળાંતર કરવું એ તમારા આરોગ્ય અથવા પ્રદર્શનને પ્રભાવિત કરી રહ્યું હોય તો, તેમની મદદ લો
- તમારા નચિત્તરણ હેઠળ શું છે એ પોતાને યાદ અપાવવું અને જ્યારે દગિમૂઠ થઈ જાય ત્યારે વર્તમાનમાં પાછા ફરવા માટે તમારી પાંચેય ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરવા જેવી ગ્રાઉન્ડિંગ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો. આ બાબત ચાલવા જેવી અથવા બરફનો ટૂકડો પકડવા જેવી લાગી શકે છે.
- ધીરજ રાખો અને સુમેળ સાધવા માટે તમને પોતાને થોડો સમય આપો
- એક-બીજી સંસ્કૃતિ સાથે સુમેળ સાધવાના કૌશલ્યોમાં વધારો કરવા માટે નવી સંસ્કૃતિની સભ્યો સાથે ગાઢ અને સકારાત્મક સંબંધો કેળવો.
- જજિઆસા અને આશ્ચર્ય સાથે નવા અનુભવો મેળવો

## સંસાધનો

**YMCA ન્યૂકમર ઇન્ફોર્મેશન સેન્ટર (NIC):** YMCA દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી NIC સેવા વર્ચ્યુઅલ રીતે અને રૂબરૂમાં વિવિધ પ્રકારની સહાયતાઓ પૂરી પાડે છે. આ સેવાઓમાં માહિતી અને રેફરલ, સામ-સામી મુલાકાત, મેન્ટરિંગ પ્રોગ્રામો અને નેટવર્કિંગ માટે સમુદાય સાથેના જોડાણો સમાવષ્ટિ છે.

**ઇન્ટરનેશનલ સ્ટ્રડન્ટ્સ કનેક્ટ:** આ વેબસાઇટ આંતરરાષ્ટ્રીય વહિયાર્થીઓ માટે વહિયાર્થી માર્ગદર્શિકા, વહિયાર્થી પુસ્તકાલિ, સ્થળાંતર યોજના, સંબંધિત વિવિધ વધિયો પર વેબનાર અને તથ્ય પત્રો જેવા સંસાધનો પૂરા પાડે છે. ઓન્ટેરિયોમાં સ્થાયી થવા નવોદિત લોકો માટે કામ, સમુદાય, શિક્ષણ અને નાણાકીય માહિતી મેળવવા માટે તેઓ ArriveON ઍપ પણ પૂરી પાડે છે.