

УДК 316.61

О.А. Куликова

КУЛЬТУРНЫЙ ШОК: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ К НОВОЙ КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

***Аннотация.** В статье рассматривается понятие «культурного шока», причины и основные признаки возникновения данного состояния. Рассмотрены стадии культурной адаптации, причины и следствия того или иного социально-психологического состояния личности, находящейся в чужой для нее стране. Итогом статьи является описание возможных стратегий культурной адаптации.*

***Ключевые слова:** культурный шок, стадии культурного шока, симптомы, этноцентризм, культурная адаптация, регрессия, приспособление, восстановление.*

Olga Kulikova

CULTURAL SHOCK: SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO THE NEW CULTURAL ENVIRONMENT

***Annotation.** In article the concept of «cultural shock», the reasons and the main signs of emergence of this state are considered. Stages of cultural adaptation, causes and effects of social psychological state of the person, being in others country are considered. A result of article is descriptions of possible strategies of cultural adaptation.*

***Keywords:** cultural shock, stages of cultural shock, symptoms, ethnocentrism, cultural adaptation, regression, adaptation, restoration.*

«Культурный шок» является термином, который используют для того, чтобы описать воздействие перемещения от знакомой культуры до той, которая является незнакомой. Когда знакомые достопримечательности, звуки, запахи или вкусы больше недоступны, это вызывает чувство потерянности и неопределенности. Джетлаг и усталость по прибытии могут вызвать даже несущественные вещи или явления, что может стать катализатором для появления депрессии. Кроме того, во время социально-психологической адаптации за границей, физическая усталость и недомогание могут также усугубить симптоматику культурного шока.

Самое важное состоит в том, чтобы помнить, что культурный шок является нормальным явлением – он может не только нивелироваться со временем, но стать положительным для личности состоянием, так как пребывание в государстве, в котором личность узнает о своих возможностях больше, может сформировать такие качества, как сострадательность, глобальная осведомленность, т.е. черты, которые характерны для зрелого, сформировавшегося человека.

Причины и признаки культурного шока.

Культурный шок был широко изучен. Культурные элементы, которые вызывают его – климат, язык, еда, одежда и социальные роли. Признаки культурного шока включают в себя:

- ностальгию;
- головные боли или боли в желудке;
- тенденцию легкого изнурения;
- скуку;
- много сна;
- одиночество или чувство безнадежности;
- разочарование и раздражительность;

- иррациональный гнев;
- беспокойство или подозрение;
- недоверие или даже враждебность к местным жителям;
- отказ от людей и действий (включая отказ, убежание в Интернет);
- понижение активной деятельности [7].

Культурный шок можно было бы назвать профессиональным заболеванием людей, которые внезапно переселились за границу. Как и у большинства болезней, у этой есть свои собственные симптомы и лечение.

Состояние культурного шока может быть вызвано беспокойством, которое является следствием потери всех знакомых знаков и символов социального общения. Эти знаки или сигналы включают в себя огромное количество путей, с помощью которых мы ориентируемся в ситуациях повседневной жизни: когда обменяться рукопожатием и что сказать, когда мы встречаем людей, когда и как дать чаевые, как совершить покупки, когда принять и когда отказаться от приглашений, когда отнестись к заявлениям серьезно и когда нет. Эти сигналы, которые могут быть словами, жестами, выражениями лица, обычаями или нормами, приобретены всеми нами в ходе взросления и являются так же частью нашей культуры как язык, на котором мы говорим или верования, которые мы принимаем. Все мы зависимы от сотен этих сигналов для нашего душевного спокойствия, большинство из которых мы не переносим на уровень осознанного знания.

В момент, когда человек входит в незнакомую культуру, большинство этих знакомых сигналов удалены. Неважно, насколько либеральным или полным доброжелательности человек можете быть – без привычного физического и социального мира социально-психологическая адаптация к абсолютно новой культурной среде будет сопровождаться чувством разочарования и беспокойства. Люди реагируют на разочарование почти одним и тем же способом. Сначала они отторгают окружающую среду, которая вызывает дискомфорт. Другая фаза культурного шока – регресс. Домашняя обстановка внезапно принимает огромную важность. Обо всех трудностях и проблемах забывают и о доме помнят только хорошее. Обычно достаточно один раз вернуться домой, чтобы возвратиться к реальности.

Некоторые признаки культурного шока – чрезмерное мытье рук, чрезмерная озабоченность по поводу питьевой воды, блюд и постельных принадлежностей, страх перед физическим контактом с присутствующими, чувство беспомощности и желание зависимости от долгосрочных жителей собственной национальности, приступы гнева по незначительным разочарованиям, большая озабоченность по поводу легких болей и сыпи, и наконец, ужасная тоска по дому [8].

Индивиды значительно отличаются по степени, в которой культурный шок затрагивает их. В течение первых нескольких недель большинство людей очарованы новым. Они остаются в отелях и общаются с гражданами, которые говорят на их языке и являются вежливыми и добрыми иностранцам. Эта стадия медового месяца может продлиться от нескольких дней или недель до шести месяцев, в зависимости от обстоятельств. Если человек будет очень важным, ему или ей покажут выставочные места, избалуют и избалованный в интервью будет говорить с восторгом о доброжелательности и международной дружбе. Но это состояние обычно не длится долго, если иностранный посетитель остается за границей и должен серьезно адаптироваться к реальным условиям жизни.

Вторая стадия переживания культурного шока характеризуется враждебным и агрессивным отношением к стране-организатору. Эта враждебность очевидно растет из подлинной трудности, которую посетитель испытывает в процессе адаптации. Есть проблемы дома, проблемы транспортировки, проблемы покупок и то, что люди в стране-организаторе в основном равнодушны ко всем этим проблемам. Они помогают, но они не понимают и не могут понять большой озабоченности по поводу

этих трудностей. Поэтому они могут казаться бесчувственными и неприятными людьми, которые не могут помочь. Результат – «они мне просто не нравятся». Человек становится агрессивным, пытается объединиться с другими людьми из родной страны для критики страны-организатора, ее путей и ее людей. Но эта критика не является объективной оценкой. Все расценивается так, как будто трудности, которые испытывает человек, более или менее созданы людьми страны-организатора для его личного, специального дискомфорта.

Попытка найти убежище в колонии других из родной страны чаще всего заканчивается наклеиванием эмоционально заряженных этикеток, известных как стереотипы. Это специфический вид наступательной стенографии, которая высмеивает страну-организатора и ее людей отрицательным способом. Вторая стадия переживания культурного шока – в некотором смысле кризис во время болезни, если человек выходит из него, он остается, в противном случае уезжает, прежде чем достигнет стадии нервного срыва.

Если посетители страны преуспевают в том, чтобы получить некоторое знание языка и начинают двигаться самостоятельно в процессе адаптации, они начинают открывать путь в новую культурную окружающую среду. Посетители все еще испытывают затруднения, но они формулируют это как: «это моя проблема, и я должен решить ее». Обычно на этой стадии чувство юмора посетителей начинает проявлять себя. Вместо критики они шутят о людях и даже балагурят об их собственных трудностях. Они теперь находятся на пути к восстановлению.

На **следующей стадии** социально-психологическая адаптация почти что закончена настолько, насколько это возможно. Индивид действует в рамках новой среды без чувства беспокойства, хотя есть моменты социального напряжения. Только с полным схватыванием всех сигналов социального общения это напряжение будет исчезать. В течение долгого времени человек будет понимать то, что соотечественник говорит, но не всегда уверен, что имеет в виду соотечественник. С полным регулированием человек не только принимает еду, напитки, привычки и традиции, но на самом деле начинает наслаждаться ими. Любой человек, который возвращается из длительного отпуска, обычно что-то берет с собой домой и, если туда он уже не вернется, обычно скучает по стране и людям, к которым привык.

Симптоматология культурного шока довольно широка в диапазоне – от слабого эмоционального разочарования до серьезных последствий, таких как психоз, алкоголизм и самоубийство. На практике это часто выражается в чрезмерной заботе о чистоте одежды, рук, качестве воды, что приводит к психосоматическим расстройствам, общему беспокойстве, бессоннице, страхе. Любой культурный шок развивается от нескольких месяцев до нескольких лет в зависимости от определенных особенностей личности.

Современные исследователи рассматривают культурный шок как часть процесса адаптации к новым условиям. Кроме того, в этом процессе личность приобретает знание новой культуры и стандарты поведения в ней, и так же становится более развитой культурно, хотя и в стрессовой ситуации. Поэтому с начала 1990-х гг. эксперты предпочитают говорить не о культурном шоке, а о таком понятии как «стресс аккультурации» [5].

В научной литературе особое внимание уделяется разведению понятия «идентичности» со схожими, но нетождественными с ним понятиями. Множество авторов говорит о том, что «Я»-концепция – это представление о себе или совокупность частных представлений о себе, самооенок, образов «Я». Идентичность, или «Я», может в данном случае рассматриваться как начало объединяющее эти самооценки, как некоторая основа, которая является базой для частных представления о себе, и одновременно – как начало, выполняющее регулятивную функцию, что дает возможность поддерживать целостность и согласованность представлений о себе, и обеспечивает последовательность поведения [1].

Аспекты идентичности:

- представление о себе – поведение (самопрезентация);
- социальное Я – персональное Я (социальная идентичность – персональная идентичность);
- реальное Я – идеальное Я;
- наличное Я – возможные Я [3].

Культурная адаптация. Если рассматривать культурную адаптацию, то здесь в первую очередь следует обратить внимание на процессы складывания и трансформации форм коллективных знаний и представлений, где под коллективом понимается группа людей, объединенных неким общим признаком (группой признаков), осознающих свое единство и декларирующих его в той или иной форме. В этом случае основное внимание уделяется не индивидуальным, а коллективным представлениям о «культурных предметах», инвариантам их восприятия, которые хранятся в коллективном сознании носителей определенной культуры, обусловленном национальным, этническим, профессиональным, социальным и даже географическим.

В межкультурной адаптации необходимо учитывать аспект, связанный с проблемой национального и универсального в культуре.

Важно отметить, что необходимым условием межкультурной адаптации является диалог между представителями культур. Каждый участник такого диалога выступает в «четырех ипостасях»:

- индивидуум, носитель индивидуальных черт, признаков, знаний и представлений;
- член тех или иных социальных групп (семья, профессия, конфессия, политическая ориентация и др.);
- представитель определенного национально-культурного сообщества;
- представитель человечества [3].

Проблема межкультурной адаптации во многом пересекается с феноменом аккультурации. Е. М. Верещагин и В. Г. Костомаров понимают под аккультурацией процесс усвоения человеком, выросшим в одной национальной культуре, существенных фактов, норм и ценностей другой национальной культуры [2]. В социальной психологии аккультурация рассматривается как этническая, так и социальная, которая наблюдается в тех случаях, когда человек вынужден жить по нормам культуры новой для него социальной среды, таковой, например, может быть среда мегаполиса. Такой вывод можно сделать исходя из того, что в московском мегаполисе уже выработаны некие культурно-социальные нормы, общие для всех жителей мегаполиса, независимо от социального, этнического и территориального происхождения. Эти нормы не являются раз и навсегда данными, а поддаются влиянию привнесенных, «привезенных» социально-культурных норм.

В рамках столичного мегаполиса взаимовлияние культур происходит в соответствии с концепцией Ю. Е. Прохорова, определившего четыре типа межкультурных контактов:

- соприкосновение, характеризующиеся несовпадением стереотипов общения, принятых в разных культурах при контакте на одном языке общения;
- приобщение, которое характеризуется определенным наличием знания стереотипов общения каждой из сторон, но реально одна из сторон пользуется двумя типами – своим и чужим, а вторая исходит только из своего типа;
- проникновение, тип межкультурного общения как система определенного взаимного учета стереотипов общения, прежде всего той из сторон, которая использует новый язык общения;
- взаимодействие, использование любым участником общения стереотипов общения любой из двух культур [6].

Главная цель и результат культурной адаптации – это долгосрочная адаптация к жизни в иностранной культуре. Она характеризуется довольно стабильными изменениями в человеке или созна-

нии группы в ответ на требования окружающей среды. Адаптацию рассматривают обычно в двух аспектах – психологическом и социокультурном.

Психологическая адаптация представляет собой достижение психологического удовлетворения в новой культуре. Это выражено в хорошем физическом здоровье, психологическом здоровье, в точно и ясно созданном чувстве личной или национально-культурной специфики.

Социокультурная адаптация состоит в способности, которая заключается в свободном нахождении в рамках новой культуры и общества, способности решать ежедневные проблемы в семье, в жизни, на работе.

Поскольку один из самых важных индикаторов успешной адаптации – занятость, удовлетворение работой и уровнем профессиональных успехов и, в результате благосостояние в новой культуре, за независимый аспект изучения процесса адаптации исследователи стали брать экономическую составляющую этого процесса.

Процесс адаптации не может привести к полному взаимному удовлетворению индивидуальности и среды, поэтому этот процесс будет выражен в сопротивлении и в попытке изменить среду проживания или измениться взаимно. Поэтому диапазон результатов адаптации очень высок – от очень успешной адаптации до новой жизни к полной неудаче всех попыток его достигнуть.

Результаты адаптации зависят и от психологических, и социокультурных факторов, которые очень тесно связаны. Психологическая адаптация зависит от типа личности человека, событий в его жизни, и также от социальной поддержки. Эффективность социокультурной адаптации связана со знанием культуры, степени емкости в области контактов и межгрупповых установок. Оба из этих аспектов адаптации успешно осуществляются при условии убеждения человека в преимуществах стратегии интеграции.

Коммуникативный процесс – краеугольный камень культурной адаптации. Так же как местные жители обладают культурными особенностями, т.е. передают инкультурные аспекты своей жизни через взаимодействие друг с другом, и посетители знакомятся с новыми культурными условиями и получают новые навыки посредством коммуникации. Поэтому процесс роста культурного уровня – приобретение коммуникативных способностей в новой культуре.

Любое общение, в том числе личное, имеет три взаимосвязанных аспекта – познавательный, аффективный и поведенческий, так как в общении протекают процессы восприятия, переработки информации, а также совершаются действия, направленные на объекты и людей, окружающие человека. В этом процессе индивид, используя полученную информацию, адаптируется к окружающей среде.

Наиболее коренные изменения происходят в структуре знания в той картине мира, через которую человек получает информацию из окружающей среды. На различиях картин мира базируются способы классификации и интерпретацией различий опыта между культурами. Только расширяя сферу принятия и обработки информации, человек может постигать систему организации иностранной культуры и подстраивать процессы познания таким образом, чтобы понять основы и истоки иностранной культуры. Человек определяет менталитет «незнакомцев» как трудный и неясный, потому что он незнаком с системой знания другой культуры. Но у человека есть потенциал для расширения знания информативной системы иностранной культуры, и человек узнает об иностранной культуре больше, больше его способности к знанию в целом. Реален и обратный процесс: чем больше развита система познания в человеке, незнакомце культуры, тем он показывает большую способность к ее пониманию.

Чтобы развивать плодотворные отношения с представителями чужой культуры, человек должен не только понимать ее на рациональном уровне, но и на аффективном. Надо знать, какие эмоциональные высказывания и реакции допустимы, поскольку в каждом обществе принят определенный критерий сентиментальности и эмоциональности. Когда человек адаптирован к другой

аффективной ориентации, он может понимать причины юмора, веселья и восторга, злобы, боли и разочарования также, как местные жители [4].

Основные стратегии культурной адаптации.

В процессе аккультурации человек вынужден одновременно решать две проблемы – сохранение своей культурной идентичности и включение в чужую культуру. Комбинация возможных вариантов решения этих проблем дает основные стратегии аккультурации:

- ассимиляция – вариант аккультурации, при котором человек полностью принимает ценности и нормы иной культуры, отказываясь при этом от своих норм и ценностей;
- сепарация – отрицание чужой культуры при сохранении идентификации со своей культурой. В этом случае представители недоминантной группы предпочитают большую или меньшую степень изоляции от доминантной культуры. Стратегия изоляции, на которой настаивают представители господствующей культуры, называется сегрегацией;
- маргинализация – вариант аккультурации, проявляющийся в потере идентичности с собственной культурой и отсутствии идентификации с культурой большинства. Эта ситуация возникает из-за невозможности поддерживать собственную идентичность (обычно в силу каких-то внешних причин) и отсутствия интереса к получению новой идентичности (возможно, из-за дискриминации или сегрегации со стороны этой культуры);
- интеграция – идентификация как со старой культурой, так и с новой.

В заключении отметим, что при культурной адаптации всегда необходимо исходить из опыта целевой аудитории. Надо смотреть на вещи через их глаза и соответственно действовать. Чтобы была возможность следовать этой стратегии, должны быть знания о том, как люди принимающей страны понимают и живут в своем мире. Это требует понимания со стороны адаптирующейся личности, не говоря уже о сензитивности, гибкости и терпении. Это не всегда легко, даже с правильным отношением и правильным подходом, успех не гарантируется. По ряду причин может не быть возможности получить местное сотрудничество, в котором нуждается адаптирующаяся личность, могут возникнуть другие внешние препятствия. Работа с различными культурными группами или в культурно разнообразных сообществах представляет собой сложную задачу даже для опытных профессионалов.

Библиографический список

1. Абдуллин, А. Г. «Образ я» как предмет исследования в зарубежной и отечественной психологии [Электронный ресурс] / А. Г. Абдуллин, Е. Р. Тумбасова. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/obraz-ya-kak-predmet-issledovaniya-v-zarubezhnoy-i-otechestvennoy-psihologii> (дата обращения : 17.04.2017).
2. Верещагин, Е. Язык и культура : Лингвострановедение в преподавании русского языка как иностранного / Е. Верещагин, В. Г. Костомаров. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Русский язык, 1990. – 246 с. – (Библиотека преподавателя русского языка как иностранного).
3. Витенберг, Е. В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Е. В. Витенберг. – СПб., 1995. – 16 с.
4. Кджанян, М. Г. Проблемы социальной адаптации личности / М. Г. Кджанян. – Ереван, 1982. – С. 13.
5. Культурный шок в освоении чужой культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.grandars.ru/college/sociologiya/kulturnyy-shok.html> (дата обращения : 21.04.2017).
6. Прохоров, Ю. Е. Русские : коммуникативное поведение / Ю. Е. Прохоров, И. А. Стернин. – М. : Флинта : Наука, 2006. – 328 с.
7. Chen, A. S. The relationship between cultural intelligence and performance with the mediating effect of culture shock : A case from Philippine laborers in Taiwan / A. S. Chen, Y. Lin // International Journal of Intercultural Relations. – 2011. – № 35(2). – Pp. 246–258.
8. Oberg, K. Culture Shock [Electronic resource] / K. Oberg. – Mode of access : <http://www.youblisher.com/p/53061-Please-Add-a-Title/> (accessed date : 04.04.2017).