

**«КУЛЬТУРНИЙ ШОК» І АДАПТАЦІЯ ДО НОВОЇ КУЛЬТУРИ**

*Стаття присвячена проблемі міжкультурної адаптації і адаптації до нового культурного середовища. Вхідження в нове культурне середовище пов'язане з явищем «культурного шоку» або стресу, який має ряд симптомів. Процес культурної адаптації аналізується виходячи з «теорії адаптації як культурної подорожі». Зазначається, що при входженні в нову культуру індивід проходить цикл «стрес — адаптація — особистісне зростання».*

**Ключові слова:** міжкультурна адаптація, «культурний шок», ідентифікація особистості, адаптаційний потенціал культури.

**Беленькая И.Г. Культурный шок» и адаптация к новой культуре.** *Статья посвящена проблеме межкультурной адаптации и адаптации к новой культурной среде. Вхождение в новую культурную среду связано с явлением «культурного шока» или стресса, который имеет ряд симптомов. Процесс культурной адаптации анализируется исходя из «теории адаптации как культурного путешествия». Отмечается, что при вхождении в новую культуру индивид проходит цикл «стресс - адаптация - личностный рост».*

**Ключевые слова:** межкультурная адаптация, «культурный шок», идентификация личности, адаптационный потенциал культуры.

**Belenkaya I.G. Cultural shock» and adaptation to new culture.** *The article is devoted to the problem of intercultural adaptation and adaptation to the new cultural environment. The invasion to a new cultural environment is related to the phenomenon of «cultural shock» or stress which has a set of symptoms. The process of cultural adaptation is analysed on the basis of the «theory of adaptation as cultural journey». It is mentioned that while entering a new culture an individual is to pass the «stress - adaptation - personal growth» cycle.*

**Key words:** intercultural adaptation, «cultural shock», personality identification, adaptative potential of culture.

*Актуалізація проблеми адаптації до нової культури пов'язана з істотними цивілізаційними трансформаціями, що зумовили зміни культури, суспільної свідомості і, як результат — «культурний шок», який переживає людина, потрапивши в нове культурне середовище.*

*Мета даної статті — розглянути адаптаційний потенціал культури, відштовхуючись від дослідницьких настанов щодо проблем міжкультурної адаптації і адаптації до нового культурного середовища.*

Феномен культурної адаптації вивчається зовсім недавно і найчастіше розглядається дослідниками як варіант соціальної адаптації в працях Т.Г.Стефаненко, С.М.Іконникова, С.А.Іванової та інші.[1].

Існує точка зору, що адаптація людини розвивається за прогнозованим часовим графіком (С.Лісгард). Адаптаційний потенціал культури можна розглянути, відштовхуючись від «Теорії культурного шоку і «V-кривої» [2, с.277-293], «Теорії адаптації як культурної подорожі» і «Теорії гомеостазу». Процес адаптації до культури згідно «Теорії культурного шоку і «V-кривої» проходить в три періоди: період піднесеного настрою і оптимізму, період депресії і розгубленості (період культурного шоку) і період відновлення.

Вхідження в нове культурне середовище часто пов'язане з явищем «культурного шоку» або стресу. С. Лісгард, вивчаючи адаптацію скандинавських студентів в США, підкреслював, що адаптація людини розвивається за прогнозованим часовим графіком. «V-крива» була обмежена лише адаптацією людей до нової культури, проте, в більш пізніх його статтях показано, що більш повним описом цього процесу може бути «V-крива», яка охоплює як адаптацію в іншу культуру, так і реадаптацію.

Теоретична концепція «культурного шоку» була введена в науковий обіг К.Оберга [4, с.177-182]. Він розглядав «культурний шок» як своєрідне «професійне захворювання». Симптомами «культурного шоку» може виявитись відсутність впевненості в собі, тривожність, дратівливість,

безсонниця, депресія. Як зазначав Левицький С.А., «Страх є завжди страх перед Чужою нам невідомістю. Ми боїмось втратити ті цінності, з якими ми зрослись, з якими ми звикли ототожнювати самих себе. Важлива категоріальна риса страху пов'язана з його направленістю на «чуже». Цей страх перед «Чужим» часто поєднується зі страхом перед всім «новим», так звана «неофобія» [5. с.221-226]. Таку людину лякає будь-яка новизна, хочеться знаходитись у знайомому колі звичок, органічно неприємно перебудовуватись, пристосовуватись до нових умов, до всього, що загрожує вивести із загальної рівноваги. К.Оберг наводить шість характеристик культурного шоку:

1. Нервове напруження із-за необхідності психологічної адаптації.
2. Почуття втрати і обездоленості із-за відсутності залишених на батьківщині друзів, зміна статусу (як правило, пониження), а також відсутність знайомих і близьких людей і предметів побуту.
3. Відчуття себе відвергнутим новим оточенням або небажанням спілкуватися з новою культурною групою.
4. Плутанина в старих і нових соціальних ролях, цінностях, ідентичності.
5. Почуття подиву, стурбованості, а іноді навіть відризи або обурювання від спостереження культурних розбіжностей.
6. Відчуття свого безсилля у зв'язку з соціальною неадекватністю і новим культурним середовищем.

Криза ідентичності розглядається дослідниками як достатньо природній результат контакту з «Чужою» культурою. Старий соціальний порядок, а також культурні норми зникають, і особистість відчуває неприємні почуття дискомфорту і подив при усвідомленні різниці між культурами, відвергнутість, плутанину в ціннісних орієнтирах і власній особистісній ідентичності. Згідно концепції К.Оберга, «сутність культурного шоку» — це конфлікт старих і нових культурних норм і орієнтацій (старих, властивих індивіду як представнику того суспільства, яке він покинув, і нових, які показують суспільство, в яке він прибув). Власне кажучи, культурний шок — це конфлікт двох культур на рівні індивідуальної свідомості.

Частіше всього «культурний шок» асоціюється з негативними наслідками, і лише окремі індивіди звертають увагу на його позитивний бік. При сприятливих умовах входження в нову культуру індивід проходить цикл «стрес — адаптація — особистісне зростання». Культурна криза дає стимул, необхідний для розвитку і зростання особистості.

Модель «V-кривої» і культурного шоку були однією з перших спроб дати пояснення процесу культурної адаптації. Проте, вона має ряд недоліків. У зв'язку з тим, що термін «культурний шок» з'явився давно, і, можливо внаслідок цього, він є занадто загальним. В науковій літературі він став штампом, який застосовується для опису різних реакцій на багато різних проблем. Можна сказати, що під визначення «культурний шок» підпадає величезна кількість різноманітних понять як психологічного, так і соціокультурного плану. А.Фьорнхем, С.Бохнер вважають, що термін «культурний шок» лише маскує реальні труднощі і тягне за собою дезорієнтацію в процес адаптації. На їхню думку, цей термін варто назвати «шокова реакція на зміни життєвих обставин», оскільки будь-які зміни, а особливо зміни, пов'язані з культурним оточенням людини, вимагають адаптації. Звідси для опису міжкультурних явищ багато дослідників змушені використовувати інші терміни, пов'язані з культурним шоком, але не ідентичні йому, роблячи акцент на більш конкретних аспектах цієї проблеми. Так Смолло В.А. розглядає «мовний шок», як один з основних елементів культурного шоку, оскільки саме через мову можливе досягнення успішних соціальних взаємовідносин. Інші автори використовують термін «рольовий шок» для того, щоб описати плутанину в соціальних ролях і втрату соціального статусу, що відчувається в сфері професійно-ділових відносин.

Крім того, не всі дослідники виявили симптоми культурного шоку або кризи, деякі спостерігали у людей, які адаптуються до нового соціокультурного середовища лише незначну роздратованість. Сама теорія V-кривої, на нашу думку, може бути застосована не у всіх випадках. Деякі люди так і не можуть адаптуватись до нового культурного середовища, інші зберігають постійне відчуження від носія «Чужої» культури, а треті — адаптуються легко, без значних складностей, і до сих пір причини цього не зовсім зрозумілі.

Перспективним здається погляд на адаптацію людини до культури спільноти, країни як на природний процес навчання новому, тобто на адаптацію як процес навчання. У цьому випадку соціокультурну адаптацію слід розглядати як особливий випадок соціалізації або ресоціалізації. Особливу увагу у цьому процесі слід приділити змінам у системі цінностей, ідентичності

особистості, набуттю нових соціальних навиків і норм поведінки, а також емоційному пристосуванню до культури організації. Людям, які адаптуються, необхідно «відкинути» знайомі норми, зразки поведінки як менш значущі і оволодіти нормами, традиціями і цінностями культури даної спільноти, країни. Крім того, в науковій літературі робиться спроба звернути увагу на соціальну поведінку людини, а не лише на її психологічні характеристики.

Освоєння культурних норм і культурно-детермінованої поведінки — ще один з видів освіти. Людина, яка адаптується, знаходиться в стані «незнання». Поведінка того, хто адаптується в новій культурі спочатку буває схожа на поведінку соціально неадекватних носіїв культури — людей, які відчують труднощі при спілкуванні із-за «невдалої» соціалізації в дитинстві. Щоб адаптуватись, індивід повинен дізнатись про параметри нового соціокультурного середовища. Вивчення соціальних вмінь показало їхні динамічні зміни від культури до культури, тому необхідно цілеспрямоване їх формування в новій культурі. М.Аргіл [6] виділяє наступні соціальні навиків і якості, необхідні для функціонування в новій культурі певний рівень самосвідомості особистості, усвідомлення своїх культурних коренів, загальне знання нової для реципієнта культури, вміння пояснити поведінку іншої людини, її цілі і наміри, здатність оволодіти прийнятими в суспільстві формами поведінки використовувати життєвий досвід для вирішення нових завдань.

В рамках даного напрямку культурна адаптація тлумачиться як процес оперативного приведення поведінки у відповідності з існуючими нормами. Цей напрямок сформувався під значним впливом біхевіоризму, звідси і був запозичений принцип «навчання». На думку багатьох представників цього напрямку, формування і стандартизація особистості стали наслідком стимулів «покарання і заохочення». Реакція індивіду, на їхню думку, неминуче повторюється в схожих умовах внаслідок очікування «заохочення». Задоволення потреб індивіду в результаті певного способу поведінки підтримує цю поведінку. Іншими словами, нагороджуються лише соціально значимі моделі поведінки, а «навчання» здійснюється в силу процесу повторення.

Можна розглядати адаптацію до культури як «подорож» від границі до центру культури, від стану неприйняття або незнання до розуміння особливостей культури і здатності поставити себе на місце носія культури. Дана уява базується на концепції Дж. Беннета, яка основана на принципі психологічного дисонансу. Автор виходить з положення, що люди реагують не на самі події, які переживають, а на ті значення, які приписуються цим подіям в рамках звичної для них культурної системи. Успішна субкультурна адаптація має на увазі не лише набуття нових навиків і стереотипів поведінки, але і здатність правильно інтерпретувати поведінку партнерів з культурної комунікації. Модель «подорожі» показує розвиток культурного сприйняття зі збільшенням контакту з новою культурою. З перших днів адаптації свідомість людини, яка адаптується змінюється, розвивається до стану терпимості, «етнорелятивізму», в якому точки відмінності культури, які є у людини і певної організації, формують нове сприйняття людиною оточуючого світу. Таким чином, досягається не просто «орієнтація» в специфічних проявах незнайомої культури організації, яка базується на виключно пізнавальних процедурах, але і особисте емоційне сприйняття даної культури, а також більш глибоке пізнання основ власних культурних традицій.

Можна виділити етапи сприйняття нового в культурі: егоцентричні типи сприйняття (заперечення різниці між культурами, захист власної культурної ідентичності) і етнорелятивні (прийняття існування культурних відмінностей, адаптація до нової культури, інтеграція в нову культуру).

Гомеостатична модель може бути розглянена як динамічний і циклічний процес зменшення напруги. Будь-яка система (включаючи і адаптацію людини) діє в стабільному режимі, доки які-небудь динамічні події не виведуть її із стану рівноваги. Таким чином, адаптація — це процес зменшення внутрішнього дисбалансу в результаті конфронтації з незнайомою культурою іншої країни, після чого адаптант може повернутись до звичного розпорядку життя. Гомеостатична модель є достатньо механістичною і однобічною. Створюється враження, що особистість адаптується не стільки до зовнішніх обставин, скільки до внутрішнього напруження або дисонансу. В цілому в рамках цього напрямку мало уваги приділяється когнітивним факторам, не дивлячись на те, що вони відіграють в людському пристосуванні першочергову роль. За допомогою когнітивних факторів люди можуть оцінювати одні і ті ж події і ситуації як такі, що лякають, загрожують, хвилюють або сприятливі. Таким же чином вони вирішують, чи слід до цих умов адаптуватись або потрібно постаратись їх уникнути.

Слід зазначити, що одним з недоліків цієї моделі є те, що високоорганізовану діяльність людини — навчання, особистісне зростання, самоорганізацію, розвиток не завжди можна пояснити

лише гомеостатичними процесами, оскільки люди діють не лише для того, щоб зменшити стрес або дисбаланс.

В залежності від цілей людини, яка адаптується до нової культури і можливостей здійснення успішного до неї пристосування, виділяють наступні стадії адаптації:

1) психічна переорієнтація на рівні цілеспрямованого конформізму. Індивід знає, як діяти, але в середині відкидає систему цінностей нового культурного середовища;

2) взаємна терпимість. Особистість і нова культура проявляють взаємну терпимість до цінностей і форм поведінки;

3) акомодация, яка виникає на основі терпимості, вона пов'язана зі взаємними уступками;

4) повне пристосування (асиміляція). Індивід повністю відмовляється від своїх попередніх цінностей і приймає систему цінностей нового середовища.

Тут дуже цікаве питання про співвідношення понять «інкультурація» і «аккультурація». Розглядаючи питання взаємовідносин культури і людини, а також співвідношення понять «суспільство і культура» вперше ввів в науковий обіг термін «інкультурація» М.Херсковіц. Говорячи про роль культури в формуванні людини, він застосовує два терміни «соціалізація та інкультурація».

Соціалізація у М. Херсковіца — це спосіб входження в суспільство, а інкультурація — спосіб входження в культуру. Інкультурація — одне з центральних понять його антропологічної концепції. Проте не завжди можна провести чітку межу між інкультурацією і соціалізацією, також як і між суспільством і культурою. Основний зміст процесу інкультурації полягає у тому, що «індивід засвоює традиційні способи мислення і дій, які складають культуру, які відрізняють його суспільство від інших людських груп» [7, с.454].

Процес інкультурації носить досить складний характер, починаючи в ранньому дитинстві з набуттям навиків в їжі, сні, мові і т.д., але він не обмежується лише дитинством: навчання, вдосконалення продовжується у дорослому стані і припиняється тільки зі смертю людини.

Метою процесів «аккультурації» та «інкультурації» є входження в соціокультурне середовище і оволодіння культурними нормами і цінностями. Інкультурація — це процес, який пов'язує особистість, яка розвивається з її культурним оточенням, в той час як аккультурація людини проходить (частіше за все у зрілому віці) у відповідь на зміну культурного середовища. Освоєння нового для реципієнта культурного середовища у певній мірі схоже на соціалізацію особистості, проте, воно відбувається на фоні вже сформованої системи цінностей і світосприйняття.

У людини формується почуття культурної і соціальної ідентичності, мережа цінностей і вірувань, спосіб життя і почуття етноцентризму як переконання в тому, що звичаї і традиції, які властиві даній культурі, є доцільними і єдино доступними. Проте навіть в рамках однієї культури інкультурація (соціалізація) проходять по-різному у різних людей, оскільки на неї впливають не лише суспільні інститути і установки, але і особливості кожної окремої людини. Крім того, людина є членом різних субкультурних груп, які впливають на неї. Таким чином, почуття культурної ідентичності, яке властиве кожній людині, не є однаковим в рамках даної культури, розрізняється в залежності від вищесказаних факторів.

Акультурація передбачає не лише отримання знань про культуру і про систему цінностей, але і має ціннісний план оцінки, прийняття або відкидання людиною отриманої інформації. Крім того, вона передбачає активне використання отриманої інформації в процесі комунікації, а також формування позитивного відношення до нової для людини культури і її носіїв.

Успішна аккультурація, на нашу думку, не обов'язково означає, що людина повністю оволоділа цінностями іншої культури, відмовившись від своїх попередніх цінностей. Вона швидше набуває розуміння культурних норм, які визначають культурно-детерміновану поведінку і деяку легкість і гнучкість у виконанні своєї ролі в грі згідно цим правилам.

Ступінь виявлення «культурного шоку» і термін адаптації визначається двома групами факторів: характеристиками співробітників і особливостями взаємодії культур, а також ступенем їх подібності і відмінності. До факторів першого типу можна віднести:

**I.** Індивідуально-особистісні фактори: демографічні, соціальні і особистісні характеристики. На даний час емпіричних досліджень, які розглядають роль індивідуально-особистісних факторів в досягненні успішної соціальної адаптації досить мало. Переважно, існуючі роботи носять описовий характер, в них не проводиться аналіз цих факторів, не показується їхнє місце у цілісному процесі адаптації. Існуючі технології особистості частіше базуються на здоровому глузді, а не на широко перевірених емпіричних даних. Спроби визначити риси характеру, які

необхідні людині, яка потенційно добре адаптується до культури країн, не привели поки що до реальних результатів, хоча були зроблені спроби виділення типу людини, яка у незначній мірі зустрічається з труднощами при входженні в нове культурне середовище. Це індивід екстравертного типу, який відкритий для спілкування і цікавиться оточуючими, впевнений у собі і професійно компетентний. В системі його цінностей значне місце посідають загальнолюдські цінності. Спостереження показують, що молоді, високоінтелектуальні і високоосвічені люди адаптуються швидше. Це пояснюється тим, що молодь, зазвичай, проявляє більшу зацікавленість у спілкуванні зі своїми однолітками, носіями культури. Крім того, ця категорія людей має достатньо високу професійну мотивацію. Аналізуючи особливості адаптації чоловіків і жінок, дослідники відмічають, що жінки відчують більше проблем в період адаптації, а ніж чоловіки. При входженні в нову культуру доволі часто відбувається зниження соціального статусу людини, що може викликати акультуративний стрес. Проте деякі специфічні риси суспільного положення (рівень освіти, рід занять) полегшають адаптацію до нових умов.

2. Готовність до змін і мобільність.

3. Неформальні відносини з колегами на роботі сприяють успішній адаптації в новому культурному середовищі.

Таким чином, соціокультурна адаптація особистості є безперервним процесом реагування на зміни, які відбуваються в житті. Досвід всіх попередніх адаптацій людини складає його адаптативну біографію, яка фіксується в соціальних стандартах, стереотипах, звичках. Концентрований досвід пристосування певної соціокультурної спільноти в умовах існування характеризує етноспецифічні риси культури і передається до інших за допомогою механізму традиції, яку можна вважати механізмом акультуративності. Соціокультурне середовище відчувається як найбільш важливе середовище, яке оточує людину, її зміни тягнуть за собою конфлікт культурних норм і орієнтацій попередньої і нової культурної групи, відчуття неадекватності звичної соціальної поведінки, неприємне почуття дискомфорту і подиву при усвідомленні різниці між культурами, внаслідок чого виникає необхідність в зміні системи цінностей, етнічної ідентичності, набуття нових соціальних навиків, а також емоційному пристосуванню до зміненого культурного середовища.

### ***Література:***

1. Стефаненко Т.Г. Адаптация к своей культурной среде и пути её оптимизации // Введение в практическую и социальную психологию. – М.: Наука, 1994. – 225 с.
2. Lysgaard S. Adjustment in foreign society: Norwegian Fulbright Visiting the United States // International Social Sciences Bulletin, 1955, vol.7#1.
3. Ward C. The V-curve on trial // International Journal of Intercultural Relations, 1998. v.22, #3 – P.277-293.
4. Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to new cultural environments // Practical Anthropology, 1960, 7, 177-182.
5. Ливицкий С.А. Трагедия свободы. – М.: Канон, 1995. – С.221-226.
6. Argil M. Social encounters. – London, 1976.
7. Herskovits M. Cultural anthropology. – New York, 1995. – P.326-327, 325, 454.

© Біленька І.Г., 2011.