

## **А. Б. Вершок КУЛЬТУРНЫЙ ШОК И ПРОБЛЕМЫ АККУЛЬТУРАЦИИ**

В середине XX века в результате политико-экономических изменений множество мигрантов из стран Европы переселяются в США, Канаду, Австралию. Это обстоятельство дает толчок к исследованию процессов миграции. Ученых интересует, что происходит с мигрантами в процессе и в результате их контакта с новой культурой.

Первые исследования ведутся в рамках культурной антропологии, и процесс вхождения в новую культуру описывается терминами «аккультурация» и «культурный шок».

Термин аккультурация изначально обозначал изменения на групповом уровне, т.е. что происходит в результате «непосредственного длительного контакта между двумя разными культурными группами» (Редфилд Р., Линтон Р., Херсковитц М., 1936). Позже Грейвс (1967) предложил термин «психологическая аккультурация», который описывал изменения на индивидуальном уровне в процессе вхождения в новую культуру.

На групповом уровне изменения в результате аккультурации включают в себя:

- физические изменения: новое место проживания, другой тип ведения хозяйства, повышенная плотность населения, урбанизация, повышенная атмосферная загрязненность и т.п.
- биологические изменения: новые диетические особенности, незнакомые заболевания (часто бывают очень разрушительны для организма).
- политические изменения, в ходе которых может происходить частичная потеря автономии у недоминирующей группы.

- экономические изменения, которые уводят людей от традиционных занятий к новым формам занятости.
- культурные изменения: языковые, религиозные, меняют-ся образовательные устои, межгрупповые и межличностные отношения.

На личностном уровне изменения затрагивают поведение и феномены сознания (идентичность, ценности, установки). Эти изменения, часто сопряжены с социальными и психологическими проблемами и описываются терминами «культурный шок» или «аккультурационный стресс».

Понятие «культурный шок» ввел американский антрополог К.Оберг в 1954г. Это реакция на соприкосновение с новой культурой, которая с его точки зрения является «запутанным, смущающим и дезорганизирующим переживанием»<sup>1</sup>. В результате этого контакта, «сенсорные, символические, вербальные и невербальные системы, бесперебойно обеспечивающие нормальную жизнь на родине, отказываются адекватно работать», следствием становится тревога. Тревога запускает целый комплекс тяжелых переживаний, связанных с самоощущением мигранта и процессом его взаимодействия с принимающей культурой.

Дальнейшие исследователи «культурного шока» в целом опирались на концепцию Оберга, который не только ввел термин, но и описал симптоматику этого явления. К проявлениям культурного шока Оберг относил «чрезмерное мытье рук; чрезмерная озабоченность качеством питьевой воды, пищи, бытовыми условиями; боязнь физического контакта с провожатыми или слугами; “отсутствующий” взгляд (иногда его называют тропическим); чувство беспомощности и желание обрести зависимость от людей своей национальности, проживающих долгое время в данной культуре; приступы гнева из-за задержек и других незначительных событий; нежелание и последующий отказ от обучения языку другой культуры; чрезмерные опасения по

---

<sup>1</sup> Oberg K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments // Practical anthropology, 1960.

поводу возможности быть обманутым и ограбленным; большая озабоченность по поводу кожных высыпаний и раздражений и, наконец, огромное стремление попасть домой, чтобы выпить чашку кофе и съесть яблочный пирог, сходить в магазинчик за углом, посетить родственников и, в целом, поговорить с людьми, которые понимают тебя с полуслова»<sup>2</sup>

С конца XX века в психологии принято подразделять симптомы культурного шока на психологические и соматические. К соматическим симптомам культурного шока часто относят: соматические заболевания, частые головные боли, проблемы со сном (бессонницы, увеличение потребности во сне), проблемы с едой (переедание, потеря аппетита), чрезмерное потребление алкоголя, наркотических и лекарственных средств. Говоря о психологических симптомах культурного шока, многие психологи опираются на выделенные Р.Тафтом в 1977г. аспекты:

1. Напряжение, сопровождающее усилия, необходимые для психологической адаптации (ведет к утомляемости)
2. Чувство потери или лишения (статуса, друзей, родины, профессии, имущества, т.п.)
3. Чувство отверженности и отвержения (новая культура отвергает мигранта, а он отвергает новую культуру)
4. Сбой в ролевой структуре (ролях и ожиданиях), путаница в самоидентификации, ценностях, чувствах
5. Чувство тревоги, основанное на различных эмоциях (удивление, отвращение, возмущение, негодование), возникающих в результате осознания культурных различий
6. Чувство бессилия, неполноценности в результате осознания неспособности справиться с новой ситуацией<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Смолина Т.Л. «Симптомы культурного шока: обзор и классификация», электронный журнал «Психологическая наука и образование» —Режим доступа:<http://www.psyedu.ru/> / ISSN: 2074-5885 / 2012, №3.

<sup>3</sup> Taft R. Coping with unfamiliar cultures// Warren N. Studies in Cross-cultural Psychology, vol. 1. L., 1977.

Культурный шок — это конфликт между привычными для человека нормами и ценностями, характерными для той среды, которую он покинул, и нормами и ценностями, характерными для новой среды. Этот конфликт приводит к неопределенности норм и ожиданий и, следовательно, к трудностям контроля над ситуацией и ее прогнозирования. Тревога, растерянность и апатия будут продолжаться до тех пор, пока не сформируются новые когнитивные структуры, позволяющие понять новую культуру, пока не выработаются новые модели поведения.

Культурный шок часто рассматривается учеными в контексте U-образной кривой адаптации, которую в 1994 г. предложил К.Триандис. Согласно этой модели визитёр в процессе своей адаптации проходит 5 этапов:

- 1 этап «медового» месяца или фаза эйфории, когда всё видится в розовом свете, характеризуется энтузиазмом и приподнятым настроением. Проходит быстро от нескольких дней до месяца.
- 2 этап характеризуется разочарованием, замешательством, фрустрацией и депрессией. Коренное население мигранта не понимает, а он не понимает, что происходит и что делать. Речь идет не только и не столько о языке, сколько о менталитете. На этом этапе мигранты пытаются убежать от реальности, предпочитают общение с земляками. Развиваются симптомы культурного шока.
- 3 этап — критический. Симптомы культурного шока достигают максимальной точки, они могут проявляться в серьезных болезнях и чувстве полной беспомощности. Те, кто не смогли успешно адаптироваться в новой среде, возвращаются домой, но многие, получив поддержку, справляются, преодолевают культурные различия — изучают язык, знакомятся с местной культурой.
- 4 этап: депрессия медленно сменяется оптимизмом, ощущением уверенности и удовлетворения. Человек чувствует себя более приспособленным. Роль земляков, которым мож-

но “поплакаться в жилетку”, уже не столь важна. Симптомы культурного шока сходят на нет. Начинаются процессы интеграции.

- 5 этап характеризуется полной или долгосрочной, по терминологии Берри, адаптацией, которая подразумевает относительно стабильные изменения индивида в ответ на требования среды. В случае успешной адаптации ее уровень сопоставим с уровнем адаптации индивида на родине.

Вернувшись на родину, визитерам приходится пройти через период реадаптации, испытать «шок возвращения». В первое время после возвращения они находятся в приподнятом настроении, рады встрече с родственниками и друзьями, возможности общаться на родном языке и т.п., но затем с удивлением отмечают, что особенности родной культуры воспринимаются ими как непривычные или даже странные. Лишь постепенно они полностью приспособивались к жизни в родной стране. По мнению некоторых исследователей, этапы реадаптации повторяют U-образную кривую, поэтому для всего цикла была предложена концепция W-образной кривой адаптации.

Не все люди и не всегда испытывают культурный шок, и, если испытывают, то с разной интенсивностью. Туристы часто уезжают на родину прежде, чем перейдут на вторую фазу и ощутят сильный дискомфорт. Если культуры близки, то мигранту также не придется или почти не придется соприкоснуться с неприятными переживаниями. Информация о стране, новой культуре, менталитете также снижает риск развития симптомов культурного шока, или, по формулировке Дж. Берри, «стресса аккультурации».

Последнее время исследователи все чаще предпочитают термин «стресс аккультурации», т.к. он несет в себе способы совладания через копинг-стратегии. Шок — реакция индивида на совершенно неожиданное переживание, к которому индивид не был подготовлен и который способен вызвать появление симптомов психического расстройства. В этом отличие шока от

стресса, с которым можно справиться без существенного вреда психологическому здоровью.

Для того чтобы снизить негативные последствия стресса аккультурации ученые исследовали те факторы, которые влияют на потенциальную способность адаптации в новой культуре. Они выявили индивидуальные и групповые факторы.

Групповые:

- Культурная дистанция. Чем культуры ближе, тем легче мигрантам адаптироваться.
- Историческая связанность народов. Чем исторически народы ближе друг к другу, тем легче пройдет процесс адаптации
- Равенство статусов двух культур, восприятие родной культуры и принимающей как находящихся на одной ступени развития.
- Особенности культуры исхода. Менее успешно адаптируются представители культур, где сильна власть традиций и поведение в значительной мере ритуализировано. Плохо адаптируются представители так называемых «великих держав» из-за присущего им высокомерия и убеждения, что учиться должны не они, а у них.
- Открытость принимающей культуры. Насколько культура открыта для чужаков, толерантна к иным ценностям и нормам.

Индивидуальные:

- Возраст. Лучше всего адаптируются молодые люди трудоспособного возраста или дети-дошкольники.
- Образование, уровень интеллектуального развития. Люди с высшим образованием и хорошо развитым интеллектом адаптируются быстрее.
- Пол существенно не влияет, но женщины из традиционных культур адаптируются хуже, что исследователи связывают с более низким уровнем образования по сравнению с муж-

чинами этой культуры и ролью хранительницы культурных ценностей.

- Отсутствие серьезных зависимостей (алкоголизм, наркомания), психических заболеваний, серьезных психологических проблем.
- Знание языка и особенностей принимающей культуры существенно облегчает процесс адаптации.
- Направленность мигранта на адаптацию (его мотивированность).

Дж. Берри опираясь на типологию Бочнера, предложил свои стратегии аккультурации. Он исходил из того, что мигрант имеет дело с двумя культурами: старой и новой. От того, как он с ними будет обращаться, зависит то, как он будет жить.

Он может придерживаться своей старой культуры и не принимать новую – **сепарация**.

Может целиком погрузиться в новую культуру и отказаться от своей, старой культуры – **ассимиляция**.

Может стараться сохранить ядро старой культуры, но при этом принимать и новую – **интеграция**. Разумный синтез двух культур.

Может отказаться от старой культуры и не принять новой – **маргинализация**.

Из выбора стратегии, который осознается лишь частично, будет вытекать и поведение мигранта. Мигрант, выбравший стратегию **сепарации**, будет стремиться везде говорить на своем родном языке, справлять национальные праздники страны исхода, сохранять привычки питания, его будут в большей степени интересовать события на покинутой родине, чем в стране его настоящего проживания. **Ассимилянт**, напротив, будет стараться во всем походить на представителей принимающей культуры (автохтонов): одеваться как они, вести себя как они, максимально использовать язык принимающей культуры. Придерживаясь стратегии **интеграции**, мигрант сохраняет при-

нципиально важные для него аспекты родной культуры и при этом принимает новую культуру, находя в ней много важного. Интеграция может проявляться в интересе к истории своего народа и положению дел на родине и, одновременно, в интересе к новой родине; праздновании своих праздников и праздников принимающей культуры; он будет использовать оба языка, но в разных ситуациях; в его рационе останутся блюда из кухни старой культуры и появятся любимые блюда новой и т.п. **Маргинал** оказывается между двух стульев, он ни там и не здесь. Чаще всего, это вынужденная стратегия, когда человек отказывается от старой культуры для того, чтобы его приняло принимающее общество, а оно все равно его не принимает. На уровне поведения это может проявляться в социальной апатии или асоциальном поведении.

Конечно, предложенные Берри стратегии аккультурации – это модель. Жизнь гораздо богаче. Редко когда в процессе своей аккультурации человек использует какую-то одну стратегию, чаще в разных сферах своей жизни мигрант будет использовать разные стратегии. Так, он может придерживаться стратегии ассимиляции в одежде, интеграции в еде, сепарации в браке. Когда мы говорим о стратегии в целом, то имеем ввиду результирующую стратегию разных аспектов жизни мигранта.

Итак, аккультурация – сложный, многоступенчатый процесс. Подготовка потенциального мигранта может существенно снизить риск развития негативных последствий культурного шока, или стресса аккультурации, и способствовать более полной реализации мигранта в принимающей культуре. Тогда мигрант сможет использовать новую среду как толчок к саморазвитию.