

УДК 316.61

КУЛЬТУРНЫЙ ШОК И ОБРАТНЫЙ КУЛЬТУРНЫЙ ШОК В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Г.А. Азбергенова

Рассматриваются основные теоретические подходы зарубежных и российских психологов к пониманию феномена культурного шока и обратного культурного шока.

Ключевые слова: культурный шок; обратный культурный шок; социально-психологическая адаптация; личность; культурная среда; ресурсы.

CULTURE SHOCK AND REVERSE CULTURE SHOCK IN THE PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

G.A. Azbergenova

The paper considers the main theoretical approaches of the foreign and Russian psychologists to the understanding of the phenomenon of culture shock and reverse culture shock.

Keywords: culture shock; reverse culture shock; social and psychological adaptation; personality; culture environment, resources.

Анализ работ, посвященных проблеме социально-психологической адаптации личности в кросс-культурных условиях, позволяет отметить общую для большинства исследователей мысль: индивид, нацеленный на успешную социально-психологическую адаптацию в принимающей культурной среде, сталкивается с необходимостью внутренне изменяться.

Происходящие с ним изменения в установках, ценностях, мотивах, моделях поведения, стиле мышления могут быть настолько значительными, что становятся основой для формирования так называемого культурного шока и обратного культурного шока.

Целью данной статьи является анализ основных теоретических подходов зарубежных и российских психологов к пониманию феномена культурного шока и обратного культурного шока.

Возникновение культурного шока Н.М. Лебедева связывает с тем, что каждая культура имеет множество символов социального окружения, вербальных и невербальных стратегий общения, которые, усваиваясь индивидом в раннем детстве, по большей части неосознанно, значительно облегчают ему успешную жизнедеятельность в рамках данной культуры, однако не могут помочь человеку так же легко и естественно списаться в иную культуру, что может стать для него настоящим потрясением [1].

К. Oberg определяет культурный шок как беспокойство, которое возникает вследствие потери знакомых ориентиров и символов социального общения и их замены другими, которые являются чуждыми для человека [2].

D.V. Mumford рассматривает культурный шок как реакцию беспокойства и тревоги, возникающую у человека, осознавшего свою неспособность понять, управлять или предсказать поведение людей другой культуры [3].

Mell C. Bolen акцентирует внимание на эмоциональной компоненте культурного шока, определяя его как совокупность эмоциональных реакций на потерю привычного социального подкрепления человека. Ситуация возникновения культурного шока обусловлена временной неспособностью ассимилировать новую культуру, вызывая трудность в познании того, что является подходящим, а что нет [4].

C. Ward, S. Bochner и A. Furnham определяют его как шок от нового, от неожиданности опыта новой культуры, связанного с возможной опасностью сравнения родной и принимающей культуры, приводящей к негативной оценке собственной культуры [5].

Таким образом, исследователи подчеркивают, прежде всего, негативный аспект культурного шока, сопровождающийся тревожностью, чувством неполноценности, отверженности и т. д., расте-

Таблица 1 – Основные теории культурного шока

Теория	Основные положения
Психоаналитическая концепция	Ситуация переезда и проживания в течение определенного времени в иной культуре рассматривается как опыт утраты социальных связей с родными, друзьями, коллегами, статуса, имущества и пр.
Концепция локуса контроля	Люди с интернальным локусом контроля, принимающие ответственность за все происходящее на себя, адаптируются легче и быстрее, чем люди с экстернальным локусом контроля, считающие, что все происходящее с ними результат рока или воли других людей.
Концепция “селективной миграции”	Селекционные процессы оказывают влияние на эффективность адаптации благодаря тому, что в миграционный поток вовлекаются люди с определенными личностными особенностями.
Теория социальных ожиданий	Адекватность ожидания визитеров от жизни в новой стране оказывает прямое влияние на успешность адаптации. Низкие ожидания приводят к лучшему приспособлению, но к ухудшению социальной мобильности.
Теория негативных жизненных переживаний	Опыт больших перемен в условиях жизни (как негативных, так и позитивных) приводит к психическим и физическим заболеваниям.
Теория ценностных различий	Культурный шок объясняется столкновением разных систем ценностей. Степень выраженности культурного шока будет зависеть от следующих условий: 1) качественные и количественные параметры различий в ведущих ценностях между родной и принимающей культурами; 2) толерантность к разным культурным ценностным системам; 3) способность к изменению своей системы ценностей.
Теория социальной поддержки	При миграции человек теряет значимые социальные связи, поддерживавшие его в прошлом, и это деструктивно сказывается на его психическом здоровье. Поддержка со стороны других людей (как представителей своей, так и принимающей культуры) препятствует психическим расстройствам и обеспечивает психологический комфорт личности.

рянностью и невозможностью использовать привычные модели поведения и стили мышления при принятии решений.

На основе сформулированного определения феномена культурного шока исследователями были созданы различные методы определения признаков и проявлений культурного шока, частично совпадающие друг с другом, что дало возможность достичь определенного согласия относительно его видов и стадий.

По мнению К. Oberg, можно выделить целый ряд признаков культурного шока: 1) повышение уровня внутренней напряженности при попытках адаптироваться к новой культурной среде; 2) чувство потери, лишения (постоянных знакомых и друзей, профессионального и социального статуса и пр.); 3) чувство отчужденности и отверженности при установлении контактов с представителями чужой культуры, а также их отвержение, нежелание более близких контактов, их обезличивание; 4) ролевое смешение, неопределенность в ролевых ожиданиях, ценностях, чувствах и самоидентификации; 5) тревожность, агрессивность, отвращение, неприятие межкультурных различий; 6) чув-

ство неполноценности, связанное с невозможностью контролировать свои переживания и трудности адаптации к новой среде [1].

Также в разных литературных источниках можно встретить следующие симптомы культурного шока: чувство одиночества; ностальгия по дому, родным и друзьям; волнение, связанное с принятием незнакомой пищи, качеством питьевой воды; трудности в нахождении оптимальной пространственной дистанции с другими людьми; проблемы, возникающие при вхождении в учебную деятельность (студенты и магистранты) и профессиональную деятельность (ученые, бизнесмены, наемные работники по контракту); раздражительность, потеря уверенности в себе, астеническое состояние, сонливость или, наоборот, бессонница; агрессивность; психосоматические заболевания; апатия и пр. [6; 7].

Основные теории культурного шока представлены в таблице 1.

Таким образом, каждая из перечисленных теорий не может объяснить всей глубины и сложности психологических реакций на иную культуру, объединяемых понятием “культурный шок”. Хотя в большинстве этих исследований назывались

различные причины культурного шока и шока возвращения, в целом обычно отмечались следующие:

- конфликты между культурными ценностями, символами, паттернами поведения и правилами принимающей и родной культур;
- этноцентризм, т. е. автоматическая оценка индивидом всего происходящего с позиции родной культуры и ее норм и традиций и стереотипизация, т. е. формирование негативных этнических стереотипов, не позволяющих открыто и непредвзято осмысливать и принимать особенности иной культуры;
- искажение культурной перспективы, т. е. трудности в принятии постоянно обнаруживаемых отличий в нормах, моделях поведения и пр. принимающей культуры от таковых в родной культуре, что приводит к постоянному чувству тревоги и неопределенности;
- привлекательность сходства (предпочтение представителей своей культуры в построении межличностных контактов); увеличение культурной дистанции; различие в базовых ценностях и, как следствие, формирование недоверия и враждебности по отношению к представителям других культур.

При этом, несмотря на то, что чаще всего культурный шок имеет негативные последствия, следует обратить внимание и на его позитивную сторону хотя бы для тех индивидов, у кого первоначальный дискомфорт ведет к принятию новых ценностей и моделей поведения и, в конечном счете, важен для саморазвития и личностного роста.

В связи с этим феномен культурного шока можно рассматривать не только как ситуацию, вызывающую комплекс негативных переживаний, но и как фактор личностного роста, ломки жизненных стереотипов, требующий больших затрат, но при этом позволяющий сформировать более целостную, гармоничную и осознанную картину мира, в которой принимается культурное разнообразие, противоречие “мы” и “они” становится менее жестким, появляется новый опыт адаптированности и толерантности.

В связи со все более и более мобильным населением опыт возвращения в родную страну и процесс приспособления, который с этим связан, все чаще становятся объектом интереса исследователей. После первой волны исследований проблемы культурного шока они начинают склоняться к мнению, что не настолько он сложен и трудно преодолим, как это представлялось раньше, и что возвращение в родную культуру более сложно, нежели адаптация к новой культуре. Процесс возвращения в родную культуру после длительного пребывания за рубежом получил название “опыт возвращения”, “обратный культурный шок”.

K.F. Gaw определяет обратный культурный шок как процесс реадaptации, реаккультурации и реассимиляции в свою собственную культуру после проживания в другой культуре в течение значительного промежутка времени [8].

D.A. Meintel [9], R.M. Wielkiewicz и L.W. Turkowski [10] полагают, что отличительной особенностью возвращения на родину является потеря ориентации, когда, сформировав определенную систему ценностей за границей, визитеры, возвращаясь домой, обнаруживают, что они уже “не идут в ногу” со своей родной культурой. Они обнаруживают, что изменились.

Общие трудности, связанные с возвращением, описываемые в литературных источниках, включают в себя конфликт культурной идентичности, проблемы с образованием, отдаление от социума, депрессию, тревожность, печаль и межличностные трудности. К чувствам, испытываемым вернувшимися, можно добавить тревогу, потерю ориентации, стресс, разочарованность и беспомощность [6].

K.F. Gaw также отмечает, что эти общие реакции могут быть сформированы наиболее сильно, когда вернувшиеся вступают в конфликты ценностей с местным населением [8].

Одним из аспектов возвращения после обучения за рубежом является формирование новых социальных установок, особенно в трех категориях, исследованных в работе D.A. Meintel. Часто после возвращения в родную культуру участники обучения за рубежом формируют новые представления о том, что они считали само собой разумеющимся в пределах их собственной культуры, о предположениях, которые они строили относительно других людей и за границей и дома, и об их собственной самоидентичности. Эти внутренние изменения в социальных установках являются схожими у вернувшихся, возможно, потому, что время их пребывания за границей облегчает появление новых и различных способов смотреть на мир, что в дальнейшем позволяет им интерпретировать ситуации личного взаимодействия такими способами, которых они, возможно, и представить себе не могли. При этом один из “самых важных <шочков>, с которыми столкнутся те, кто входит в другую культуру или субкультуру, является шок их самооткрытия” [9, с. 47].

Таким образом, в подавляющем большинстве описаний феномена обратного культурного шока присутствуют слова “беспокойство”, “напряженность” и “разочарование”.

И все же мы полагаем, что ситуация международного обмена студентов не является “шоковой и катастрофической”, а может являться основой личностных изменений и роста.

Лица, временно проживающие в иной стране, могут реагировать как культурные релятивисты или культурные оппозиционеры: “индивидуум воспринимает различия, будучи отделенным от того общества, которое он знал, другие же чувствуют себя отдаленно и цепляются за все предметы их родной культуры” [11, с. 210].

Ж. Бакбергенова, проведя опрос студентов, вернувшихся после обучения за рубежом, выделила три этапа социально-психологической адаптации в условиях обратного культурного шока:

1. Псевдоадаптация: характеризуется внешне быстрой адаптацией индивида и возвращением его к старому образу жизни при поддержке близких и друзей, нереалистичная эйфория от мысли о возвращении домой. При этом смутные переживания неудовлетворенности, тоски, тревоги индивид отбрасывает, пытается объяснить их акклиматизацией, усталостью и пр.
2. Регрессия: на этом этапе индивид сталкивается с проблемами, которые были у него до отъезда и не вызывали большого негатива, но по возвращении вызывают уже эмоциональный дискомфорт (отрицательные особенности соотечественников, проблемы с общественным транспортом, коррупция, хамство, бюрократизм чиновников, слабая техническая оснащенность и пр.). Индивид начинает сравнивать жизнь дома и за рубежом, появляется чувство дискомфорта от факта сравнения возможностей для личностного роста в стране обучения и отсутствия таковых на родине.
3. Полная адаптация: индивид воспринимает себя частью своей культуры, интегрируется в общество, хотя и осознает, что в родной культуре есть как хорошие, так и плохие стороны [12].

Анализ литературы по проблемам культурного шока и обратного культурного шока позволяет сделать следующие выводы:

1. Встреча с новой культурой в подавляющем большинстве случаев вызывает у неподготовленного индивида стрессовую реакцию, которая получила название “культурный шок” или “стресс аккультурации”.
2. Несмотря на то, что чаще всего культурный шок имеет негативные последствия, он может способствовать принятию новых ценностей и моделей поведения и, в конечном счете, важен для саморазвития и личностного роста.
3. Процесс возвращения в родную культуру после длительного пребывания за рубежом получил название “опыт возвращения” или “обратный культурный шок”.

Ситуация возвращения домой после длительного пребывания за рубежом не является “шоковой

и катастрофической”, а может являться основой личностных изменений и роста. В основе эффективных способов взаимодействия с родной культурой после возвращения лежат вера в свое предназначение, культурная эмпатия, умение быстро ориентироваться в ситуации, организаторские способности и пр.

Литература

1. *Лебедева Н.М.* Введение в этническую и кросс-культурную психологию: учебное пособие / Н.М. Лебедева. М.: Ключ-С, 1999. 224 с.
2. *Oberg K.* Cultural Shock: adjustment to new cultural environments / K. Oberg // *Practical Anthropology*, 1960. 7. P. 177–182.
3. *Mumford D.B.* The measurement of culture shock / D.B. Mumford // *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*. 1998. 33. P. 149–154.
4. *Bolen Mell C.* A Guide to Outcomes Assessment in Education Abroad. Carlisle: Forum on Education Abroad, 2007.
5. *Ward C.* The psychology of culture shock / C. Ward, S. Bochner, A. Furnham. London: Routledge, 2001. 371 p.
6. *Стефаненко Т.Г.* Адаптация к новой культурной среде и пути ее оптимизации // Введение в практическую социальную психологию / под ред. Ю.М. Жукова / Т.Г. Стефаненко. М.: Смысл, 1996. С. 167–185.
7. *Гриценко В.В.* Теоретические основы исследования социально-психологической адаптации личности/группы в новой социо- и этнокультурной среде / В.В. Гриценко // *Проблемы социальной психологии личности* / под ред. Р.М. Шамионова и др. 2005. № 1. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2005.
8. *Gaw K.F.* Reverse culture shock in students returning from overseas / K.F. Gaw // *International Journal of Intercultural Relations*. 2000. 24. P. 83–104.
9. *Meintel D.A.* Strangers, Homecomers and Ordinary Men / D.A. Meintel // *Anthropological Quarterly*. 1973. 46(1). P. 47–58.
10. *Wielkiewicz R.M.* Reentry Issues Upon Returning From Study Abroad Programs / R.M. Wielkiewicz, L.W. Turkowski // *Journal of College Student Development*. 2010. 51(6). P. 649–664.
11. *Morgan Jr.* Study Abroad: A Process of Adaptation and Change / Jr. Morgan, E. Edward // *International Review of Education*. 1975. 21(2). P. 207–215.
12. *Бакбергенова Ж.* Изучение обратной культурной адаптации у молодежи / Ж. Бакбергенова. URL: <http://enu.kz/repository/repository2012/kulturnaia-adaptasia.pdf>.