**Тема 4. Засвоєння іншої культури як проблема міжкультурної комунікації**

 1.1. Поняття культурного шоку та його симптоми

 1.2. Механізм розвитку культурного шоку

 1.3. Фактори що впливають на розвиток культурного шоку

**1.1. Поняття культурного шоку та його симптоми**

Термін «культурний шок» ввів американський антрополог К. Оберг, який виходив з ідеї, що входження в нову культуру супроводжується неприємними почуттями – втрати друзів і статусу, відторгнутості, подиву і дискомфорту при усвідомленні відмінностей між культурами, а також плутаниною в ціннісних орієнтаціях, соціальної та особистісної ідентичності.

Зазвичай виділяють *шість форм прояву культурного шоку*:

− напруга через зусилля, прикладені для досягнення психологічної адаптації;

− почуття втрати через позбавлення друзів, свого становища, професії, власності;

− почуття самотності (знедоленої людини) в новій культурі, яке може перетворитися на заперечення цієї культури;

− порушення рольових очікувань і почуття самоідентифікації;

− тривога, що переходить в обурення й огиду після усвідомлення культурних відмінностей;

− почуття неповноцінності через нездатність впоратися з ситуацією.

Головною причиною культурного шоку є відмінність культур. Кожна культура має безліч символів і образів, а також стереотипів поведінки, за допомогою яких ми можемо автоматично діяти в різних ситуаціях.

У різних людей культурний шок проходить по-різному. Нижче подаються деякі можливі симптоми:

1. Переїдання і відповідне набирання ваги.

2. Відсутність апетиту і відповідна втрата ваги.

3. Надмірне зосередження на власній гігієні.

4. Надмірне контактування з близькими чи рідними в рідній країні.

5. Надмірне невдоволення чи ворожість, а також постійне нарікання на країну (культуру) перебування.

6. Небажання зустрічей з людьми.

7. Збільшена потреба в сні.

8. Тривожність у публічних місцях.

Найчастіше культурний шок має негативні наслідки, але слід звернути увагу і на його позитивний бік хоча б для тих індивідів, у кого початковий дискомфорт веде до прийняття нових цінностей і моделей поведінки і, в кінцевому результаті, важливий для саморозвитку і особистісного зростання. Виходячи з цього канадський психолог Дж. Беррі навіть запропонував замість терміна «культурний шок» використовувати поняття «стрес акультурації: слово шок асоціюється тільки з негативним досвідом, а в результаті міжкультурного контакту можливий і позитивний досвід – оцінка проблем і їх подолання.

**1.2. Механізм розвитку культурного шоку**

Механізм розвитку культурного шоку вперше він був детально описаний К. Обергом, який стверджував, що люди проходять через певні ступені переживання культурного шоку і поступово досягають задовільного рівня адаптації.

*Перший період* називають *«медовим місяцем»*, тому що більшість мігрантів прагнуть вчитися або працювати за кордоном, і, опинившись там, вони сповнені ентузіазму і надій.

Але цей період швидко минає, і *на другому етапі* незвичне довкілля і культура починають свій негативний вплив. Все більшого значення набувають психологічні чинники, викликані нерозумінням місцевих жителів. Результатом може бути розчарування, фрустрація і навіть депресія. Іншими словами, спостерігаються всі симптоми культурного шоку.

**Третій етап** стає критичним, так як культурний шок сягає свого максимуму. Це може привести до фізичних і психічних хвороб. Частина мігрантів здається і повертається додому, на батьківщину.

*На четвертому* етапі з’являється оптимістичний настрій, людина стає більш впевненою у собі і задоволеною своїм становищем в новому суспільстві і культурі.

Повна адаптація до нової культурі досягається на п’ятому етапі. Індивід і довкілля з цього часу взаємно відповідають один одному.

П’ять ступенів адаптації складають U-подібну криву розвитку культурного шоку, яка характеризується наступними ступенями: добре, гірше, погано, краще, добре. Цікаво, що коли успішно адаптована в чужій культурі людина повертається до себе на батьківщину, вона зіштовхується з необхідністю пройти реадаптацію до своєї власної культури. Вважається, що при цьому вона відчуває шок повернення. Безумовно, названі моделі не є універсальними. Наприклад, туристи, в силу короткочасності свого перебування в чужій країні, не відчувають культурного шоку і не проходять адаптації. Через особливо сильну мотивацію переселенці також адаптуються трохи інакше, адже їм потрібно повністю включитися в життя нового суспільства і змінити свою ідентичність.

**1.3. Фактори що впливають на розвиток культурного шоку**

Люди по-різному переживають культурний шок, неоднаково усвідомлюють гостроту його впливу, що залежить від їхніх індивідуальних особливостей, ступеня подібності чи неподібності культур. До цього можна зарахувати цілу низку чинників, зокрема клімат, одяг, їжа, мова, релігія, рівень освіти, матеріальний добробут, структура сім’ї, звичаї залицяння (сватання) тощо.

Здебільшого людина отримує культурний шок, коли потрапляє в іншу країну, яка відрізняється від країни, де вона проживає, хоча й з подібними відчуттями вона може зіткнутися і у власній країні при раптовій зміні соціального середовища. При зіткненні з новою культурою така людина відчуває здивованість та втрату орієнтації.

У людини виникає конфлікт старих і нових культурних норм й орієнтацій; старих, до яких вона звикла, та нових, які характеризують нове для неї суспільство. Це конфлікт двох культур на рівні власної свідомості. Культурний шок виникає, коли знайомі психологічні фактори, що допомагали людині пристосовуватись до суспільства, зникають, а натомість з’являються невідомі та незрозумілі, що прийшли з іншого культурного середовища.

Досвід нової культури є неприємним або шоковим, тому що він може призвести до негативної оцінки власної культури, а також тому що він несподіваний. У межах власної культури створюється стійка ілюзія власного бачення світу, способу життя, менталітету тощо як єдино можливого і, головне, єдино припустимого. Переважна кількість людей не усвідомлює себе як продукт окремої культури, навіть у тих рідких випадках, коли вона розуміє, що поведінка представників інших культур власне і визначається їхньою культурою. Тільки вийшовши за межі своєї культури, тобто зустрівшись з іншим світоглядом, світовідчуттям тощо, можна зрозуміти специфіку своєї суспільної свідомості, побачити відмінність культур.

*Різні фази культурного шоку:*

1. Гострий культурний шок (переважно викликаний переїздом до іншої країни), як правило, складається з різних фаз. Однак слід визнати, що не кожен проходить через ці фази, як також не кожен перебуває достатньо часу в чужому середовищі, аби пройти певні фази.

2. «Медовий місяць». Протягом такого періоду відмінності між «старою» та «новою» культурою людина сприймає через рожеві окуляри – все є чудовим, ліпшим та гарнішим. Скажімо, в такому стані людина може захоплюватися новою для неї їжею, новим місцем проживання, новими звичками людей, новою архітектурою тощо.

3. «Примирення». По декількох днях, тижнях чи місяцях людина перестає зосереджуватися на незначних розбіжностях між культурами. Однак вона знову прагне їжі, до котрої звикла вдома, ритм життя в новому місці перебування може здаватися їй зашвидкий або заповільний, звички людей можуть дратувати тощо.

4. «Адаптація». Знову ж таки після декількох днів, тижнів чи місяців людина звикає до нового їй середовища і починає вести рутинне життя. На цій стадії людина більше не реагує негативно чи позитивно, бо вже більше не почувається, що є в новій культурі. Вона знову поглинена в повсякденне життя, як це вона робила на своїй батьківщині.

5. «Зворотний культурний шок». Повернення до рідної культури після адаптації до нової може знову викликати у людини вищеописані фази, котрі можуть тривати не дуже довго або ж так довго, як перший її культурний шок на чужині.

У певних випадках людина неспроможна зарадити собі з культурним шоком. Деякі люди опускають руки в асиміляції в нову культуру та повертаються додому тоді, як інші настільки вливаються у чужу на початках культуру, що без неї вже не можуть жити і шукають можливостей залишитись там назавжди, аби звільнитись від стресу.

Для успішної адаптації людині слід розвивати такі внутрішні риси, як гнучкість, повагу до інших (це особливо стосується тих, хто перебуває в країнах, що розвиваються, як, скажімо, центрально-африканських країн), відкритість до сприйняття нового, а також чуйність. Всі ці риси тісно пов’язані з продуктивністю життя та пристосуванням до чужої культури.

Моральна підготовленість є чи не найважливішим чинником у доланні шоку. Коли закордоном людина почувається розчарованою та знедоленою, то їй слід підтримувати відчуття гумору, стосунки з місцевими, спілкуватися з тими, хто пройшов подібне тощо.

Людині в іншій культурі необов’язково змінювати власну поведінку, однак їй слід розуміти чужу культуру. Важливо спілкуватися з місцевими мешканцями, бути допитливим та відкритим до сприйняття нових та інших підходів до певних речей.