

УДК 316.61

І. В. Тарасюк

КУЛЬТУРНИЙ ШОК ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ТА РЕАДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ ДО НОВОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА

У статті наведено приклади й проаналізовано чинники впливу та труднощі адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища, а також описано категорії, які впливають на силу та тривалість явища культурного шоку.

Ключові слова: соціокультурна адаптація; культурний шок; індивідуально-психологічні особливості індивіда; культурна дистанція; добровільна та вимушена міграція; дзеркальність культурного шоку.

Тарасюк І. В. Культурный шок как один из факторов адаптации и реадaptации мигрантов к новой социокультурной среде. В статье приведены примеры и проанализированы факторы воздействия и препятствия адаптации мигрантов к новой социокультурной среде, а также описаны категории, которые оказывают влияние на силу и продолжительность явления культурный шок.

Ключевые слова: социокультурная адаптация; культурный шок; индивидуально-психологические особенности индивида; культурная дистанция; добровольная и вынужденная миграция; зеркальность культурного шока.

Tarasiuk I. V. Cultural Shock as One of the Factors of Adaptation and Readaptation the Migrants to the New Sociocultural Environment. In the article the examples and analysis of the factors of influence and complications of adaptation of migrations to the new sociocultural environment are given. There are also the categories presented, which influence the intensity and the duration of the *cultural shock* – effect.

Key words: sociocultural adaptation; cultural shock; individual and psychological peculiarities of the personality; cultural distance; supererogatory and forced migration; the mirror effect of the cultural shock.

Постановка наукової проблеми та її значення. Рушійною силою сучасного інноваційного та мобільного суспільства є злагодженість і продуктивність міжнародного та багатонаціонального співіснування. Світова спільнота прагне досягти гармонії в суспільстві й апелює до прояву толерантності та поваги до інших мов та культур, релігій та звичаїв, уміння знаходити спільну мову та налагоджувати взаємовигідний діалог не лише на урядовому чи бізнесовому рівні, а й на рівні побутового повсякденного спілкування. Саме тому не зменшується, а навпаки, зростає **актуальність** теми успішної та ком-

фортної адаптації особистості до іншомовного соціокультурного середовища. Оскільки кожна особистість є унікальною та неповторною своєю поведінкою, відчуттями, сприйняттям дійсності та реакцією на певні життєві ситуації, такими ж унікальними є форма, спосіб, швидкість та успішність її адаптації до іншомовного соціокультурного середовища. Фізично неможливо охопити та проаналізувати всі чинники, котрі сприяють успішній адаптації особистості, або ж, навпаки, гальмують цей процес, створюючи дискомфорт та внутрішню дисгармонію індивіда. **Мета** нашої розвідки полягає в стислому огляді й аналізі наукової літератури з проблеми дослідження труднощів адаптаційних процесів особистості та визначенні характеру прояву і тривалості дії так званого “культурного шоку” на особистість мігранта.

Численні дослідження процесу соціальної адаптації мігрантів наприкінці ХІХ ст. – на початку ХХ ст. показали, що зміна культури, з якою безпосередньо починає контактувати мігрант, сприяє стресовим ситуаціям та нерідко супроводжується порушеннями психічного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. 1960 р. американський антрополог К. Оберг увів поняття *культурний шок*. Гіпотеза культурного шоку ґрунтується на тому, що досвід нової культури часто є неприємним або шоківим, тому що він несподіваний та може призвести до негативної оцінки власної культури [4; 9].

К. Оберг виділив шість аспектів культурного шоку:

- напруженість, спричинена зусиллями, необхідними для досягнення психологічної адаптації;
- почуття втрати (друзів, статусу, професії чи певної власності);
- почуття власного несприйняття представниками нової культури або ж несприйняття їх самих;
- невиправдання ролевих очікувань, цінностей, почуттів та самоідентифікації;
- несподівана тривога, відроза та злість у результаті усвідомлення культурних відмінностей;
- відчуття меншовартості від нездатності пристосуватися до нового середовища.

К. Оберг зазначає, що кожна культура має безліч символів соціального оточення – і вербальних, і невербальних (жестів, міміки) способів спілкування, за допомогою котрих ми орієнтуємося та діємо в ситуаціях повсякденного життя, і що наш духовний світ залежить від цих сигналів, багато з яких ми навіть не усвідомлюємо. Коли вся ця невидима система вільної орієнтації у світі раптово стає неадекватною в умовах нової культури, людина відчуває глибоке нервово потрясіння [5; 9].

К. Оберг наводить приклади деяких симптомів культурного шоку: часте миття рук, надмірна турбота про питну воду, продукти харчування, посуд, постіль, боязнь фізичного контакту з представником нової культури, почуття безпорадності та бажання покровительства представником своєї національності, яка тривалий час проживає в цій культурі, страх бути обманутим або ображеним й інші мінорні відчуття. Сукупність цих відчуттів – ніщо інше, ніж реакція психологічного захисту від нової інформації, наплив якої настільки об'ємний, що людина протягом певного часу почуває себе безсилою впоратись із цим [6; 9].

Згідно з літературними даними, усі люди за своєю сутністю певною мірою здатні відчувати “культурний шок”, котрий здебільшого є явищем некомфортним та стресогенним. Теоретично, як стверджують А. Фарнхем та С. Бочнер, деякі люди можуть не відчувати негативних аспектів культурного шоку, більше того, вони можуть знаходити в ньому певну насолоду [7; 9].

Шукачі пригод, наприклад, можуть не відчувати негативних емоцій, а навпаки, насолоджуватися сильним збудженням від незнайомого. Деякі дослідники вважають, що, незважаючи на те, що культурний шок часто асоціюють із негативними наслідками, у невеликій кількості він усе ж може бути важливим для саморозвитку й особистісного зростання. У такому аспекті культурний шок трактують як перехідний досвід, котрий може вести від адаптації до нових цінностей, установок та зразків поведінки: ознайомлюючись “з іншою культурою, індивід отримує нові знання шляхом розуміння коренів власного етноцентризму й шляхом досягнення нових перспектив та поглядів на природу культури... Парадоксально, але добре, коли хтось здатен прийняти нові та різноманітні варіанти людських відмінностей, добре, коли хтось пізнає себе...” [2, 22].

У сучасній науці є багато концепцій та теорій, які намагаються пояснити механізм культурного шоку. Одна з найбільш цікавих – теорія підтримки, суть якої полягає в тому, що підтримка сторони інших людей запобігає психічним розладам, забезпечує психологічний комфорт особистості та пом'якшує процес її адаптації. Як стверджують А. Фарнхем та С. Бочнер, не існує універсальної моделі підтримки, вона може мати різні вектори, емоційний, “інструментальний” (допомога в поведінці) й інформаційний компоненти [9].

Види соціальної підтримки є важливими для різних людей у різні періоди життя. Спочатку мігрантам може бути важливішою інформаційна підтримка, потім – інструментальна, згодом – емоційна. Важливо визначити, як тип соціальної підтримки впливає на їхню психологічну адаптацію. С. Кохен та Г. Ноберман установили, що емоційна підтримка, яка стимулює самоповагу та високу самооцінку, ефективніша для подолання різних стресів, ніж інші види підтримки. Проте очевидно, що один тип підтримки може бути ефективнішим в одних варіантах стресу, а інший – в інших [8].

Окремі дослідники висловлюють думку, що мігрантам для їх більш комфортної адаптації в суспільстві варто жити у великих групах своїх співвітчизників, а згодом слід інтенсивніше налагоджувати стосунки з корінними мешканцями, тобто інтегруватись у культурне, соціальне, політичне й освітнє середовище тощо. Проте тут думки вчених дещо розділяються. Наприклад, А. Фарнхем та С. Бочнер і багато міграційних служб підтримують обмеження співпроживання гомогенних національних груп, оскільки це не сприяє їхній швидкій адаптації, а навпаки – гальмує її [9; 13; 14].

Таку теорію підтримує А. Річардсон, котрий диференціює соціальні зв'язки та називає їх сприятливими або несприятливими для мігрантів. На прикладі британських мігрантів він показує, що більш незадоволеними в кінцевому підсумку є ті, хто тісно контактує зі своїми співвітчизниками, ніж із корінним населенням [11].

С. Селтиз та С. Кук зазначають, що подорожувальники, котрі мали хоча б одного товариша з місцевих, адаптовувалися значно швидше, ніж ті, хто був обмежений лише колом спілкування співгромадян [12].

Такі дослідження проводив учений Д. Ау в Австралії. Вони показали схожі результати [3].

Викладене дає нам підставу зробити висновок, що у випадку маятникових, сезонних міграцій люди, для котрих перебування у певній країні є явищем тимчасовим, швидше зближуються з іншою культурою, маючи місцевих друзів. Проте для мігрантів, котрі прибувають у чужу країну на постійне місце проживання і для яких адаптація стає явищем неминучим, зв'язки з представниками власної культури є важливішими, адже вони надають упевненості, стабільності й сам процес їх інтеграції до нової культури є менш стресовим.

Однозначної відповіді на питання, чому життя в іншій культурі для мігрантів спочатку є настільки болісним та викликає психологічне потрясіння, немає, як і не існує єдиних “ліків” від хвороби “культурний шок”. Розмірковуючи над цим явищем, Н. М. Лебедева зазначає: “«культурний шок» виникає не тільки й не стільки тому, що середовище раптом стає непередбаченим та виникає небезпека для життя внаслідок неадекватної (релевантної іншій культурі) поведінки. Суть у тому, що ти раптом відчуваєш, що можна жити й без твого звичного знання та розуміння світу, що воно не універсальне. Що люди навколо живуть (і цілком успішно) за своїми законами й уявленнями, не турбуючись про те, як ти їх при цьому сприймаєш та оцінюєш. Що багато років вони жили без твого знання та житимуть без нього. Ти розумієш, що все, що ти знав, у що вірив, тут не має значення та потрібно або переосмислювати весь свій досвід і всі свої знання у світі того загального, єдиного, що є у всіх людських культурах, і, ґрунтуючися на ньому, оволодіти необхідними соціальними навиками життя в цій культурі або замкнутись у собі, страждати від... від чого ж? Від незрозумілості, від непотрібності, котра супроводжується різким падінням самооцінки, а захищати її наодинці – справа цілком складна”.

Саме тому Н. М. Лебедева знову ж таки наголошує на потребі захисної оболонки мігранта у вигляді близького кола співвітчизників, представників своєї культури, оскільки йому необхідна впевненість в позитивній ідентифікації, котра є основою етнічної толерантності [1, 28].

У процесі дослідження явища *культурний шок* багато вчених припускали, що найбільш вагомим чинником, котрий впливає на адаптацію до іншої культури, є культурні відмінності між культурою країни виходу та культурою країни поселення мігрантів. А. Фарнхем

та С. Бочнер також класифікували різні культури за ступенем їх відмінностей та запропонували термін *культурна дистанція*. Сьогодні дослідження зазначених науковців є одним із небагатьох, що емпірично підтверджує гіпотезу про те, що культурна дистанція – основна детермінанта “культурного шоку”.

Для підтвердження своєї теорії 1982 р. А. Фарнхем та С. Бочнер провели подібне дослідження та виявили, що рівень труднощів, котрі переживають іноземні студенти в повсякденних ситуаціях, прямо пропорційний відмінностям (або культурній дистанції) між культурою країни виходу та культурою країни поселення (навчання). В експерименті брали участь представники т. зв. “близьких країн” (культури країн Північної Європи), “середньо віддалених” (культури країн Південної Європи та Латинської Америки) та “далеких” (культури країн Близького та Далекого Сходу, Південно-Східної Азії). Результати підтвердили, що студенти з “далеких” країн відчували більший дискомфорт і труднощі у сфері формального та близького спілкування [9].

У ході дослідження “Проблеми психологічної та соціокультурної адаптації серед російськомовних мігрантів у Новій Зеландії” встановлено, що вагомим чинником процесу адаптації є тип міграції – добровільна та вимушена.

Добровільна міграція мотивована особистістю, що мігрує, маючи певну мету (вивчення мови, здобуття освіти тощо). Представники цієї міграції досягають кращих результатів. Термін *вимушена міграція* говорить сам за себе та передбачає міграцію, спричинену чинниками, непідвладними мігрантові. Люди, для яких процес переїзду є вимушеним, відзначаються відсутністю активності, цілеспрямованості, закритістю, скаргами на відчуття безнадії, песимізму, заниженою самооцінкою. Отже, мотивація міграції також відіграє суттєву роль на шляху до успішної адаптації і впливає на силу та тривалість “культурного шоку” [10].

Проаналізувавши літературні джерела, присвячені вивченню проблем психологічної адаптації мігрантів до іншої культури в парадигмі культурного шоку, можемо виокремити найбільш важливі моменти:

- ознайомлення з новою культурою для мігрантів загалом є явищем стресогенним;

- теорія *соціальної підтримки* підтверджує вплив на ефективність адаптації мігранта до нової культури;
- рівень культурної дистанції між культурою країни виходу та культурою країни поселення прямо пропорційний рівню психологічних труднощів адаптації до нової культури;
- мета/мотивація міграції впливає на швидкість й ефективність адаптації мігранта;
- наявність у мігранта неформальних зв'язків із представниками місцевої культури полегшує соціокультурну адаптацію;
- індивідуальні особливості мігранта впливають на успішність його пристосування до нового середовища;
- позитивний досвід ознайомлення з новим оточенням сприяє комфортному перебуванню мігранта за кордоном;
- “успішна адаптація” – це адаптація за типом інтеграції або ж опанування навичок незнайомої культури до досягнення повної соціальної адекватності в ній, “неуспішна адаптація” – це адаптація за типом психологічного захисту або ізоляції в новій культурі.

Розмірковуючи над теорією “культурного шоку”, його силою та тривалістю, ми вирішили скористатися відомим нам принципом *культурної дистанції* та, додавши до нього відтінок економічного й соціокультурного розвитку країн, схематично розділити міграційні потоки за трьома напрямками.

Модель 1 – міграція відбувається з країни менш успішного економічного розвитку в одну з країн Європейського Союзу (ЄС). Модель 2 – міграція відбувається з однієї в іншу країну ЄС. Модель 3 – міграція зворотна до Моделі 1. Логічно припустити, що культурний шок спостерігатиметься у всіх трьох адаптантів, проте матиме відмінний характер. Найімовірніше, у мігранта першої моделі спрацює принцип “до хорошого звикати швидко” й адаптаційний процес відбуватиметься комфортніше. Протилежний ефект може бути у мігранта третьої моделі, на котрого чекатиме культурний шок із негативним відтінком. Мігрант другої моделі відчуватиме менш помітні зміни порівняно з мігрантами першої та третьої груп.

Ми припускаємо, що мігрант, котрий успішно подолав усі перешкоди на шляху до своєї повної адаптації/інтеграції до іншої культури, прийняв традиції, звичаї, побут чужого йому до певного часу

соціуму та почуває себе комфортно в нових умовах, здебільшого неодмінно переживе другу хвилю культурного шоку, повернувшись на батьківщину. Наскільки сильною чи стресогенною вона буде, безумовно залежить від багатьох чинників. Після повернення на батьківщину, імовірно, спрацює т. зв. “дзеркальний принцип культурного шоку”. У такому випадку адаптанта першої моделі найімовірніше дивуватимуть та дратуватимуть речі, які багато років здавалися йому цілком звичними та прийнятними, наприклад, стан доріг, проїзд у громадському транспорті, відвідання місцевих ринків, система надання комунальних послуг, сортування сміття, зовнішній вигляд своїх співгромадян. Наступним відчуттям після культурного шоку, імовірно, стане відчуття жалю, співчуття, а згодом бажання якнайшвидше повернутися за кордон. На противагу цьому мігрантові, представник третьої моделі відчує позитивні емоції від свого повернення, від потрапляння у звичне та безпечне йому середовище, тобто його культурний шок матиме позитивний характер. Як і “колегу” першої моделі, його здивує стан доріг, проїзд у громадському транспорті, сервіс обслуговування, система водопостачання тощо. Однак у цьому разі в адаптанта третьої моделі переважатимуть позитивні емоції, та, найімовірніше, бажання залишитися. А мігрант другої моделі відчуватиме менш помітні зміни, і процес реадаптації, як такий у нього буде відсутній.

Висновок. І сьогодні принцип подвійності та дзеркальності явища культурного шоку є гіпотезою та потребує ґрунтовного дослідження.

Література

1. Лебедева Н. М. Социальная психология этнических миграций / Н. М. Лебедева. – М. : Изд-во ИЭАРАН, 1993. – 329 с.
2. Adler P. The transitional experience: An alternative view of culture shock / P. Adler // Journal of Humanistic Psychology. – 1975. – Vol. 15. – P. 13–23.
3. Au D. S. C. The influence of contacts with host nationals on foreign students' attitudes / D. S. C. Au // Unpublished BY Honours thesis, University of New York South Wales. – 1969. – 204 p.
4. Bogardus E. S. Social Distance / Bogardus E. S. – Yellow Springs, OH : Antioch, 1959. – P. 37–42.
5. Boldt E. D. Structural tightness and cross-cultural research / E. D. Boldt, L. W. Roberts // J. of Cross-Cultural Psychology. – 1978. – P. 9–11.

6. Brislin R. W. Orientation programs for cross-cultural preparation / R. W. Brislin // *Perspectives on Cross-Cultural Psychology* / edited by A. J. Marsella, R. G. Tharp, T. J. Ciborowski. – New York : Academic Press, 1979. – 413 p.
7. Cochrane R. *The Social Creation of Mental illness* / R. Cochrane. – London : Longman, 1983. – 214 p.
8. Cohen S. Positive events and social supports as buffers of life change-stress / S. Cohen, H. Noberman // *Journal of Applied Social Psychology*. – Oxford, 1983. – Vol. 13. – P. 99–125.
9. Furnham A. *Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments* / A. Furnham, S. Bochner. – L. ; N. Y., 1986. – 298 p.
10. Maydell-Stevens E. Problems of psychological and sociocultural adaptation among Russian-speaking immigrants in New Zealand / E. Maydell-Stevens, A. M. Masgoret // *Social Policy Journal of New Zealand*. – 2007. – P. 178–198.
11. Richardson A. *British immigrants and Australia: a psycho-social inquiry* / A. Richardson. – Canberra, 1974. – P. 46–55.
12. Selltiz C. Factors influencing attitudes of foreign students towards the host country / C. Selltiz, S. W. Cook // *Journal of Social Issues*. – 1962. – Vol. 18, № 1. – P. 7–23.
13. Tajfel H. An integrative theory of intergroup conflict / H. Tajfel, J. C. Turner // *The social psychology of intergroup relations* / eds. : W. G. Austin, S. Worchel. – Monterrey (Calif.), 1979. – P. 33–53.
14. *Between Two Cultures: Migrants and Minorities in Britain* / ed. Watson J. L. – Oxford : Blackwell, Oxford, 1977. – P. 57–89.