

Университет ИТМО

Факультет программной инженерии и компьютерной техники

Кафедра вычислительной техники

Эссе по дисциплине
"Имидж специалиста и корпоративная культура"

Культурный шок

Выполнил:

Чебыкин И. Б.

Группа: Р3401

Санкт-Петербург, 2018

Оглавление

Введение	2
Культурный шок	3
Понятие культуры	3
Определение культурного шока	4
Причины проявления	6
Общие симптомы	7
Аккультурация на смену культурного шока	7
Этапы и формы адаптации	9
Этапы процесса адаптации	9
Факторы, влияющие на процесс адаптации	12
Адаптация в сфере бизнеса	14
Методы преодоления культурного шока	16
Обратный культурный шок	16
Как преодолеть культурный шок	17
Как преодолеть обратный культурный шок	18
Заключение	19
Список использованной литературы	20

Введение

При сравнении жизни людей в разных культурах можно заметить однотипность моделей поведения, целей жизни, определенных ценностей в одной стране и эпохе, в то время как те же потребности в другой культуре удовлетворяются совершенно в других формах. Причина состоит в том, что культура – это среда предопределяющая выбор вариантов нашего поведения. Каждая культура – это микро вселенная. Для функционирования человека культура очень важна. Культура укрепляет солидарность между людьми и способствует взаимопониманию.

Каждый человек находится в зависимости от своих привычек и условий жизни. Наше самочувствие, безусловно, зависит от того, где мы находимся, кто и что нас окружает. Когда человек попадает в незнакомую для него среду, обстановку и оказывается оторванным от привычного мира (например смена работы, жилья, города), он испытывает дискомфорт, возможно даже стресс. И естественно, когда человек попадает в совершенно другую страну с собственным укладом жизни, его психика терпит потрясение. Переживания и ощущения, которые человек испытывает при смене привычных условий жизни на новые, ученые называют культурным шоком.

Степень влияния культурного шока на человека различна. Нечасто, но встречаются те, кто не может жить в чужой стране. Однако те, кто встречал людей, проходящих культурный шок и удовлетворительно приспособившихся, может заметить стадии процесса.

Данная тема является актуальной на сегодняшний день, когда с каждым годом растет интерес к другим странам, возможность выезжать за границу (отдыхать, работать, жить, учиться). Также эта тема актуальна для автора, переехавшего в Санкт-Петербург для учебы и пережившего культурный шок.

Люди уезжают по разным причинам: кто-то едет на работу или учебу, кого-то интересует пляжный отдых, других экскурсионный, третьих горный, экстремальный для любителей острых ощущений, туризм «медового месяца», свадебный.

В данной работе будет сделана попытка понять, что такое культурный шок, объяснить причины его возникновения и выявить методы профилактики культурного шока.

Культурный шок

Понятие культуры

Процессы глобализации и культурной динамики, как показывает практика, не ведут к формированию единой мировой культуры. Современная культура остается множеством самобытных культур, находящихся в диалоге и взаимодействии друг с другом. Культурные изменения ведут только к универсализации, но никак не к однообразию. Но эти процессы заставляют критически взглянуть на собственную культуру и присущий ей тип человека, выявить их межкультурные границы. Современные исследования культурной антропологии показывают, что культурная самобытность любого народа неотделима от культурной самобытности других народов, что все культуры подчиняются «законам» коммуникации. Поэтому все большее значение приобретают способности к пониманию чужой культуры и точек зрения, критический анализ оснований собственного поведения, признание чужой культурной самобытности, умение включать чужие истины в свою позицию, признание правомерности существования многих истин, умение строить диалогические отношения и идти на разумный компромисс. Происходящие культурные изменения все больше подчиняются логике культурной коммуникации.

Американский антрополог Ф. Бок во введении к сборнику статей по культурной антропологии (который так и называется “Culture Shock”) даёт такое определение культуры: «Культура, в самом широком смысле слова – это то, из-за чего ты становишься чужаком, когда покидаешь свой дом. Культура включает в себя все убеждения и все ожидания, которые высказывают и демонстрируют люди... Когда ты в своей группе, среди людей, с которыми разделяешь общую культуру, тебе не приходится обдумывать и проектировать свои слова и поступки, ибо все вы – и ты, и они – видите мир в принципе одинаково, знаете, чего ожидать друг от друга. Но, пребывая в чужом обществе, ты будешь испытывать трудности, ощущение беспомощности и дезориентированности, что можно назвать культурным шоком». [1]

Определение культурного шока

В классических работах культура сравнивается то с программой, заложенной в голову человека, то с экраном, стоящим между ним и миром, то с инструментом в его руках. Ясно одно: мир дан нам вовсе не в ощущениях, а в организованных интерпретациях этих ощущений. Интерпретационная модель и есть культура. Полноценность проявления человека как личности, способной функционировать среди себе подобных, то есть быть членом общества, базируется на его коммуникативной компетентности. Под последней понимается вся та сумма неосознаваемых знаний и умений, которая только и позволяет нам понимать (или делать вид, что мы понимаем) других и быть худо-бедно услышанными ими в свой черед. Способность обладать коммуникативной компетентностью присуща нам всем как представителям одного вида “*Homo sapiens*”, однако, та или иная реализация этой способности культурно обусловлена. Кроме этого, она обусловлена и уникальным индивидуальным опытом каждого человека, из чего следует, что при коммуникации, являющейся процессом обмена сообщениями, постоянно происходит воссоздание смыслов, так как они не совпадают даже у людей, говорящих на одном и том же языке, выросших в одной и той же культуре. Само собой, что при наличии разных культур и разных языков коммуникация осложняется настолько, что о понимании можно говорить лишь с известной долей иронии.

Типология случаев межкультурной коммуникации и связанных с этим кросскультурных конфликтов представляет собой многомерное пространство, в котором можно выделить, по крайней мере, следующие параметры:

- контекст коммуникации: образовательный процесс, бизнес, туризм, миграция, социальная работа;
- сферы коммуникации: между индивидуумами, между индивидуумом и группой, между группами, между культурами в целом (опосредованный процесс взаимодействия культурных ценностей, стереотипов, идей посредством средств массовой информации, общественно значимых фигур, общественного мнения, моды);[2]
- типы взаимодействующих культур: культуры-доноры и культуры-акцепторы, ста-

тичные и динамические, с ориентацией на индивидуума и с ориентацией на группу, с большой и малой дистанцией власти, глобальные и традиционные;

- продолжительность (интенсивность) контакта: краткая (до одного месяца), средняя (от двух-трех месяцев до двух-трех лет), длительная (больше двух лет);
- мотивация контакта: служебная необходимость, неизбежность, осознанный интерес, высшие гуманитарные соображения.

Важным инструментом теории межкультурной коммуникации при рассмотрении адаптации представителей одной культуры к условиям существования в другой является понятие “культурного шока”. Под этим понимается качественное изменение психологического состояния человека обычно в результате количественного накопления новой информации в рамках чужой культуры. Обычно “культурный шок” трактуется как негативное и, в целом, очень неприятное для любого человека состояние, сопровождающееся ощущением социальной некомпетентности и беспомощности (хорошей метафорой для описания “культурного шока” является игра, в которой вы участвуете, думая, что знаете ее правила, но в результате серии неудач осознаете, что правила игры вам неизвестны и непонятны – в отличие от всех других игроков; только “игра” эта охватывает все сферы жизни).

Динамика “культурного шока” описывается разными исследователями по-разному, но все сходятся, что степень его проявления, длительность воздействия и результат (т. е. понимание и, как результат, принятие элементов чужой культуры или невозможность понять и принять новые концепты) зависят от самых разных факторов.

Успешное приспособление обычно определяется как ощущение гармонии с ближайшим окружением, а основное внимание уделяется анализу чувства удовлетворенности, психологического благополучия и душевного здоровья «чужаков». В последнее время межкультурное приспособление стали рассматривать как процесс, который включает в себя не только сохранение позитивного эмоционального состояния мигрантов, но и приобретение ими социальных умений и навыков, необходимых для жизни в другой стране. Это отражается в обращении к понятию культурный шок.[3]

Понятие культурный шок было введено американским антропологом Калверо Обер-

гом в 1960 году, который выявил, что вхождение в новую культуру сопровождается неприятными чувствами: потери друзей и статуса, отверженности, удивления и дискомфорта из-за различий между культурами, а так же различий в ценностных ориентациях.

Суть культурного шока – конфликт старых и новых культурных норм и ориентации, старых – присущих индивиду как представителю того общества, которое он покинул, и новых, то есть представляющих то общество, в которое он прибыл. Собственно говоря, культурный шок – это конфликт двух культур на уровне индивидуального сознания

Причины проявления

Главной причиной культурного шока является различие культур. Зависимость между культурной принадлежностью того или иного человека и приписываемыми ему чертами характера обычно не является адекватной. Люди, принадлежащие к различным культурам, обладают разным пониманием мира, что делает коммуникацию с единой позиции невозможной. Руководствуясь нормами и ценностями своей культуры, человек сам определяет, какие факты и в каком свете оценивать. Это существенно влияет на характер нашей коммуникации с представителями других культур (например, Германия – Россия). Когда мы находимся в условиях новой культуры, привычная система ориентации оказывается неадекватной, поскольку она основывается совсем на других представлениях о мире, иных нормах и ценностях, стереотипах поведения и восприятия. Российские бизнесмены и политики удивляются, когда узнают, что их германские партнеры или коллеги, являясь по немецким меркам очень состоятельными людьми, ездят на малолитражках и живут в маленьких уютных домиках.

Вся система ценностей российских бизнесменов типа дом на Рублевском шоссе и Мерседес – ставится под сомнение. Или, например, при общении с оживленно жестикующими во время разговора итальянцами у немцев, привыкших к другому стилю общения, может сложиться стереотип чрезвычайно экспрессии и неорганизованных итальянцев. Итальянцы в свою очередь приобретут стереотип о немцах как о холодной и сдержанной нации. Обычно, находясь в условиях своей культуры, человек не отдает себе отчет, что в ней есть эта скрытая часть «культурного айсберга». Мы осознаем наличие этой скрытой системы, контролирующей наше поведение норм и ценностей лишь

тогда, когда попадаем в ситуацию контакта с иной культурой. Результатом этого становится психологический, а нередко и физический дискомфорт – культурный шок.[4]

Общие симптомы

Симптомы культурного шока весьма разнообразны: постоянное беспокойство о качестве пищи, питьевой воды, чистоте посуды, постельного белья, страх перед физическим контактом с другими людьми, общая тревожность, раздражительность, недостаток уверенности в себе, бессонница, чувство изнеможения, злоупотребление алкоголем и наркотиками, психосоматические расстройства, депрессия, попытки самоубийства. Ощущение потери контроля над ситуацией, собственной некомпетентности и неисполнения ожиданий может выражаться в приступах гнева, агрессивности и враждебности по отношению к представителям страны пребывания, что отнюдь не способствует гармоничным межличностным отношениям.

Аккультурация на смену культурного шока

С начала 90-х годов более предпочитаемой и адекватной моделью изучения психологической адаптации мигрантов (по сравнению с господствовавшей в 70-80-х годах нашего века моделью “культурного шока”), считается так называемый “стресс аккультурации”. Аккультурация означает феномен, появляющийся тогда, когда группы людей из разных культур вступают в непосредственный и продолжительный контакт, последствиями которого являются изменения элементов оригинальной культуры одной или обеих групп.

Согласно теории аккультурации, разработанной Дж. Берри, этот процесс связан с двумя основными проблемами: поддержание культуры (в какой степени признается важность сохранения культурной идентичности) и участие в межкультурных контактах (в какой степени следует включаться в иную культуру или оставаться среди “своих”). В зависимости от комбинации ответов на эти два важнейших вопроса выделяют четыре основных стратегии аккультурации: ассимиляция, сепарация, маргинализация и интеграция.

Ассимиляция – вариант аккультурации, при котором эмигрант полностью идентифицируется с новой культурой и отрицает культуру этнического меньшинства, к которому принадлежит.

Сепарация – ситуация, когда группа и ее члены, сохраняя свою культуру, отказываются от контактов с другой ради сохранения позитивного образа “мы”, сомнения в котором не возникают благодаря искусственному удалению других “картин мира”.

Маргинализация – это ситуация, когда мигрант не идентифицирует себя ни с культурой этнического большинства, ни с культурой этнического меньшинства. Это может быть следствием отсутствия возможности (или интереса) поддержания культурной идентичности (часто из-за вынужденных или навязанных культурных потерь) и отсутствия желания установления отношений с окружающим обществом (из-за отвержения доминирующей культурой и дискриминации).

Интеграция – вариант аккультурации, когда каждая из взаимодействующих групп и их представители сохраняют свои присущие им исходные индивидуальности, но одновременно с этим объединяются в единое общество на другом, равно значимом для них основании.

Согласно данным многочисленных исследований, эмигранты, прибывшие на постоянное жительство, более склонны к ассимиляции, чем временно пребывающие в данной стране, люди, эмигрирующие в целях получения образования и экономических, ассимилируются довольно легко, в то время как беженцы ассимилируются гораздо дольше и с большими трудностями. Но успешная адаптация представляет собой не ассимиляцию с чужой культурой, а процесс достижения социальной и психологической интеграции с еще одной культурой без потери богатств собственной. Неудачи и проблемы при адаптации в новой культуре необходимо рассматривать как отсутствие определенных знаний и навыков. Поэтому должно быть организовано не приспособление человека к новой культуре, а приобретение им знаний об обычаях, нормах, ценностях, стереотипах поведения другого народа без разрыва с собственной культурой.[5] Симптомы расстройства адаптации не обязательно начинаются сразу и не исчезают немедленно после прекращения стресса.

Реакции адаптации могут протекать:

- 1) с депрессивным настроением;
- 2) с тревожным настроением;
- 3) со смешанными эмоциональными чертами;
- 4) с нарушением поведения;
- 5) с нарушением работы или учебы;
- 6) с аутизмом (без наличия депрессии и тревоги);
- 7) с физическими жалобами;
- 8) как типичные реакции на стресс.[2]

Этапы и формы адаптации

Этапы процесса адаптации

Как правило, проблема культурного шока рассматривается в контексте так называемой кривой процесса адаптации. В соответствии с этой кривой выделяются пять этапов процесса адаптации визитеров:

- Первый этап, называемый «медовым месяцем», характеризуется энтузиазмом, приподнятым настроением и большими надеждами. Мы восторгаемся красотой природы, чистотой улиц, архитектурой, вежливостью жителей и богатством культуры. Многих мигрантов на новом месте, и ответственные за прием люди стараются, чтобы они чувствовали себя «как дома», и даже обеспечивают некоторыми привилегиями. Если он – «VIP», то его можно увидеть на «зрелищах», его балуют, он обласкан и на интервью страстно говорит о доброй воле и интернациональной дружбе. Этот медовый месяц может длиться от нескольких дней или недель до 6 месяцев в зависимости от обстоятельств. Но это состояние обычно непродолжительно, если «визитер» решает остаться и встретиться с реальными условиями жизни в стране.

- Тогда начинается второй этап, характеризующийся враждебностью и агрессивностью по отношению к «принимающей» стороне. Непривычная окружающая среда начинает оказывать свое негативное воздействие. Через несколько недель или месяцев человек осознает возникающие проблемы с общением (даже если знание языка хорошее) на работе, в магазине и дома. Многих привычных вещей просто не существует, вкус продуктов другой и т.д. Внезапно все различия начинают видаться гипертрофированно. Человек вдруг осознает, что с этими различиями ему придется жить не пару дней, а месяцы или даже годы. Начинается кризисная стадия заболевания под названием «культурный шок». Наш организм пытается со всеми этими симптомами бороться. Критикуя местных жителей: «они такие глупые», «да они не умеют работать, а только кофе/пиво пьют», «все такие бездушные», «и образование у них слабое», «интеллект не развит», и т.п. Шутки, язвительные замечания становятся лекарством. Помимо этого могут проявляться и другие признаки, такие как: тоска по родине, скука, уход в чтение, просмотр телевизора, желание общаться только с русскоговорящими. Возможно избегание контакта с местными жителями, потребность в долгом сне, повышенный аппетит и постоянное чувство жажды, раздражительность, конфликты и напряженность в семейных отношениях, шовинистские заявления, потеря трудоспособности, внезапные слезы и психосоматические болезни. Особенно ко всему этому склонны женщины. Так или иначе, все пытаются как-то эту самую трудную фазу пережить, и традиционный способ - это побег в «русскоговорящие» круги, желание общаться только со своими и критиковать местных жителей. Но как раз это и мешает принять чужую культуру.
- На третьем этапе симптомы культурного шока могут достигать критической точки, что проявляется в серьезных болезнях и чувстве полной беспомощности. Не сумевшие успешно адаптироваться в новой среде визитеры «выходят» из нее - возвращаются домой раньше положенного срока. Сложнее приходится оказавшимся в этой ситуации иммигрантам. Однако намного чаще мигранты получают социальную поддержку окружения и преодолевают культурные различия: изучают язык, знакомятся с местной культурой, обычаями.
- На четвертом этапе депрессия медленно сменяется оптимизмом, ощущением уве-

ренности и удовлетворения. Человек чувствует себя более приспособленным и интегрированным в жизнь общества. Выход из кризиса и постепенное привыкание может происходить по-разному. У некоторых – медленно и незаметно. У других – бурно, с посвящением в местную культуру и традиции, от отказа признавать себя русскими (белорусами, украинцами и так далее), вплоть до ощущения себя «настоящим американцем, немцем, французом» с приступами любви к новой культуре и жизни. Главное преимущество этой стадии состоит в понимании и принятии образа жизни, модели поведения местных жителей, достижение комфорта и открытости в общении.

- Пятый этап характеризуется полной или долгосрочной адаптацией, которая подразумевает под собой способность человека благополучно жить и ощущать себя в двух культурах – своей и новой. Он понимает и ценит местные традиции и обычаи, даже перенимает некоторые модели поведения и вообще чувствует себя как дома, как в родной стране, так и в той, куда прибыл. Люди, которые находятся в этой фазе, наслаждаются всеми благами местной цивилизации, имеют широкий круг друзей, легко улаживают свои официальные и личные дела, одновременно не теряя чувства собственного достоинства и гордясь своим происхождением. Это дает надежду для тех, у кого отношения со страной пребывания изначально не сложились, верить, что есть возможность их улучшить и, благополучно достигнув пятого этапа, не только выжить, но и наслаждаться жизнью.

Ученые, проследив за пятью этапами адаптации, выявили, что формируется U-образная кривая: хорошо, хуже, плохо, лучше, хорошо.[3] Многочисленные исследования в этой области, проведенные в эти годы, ставят под сомнение универсальность систем адаптации. Действительно, люди, попадая в другую культурную среду, не обязательно проходят через все этапы адаптации и реадаптации. Во-первых, хоть и считается что человек попадая в другую страну, его испытывают не все визитеры, например туристы – обычно возвращаются домой до окончания первого этапа. Во-вторых, пребывание в чужой стране не обязательно начинается с «медового месяца», особенно если своя и чужая культуры сильно отличаются друг от друга. В-третьих, многие визитеры не завершают процесса адаптации, так как уезжают, как только начинают ощущать симптомы культурного шока. В-четвертых, возвращение домой далеко не всегда оказывается

травмирующим.[6]

Факторы, влияющие на процесс адаптации

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

К 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. Женщины-американки лучше, чем мужчины, приспосабливаются к новым обстоятельствам. Поэтому в последнее время исследователи считают, что более важным для адаптации оказывается фактор образования. Чем оно выше, тем успешнее проходит адаптация. Образование расширяет внутренние возможности человека. Чем сложнее картина мира у человека, тем легче и быстрее он способен воспринимать новации.[4]

В связи с этими исследованиями учеными были предприняты попытки выделить некий универсальный набор личностных характеристик, которыми должен обладать человек, готовящийся к жизни в чужой стране с чужой культурой.

Обычно называют следующие черты личности: профессиональная компетентность, высокая самооценка, общительность, экстравертность, открытость для разных взглядов, интерес к окружающим людям, склонность к сотрудничеству, терпимость к неопределенности, внутренний самоконтроль, смелость и настойчивость.

Правда, реальная жизненная практика показывает, что наличие этих качеств не всегда гарантирует успех. Если ценности чужой культуры слишком сильно отличаются от названных свойств личности, то есть культурная дистанция слишком велика, адаптация не будет протекать легче.[4] 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.

Если человек уже имеет опыт пребывания в инокультурной среде, то этот опыт способствует более быстрой адаптации. Помогает адаптации и наличие друзей среди местных жителей, знакомых и приятелей, с помощью которых можно быстрее овладеть необходимой для жизни информацией. Контакты с бывшими соотечественниками, также живущими в этой стране, с одной стороны, обеспечивают поддержку (социальную, эмоциональную, иногда — даже финансовую), но, с другой стороны, есть опасность замкнуться в узком круге общения, что только усилит чувство отчуждения.[4] Поэтому многие службы, связанные с эмигрантами, пытаются ограничить их проживание в гомогенных национальных группах, так как они убеждены, что это мешает быстрой адаптации и может даже послужить причиной этнических предубеждений.

Среди внешних факторов, влияющих на адаптацию и культурный шок, прежде всего, нужно назвать культурную дистанцию, то есть степень различий между родной культурой и той, к которой идет адаптация. В этом случае важно отметить, что на адаптацию

влияет даже не сама культурная дистанция, а представление человека о ней, его ощущение культурной дистанции, которое зависит от множества факторов: наличия или отсутствия войн или конфликтов, как в настоящем, так и в прошлом, знание чужого языка и культуры и т.д. Субъективно культурная дистанция может восприниматься как более длинная, так и более короткая, чем она есть на самом деле. И в том и в другом случае культурный шок продлится, а адаптация будет затруднена.

На процесс адаптации также влияют особенности культуры, к которой принадлежат мигранты. Хуже адаптируются представители культур, в которых очень важно понятие «лица» и где боятся его потерять. Для них очень важно вести себя правильно, поэтому они очень болезненно воспринимают неизбежные в этом процессе ошибки и незнание. Плохо адаптируются также представители так называемых великих держав, которые обычно считают, что приспособливаться должны не они, а другие.

Очень важны для нормальной адаптации условия страны пребывания: насколько доброжелательны местные жители к приезжим, готовы ли помочь им, общаться с ними. Легче адаптироваться в плюралистическом обществе, чем в тоталитарном или ортодоксальном. Лучше всего, если есть политика культурного плюрализма, как, например, в Канаде или Швеции. Правительства этих стран проводят политику свободы и равенства для представителей разных культур, претворяя в жизнь Всеобщую декларацию прав человека.

Главный итог культурного шока – способность жить в постоянно меняющемся мире, в котором все меньшее значение имеют границы между странами и все более важным становятся непосредственные контакты между людьми.

Адаптация в сфере бизнеса

В настоящее время из-за интенсивного взаимодействия специалистов разных стран и в связи с продолжением эмиграции из России, а так же миграционных процессов внутри страны, проблема культурного шока становится все более актуальной. Весьма важной является проблема социокультурной адаптации в таких сферах человеческой деятельности, как бизнес и предпринимательство, причем не только связанных с импортом или

экспортом, но и с производством, налаженным на территории иного государства. Культурным шоком может быть названа так же профессиональная болезнь людей внезапно «пересаженных» в другую страну.[7] Руководители международных компаний осознают, что иностранные работники попадают в особую культурную ситуацию и сталкиваются с проблемами особого рода. Факторы культурной среды в международном бизнесе создают самые большие сложности при адаптации командированных сотрудников. Среди таких факторов – специфическая предпринимательская среда, национальные способы ведения бизнеса, национальные понятия о власти и влиянии, различные символы статуса, религия, язык, местные законы и нормы в предпринимательстве, принятые отношения между полами, различное отношение к труду, профессиональная этика, предусмотренные возможности карьерного роста, управление эмоциями, способы ведения переговоров и т. д.

Существует несколько способов, адаптации новых сотрудников в новой рабочей среде за границей. Желательно еще до начала глобальных операций предоставить экспатрианту исчерпывающую информацию о компании и его обязанностях, предусмотреть возможности и разработать программы интенсивного изучения языка страны пребывания (занятия должны планироваться на рабочее время, чтобы привлеченный менеджер мог уделять достаточно времени своей семье), начать поиск школы, готовой принять детей сотрудника. До приезда экспатрианта готовится схема помещения, списки телефонов и электронных адресов, пропуск, доступ к корпоративному сайту и всем необходимым документам, папка с бумажными копиями этих материалов. Между днем прилета командированного сотрудника и первым рабочим днем должен быть один свободный день, для того чтобы обустроиться на новом месте, акклиматизироваться, привыкнуть к временным различиям. Преодолеть культурный разрыв в первые дни пребывания экспатрианта и членов его семьи могут экскурсии по городу, знакомство с достопримечательностями страны. Преодолеть языковой и ментальный барьеры могут помочь и корпоративные мероприятия, на которые экспатрианта приглашают обязательно вместе с семьей. Подобные периодические встречи используются для контроля над ситуацией, чтобы вовремя предотвратить “срыв”. Крайне важно убедиться, что члены семьи экспатрианта чувствуют себя также хорошо.

Все большее число руководителей отдает себе отчет в том, что отношение, настро-

ения и самочувствие членов семьи могут оказать значительное влияние на успех всей командировки.[8] Для того чтобы сократить период адаптации, сделать его более эффективным необходимо предоставить претенденту возможно более полную информацию относительно проблем, с которыми он может столкнуться. Информацию о политической ситуации в стране и регионе, о культуре, традициях, жизненном укладе, о климатических условиях и условиях проживания в предполагаемой стране назначения, об истории и культуре страны назначения, уровне и широте полномочий будущего сотрудника, объеме и составе компенсационного пакета, который предоставит компания будущему сотруднику. Кроме того, обычно оговариваются предполагаемые сроки адаптации.[3]

Но не стоит забывать, что профессиональные цели и достижения сотрудника международной компании во многом определяются тем, насколько адекватно человек воспринимает свою будущую специфическую профессиональную и социальную позицию, связанную с работой в полиэтническом коллективе, осознавая и принимая объективные трудности межкультурного взаимодействия. Поэтому важным условием подбора и подготовки специалистов для работы в международных компаниях является высокий уровень межкультурной компетентности и этнической толерантности будущих сотрудников. Это требует определенной профессиональной и социокультурной подготовки.

Социокультурная адаптация специалистов различного профиля является одним из фундаментальных оснований профессионального «вхождения» и роста человека в иной культуре. Согласно исследованиям зарубежного ученого Я. Ким следствием адаптации индивида при благоприятном стечении обстоятельств является его личностный рост.

Методы преодоления культурного шока

Обратный культурный шок

Как правило, испытания, которые визитер испытывает по приезду в другую страну, не всегда заканчиваются с их возвращением на родину, так как им приходится пройти через период реадaptации, испытать шок возвращения (обратный культурный шок). В первое время человек находится в приподнятом настроении, рад встрече с родственни-

ками и друзьями, возможности общаться на родном языке и т.п., но затем с удивлением замечает, что особенности родной культуры воспринимаются ими как непривычные или даже странные. Человек так же сталкивается с «обратным культурным шоком», когда обнаруживает по возвращении, что его друзья, знакомые и родственники женились, развелись, родили детей, сменили работу, переехали и ему кажется, что для него уже нет места в этом родном, но новом мире.

По мнению некоторых исследователей, этапы обратного культурного шока повторяют U-образную кривую, поэтому для всего цикла была предложена идея W-образной кривой адаптации.[3]

Как преодолеть культурный шок

Собираясь, долгое время пробыть за рубежом, стоит, как следует подготовиться к поездке.

1. Отправляясь в другую страну, постарайтесь как можно больше узнать о ее истории, географии, обычаях и традициях жителей. Как наш соотечественник с презрением отнесется к иностранцу, живущему в России, но не знающему, кто такой Петр I, так и жители других стран будут смотреть на путешественника с недоумением, если он не знает их вождей и героев.
2. Постарайтесь избавиться от стереотипов. Как это ни странно, но в наш век глобализации многие имеют совершенно «первобытные» понятия о представителях других культур.
3. Помните, что как Вы относитесь к людям, так и они относятся к Вам. Настороженность влечет за собой настороженность, агрессивность неизбежно натолкнется на агрессивность, а доброжелательность и чувство юмора (в первую очередь, по отношению к себе) всегда найдут отклик в сердцах. Даже «загадочных» иностранцев.

Как преодолеть обратный культурный шок

Прожив в другой стране некоторое время, человек вольно или невольно принимает часть норм нового общества. И возвращение на родину связано с обратным процессом – абстрагироваться от ставшего уже привычным для него уклада жизни и привыкнуть к новому положению на родине.

Итак, меры профилактики для преодоления «обратного культурного шока»:

1. Чтобы смягчить «обратный культурный шок» еще за границей стоит интересоваться, как обстоят дела на родине. Читать русские газеты, журналы, смотреть новости в Интернете. Хорошим источником информации могут так же стать люди, только что приехавшие с вашей родной страны за границу, или же те, кто регулярно ездят туда-обратно.
2. Постарайтесь следить за тем, что происходит в тех областях, с которыми придется сталкиваться по возвращении – будь то сфера профессиональных или будничных интересов.
3. Попробуйте связаться с кем-нибудь из знакомых, уже переживших «обратный культурный шок». Попросите поделиться опытом.
4. По приезде на родину стоит посетить все места, в которых вы с удовольствием бывали раньше, чтобы зафиксировать в сознании произошедшие с ними изменения.
5. Стоит больше общаться с родными, близкими друзьями и даже просто с приятелями. Узнавать, что нового произошло за время Вашего отсутствия – так Вы быстрее сможете вписаться в новую обстановку и принять ее.
6. Поддерживайте отношения с Вашими друзьями, оставшимися за границей. Это поможет Вам увязать в Вашей жизни два мира, две фазы в жизни – «здесь» и «там».
7. Смотрите телевизор и слушайте информационный поток на родном языке поможет быстрее адаптироваться и принять новые «культовые знания». Зачастую издалека родная страна начинает казаться нам поистине раем земным. Ведь, порой

достаточно съездить ненадолго домой, чтобы начать снова адекватно воспринимать действительность.

Заключение

В данной работе были рассмотрены понятия культуры и культурного шока, а так же сложности, с которыми сталкивается человек в условиях новой культуры, когда ему приходится привыкать к новому укладу жизни, новому окружению, уяснять для себя новые правила поведения и общения.

Первые годы иммигранта часто связаны с меньшим уровнем адаптации и стремлением к уходу от анализа проблем. Возможно, это связано с отсутствием информирования, необходимостью все постигать на своем опыте, а так же с излишним доверием к ложным атрибутам своих соотечественников.

Информирование и анализ культуры новой страны пребывания помогает избежать психологических трудностей при адаптации и неожиданных ошибок в анализе поведения представителей другой культуры. Такая помощь помогает избежать энергозатрат, которые так важны в первые дни после прибытия в новую страну) на усвоение новых социальных норм путем проб и ошибок.

Культурные ассимиляторы являются одними из эффективных методов, помогающих специалистам в работе по этому направлению. Его удобство заключается в том, что он включает наглядные конкретные ситуации межкультурного взаимодействия, облегчая научение новым социальным нормам и поведением. Его можно использовать в разных вариантах: как часть диагностического блока методик, как основу тренинга межкультурной сензитивности, как самостоятельный психолого-педагогический материал.[2] К сожалению, не так много специалистов, которые в данный момент занимаются разработкой культурных ассимиляторов. Одна из возможных причин – их громоздкость. Разработка каждого из них связана с исследованием огромного массива культурно-специфичной информации.

Поэтому наиболее интересной проблемой в современном мире является разработка

универсальных ассимиляторов, позволяющих научиться адаптивному взаимодействию в разных потенциально конфликтных ситуациях межкультурного взаимодействия, характерных для большинства культур.

Чаще всего культурный шок имеет негативные последствия, но следует обратить внимание и на его позитивную сторону, дает вам бесценный опыт по расширению вашего жизненного кругозора, углублению восприятия самого себя и развитию терпимости к другим людям.

Список использованной литературы

1. Грушевицкая Т.Г., Попков В.Д., Садохин А.П. Основы межкультурной коммуникации: Учебник для вузов /Под ред. А.П. Садохина. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
2. Электронный ресурс, URL: <http://au-migration.narod.ru>
3. Электронный ресурс, URL: <http://www.professionalhorizons.com/shock.html>
4. Электронный ресурс, URL: <http://www.de-portal.com>
5. Электронный ресурс, URL: <http://www.cisdf.org/CISDF/russian.html>
6. Персикова Т.Н. Межкультурная коммуникация и корпоративная культура – М.: Логос, 2002.
7. Туристский терминологический словарь / Авт.-сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальное. – М.: Советский спорт, 1999.
8. Электронный ресурс, URL: <http://www.hr-portal.ru/story/kak-adaptirovatsya-v-mezhdunarodnom-biznese>
9. Белова С. И. Российская молодежь в международных компаниях: факторы успешной психологической и социокультурной адаптации [Текст] / С. И. Белова // Молодой ученый. — 2011. — №12. Т.2. — С. 48-51.