
Симптомы культурного шока: обзор и классификация

Т.Л.Смолина,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии человека, заместитель декана по международной деятельности психолого-педагогического факультета Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена talesm@mail.ru

Рассмотрен феномен культурного шока и его симптомов в историческом контексте. Раскрыто содержание понятий «культурный шок» и «аккультурация», используемых для обозначения опыта приспособления к другой культурной среде в отечественной и зарубежной этнической и кросс-культурной психологии. Представлен обзор основных зарубежных исследований, посвященных изучению симптомов культурного шока. Предложена классификация симптомов культурного шока на основе теории стресса и концепции интегративных психических образований: они подразделены на поведенческие, соматические и психологические симптомы. Психологические симптомы культурного шока дифференцированы на основе аффективных, регуляторных, коммуникативных и рефлексивных психических образований. Данная классификация может быть использована как в дальнейших исследованиях, направленных на изучение симптоматики культурного шока, так и при проведении индивидуальной или групповой консультационной работы в образовательных и общественных организациях с гражданами, выезжающими за рубеж, для оптимизации их вхождения в новую культурную среду.

Ключевые слова: этническая психология, кросс-культурная психология, культурный шок, аккультурация, симптомы культурного шока, классификация.

С середины XX в. в зарубежной и отечественной науке появилось значительное количество работ, посвященных изучению опыта перемещения в другую культурную среду. Для описания этого феномена используют различные термины: «культурный шок (culture shock)», «приспособление (adjustment)», «кросс-культурная (межкультурная) адаптация (cross-cultural adaptation)», «аккультурация (acculturation)», «аккультурационный стресс» или «стресс аккультурации (acculturative stress)». Трактовка содержания данных терминов до сих пор вызывает расхождения между специалистами. В большинстве случаев указанные термины используются как слова-синонимы, а в некоторых случаях выделяются специфические особенности при описании того или иного феномена. Многозначность понятийно-терминологического аппарата современной этнической и кросс-культурной психологии в области адаптации к инокультурной среде связана с междисциплинарностью

данного явления, которое изучалось в рамках таких дисциплин, как антропология, этнография, социология и психология.

Исторически первыми понятиями, обозначающими опыт приспособления к новой культуре, стали термины «аккультурация» и «культурный шок» в русле культурной антропологии. Под «аккультурацией» зарубежные ученые понимали «результат непосредственного, длительного контакта групп с разными культурами, выражающийся в изменении паттернов культуры одной или обеих групп» [13, с.149]. Таким образом, аккультурация в ее изначальном понимании – феномен, проявляющийся на групповом уровне. И лишь позднее, в 1967 г. T.D. Graves выделил личностное измерение аккультурации [8]. Под «психологической аккультурацией» – совершенно новым понятием – он понимал процесс изменений в психологии индивида под воздействием культуры.

Принципиально другой подход к пониманию проблемы приспособления к инокультурной среде был представлен в гипотезе культурного шока, которая на долгие годы стала доминирующей в науке. Несмотря на то, что в последние годы ученые все чаще для обозначения данного феномен используют понятия «аккультурация» и «аккультурационный стресс», концепция культурного шока и его симптоматики до сих пор широко применяется на практике. Очевидно, что существует потребность в ознакомлении с историей и современным состоянием данного феномена.

Что же такое культурный шок и каковы его симптомы?

Термин «культурный шок» ввел в научный обиход канадский (позже американский) антрополог Калерво Оберг в 1954 г. «Культурный шок, – писал он, – следствие тревоги, которая появляется в результате потери всех привычных знаков и символов социального взаимодействия» [12, с. 1]. В дальнейшем большинство специалистов, в целом следуя подходу К.Оберга, несколько расширили данное определение. Традиционно под «культурным шоком» понимают реакцию тревоги на незнакомое окружение из-за невозможности понимать, контролировать и предсказывать поведение других людей [см., например: 6]. Следует отметить, что К. Оберг не только ввел в науку данное понятие, но и первым описал его симптоматику, а также обозначил стадии адаптации к другой культурной среде, заложив тем самым основы дальнейших исследований в области данной проблематики.

«Вот некоторые симптомы культурного шока: чрезмерное мытье рук; чрезмерная озабоченность качеством питьевой воды, пищи, бытовыми условиями; боязнь физического контакта с провожатыми или слугами; “отсутствующий” взгляд (иногда его называют тропическим); чувство беспомощности и желание обрести зависимость от людей своей национальности, проживающих долгое время в данной культуре; приступы гнева из-за задержек и других незначительных событий; нежелание и последующий отказ от обучения

языку другой культуры; чрезмерные опасения по поводу возможности быть обманутым и ограбленным; большая озабоченность по поводу кожных высыпаний и раздражений и, наконец, огромное стремление попасть домой, чтобы выпить чашку кофе и съесть яблочный пирог, сходить в магазинчик за углом, посетить родственников и, в целом, поговорить с людьми, которые понимают тебя с полуслова» [12, с.2].

Список симптомов культурного шока К. Оберга к настоящему времени значительно расширился благодаря работам зарубежных антропологов и психологов. Ученые, занимающиеся проблемой кросс-культурной адаптации, неоднократно обращались к описанию выделенных симптомов. Многие из них повторяются от автора к автору, но за прошедшие полвека список дополнился новыми симптомами, не обозначенными в концепции К. Оберга.

Один из наиболее полных обзоров симптомов культурного шока представлен в статье М. Zapf [15]. Автор перечисляет 45 симптомов культурного шока: чувство потери, нетерпение, апатия, замешательство, раздражимость, депрессия, готовность заплакать, фрустрация, избегание, изоляция, расстройство, чувство беспомощности, страх, гнев, уязвимость, усталость, потребность жаловаться, неадекватность, паника, смирение, ощущение непреодолимости препятствий, тоска по родине, желание уйти, сомнения, бессонница, сожаление, озадаченность, дезориентация, презрение, пессимизм, цинизм, невозможность сконцентрироваться, безнадежность, физическое заболевание, враждебность, отверженность, усталость, недоверие, неприятие, ощущение себя «другим», отчужденность, тревога, одиночество, разочарование, подозрительность.

Американский психолог Young Yun Kim [10] выделяет следующие симптомы культурного шока: печаль, чувство одиночества, тоска по родине, идеализация родной страны, стереотипизация представителей принимающей страны, неудовлетворенность жизнью в целом, потеря чувства юмора, ощущение изоляции и отверженности со стороны общества, иррациональные страхи по отношению к другой культуре, ощущение небезопасности, снижение концентрации внимания, депрессия, негативный образ Я, потеря идентичности, семейные конфликты, чрезмерная озабоченность собственным здоровьем, повышенная чистоплотность.

Г. Триандис [4], цитируя работу известных британских исследователей культурного шока А. Фернхэма и С. Бочнера, приводит описание следующих симптомов: «чрезмерно частое мытье рук и озабоченность вопросами санитарии; боязнь физических контактов с другими людьми; рассеянность; легкие психосоматические расстройства; бессонница; утомление/усталость; чувство беспомощности; приступы раздражения; чрезмерные опасения быть обманутым, ограбленным, избитым; повышенная чувствительность к

малейшим признакам недомогания или раздражения кожи; злоупотребление алкоголем или лекарствами; тоска по родине» [4, с.325].

Необходимо отметить и тот факт, что в психологии принято подразделять симптомы культурного шока на физические и психологические [7]. Так, Cornelius Grove (1989) уделил особое внимание физическим симптомам культурного шока, которые, по его мнению, выступают следствием психологических проблем при столкновении с новой культурой. К таким симптомам он относит: заболевания, чувство усталости, увеличение количества несчастных случаев, проблемы со сном (увеличение потребности во сне, бессонница, кошмары), проблемы с питанием (переедание или потеря аппетита), чрезмерное потребление алкоголя, наркотических средств, лекарств [9]. При этом автор уточняет, что не все эти симптомы могут быть отнесены собственно к культурному шоку, так как подобные реакции могут возникать как результат перелетов и смены часовых поясов, приспособления к новым климатическим условиям (например, повышенная влажность или жара), а также потребления новых и необычных продуктов питания. Хотя, на каком основании автор отделяет культуру от национальной кухни и климатических условий, которые также являются неотъемлемой частью культуры, остается невыясненным.

Рассматривая феномен культурного шока, многие исследователи указывают на шесть аспектов культурного шока. Так, британский исследователь Д.Б. Мамфорд (D.B. Mumford), разработавший опросник для измерения культурного шока, опирается на концепцию Р.Тафта (R. Taft; 1977), в которой автор представил следующие аспекты культурного шока:

- напряжение, связанное с усилиями, необходимыми для психологической адаптации;
- чувство потери и ощущение депривации, связанные с потерей друзей, работы, статуса, собственности;
- отвержение со стороны представителей принимающей культуры и/или отвержение человеком представителей принимающей культуры;
- замешательство, связанное с путаницей ролей, ролевых ожиданий, ценностей, чувств и идентификации;
- удивление, тревожность, отвращение и негодование при столкновении с культурными различиями;
- ощущение бессилия из-за невозможности справиться с новой средой [14].

Нетрудно заметить, что аспекты культурного шока, обозначенные Р. Тафтом, по существу представляют собой симптомы культурного шока. Но, наряду с другими работами по данной проблематике, следует отметить, что представленные работы носят дескриптивный характер.

Исследование британского психолога Д.Б. Мамфорда является одним из немногих работ, цель которых – изучение факторов и обстоятельств, влияющих на культурный шок волонтеров. Исследование проводилось в 1998 г., в первые недели пребывания 475 респондентов в 27 странах. Опросник Д.Б. Мамфорда основывается на шести аспектах, предложенных Р. Тафтом. Некоторые вопросы были добавлены в опросник, составленный автором на основе самоотчетов нескольких сотен визитеров во время пребывания в другой культурной среде. Многие из респондентов писали о тревожности и чувстве неловкости в социальном взаимодействии, о периодически возникающих недоверии и фрустрации.

В результате исследования Д.Б. Мамфорд представил 12 симптомов (аспектов) культурного шока:

- общее чувство напряжения от усилий при адаптации к другой культуре;
- тоска по семье и друзьям;
- принятие местным населением;
- желание убежать от окружающей действительности;
- отвращение или шок по отношению к новой культуре;
- проблемы с ролью и идентичностью в новой культуре;
- чувство беспомощности и утраты контроля при столкновении с новой культурой;
- усилия, предпринимаемые для того чтобы быть вежливым с принимающей стороной;
- неприятные ощущения от окружающих пристальных взглядов;
- тревожность и неловкость при встречах с местным населением;
- ощущение того, что люди тебя обманывают при покупке товаров;
- понимание жестов и мимики при встречах с представителями принимающей страны [11].

Очевидно, что симптоматика культурного шока довольно разнообразна. Разнобой в описаниях симптомов культурного шока обусловлен, с одной стороны, тем, что большинство концепций носит дескриптивный характер, а с другой – отсутствием попыток классифицировать симптомы, используя существующую теорию стресса, несмотря на то, что термин «стресс аккультурации» активно применяется в науке вместо понятия «культурный шок» на протяжении последних двадцати лет.

Начало данной традиции положил канадский психолог Дж. Берри. Использование концепции стресса позволило исследователям рассматривать культурный шок в контексте преодоления стресса и изучать копинг-стратегии выезжающих за рубеж (временных переселенцев и мигрантов). Наибольшее влияние на этот подход, по меткому замечанию К.Уорд, оказала концепция Лазаруса и Фолкмана [5]. Стратегии преодоления стресса

аккультурации изучались, например, у британских экспатриантов в Сингапуре, где были выявлены доминирующие стратегии преодоления стресса: конфронтация, избегание, принятие и поиск социальной поддержки [5].

На наш взгляд, симптомы культурного шока также целесообразно классифицировать на основе стрессовой симптоматики, проявляющейся в разных сферах психики. К симптомам стресса относят: в эмоциональной сфере (как это отмечается рядом исследователей [1]) – эмоциональный подъем или, наоборот, обострение тревоги; в когнитивной сфере – восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной; в мотивационной сфере – мобилизация сил или избегание, потеря мотивации и интересов; в поведенческой сфере – изменение активности, привычных темпов деятельности. Таким образом, при анализе симптомов культурного шока необходимо учитывать сдвиг интенсивности процессов в той или иной сфере в сторону увеличения или уменьшения. Концепция общего адаптационного синдрома позволяет не только идентифицировать негативные последствия культурного шока, но и выделить положительные аспекты, которые наблюдаются, к примеру, в эмоциональной сфере. Эмоциональный подъем, интерес, воодушевление и энтузиазм при перемещении в инокультурную среду отражают объективную реальность психологии человека и зафиксированы в многочисленных записках путешественников, самоотчетах и наблюдениях за визитерами [3].

Рассмотренные симптомы культурного шока можно условно подразделить на психологические, соматические и поведенческие.

Соматические симптомы культурного шока: физический дискомфорт и неприятные ощущения (головная боль, изжога, повышение артериального давления, боли в мышцах, спине и т.п.).

Поведенческие симптомы культурного шока: нарушение аппетита (переедание или потеря аппетита); расстройства сна; чрезмерное потребление алкоголя, наркотических средств, лекарств; чрезмерно частое мытье рук и озабоченность вопросами санитарии.

Используя концепцию интегративных психических образований В.Н. Панферова, можно представленное многообразие психологических **симптомов культурного шока** разделить на аффективную, регуляторную, коммуникативную и рефлексивную сферы:

аффективная сфера – эмоции (удивление, гнев, отвращение, презрение, страх, печаль), эмоциональные состояния (паника, тоска, фрустрация, тревожность, депрессия);

регуляторная сфера – снижение концентрации внимания, утрата контроля, ощущение непреодолимости препятствий;

коммуникативная сфера – отвержение со стороны представителей принимающей культуры и/или отвержение человеком представителей принимающей культуры, избегание и, как результат, конфликты, изоляция, одиночество;

рефлексивная сфера – негативный образ Я, ролевая диффузия, потеря идентичности.

Такова предлагаемая нами классификация симптомов культурного шока, которая обозначает основные категории и остается открытой – при необходимости ее можно дополнять другими симптомами.

Подводя итоги, следует отметить, что анализ зарубежных исследований по данной проблеме обнаружил отсутствие единой классификации симптомов культурного шока. В большинстве случаев работы, затрагивающие симптомы культурного шока, носят описательный характер и дублируют концепцию К. Оберга. Представляется важным и перспективным проведение дальнейших исследований, направленных на изучение симптомов культурного шока в различных культурах на разных группах испытуемых. В теоретическом плане накопленные данные по проблеме культурного шока позволяют систематизировать симптомы на основе теории стресса – выделить и негативные, и позитивные аспекты состояния человека при перемещении в другую культурную среду.

Предложенная нами классификация, в которой симптомы культурного шока подразделяются на соматические, поведенческие и психологические, является попыткой обобщить накопленные данные и может быть использована как в исследованиях, посвященных симптоматике культурного шока, так и при проведении индивидуальной или групповой консультационной работы с гражданами, выезжающими за рубеж, для оптимизации их вхождения в новую культурную среду.

Литература

1. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб., 2009.
2. Панферов В.Н., Микляева А.В., Румянцева П.В. Основы психологии человека. СПб., 2009.
3. *Смолина Т.Л.* Аккультурация в инокультурной среде: российские визитеры в США// Материалы Второй Международной научной конференции «Теоретические проблемы этнической и кросс-культурной психологии», 26–27 мая 2010 г. /Отв. ред. В.В. Гриценко. Смоленск, 2010.
4. *Триандис Г.* Культура и социальное поведение. М., 2007.
5. *Уорд К.* Азбука аккультурации // Психология и культура/ Под ред. Д.Мацумото. СПб., 2003.
6. *Воск Р.* Culture Shock: a Reader in Modern Anthropology. N. Y., 1970.

7. *Furnham A., Bochner S.* Culture Shock: Psychological Reactions to Unfamiliar Environments. L., N. Y., 1986.
8. Graves T.D. Psychological acculturation in a triethnic community // *Southwestern Journal of Anthropology*. 1967. № 23.
9. *Grove C.* Orientation Handbook for Youth Exchange Programs. Yarmouth, ME, 1989.
10. *Kim Y. Y.* Becoming Intercultural: an Integrative Theory of Communication and Cross-cultural Adaptation. Thousand Oaks, CA , 2001.
11. *Mumford D. B.* The measurement of culture shock // *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 1998. № 33.
12. *Oberg K.* Culture shock//Paper presented to the Women's Club of Rio de Janeiro, Brazil. August 3, 1954.
13. *Redfield R., Linton R., Herskovits M.H.* Memorandum on the study of acculturation // *American Anthropologist*. 1936. №38.
14. *Taft R.* Coping with unfamiliar cultures// Warren N. *Studies in Cross-cultural Psychology*. Vol. 1. L., 1977.
15. *Zapf M.* Cross-cultural transitions and wellness: dealing with culture shock // *International Journal for the Advancement of Counseling*. 1991. №14.

Symptoms of culture shock: overview and classification

T.L Smolina,

PhD in Psychology, associate professor, chair of human psychology, deputy dean for international activity, department of psychology and education, Russian State University of Education named after A.I.Herzen talesm@mail.ru

The contribution analyzes the phenomenon of culture shock and its symptoms in historical context. It describes the content of such notions as “culture shock” and “acculturation” which are used for indication of experience of adaptation to a different cultural environment in Russian and foreign ethnical and cross-cultural psychology. The article presents a review of foreign researches dedicated to studying the symptoms of culture shock. It also proposes a classification of symptoms of culture shock based on the stress theory and the concept of integrative psychic formations: they are divided into behavioral, somatic and psychological symptoms. Psychological symptoms of culture shock are differentiated on the basis of affective, regulative, communicative and reflexive psychic formations. This classification can be used both in further researches aimed at studying the symptoms of culture shock and in individual and group counseling work in educational and social institutions for citizens going abroad in order to optimize their integration into new cultural environment.

Keywords: ethnical psychology, cross-cultural psychology, culture shock, acculturation, symptoms of culture shock, classification

References

1. *Vodop'yanova N.E.* Psihodiagnostika stressa. SPb., 2009.
2. Panferov V.N., Miklyaeva A.V., Rumyanceva P.V. *Osnovy psihologii cheloveka.* SPb., 2009.
3. *Smolina T.L.* Akkul'turaciya v inokul'turnoi srede: rossiiskie vizitery v SShA // Materialy Vtoroi Mezhdunarodnoi nauchnoi konferencii «Teoreticheskie problemy etnicheskoi i kross-kul'turnoi psihologii», 26-27 maya 2010 g. /Otv. red. V.V. Gricenko. Smolensk, 2010.
4. *Triandis G.* Kul'tura i social'noe povedenie. M., 2007.
5. *Uord K.* Azbuka akkul'turacii // Psihologiya i kul'tura/ Pod red. D.Macumoto. SPb., 2003.
6. *Bock P.* Culture Shock: a Reader in Modern Anthropology. N. Y., 1970.
7. *Furnham A., Bochner S.* Culture Shock: Psychological Reactions to Unfamiliar Environments. L., N. Y., 1986.
8. Graves T.D. Psychological acculturation in a triethnic community // *Southwestern Journal of Anthropology.* 1967. № 23.

9. *Grove C.* Orientation Handbook for Youth Exchange Programs. Yarmouth, ME, 1989.
10. *Kim Y. Y.* Becoming Intercultural: an Integrative Theory of Communication and Cross-cultural Adaptation. Thousand Oaks, CA , 2001.
11. *Mumford D. B.* The measurement of culture shock // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 1998. № 33.
12. *Oberg K.* Culture shock//Paper presented to the Women's Club of Rio de Janeiro, Brazil. August 3, 1954.
13. *Redfield R., Linton R., Herskovits M.H.* Memorandum on the study of acculturation // American Anthropologist. 1936. №38.
14. *Taft R.* Coping with unfamiliar cultures// Warren N. Studies in Cross-cultural Psychology. Vol. 1. L., 1977.
15. *Zapf M.* Cross-cultural transitions and wellness: dealing with culture shock // International Journal for the Advancement of Counseling. 1991. №14.