

СЕКЦІЯ ХХ. ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ

КУЛЬТУРНИЙ ШОК: ПОНЯТТЯ, ЕТАПИ ТА ПОДОЛАННЯ

Вільгемська Сніжана Юріївна

студентка IV курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія», Україна

Ташматов Вячеслав Абдуллайович

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія», Україна

Термін "культурний шок" вперше був введений американським антропологом Кальверо Обергом у 1960 році, для того аби описати стан дезорієнтації і дискомфорту, який виникає у людини при потраплянні в нове культурне середовище.

У ширшому і загальнішому сенсі культурний шок стосується будь-якої ситуації, коли людина змушена пристосовуватися до незнайомої соціальної системи, де колишні знання вже не можуть бути застосовні [1].

Культурний шок впливає з тривоги, спричиненої втратою звичних знаків і символів соціального спілкування. Ці сигнали, будь то слова, жести, міміка, звичаї або норми, є несвідомими елементами, за допомогою яких ми орієнтуємося в повсякденному житті. Вони структурують наше поведінку, регулюють взаємодію та визначають наш психологічний стан.

При переході в чуже культурне середовище людина втрачає ці звичні орієнтири, що призводить до дезорієнтації та дискомфорту. Людина може відчувати себе загубленою, розгубленою й навіть безпорадною. А це в свою чергу призводить до тривоги, роздратування, туги за домом, почуття ізоляції та до зниження самооцінки. Людина стикається з необхідністю переосмислення своїх поведінкових та комунікативних стратегій, адаптації до нових звичаїв та норм. У цьому контексті виникають питання про те, як поводитися при зустрічах, як виявляти повагу до місцевих звичаїв, як взаємодіяти з людьми у різних ситуаціях [2].

Існує щонайменше шість ознак того, що відбувається культурна перебудова. По-перше, звичні сигнали про те, як людина має поводитися, зникають, або ж ці сигнали тепер мають інше значення, з'являється напруження, що виникає в результаті зусиль із психологічної адаптації. По-друге, цінності, які людина вважала хорошими, бажаними, привабливими та цінними, більше не поважаються носіями, людина відчуває втрату колишніх друзів, статусу, ролі та/або майна. По-третє, дезорієнтація культурного шоку спричиняє емоційний стан тривоги, депресії або ворожості - від легкого занепокоєння до "білої фурії" безпричинної та неконтрольованої люті. По-четверте, виникає незадоволеність новим способом життя та ідеалізація "колишнього способу життя", відбувається плутанина у визначенні ролі, рольових очікуваннях, почуттях і самоідентифікації. По-п'яте, навички виживання, які працювали раніше, більше не здаються дієвими. По-шосте, виникає відчуття, що ця

розбіжність із культурою є постійною і ніколи не зникне.

Оберг (Oberg, 1960) також детально описав низку симптомів, що характеризують культурний шок: надмірне миття рук; надмірне занепокоєння щодо якості питної води, їжі, посуду та білизни; страх фізичного контакту з обслуговуючим персоналом; далекий, відсутній погляд (інколи відомий як "тропічний погляд"); відчуття безпорадності та прагнення покладатися на співвітчизників; сплески гніву через незначні розчарування; відтермінування та/або пряма відмова від вивчення мови приймаючої країни; надмірний страх бути обдуреним, пограбованим або пораненим; значне занепокоєння через незначні хвороби та пошкодження шкіри; нестерпна туга за домівкою, за близькими родичами та, загалом, за спілкуванням із людьми, які мають велике значення в житті людини.

Також Оберг доволі детально зазначає епати проходження культурного шоку та досягнення успішної адаптації.

У перші кілька тижнів більшість людей зачаровані новим, відчувають цікавість та хвилювання «туриста» [1], але основна ідентичність вкорінена в рідному середовищі. Ця стадія ще називається стадією медового місяця. Вона може тривати від кількох днів або тижнів до шести місяців залежно від обставин. Якщо після цієї стадії людина одразу повертається додому, то найімовірніше вона ділитиметься своїм приємним хоча й поверхневим перебуванням за кордоном. Однак, якщо людина змушена далі залишатися за кордоном, то їй доводиться зіткнутися з реальними умовами життя. Саме тоді починається друга стадія, що характеризується ворожим і агресивним ставленням до приймаючої країни. Ця ворожість, очевидно, виростає з труднощів, з якими стикається приїжджий у процесі адаптації. Людина як правило, відчуває почуття провини перед самим собою і відчуття власної неадекватності у зв'язку з будь-якими труднощами. Це і проблеми з обслуговуючим персоналом, і проблеми з мовою, і проблеми з будинком, і проблеми з транспортом, і проблеми з покупками, і те, що люди, що живуть у країні, що приймає, здебільшого байдужі до проблем такого виду. Вони можуть допомогти, але вони не розуміють вашого величезного занепокоєння з приводу цих труднощів. І оскільки вони не можуть повною мірою усвідомити всю серйозність проблеми, вони не зможуть поспівчувати і залишатимуться байдужими. У результаті ви стаєте агресивними, поєднуєтеся з людьми з вашої країни, які мають такі ж проблеми і труднощі, і критикуєте країну, її уклад і людей. Однак ця критика не має об'єктивної сторони. Часто саме на цьому етапі людина намагається спростити розуміння, зводячи все до стереотипів. Використання стереотипів у свою чергу може пом'якшити самолюбство людини з важкою формою культурного шоку, але воно, звичайно, не призведе до справжнього розуміння країни, що приймає, та її народу. Ця друга стадія культурного шоку певною мірою є кризою хвороби.

Якщо приїжджому вдається трохи освоїти мову і почати самостійно вирішувати свої питання, він починає відкривати шлях до нового культурного середовища. Приїжджий все ще зазнає труднощів, проте приймає їх як установку "це мій хрест, і я мушу його нести". Зазвичай на цьому етапі починає проявлятися почуття гумору і замість того, щоб критикувати, людина жартує з людей і навіть жартує з власних труднощів. Тепер людина вже на шляху до одужання.

На четвертому етапі адаптацію вже завершено настільки, наскільки це взагалі можливо. Тепер приїжджий сприймає звичаї країни як інший спосіб життя. Ви працюєте в новому середовищі без почуття тривоги, хоча бувають моменти напруги. Тільки при повному розумінні всіх особливостей соціального спілкування ця напруга зникає [2].

П'ята стадія описується як взаємна взаємозалежність, коли людина в ідеалі досягає бікультурності або вільно почувається як у старій, так і новій культурах [1]. Після повної адаптації ви не тільки приймаєте їжу, напої, звички та звичаї, а й починаєте отримувати від них задоволення. Коли ви їдете у відпустку, ви можете навіть забрати з собою деякі речі, а якщо ви їдете назавжди, то, як правило, сумуєте за країною та людьми, до яких ви звикли [2].

Хотілось би також зазначити декілька рекомендацій щодо кращого проходження всіх етапів адаптації.

По-перше, людина повинна визнати, що будь-який важливий життєвий перехід, ймовірно, призведе до стресу й дискомфорту як звичного й нормального наслідку. Біль від культурного шоку варто розцінювати як нормальну реакцію на зміни.

Збереження особистісної цілісності та самоповаги має стати першочерговим завданням людини, яка переживає культурний шок. Приїжджі часто відчувають втрату статусу в новій культурі, де мова, звичаї і процедури є дивними і незнайомими. Для того аби краще зрозуміти людей, які живуть в цій країні, варто в першу чергу почати вивчати мову, адже мова - це основна знакова система спілкування. Вивчення нової мови може бути складним процесом, але як тільки людина починає вміти вести дружню бесіду з обслуговуючим персоналом, сусідом або наодинці ходити по магазинах, то почне не тільки набувати впевненості та відчуття сили, а й відкриє для себе цілий новий світ культурних смислів та почне дізнаватися не тільки про те, що і як роблять люди іншої країни, а й про їхні інтереси. Коли людина дізнається про цінності та інтереси, їй стане легше вести розмову, адже вона зможе зацікавити інших людей, розуміючи що їм цікаво. Варто також долучатись до традицій іншої країни, до традицій святкування різних свят, релігійних обрядів, щоб спробувати розділити реакцію людей, які там живуть, та краще їх зрозуміти. Варто також розуміти, що для того аби адаптуватися потрібен час. В кожній людини цей час може бути різним в залежності від ситуації. Тож варто щоб адаптація відбувалась без тиску на себе та без заганняння себе до якихось рамок.

Кожній людині, яка має пристосовуватись до нових умов життя в іншій країні варто знати поняття «культурний шок» та його етапи аби розуміти процес змін та мати змогу прогнозувати майбутні етапи, в такому випадку людина буде більш підготовлена до періодів відчуття невдачі та депресії, які слід визначати як один із етапів процесу адаптації, а не як постійну рису нової ідентичності людини.

Для поліпшення стану варто також залучитись підтримкою рідних та друзів, для того аби зберегти здорову самооцінку і відновити почуття власної ефективності.

Людина також повинна розуміти, що вона – чужинець, і до неї часто будуть ставитись саме так, але приймаючи цю участь як рольову гру, можна послабити негативне відчуття від розуміння цієї думки. Розуміння способу життя людей іншої культури є дуже важливим, але це не означає, що людина повинна відмовитися від свого власного образу життя. В результаті у людини формується дві моделі поведінки.

Культурний шок неможливо запобігти, але можна підготуватись до переходу до нових культур і тим самим полегшити процес адаптації [1,2].

Донедавна вважалося, що культурний шок – це незмінно негативний досвід, подібний до хвороби чи захворювання. Проте це не так. Культурний шок – це природна реакція на нову культурну среду. Але, культурний шок є складним психологічним станом, який потребує від людини гнучкості та терпимості. Подолання культурного шоку включає процес освідомлення та прийняття різниць у культурних нормах та навчання культурної компетентності. При правильному

підході культурний шок може стати цінним досвідом та призвести до особистісного зростання, стаючи джерелом розвитку толерантності, відкритості та гнучкості мислення. Знаючи, що таке «культурний шок» людина зможе простіше переживати його та краще адаптуватися.

Список використаних джерел:

1. Педерсен, П. (2005). П'ять стадій культурного шоку: Критичні випадки у всьому світі. Контрибуції з психології, № 25. Електронний ресурс. – Режим доступу: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9780313030734_A23627279/preview-9780313030734_A23627279.pdf. – Дата звернення: 17.02.2024.
2. Оберг, К. (1960). Культурний шок: Адаптація до нового культурного середовища. Електронний ресурс. – Режим доступу: https://culturaladjustment.weebly.com/uploads/7/5/4/8/7548819/culture_shock_oberg.pdf. – Дата звернення: 17.02.2024.