

УДК: 80.(091)

КУЛЬТУРНЫЙ ШОК И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ  
МАДАНИЙ ШОК ЖАНА АНЫ ЖЕҢҮҮ ЫКМАЛАРЫ  
CULTURE SHOCK AND METHODS OF HIS OVERCOMING

*Алимаматова Динара Авазовна*

*Жалал-Абадский государственный университет г.Жалал-Абад Кыргызская Республика*

Аннотация

Статья посвящена анализу явления культурного шока (культурной утомляемости), с которым сталкивается практически каждый человек при взаимодействии с новой культурой. Представлена характеристика основных форм культурного шока, его причин и симптомов. В заключении по указанной проблеме подведены основные итоги, касающиеся современных направлений исследований культурного шока.

Аннотация

Макалa жаңы маданият менен байланышта дээрлик ар бир адамга туш болгон маданий шок (маданий чарчоо) кубулушун талдоо жонундо. Маданий шок, анын себептери жана симптомдорун негизги түрлөрүнүн өзгөчөлүктөрү корсотулгон. Жыйынтыгында бул маселелер боюнча маданий шок изилдөөнүн азыркы багыттары боюнча негизги жыйынтыктары чыгарылган.

Annotation

The article analyzes the phenomenon of culture shock (cultural fatigue), faced by almost every person in the interaction with the new culture. The author presents the characteristics of the main forms of cultural shock, its causes and symptoms. In conclusion, in this problem, the author summarizes the main results concerning the current areas of research of culture shock.

Ключевые слова: межкультурная коммуникация, культурный шок, адаптация, интеграция, культурная дистанция, «чужая» культура.

Ачыкч сөздөр: маданий байланыш, маданий шок, көнүгүү, биригүү, маданий аралык, "келгин" маданият.

Key words: intercultural communication, culture shock, adaptation, integration, cultural distance, "foreign" culture.

Термин "культурный шок" был введен американским антропологом Калверо Обергом, который исходил из идеи, что вхождение в новую культуру сопровождается неприятными чувствами - потери друзей и статуса, отверженности, удивления и дискомфорта при осознании различий между культурами, а также путаницей в ценностных ориентациях, социальной и личностной идентичности. Культурный шок, таким образом, это психофизиологическая реакция организма на попадание в инокультурную среду

В настоящее время сложилась вполне естественная ситуация, когда любой народ открыт для восприятия чужого культурного опыта и одновременно сам готов делиться с другими народами собственной культурой. Тем не менее, любое взаимодействие человека с новой, но при этом «чужой» для него культурой сопровождается своеобразным процессом вхождения в данную культуру, который для разных людей является более или менее болезненным, но всегда имеющим определенные последствия. Помимо получения новых знаний, опыта, духовного обогащения, нередко происходит непонимание, неприятие новой культуры, что может привести к различного рода проблемам и стрессам. Такое воздействие «чужой» культуры на человека является потрясением ведущим к

нарушению его психического здоровья и получило название культурного шока (культурной утомляемости). Его переживают большинство иммигрантов, оказавшихся в другой культуре, вне зависимости от причин их переезда в новую страну.

Причинами могут быть:

- Географическое перемещение, вызывающее скорбь по поводу утраченных связей.
- Фатализм, пессимизм, беспомощность и внешний локус контроля.
- Процесс естественного отбора.
- Неуместные ожидания приезжего.
- Негативные события и нарушение ежедневного распорядка в целом.
- Расхождение ценностей.
- Дефицит социальных навыков.
- Недостаток социальной поддержки.

Симптомы культурного шока весьма разнообразны: постоянное беспокойство о качестве пищи, питьевой воды, чистоте посуды, постельного белья, страх перед физическим контактом с другими людьми, раздражительность, недостаток уверенности в себе, бессонница, чувство изнеможения, злоупотребление алкоголем и наркотиками, депрессия. Ощущение потери контроля над ситуацией, собственной некомпетентности и неисполнения ожиданий могут выражаться в агрессивности и враждебности по отношению к представителям другой культуры.

Признаками могут быть:

- Привычные ориентиры поведения отсутствуют или их значение изменено.
- Ценности, которые были подлинными и важными, могут потерять этот смысл.
- Эмоциональное состояние тревоги, депрессии и даже враждебности.
- Неудовлетворенность новым образом жизни и идеализация старого.
- Привычные способы восстановления сил и душевного равновесия больше не помогают.
- Ощущение, что это состояние перманентно и никогда не пройдет.

Впервые алгоритм развития культурного шока подробно описан в 1960-е гг. К. Обергом, который считал, что люди проходят определенные стадии культурного шока и постепенно выходят на необходимый уровень адаптации. В дальнейшем многие ученые занимались вопросом выявления и описания стадий культурного шока, но наиболее известный перечень стадий принадлежит американскому исследователю Питеру Адлеру который в 1975 г. разработал U-образную кривую, имеющую название «кривая адаптация», где выделяются пять ступеней (этапов) адаптации.

Первый этап – «медовый месяц» (1-6 месяцев в новой стране): на новой территории большинству мигрантов вначале нравится практически все, они полны энтузиазма и надежд, им кажется, что поставленная цель (учеба или работа за границей) достигнута. При этом нередко к их приезду готовятся, их ждут, поэтому в первое время они получают помощь и даже могут иметь некоторые привилегии. На данной стадии идет постоянное сравнение «как у них» и «как у нас», причем не в пользу «нас». Но этот период довольно быстро проходит.

Второй этап – «притирка» (6-12 месяцев в новой стране): исчезает эффект «новизны», идет давление со стороны непривычного окружения и культуры. Иммигрант снимает свои «розовые очки», он пытается преодолеть повседневные насущные проблемы (общения, питания, передвижения на новом месте и т.п.), которые нередко дополняются непониманием коренных жителей. В результате возникает разочарование от неоправданных ожиданий, может наблюдаться даже депрессия. Человек считает себя неудачником, который не может успешно жить и работать как окружающие его люди. Таким образом, проявляются типичные симптомы культурного шока. При этом иммигранты активно пытаются общаться со своими соотечественниками, ностальгируя по своему родному языку, пище, родным местам и т.д.

Третий этап – «реинтеграция» (1 – 1,5 года в новой стране): если на стадии «притирки» все раздражение человека было направлено на себя, то сейчас злость и негативные эмоции выплескиваются на окружающих и новую страну. Иммигранты сетуют на несправедливость и «неправильное устройство» новой жизни. В данный момент культурный шок достигает своего максимума, что может стать причиной серьезных психических болезней. Многие мигранты не выдерживают такого напряжения и возвращаются в родную страну. Но большинство стремится преодолеть культурные различия, учит язык, получает все больше информации о местной культуре, находит друзей, которые дают необходимую поддержку.

Четвертый этап – «нейтралитет»: у человека появляется оптимистический настрой, уверенность в себе и удовлетворенность своим положением в новом обществе и культуре. Оценка положительных и отрицательных моментов пребывания в родной и чужой странах становится более объективной и адекватной, видимая разница в условиях и качестве жизни воспринимается спокойно.

Пятый этап – «комфорт»: происходит полное включение в новую культуру, ее принятие, возникает взаимное соответствие ожиданий и реальности, человек одинаково комфортно чувствует себя как в «старой», так и в «новой» стране. Тем не менее, данной стадии достигают далеко не все, и процесс интеграции может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет.

Таким образом, если рассмотренные пять этапов представить в графическом виде на основании критерия восприятия человеком новой культуры и его психического самочувствия в ней, то получается U-образная кривая развития культурного шока, в которой можно выделить следующие ступени: хорошо, хуже, плохо, лучше, хорошо. Стоит также отметить, что когда человек, успешно интегрировавшийся в чужую культуру, возвращается к себе на родину, то ему необходимо пройти процесс обратной адаптации (реадаптации) к собственной культуре. При этом он также испытывает шок, который называется «шоком возвращения». Такой шок также можно представить графически, но уже в виде модели W-образной кривой реадаптации. Она частично дублирует U-образную кривую: сначала человек радуется своему возвращению домой, встречам с родными, друзьями, но затем обращает внимание на то, что некоторые черты родной культуры кажутся ему странными и непривычными, и лишь постепенно он заново приспосабливается к жизни на родине. Перечисленные модели адаптации (U-образная кривая и W-образная кривая) нельзя назвать универсальными. Например, туристы, которые находятся в другой стране в основном на протяжении незначительного промежутка времени, не подвержены культурному шоку и не проходят процесс адаптации.

По мнению исследователей, возраст человека является базовым и критическим элементом адаптации к другой культуре.

С возрастом человек сложнее интегрируется в новую культурную систему, сильнее и дольше испытывает культурный шок, медленнее воспринимает ценности и образцы поведения новой культуры. Так, наименее болезненно проходит адаптация детей дошкольного возраста, школьники начинают испытывать большие трудности, а если говорить о пожилых людях, то в большинстве случаев они не способны к адаптации в новом обществе.

Примеры «культурного шока»

- Жители острова Ява зубы красят в темный цвет.
- Нубистские народы откармливают девушек перед замужеством.
- Японцы в знак любви поворачиваются спиной.
- Цвет траура в Китае – белый.
- Чукчи сигают дом, в котором мать родила ребенка.
- Осетины не должны никогда видеть тещу.

-У кыргызов и казахов на похоронах устраивается большое пиршество (режется большое количество скота).

-У узбеков на похоронах первые три дня ничего не готовится из еды.

Более важным в процессе адаптации является образовательный уровень человека: чем он выше, тем успешнее проходит адаптация. Причина в том, что образование расширяет внутренний потенциал человека, усложняет его восприятие окружающей среды, а значит, делает его более терпимым к изменениям и новациям. К таким характеристикам следует отнести профессиональную компетентность, высокую самооценку, коммуникабельность, открытость для разных мнений и точек зрения, интерес к окружающей среде и людям, способность к сотрудничеству, смелость и настойчивость. Стоит учитывать, что наличие перечисленных качеств не является гарантией успеха. Если ценности чужой культуры кардинально отличаются от указанных личностных характеристик, это говорит о значительной культурной дистанции, и, соответственно, о довольно сложном процессе адаптации.

Существуют также еще некоторые способы, сокращающие и облегчающие процесс адаптации к новому окружению. К ним относятся: имеющийся опыт пребывания в инокультурной среде; наличие друзей среди местных жителей, которые помогают быстрее получить необходимую для жизни информацию; контакты с бывшими соотечественниками, также живущими в этой стране. К группе внешних факторов, влияющих на адаптацию и культурный шок, относится культурная дистанция, под которой понимается степень различий между «своей» и «чужой» культурой. Важно понимать, что на адаптацию оказывает влияние не сама культурная дистанция, а представление человека о ней, его ощущение культурной дистанции, которое в свою очередь зависит от многих факторов: наличия или отсутствия войн, или конфликтов в настоящем и в прошлом, знание чужого языка и культуры и т.п. Несмотря на неотвратимость процесса адаптации к новой культуре и подверженность любого мигранта культурному шоку можно попытаться преодолеть неприятное влияние нового окружения, или хотя бы уменьшить его «болезненность». Так, по мнению американского антрополога Филиппа Бока, существует несколько способов поведения для предотвращения культурного шока.

Первый способ можно условно назвать геттоизацией. Он реализуется в ситуациях, когда человек прибывает в другое общество, но старается или оказывается вынужден (из-за незнания языка, робости, вероисповедания или по каким-либо другим причинам) избегать всякого соприкосновения с чужой культурой. В этом случае он пытается создать собственную культурную среду, отгораживаясь, от влияния инокультурной среды. Известными примерами данного явления являются «русский» Брайтон-Бич и знаменитые китайские кварталы – Чайнатауны в США, районы проживания религиозных ортодоксов в Израиле и т.п. [8].

Второй способ – ассимиляция, по сути противоположная геттоизации. В данном случае индивид полностью отказывается от своей культуры и стремится полностью усвоить необходимый для жизни культурный багаж, что, разумеется, не всегда возможно. Это крайняя форма культурного конформизма, сознательный отказ от собственной (более «слабой» или утратившей актуальность) культурной идентичности в пользу полного приспособления к «чужой» культуре.

Третий способ – промежуточный, состоящий в культурном обмене и взаимодействии. Для того, чтобы обмен осуществлялся адекватно, то есть принося пользу и обогащая обе стороны, необходимы благожелательность и открытость с обеих сторон, что на практике встречается достаточно редко. Тем не менее, в истории существуют примеры такого удавшегося культурного взаимодействия: немецкие философы и ученые, покинувшие Германию после прихода к власти нацистов, сумели внести весомый вклад в развитие науки и философии в англоязычных странах и даже значительно изменили интеллектуальный климат, повлияв тем самым на развитие общественной жизни.

Четвертый способ – частичная ассимиляция, когда индивид жертвует своей культурой в пользу инокультурной среды в какой-то одной из сфер жизни: например, на работе руководствуется нормами и требованиями инокультурной среды, а в семье, на досуге, в религиозной сфере – нормами своей традиционной культуры.

Такая практика преодоления культурного шока наиболее распространена. Как правило, ассимиляция оказывается частичной либо в случае, когда невозможна полная геттоизация, либо, когда по разным причинам невозможна полная ассимиляция. В заключение по указанной проблеме целесообразно подвести некоторые итоги, касающиеся современных исследований культурного шока, а также ряда его специфических черт, определяющих следующие общепринятые допущения. Во-первых, культурный шок – это не болезнь, а процесс научения, каким бы неприятным или болезненным он ни был. Во-вторых, в более широком смысле культурный шок может относиться к положению, выходящему за пределы ситуации «приезжий в другой стране». В-третьих, пока невозможно (если в принципе возможно) измерить процесс развития культурного шока или доказать гипотезы U-образной или W-образной кривой, хотя все еще сохраняется эвристическая ценность культурного шока в качестве объяснительной модели. В-четвертых, существуют способы подготовки людей к переживанию культурного шока, способствующие в ходе этого процесса облегчению страданий и неудобств.

Наконец, культурный шок – это распространенное явление, с которым в свое время сталкивается большинство людей. В результате формируется новая картина мира, основанная на принятии и понимании культурного многообразия, снимается дихотомия «мы – они», появляется устойчивость перед новыми испытаниями, терпимость к новому и необычному. Главный итог данного процесса – способность жить в постоянно меняющемся мире, где все меньшее значение имеют границы между странами и все более важными становятся непосредственные контакты между людьми.

#### **Библиографический список**

1. Гришаева, Л. И. Введение в теорию межкультурной коммуникации / Л. И. Гришаева, Л. В. Цурикова. Воронеж: ВГУ, 2004 — 369 с
2. Грушевицкая, Т. Г. Основы межкультурной коммуникации / Т. Г. Грушевицкая, В. Д. Попков, А. П. Садохин. — М. : ЮНИТИ, 2002. — 352 с.
3. Корсини, Р. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбах [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [http://dic.academic.ru/contents.nsf/enc\\_psychology/](http://dic.academic.ru/contents.nsf/enc_psychology/) (дата обращения: 11.10.2014).
4. Леонтович, О. А. Россия и США: введение в межкультурную коммуникацию / О. А. Леонтович. — Волгоград: Перемена, 2003- 399 с.
5. Персикова, Т. Н. Межкультурная коммуникация и корпоративная культура / Т.Н.Персикова. — М.: Логос, 2002. — 224 с.
6. Питерова, А. Ю. Особенности межкультурной коммуникации/ А. Ю. Питерова, Е. А. Тетерина // Альманах современной науки и образования. — Тамбов: Грамота, 2010. № 1. Ч.2. С. 75–79.
7. Садохин, А. П. Культурология. Теория культуры / А. П. Садохин, Т. Г. Грушевицкая. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. — 365 с.
8. Социология: Энциклопедия / сост. А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М. Евелькин [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://voluntary.ru/dictionary/568/word/kulturnyishok> (дата обращения: 15.10.2014).
9. Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология / Т. Г. Стефаненко. — М. : Академический проект, 1999. — 320 с.
10. Adler, P.S. The transitional experience: An alternative view of culture shock / P.S. Adler // *Journal of Humanistic Psychology*, V общества.