**Понятие культурного шока и его симптомы**

*Что такое «культурный шок»?*Культурный шок - это психологическое и эмоциональное состояние, которое человек может испытывать при внезапном и глубоком погружении в совершенно новую культуру, отличную от той, к которой он привык. Это состояние возникает из-за неожиданных различий в ценностях, обычаях, языке, образе жизни и других аспектах культуры между родной и новой средой. Более характерно для релокации и эмиграции, чем для туризма.

*Виды культурного шока.*Культурный шок может проявляться в различных формах и видеться в различных сферах жизни.

Вот некоторые из типов культурного шока:

* *Этнокультурный шок*Ценностные различия: непонимание и различия в системах ценностей могут вызвать эмоциональные и когнитивные переживания.  
  Нормы и правила поведения: различия в социальных нормах и правилах поведения также могут вызвать культурный шок.
* *Социальный шок*  
  Межличностные отношения: трудности в установлении и поддержании межличностных отношений из-за различий в коммуникативных стилях и ожиданиях.Система социальной поддержки: отсутствие привычной системы социальной поддержки может усилить чувство одиночества и изоляции.
* *Лингвистический шок*Недопонимание языковых особенностей: неверное толкование языковых выражений и культурно-специфичных фраз может вызвать недопонимание и затруднения в общении.
* *Аккультурный шок*Потеря идентичности: человек может почувствовать потерю своей культурной идентичности и столкнуться с вопросами относительно своего места в новой среде.Конфликт ценностей: противоречия между ценностями родной культуры и ценностями новой среды могут вызвать эмоциональный диссонанс.
* *Технологический шок*Непривычные технологии: использование новых технологий, которые не были доступны или не использовались в родной стране, может вызвать затруднения и недопонимание.
* *Культурный шок в образовательной сфере*Система образования: различия в системе образования, методах преподавания и требованиях к ученикам могут вызвать трудности в адаптации к новому учебному окружению.
* *Шок профессиональной адаптации*Система работы и корпоративная культура: различия в корпоративной культуре, стиле руководства и ожиданиях в рабочей среде могут создавать препятствия в профессиональной адаптации.

Эти виды культурного шока могут пересекаться и взаимодействовать, формируя сложный опыт адаптации к новой культурной среде. Важно заметить, что человек может переживать не все эти виды культурного шока, и индивидуальные вариации могут быть значительными.

*Обратный культурный шок*Обратный культурный шок (или реверсивный культурный шок) - это явление, когда человек, вернувшийся в свою родную страну или культурную среду после длительного пребывания за границей, сталкивается с трудностями в адаптации к привычному окружению.Этот опыт может быть также вызван различиями между ожиданиями и реальностью в родной стране после периода отсутствия. Вот некоторые характерные черты обратного культурного шока:

* Ностальгия по новой культуре: люди, вернувшиеся из-за границы, могут испытывать ностальгию по тем аспектам жизни, которые им понравились в новой культуре. Они могут чувствовать себя чужаками в родной стране.
* Сложности в повседневной жизни: изменения в образе жизни и привычкам, которые человек приобрел за границей, могут вызывать трудности в повседневной жизни в родной стране.
* Измененные отношения: отношения с родными и близкими могут измениться из-за различий в опыте и ожиданиях. Человек может чувствовать, что трудно поделиться своими новыми переживаниями и идеями.
* Непонимание культурных изменений: обратно пришедший может ощущать, что его родная страна изменилась в его отсутствие, и сталкиваться с трудностями в адаптации к новым социокультурным реалиям.
* Чувство потери идентичности: люди могут испытывать чувство потери идентичности, так как они привыкли к новой культурной среде, и им трудно снова вливаться в родную.
* Проблемы в работе и обучении: изменения в корпоративной культуре, образовательной системе и стиле работы могут вызывать трудности в профессиональной сфере.
* Сравнение культур: люди могут постоянно сравнивать элементы новой и родной культур, что может привести к постоянному ощущению неудовлетворенности.

Обратный культурный шок может быть сложным и эмоционально напряженным опытом. Подготовка к возможным трудностям, общение с теми, кто пережил подобные изменения, и поиск поддержки могут помочь смягчить переход после возвращения.

**Механизм развития «культурного шока»**

Механизм развития культурного шока впервые был описан Калерво Обергом, который утверждал, что люди проходят через определенные ступени переживания культурного шока и постепенно достигают удовлетворительного уровня адаптации.

*Фазы культурного шока*

 *Экспатриация (переезд)*

В этой фазе человек оставляет свою родную культурную среду и переезжает в новую. Возникает чувство волнения и ожидания нового опыта.

 *Фаза эйфории*

После переезда часто возникает эйфория от новизны и интереса к новой культуре. В этот период могут быть восторг и удивление.

 *Фаза культурного шока*

Постепенно человек начинает осознавать различия в ценностях, нормах, обычаях и образе жизни. Это может вызвать чувство потери, недопонимания и даже депрессии. Возможны конфликты и недопонимания в межличностных отношениях.

 *Фаза адаптации*

С постепенным освоением новой культурной среды человек начинает адаптироваться. Возникает понимание и принятие различий, улучшается уровень комфорта в новой среде.

 *Фаза интеграции*

В этой фазе человек полностью вливается в новую культурную среду, обретая стабильность и чувство принадлежности.

**Факторы, влияющие на культурный шок**

*Причины и последствия*

Причины культурного шока могут включать в себя различия в языке, религии, обычаях, социальных нормах, стиле жизни и других аспектах культуры  
Культурный шок может возникнуть при любых перемещениях между культурами, включая международные переезды, командировки, обмены и даже краткосрочные поездки. Этот феномен подчеркивает важность готовности адаптироваться к разнообразию культурных контекстов.

**Степень выраженности культурного шока и продолжительность межкультурной адаптации зависят от очень многих факторов. Их можно объединить в две группы: внутренние (индивидуальные) и внешние (групповые).**

*В первой группе факторов важнейшими являются индивидуальные характеристики человека: пол, возраст, черты характера.*

Считается, что возраст является критическим элементом адаптации к другому сообществу. Чем старше люди, тем труднее они адаптируются к новой культурной системе, тяжелее и дольше переживают культурный шок, медленнее воспринимают модели новой культуры. Так, маленькие дети адаптируются быстро и успешно, но уже школьники испытывают большие затруднения в этом процессе. Практически не способны к адаптации и аккультурации Пожилые люди.

Пол также влияет на процесс адаптации и продолжительность культурного шока. Считается, что женщины труднее приспосабливаются к новому окружению, чем мужчины. Но это относится к женщинам из традиционных обществ, удел которых и на новом месте — занятие домашним хозяйством и ограниченное общение с новыми людьми. Что же касается женщин из развитых стран, они не обнаруживают различий в своих способностях к аккультурации по сравнению с мужчинами.

К внутренним факторам адаптации и преодоления культурного шока относятся также обстоятельства жизненного опыта человека. Здесь важнее всего — мотивы к адаптации. Самая сильная мотивация обычно у эмигрантов, которые стремятся переехать на постоянное место жительства в другую страну и хотят поскорее стать полноправными членами новой культуры. Велика мотивация и у студентов, которые получают образование за границей и тоже стремятся адаптироваться быстрее и полнее, чтобы достичь своей цели. Намного хуже обстоит дело с вынужденными переселенцами и беженцами, которые не хотели покидать своей родины и не желают привыкать к новым условиям жизни. От мотивации мигрантов зависит, насколько хорошо они знакомы с языком, историей и культурой той страны, куда они едут. Наличие этих знаний, безусловно, облегчает адаптацию.

*К внешним же факторам можно отнести следующее:*

* Различия в ценностях и убеждениях: разные культуры могут иметь различные системы ценностей, норм и убеждений. Недопонимание и различия в этих аспектах могут вызвать культурный диссонанс.
* Языковой барьер: недостаточное владение языком новой культурной среды может привести к трудностям в общении, недопониманию и изоляции.
* Различия в коммуникационных стилях: разные культуры могут иметь различные стили общения, включая тон, интонацию, жесты и т.д. Недопонимание этих нюансов может вызвать недоразумения.
* Социальные нормы и обычаи: различия в социальных нормах, правилах поведения и обычаях также могут привести к культурному диссонансу.
* Различия в стиле жизни и повседневной практике: различия в организации дня, обычаях приема пищи, отношении к времени и других повседневных аспектах могут вызвать дискомфорт.
* Религиозные различия: культурные различия в религиозных убеждениях и практиках могут также вызвать культурный шок, особенно если человек ранее не сталкивался с этими аспектами.
* Экономические различия: различия в экономическом положении, уровне жизни, системе здравоохранения и образования могут оказать влияние на комфорт и адаптацию в новой культурной среде.
* Способы решения конфликтов: разные культуры могут иметь разные подходы к разрешению конфликтов и общению в ситуациях напряжения.

Понимание этих факторов и готовность адаптироваться к новой культуре может помочь смягчить культурный шок и способствовать успешной адаптации в новой среде.

*Последствия*  
Культурный шок, хотя и является естественной реакцией на новую культурную среду, может иметь определенные негативные последствия. Вот некоторые из потенциальных опасностей, связанных с культурным шоком:

* Стресс и эмоциональное напряжение: переживание различий в культуре может вызвать стресс и эмоциональное напряжение. Это может привести к ухудшению психического здоровья и повышенному уровню тревожности.
* Снижение производительности и обучаемости: культурный шок может отрицательно сказаться на производительности и способности к обучению. Психологические трудности, связанные с адаптацией, могут замедлить процесс усвоения новой информации и навыков.
* Проблемы в межличностных отношениях: недопонимание социальных норм и обычаев может вызвать проблемы во взаимодействии с окружающими. Это может привести к социальной изоляции, сложностям в установлении связей и дружб, а также конфликтам в межличностных отношениях.
* Потеря самоопределения: в новой культурной среде человек может чувствовать потерю своей идентичности и самоопределения. Это может вызвать чувство ненадежности и дезориентированности.
* Физическое и психическое здоровье: культурный шок может повлиять на общее физическое и психическое здоровье. Ухудшение аппетита, нарушения сна и другие физические проявления могут быть связаны с эмоциональными трудностями, вызванными адаптацией.
* Отказ от нового опыта: человек, переживающий культурный шок, может стать склонным отказываться от нового опыта и закрыться от возможностей, предоставляемых новой культурой.
* Проблемы в профессиональной сфере: если культурный шок влияет на работника, это может отразиться на его профессиональной деятельности. Снижение производительности, трудности в коммуникации и сложности в адаптации к новым рабочим условиям могут стать проблемой.

Важно отметить, что эти опасности не обязательно проявляются в каждом случае культурного шока, и многие люди успешно преодолевают адаптацию в новой среде, развивая стратегии приспособления и поддерживая свое эмоциональное благополучие

**Механизм освоения «чужой» культуры**



Анализ проблем освоения чужой культуры, культурного шока и аккультурации поставил вопрос о подготовке человека к жизни в чужой культуре. М. Беннет: нужно развить у че­ловека межкультурную чуткость (чувствительность). Поэтому в его модели освоения чужой культуры акцент делается на чув­ственном восприятии и толковании культурных различий. Это и есть *межкультурная чуткость.*Людям важно осознать не сход­ство между собой, а различия, потому что все трудности меж­культурной коммуникации проистекают именно из-за неприя­тия межкультурной разницы.

Осознание культурных различий, по его мнению, проходит несколько этапов. На начальной стадии развития само существо­вание этих различий обычно не осознается человеком. Затем дру­гая культура начинает осознаваться как один из возможных взгля­дов на мир. В это время межкультурная чуткость начинает возра­стать, человек начинает ощущать себя членом более чем одной культуры. На последних стадиях развития межкультурная чут­кость возрастает, так как признается существование нескольких точек зрения на мир. Далее происходит формирование нового типа личности, сознательно отбирающей и интегрирующей эле­менты разных культур.

Модель Беннета динамична, так как говорит не просто о на­чальной, средней и конечной стадиях развития, но и подчеркивает изменения, происходящие внутри каждой стадии.

*3.1. Этноцентристские этапы*

Напомним, что под этноцентризмом в культурной антрополо­гии понимается совокупность представлений о собственной этни­ческой общности и ее культуре как о центральной, главной по отношению к другим.

*3.1.1. Отрицание*Одной из форм этноцентризма является отрицание каких-либо культурных различий между народами. Отрицание может проявляться как через изоляцию, так и через сепарацию.

*Изоляция*понимается прежде всего как физическая изоляция народов и культур друг от друга. Она очень способствует этноцентризму, ведь если люди не сталкиваются с чужаками, то нет необходимости задумываться о культурных различиях. В таких местах культурные различия совсем не ощутимы, их выпускают из поля зрения в процессе восприятия окружающего мира. Примером изоляции может быть поведение многих туристов за границей, где они ищут сходство со своей культурой и замечают поэтому только знакомые предметы.

Частичная изоляция может проявляться также в использова­нии очень широких категорий для культурного различия. Напри­мер, люди согласны, что есть разница между европейцами и азиа­тами, но не видят различий между японцами и корейцами и т. п. *Сепарация*представляет собой возведение физических или со­циальных барьеров для создания дистанции от всего, что отлича­ется от собственной культуры. Она становится средством сохране­ния отрицания. В реальной практике взаимодействия культур се­парация встречается намного чаще, чем изоляция. Подобные ба­рьеры создаются по расовым, этническим, религиозным, полити­ческим и другим основаниям, разделяющим людей на многочис­ленные и разнообразные группы.

Опасной стороной отрицания является скрытый перевод других, не похожих на тебя людей, в другую, более низкую, категорию.

Отрицание — это привилегия доминантных групп населения. Малым группам, чье отличие отрицается, трудно доказать другим, что оно есть.

На стадии отрицания лучшим методом формирования межкультурной чувствительности является организация межкультурных мероприятий. Когда же эти различия начинают осознаваться, первой реакцией является возрастание напряженности, что ведет к следующему этапу — защите.

*3.1.2. Защита*

Поскольку существование различий признается как реальный факт, то защита представляет собой шаг вперед в развитии меж­культурной чуткости по сравнению с отрицанием.

Первой формой защиты является *диффамация*(клевета) — нега­тивная оценка различий, связанная с формированием негативных стереотипов. При этом отрицательные характеристики приписыва­ются каждому члену соответствующей социокультурной группы. Многие люди, осознающие свою не­нависть к чужакам и понимающие, что это ненормально, предпо­читают вернуться к изоляции, считая, что это лучше для всех. Эту проблему можно решить, лишь воспитывая культурное самоува­жение перед лицом различий.

*Превосходство,*подчеркивание своего высокого культурного статуса, причем, прямое отрицание чужой культуры при этом не является обязательной чертой проявления этого чувства. Примерами подобного превосходства могут быть гордость за свою расу, пол… «Развивающиеся страны».

*Обратное развитие*(полное изменение) не является обязатель­ной стадией межкультурного развития, хотя и встречается доволь­но часто у лиц, долгое время проживающих за границей. Оно озна­чает очернение своей собственной культуры и признание превос­ходства другой. Субъективное значение, приписываемое культур­ному различию, остается тем же самым, просто происходит замена культуры, которая воспринимается как «другая», «отличная».

На стадии защиты важно обратить внимание на те элементы культуры, которые является общими для всех взаимодействующих культур, и особенно на то, что есть в них положительного. Если вслед за стадией защиты не будет стадии умаления, а сразу про­изойдет скачок к принятию или адаптации, это может привести к Укреплению защиты и отказу от дальнейшего развития межкуль­турной чувствительности.

*3.1.3. Умаление*

Этап умаления (минимизации) представляет собой последнюю попытку сохранить этноцентристскую позицию. На этом этапе культурные различия открыто признаются и не оцениваются не­гативно, как это было на стадии защиты. Они становятся чем-то тривиальным, естественным. Очевидно, что они существуют, но и определяют как что-то незначительное по сравнению со значи­тельно большим культурным сходством. Считается, что можно стоять на почве единой человеческой сущности и не обращать внимания на различия. Поступай с другими людьми так, как ты бы хотел, чтобы они поступали с тобой. Это правило подразумевает, что все люди одинаковы. К сожалению, при всей внешней при­влекательности такого подхода он также остается этноцентристским, поскольку предполагаемые универсальные характеристики людей берутся из своей культуры и означают: «будь, как я».

Первой формой минимизации является *физический универса­лизм,*исходящий из того, что все люди независимо от их расовой, этнической или культурной принадлежности имеют общие физи­ческие характеристики, которые обеспечивают одинаковые мате­риальные потребности и требуют поведения, понятного любому другому человеку.

Хотя люди и имеют схожие фи­зические потребности, их удовлетворение каждый раз происходит в специфическом социальном и культурном контексте.

Физический универсализм является результатом эмпиризма - подхода, стремящегося к обобщению опытных (в основном, есте­ственно-научных) данных. Его своеобразным аналогом является *трансцендентный универсализм,*предполагающий, что все люди являются продуктом некоего единого принципа или подхода (чаще всего Бога).

*3.2. Этнорелятивистские этапы*

Фундаментом этнорелятивизма является предположение, что поведение человека мож­но понять только из конкретной культурной ситуации, что у культурного поведения нет стандарта правильности. Культурные различия— это не хорошо и не плохо, они просто есть. А разные типы доведения бывают приемлемыми или неприемлемыми только в конкретных социокультурных условиях. Людям свойственно при­знавать необходимость жить вместе в мультикультурном обществе, поэтому они готовы уважать других и требовать уважения к себе.

Этнорелятивизм начинается с принятия культурных различий как чего-то неизбежного и позитивного, проходит через адаптацию к ним и может завершиться формированием межкультурно компетентной личности.

*3.2.1. Признание*

Стадия признания (одобрения). На ней суще­ствование культурных различий принимается как необходимое человеческое состояние. Вначале признается различие в поведе­нии, затем — в культурных ценностях и т.д.

Самое очевидное отличие в поведении — это язык. Вербаль­ное поведение сильно варьируется в разных культурах. Люди на­чинают видеть это поведение через призму фундаментальных куль­турных различий, а не как варианты универсальных культурных истин. Человек начинает осознавать, что языки — это не разные коды общения, выражающие одни и те же идеи. Он понимает, что язык — это средство формирования картины мира, что наше видение мира во многом определяется тем, как мы говорим (гипотеза Сэпира—Уорфа). В это же время идет знакомство с особенностями невербального поведения, неожиданными для неподготовленного человека.

Эта стадия готовит людей к признанию относительности культурных ценностей — главного элемента в воспитании межкультурной чуткости. На этом этапе происходит принятие разных взглядов на мир, являющихся основой культурных вариаций в поведении. Ценности должны рассматриваться не как вещи, а как про­явление чисто человеческой способности освоения мира. Мы можем делать это по-разному, поэтому ценности у людей могут быть разными.

*3.2.2. Адаптация*

Следующим этапом является адаптация (приспособление). Происходит углубление этнорелятивизма. Важно осознать, что культура — это не застывший факт, а про­цесс.

Адаптация предполагает развитие альтернативных коммуни­кативных умений и поведенческих моделей. Только сдвинув свои культурные рамки, люди смогут общаться с позиций этнорелятивизма. Адаптация начинается с эмпатии (сочувствия) и заканчи­вается формированием плюрализма.

*Эмпатия*означает возможность испытывать разные ощущения в процессе коммуникации на основе своих представлений о по­требностях другого человека. Сопереживание (сострадание) является этноцентристской категорией, так как основано на предположе­нии об одинаковости людей, которые должны чувствовать одно и то же в сходных обстоятельствах. Сострадание легко отличить от сочувствия. Если кто-то говорит: «Я бы на его месте сделал так...», это почти всегда сострадание. «Я начинаю думать об этом по-другому, когда представляю его точку зрения» — сочувствие.

Эмпатическое чувство развивается у человека долгие годы, обретая форму все возрастающих знаний о других культурах, изу­чения иностранных языков, понимания разных коммуникацион­ных стилей, а также повышения чувствительности к разным ситу­ациям, в которых возможно применение альтернативных культур­ных ценностей.

Но эмпатия имеет ограниченный характер. Более глубокая адап­тация связана с *плюрализмом,*под которым подразумевается не просто осознание различия культур, но и полное понимание этого разли­чия в конкретных культурных ситуациях. Оно возможно лишь как результат личного опыта жизни в чужой культуре.

Для плюрализма характерно осознание культурных различий как части себя, собственной идентичности. Для таких людей уважение различий означает уважение к себе. Этим плюрализм отли­чается от эмпатии, при которой другой взгляд на мир все еще находится «вне» личности. Фактически результатом плюрализма является бикультурализм или мультикультурализм. Плюрализм, будучи частью высокого уровня межкультурной чуткости, являет­ся обобщением позитивного отношения к культурным различиям.

*3.2.3. Интеграция*

к чу­жой культуре, которая начинает ощущаться как своя. На этой ста­дии уже можно говорить о формировании мультикультурной лич­ности, чья идентичность включает другие жизненные принципы, помимо ее собственных. Такой человек психологически и соци­ально готов и способен понять множество реальностей. Такая личность способна к обдуман­ному выбору поступков в специфической ситуации, а не просто действует в соответствии с нормами своей культуры.

Первая фаза интеграции — *контекстуальная оценка*— описы­вает механизм, который позволяет человеку анализировать и оце­нивать ситуацию наличия нескольких вариантов культурного поведения. Контекстуальная оценка позволяет человеку выбрать наилучшую модель поведения в конкретной ситуации.

Эта форма интеграции является последней стадией развития межкультурной чуткости для большинства людей. Дальнейшее раз­витие межкультурной чувствительности для непрофессионалов про­сто не нужно. Тем не менее, некоторые люди идут дальше и овлаДевают *конструктивной маргинальностью.*На этом уровне появляется межкультурная (мультикультурная, маргинальная) личность. Она находится вне культурных рамок в силу возможности под­няться на метауровень анализа ситуации. Для такого человека нет I естественной культурной идентичности, как и нет абсолютно правильного поведения.

После этого можно посмотреть на культуры как объективно так и субъективно, использовать ту или другую культуру без явного конфликта, включать по желанию разные лингвистические и культурные кодовые системы. На этой ступени не важно, предста­вителем какой культуры и какого народа тебя считают другие Полная свобода ощущается как в когнитивной, так и в эмоцио­нальной и поведенческой сферах.

Конечно, мультикультурный человек — это идеал, к которому нужно стремиться. Процесс психического роста от монокультурного к мультикультурному человеку - это процесс изменения, в котором новые элементы жизни постоянно объединяются с пол­ным пониманием того, что такое культура. Этот процесс связан с большим стрессом и напряжением из-за необходимости приспо­собления к давлению окружающей среды. Не все люди способны к этому. Более того, поскольку результатом этого процесса может стать психическое заболевание человека (расщепление сознания), ставится вопрос о возможности и необходимости мультикультурализма. Тем не менее, современные исследователи соглашаются с тем, что мультикультурность должна стать важной человеческой и социальной ценностью, тем идеалом, к достижению которого сле­дует стремиться.