

УДК 316.732

Т. А. Працкевич

Адаптационные модели аккультурации: от культурного шока к аккультурационному стрессу

Рассматриваются адаптационные модели исследования аккультурации. Автор обосновывает переход от теории культурного шока к концепции аккультурационного стресса, который видится как временный этап психологической и социокультурной адаптации и ресурс для саморазвития личности в пространстве межкультурной коммуникации. Проанализированы основные факторы, влияющие на проявление культурного шока, и механизмы, используемые при межкультурной адаптации.

Смена культурного контекста любого человека неизбежно ведет к необходимости переосмысления привычных паттернов поведения, переоценке внутренних установок в отношении себя и окружающего мира. Процесс аккультурации, обусловленный непосредственным и продолжительным взаимодействием представителей различных культур, практически всегда соседствует с глубинными личностными переменами, вызванными необходимостью психологической и социокультурной адаптации к новым обстоятельствам. По этой причине способность личности войти в межкультурную коммуникацию, оценить и преодолеть возникающие барьеры и сложности, на основе прежнего опыта и открытости новой информации выработать индивидуальные модели поведения стала объектом пристального внимания для ряда исследователей, развивающих культурантропологическое, психологическое, этносоциологическое, философское знание (С. Лисгард, К. Оберг, Дж. Берри, К. Уорд, У. Гудикунст, И. С. Бессарабова, О. Б. Большакова, Т. А. Терехова и др.). Возникшие в этом научном русле модели изучения аккультурации в комплексе могут быть названы адаптационными, т. е. рассматривающими механизмы достижения устойчивых и функциональных отношений сторон в рамках аккультурационного процесса. Вместе с тем сложности психологической и социокультурной адаптации видятся как временные и ресурсные с точки зрения саморазвития личности.

Целью исследования является обоснование перехода от теории культурного шока к концепции аккультурационного стресса в рамках адаптационного подхода к исследованию аккультурации.

Пожалуй, наиболее широко известной и повсеместно используемой адаптационной моделью аккультурации является U-образная кривая, еще в 50-е гг. XX в. предложенная норвежским исследователем С. Лисгардом для изображения динамики культурного приспособления: «Отношения между продолжительностью и приспособлением <...> отсылают к подлинному повременному процессу, через который каж-

дый, предположительно, должен пройти или прошел бы, если бы только остался подольше» [11, с. 49]. Ученый предположил, что процесс приспособления к новым социокультурным условиям в начале легок и успешен. За позитивным вхождением в альтернативную культуру следует кризис, сопровождающийся чувствами одиночества и грусти. Со временем удовлетворенность жизненными обстоятельствами возвращается снова и приводит к интеграции в инокультурное сообщество.

U-образная кривая процесса адаптации стала основой для возникновения явления «культурный шок» (культурной утомляемости) и развития теоретических исследований в этом направлении. В настоящее время многие ученые эксплуатируют понятие, трактуя его как комплекс психоэмоциональных симптомов, связанных с перемещением в незнакомую культурную среду. Среди них, как правило, часто упоминаются депрессия, тревожность, раздражительность, неуверенность в себе, бессонница и другие психосоматические расстройства. Однако более справедливо будет обратиться к первоисточнику термина, работе канадского антрополога К. Оберга «Культурный шок: приспособление к новым культурным средам» [12]. В ней автор рассматривает гораздо более специфичную симптоматику, позволяющую диагностировать у индивидуума именно культурный шок, а не другой дискомфорт психоэмоционального характера. К. Оберг перечисляет следующие признаки пребывания человека в этом состоянии: страх физического контакта с местным населением; чувство беспомощности и стремление к зависимости от постоянно проживающих поблизости соотечественников; отсрочка и полный отказ от изучения языка принимающего сообщества; чрезмерный страх быть обманутым, ограбленным, травмированным; большая обеспокоенность незначительными болевыми ощущениями и повреждениями кожи; приступы гнева из-за задержек и других незначительных разочарований; чрезмерное мытье рук; обеспокоенность доступностью питьевой воды, еды, посуды, постели. В качестве одного из свидетельств культурного шока ученый упоминает также особый «тропический взгляд», отчужденный и устремленный вдаль: «Он или она как рыба без воды» [Там же, с. 142].

В рамках концепции культурного шока U-образная кривая адаптации была поделена на стадии. Безусловно, характер динамики по сравнению с теорией С. Лисгарда остался прежним. Однако более рельефно была очерчена *идея медового месяца* как первичного этапа адаптации к инокультурной среде, характеризующегося исследовательским энтузиазмом и интересом к изменившимся условиям. Вторая стадия, или *враждебность*, описана как охваченная трудностями в коммуникации с местным населением, которое будто не понимает проблем адаптанта и создает новые сложности. Именно этот кризис и необходимо преодолеть для успешного выхода из состояния культурного шока. Главным

же инструментом является как раз активное взаимодействие с представителями иной культуры, которого переселенцам на этом этапе свойственно избегать. Юмор является признаком положительной психоэмоциональной динамики, дорогой к «излечению» от сложностей перехода в новую культуру и собственно третьей стадией адаптации в теории К. Оберга. Четвертой стадией, соответственно, является *приспособление*, позволяющее не только принять инокультурные привычки и традиции, но и научиться получать от них удовольствие. Следует подчеркнуть, что К. Оберг рассматривает культурный шок как болезненное состояние отрицания новых культурных паттернов и преувеличения значимости образцов иного общества. По его мнению, «пока индивидуум не достиг удовлетворительной степени приспособления, он не способен в полной мере играть свою роль на работе или как член сообщества. В некотором смысле он болен мягким или тяжелым случаем культурного шока» [12, с. 144].

Без всяких сомнений само принятие факта существования культурного шока как социально-психологического явления можно назвать инструментом индивидуальной адаптации и регулирования межкультурной коммуникации на групповом и институциональном уровнях. В то же время следует признать, что данная модель не является исчерпывающей и всеобъемлющей. В первую очередь, заслуженно подвергается критике график процесса адаптации. Ведь он не учитывает альтернативные индивидуальные вариации вживания в новую социокультурную роль и упускает возможность существования J-образных кривых и восходящих линейных прямых адаптации, характеризующихся стремительным наступлением кризиса межкультурной коммуникации без этапа «медового месяца». Американские исследователи Дж. С. Блэк и М. Менденхолл отмечают: «...существует мало теоретических обоснований, почему возникает фаза “медового месяца” или какие факторы могут вести к ее расширению или ограничению; также существует мало теоретических обоснований, почему должно пройти время, прежде чем почувствуется полное влияние фазы культурного шока» [7, с. 232].

Вторым значимым несовершенством теории культурного шока является допущение, что это психоэмоциональное состояние носит одномерный характер, то есть является индикатором адаптации переселенцев по отношению к доминирующей в данном географическом ареале культуре. В то же время очевидно, что принимающее общество в равной степени может испытывать симптомы культурного шока, особенно при необходимости более тесного взаимодействия.

По словам российского исследователя И. С. Бессарабовой, «...немногие обращают внимание на его позитивную сторону, когда первоначальный дискомфорт ведет к большему самосознанию, принятию новых ценностей, моделей поведения и личностному росту» [1]. Вероятно, бла-

годаря научному переосмыслению последствий культурного шока и открытию в нем богатого ресурса для саморазвития, концепция К. Оберга переродилась в теорию аккультурационного стресса, добавившую новые штрихи к явлению адаптации.

По мнению ряда исследователей, само понятие «аккультурационный стресс» является более уместным и точным для обозначения процессов, протекающих в связи с ситуацией прямого и продолжительного культурного контакта. С одной стороны, употребление термина «культурный» или отсылает к какой-либо одной культуре, или носит абстрактный и излишне широкий характер. Вместе с тем понятие «аккультурационный» указывает, что проблема находится не только в плоскости культуры этнического меньшинства или доминирующего сообщества, но касается обеих этнокультурных групп и результатов их взаимодействия. С другой стороны – предпочтительное употребление категории «стресс» более ясно связывает обозначаемое психоэмоциональное состояние со сравнительно кратковременной отрицательной реакцией индивида на ситуацию межкультурного взаимодействия, которая может привести как к положительным, так и к отрицательным результатам, но все же в большинстве случаев результирует долговременной психологической и социокультурной адаптацией.

Дж. Берри, рассматривая аккультурационный стресс с позиций кросс-культурной психологии, дает этому явлению следующее определение: «Аккультурационный стресс определен как ухудшение здоровья (включая психологические, соматические и социальные аспекты) индивидумов, которые подвергаются аккультурации и для которых очевидно, что проявления здоровья систематически связаны с проявлениями аккультурации» [6, с. 491]. Наряду с этим исследователь обращает внимание на то, что, попадая в ситуацию культурного контакта, каждый индивид оказывается перед необходимостью выбора, в какой степени взаимодействовать с обеими контактирующими культурами, оценить ли этот опыт как источник проблем либо, наоборот, как предоставленные возможности. Результат этой оценки является фактором стресса, поскольку если по ее итогам опыт аккультурации будет воспринят как сугубо положительный и представляющий новые перспективы, то изменение паттернов поведения пройдет сравнительно легко. Однако если сложившаяся ситуация будет оценена как проблематичная, то это может повлечь за собой проблемы в процессе аккультурации.

В этом контексте представляется уместным рассмотреть два альтернативных сценария развития аккультурационного стресса и его симптомов. Негативное восприятие опыта межкультурного общения как в роли мигранта, так и в роли представителя местного населения и акцентирование внимания на отрицательных аспектах аккультурации могут привести к тяжелым последствиям для психологического и социаль-

ного благополучия индивида. Белорусский философ Ч. С. Кирвель, говоря о глобализации культуры, пишет: «Оторванность от своей почвы, от традиционного уклада жизни оборачивается потерей привычной гармонии, жгучей неудовлетворенностью, фрустрациями, невротами, наркоманией, преступностью, терроризмом, наконец, самоубийством» [3, с. 12].

Наряду с этой позицией существует и другой подход к осмыслению стрессовых факторов социокультурной адаптации, сформулированный американским психологом Р. Лазарусом. По его мнению, любой жизненный стресс может быть воспринят либо как угроза, либо как вызов. В первом случае, внутренние ресурсы человека остаются в пассивном состоянии и преимущественно работают на «оборону» от неизбежно меняющихся условий. Во втором – индивид получает уникальную возможность испытать и познать себя в новых обстоятельствах, «вырасти» над собой прежним, открыть новые грани своей психологической и социокультурной реальности. Безусловно, такое отношение к стрессу аккультурации требует особых жизненных установок: «Вызов подразумевает определенные эмоции, такие как оптимизм и/или надежда, радость, или рвение, и определенные когнитивные и поведенческие корреляты, такие как открытость и реалистичные и скоординированные усилия» [10, с. 324].

Схожей позиции придерживаются и новозеландские специалисты в области аккультурации К. Уорд и Э. Кеннеди. Ученые в ходе исследований выявили четыре возможных стиля преодоления стресса адаптации к незнакомой ранее культуре. Первым является поиск социальной поддержки на эмоциональном и инструментальном уровнях. При этом направленность этого поиска с точки зрения его эффективности остается спорным вопросом, особенно в отношении соотечественников. С одной стороны, тесные взаимоотношения с представителями своей этнокультурной группы способствуют психоэмоциональной разгрузке при обсуждении общих проблем адаптации. С другой – излишняя погруженность в эти проблемы и замкнутость сообщества могут привести к обстановке «тонущего корабля», преумножающей психологические и психосоматические симптомы стресса. Второй возможной реакцией на сложности аккультурации является принятие проблемы и сдержанное отношение к временному чувству неудовлетворенности жизнью и барьерам на пути к активной включенности в новую социокультурную реальность. Третьим стилем преодоления стрессовых факторов аккультурации является избегание, выражающееся исключительно в негативной интерпретации опыта межкультурной коммуникации, ее отрицании и игнорировании на уровне повседневного поведения. Следует отметить, что, по мнению исследователей, подобная отчужденность заметно влияет на обострение депрессивного состояния у индивидуумов,

избирающих ее как стратегию аккультурации. Наконец, четвертым подходом к решению проблемы стресса является наступление, активное ее преодоление путем сворачивания прочей деятельности, планирования и реализации мер, направленных на психологическую и социокультурную адаптацию. Именно этот стиль поведения и предлагается в рамках данной модели как наиболее эффективный и результативный [4].

Механизмам преодоления аккультурационного стресса посвящена модель кросс-культурной адаптации Я. Ю. Ким [9]. Кросс-культурная адаптация здесь рассматривается как динамический процесс, в рамках которого индивидуумы выстраивают и поддерживают устойчивые и жизнеспособные взаимоотношения с новым культурным окружением. Происходит это последовательно на трех уровнях. В начале процесса имеют место изменения паттернов поведения в отношении проявлений внешнеатрибутивной культуры: одежды, еды, напитков, музыкальных пристрастий. Затем трансформируется эстетическое и эмоциональное восприятие удовольствия от жизни, радости и красоты. В конечном итоге, индивид перенимает прежде чуждые моральные и этические ценности, начинает по-другому воспринимать самого себя в отношении новой социокультурной реальности. На этом пути неизменно соседствуют два противоположных психических процесса: инстинктивное стремление сохранить прежние паттерны поведения, связывающие с исконной идентичностью, и необходимость меняться ради достижения гармоничных взаимоотношений с новым окружением. На основе конфликта идентичностей возникает аккультурационный стресс, развивающийся согласно восходящему спиралевидному графику. Такая иллюстрация динамики процесса подчеркивает практически неизменную тенденцию к адаптации, сопровождающейся, тем не менее, возможными временными кризисами, каждый из которых, как правило, слабее предыдущего.

В качестве одного из ключевых факторов преодоления аккультурационного стресса Я. Ю. Ким выделяет коммуникативную компетентность, которая распространяется как на навыки межличностного общения, так и на способность органично существовать в пространстве средств массовой коммуникации. Важно подчеркнуть, что в рамках данной модели коммуникативная компетентность рассматривается как необходимость для каждой личности: «Глобализация сделала кросс-культурную адаптацию и межкультурную трансформацию «делом нашего времени». Дома ли или на чужой земле множество людей по всему миру подвергается аккультурации по крайней мере в некоторой степени...» [Там же]. Несмотря на сложности пребывания на «перекрестье» культур, адаптационный опыт дает возможность расширить знания и границы своей культурной реальности. Этот процесс не имеет окончания, однако каждый новый этап ведет к межкультурной трансформации, выражающейся в открытости, внутренней силе и позитивном отношении к жизни.

Личностных качеств и индивидуальных внутренних когнитивных и психических процессов касается и *модель борьбы с аккультурационным стрессом*, предложенная американским исследователем У. Гудикунстом [8] и его международными коллегами. В центре данной концепции стоит категория тревожности, возникающей вследствие необходимости активной реинтерпретации привычных процессов, по-новому протекающих в изменившихся культурных обстоятельствах. О подобном состоянии неопределенности в работе «Чужой. Очерк социальной психологии» писал австрийский ученый А. Шютц: «... чужой, в силу его личного кризиса, не разделяет <...> базовые допущения. Он по сути своей является человеком, который должен сомневаться почти во всем, что кажется несомненным членам самой группы» [5].

Ключом к выходу из дискомфортного состояния в модели У. Гудикунста является осознанное отношение к окружающему миру и людям, которое способно привести к оптимальному для психологической и социокультурной адаптации уровню тревожности. Выход из крайних состояний важен, поскольку слишком слабая тревожность может стать причиной самоуверенности и нежелания признавать возможность некорректных допущений в отношении другой культуры. Вместе с тем снижается и мотивация к коммуникации с представителями иных этнических групп. В противовес, завышенный уровень внутренней неопределенности не позволяет выйти за пределы жестких культурных рамок и референций, приводит к «застыванию» процесса взаимодействия: «Когда чужеземцы входят в новую культуру, они испытывают неопределенность в отношении установок, чувств, верований, ценностей и поведения принимающих граждан» [8, с. 23]. Очевидно, что окружающая среда претерпевает изменения с гораздо меньшей скоростью, поэтому внутренняя психологическая работа и смена вектора внимания с негативных на позитивные аспекты аккультурации являются предпосылками успешной адаптации.

Итак, в широком смысле, «адаптационные модели рассматривают процесс, в рамках которого взаимодействующие стороны адаптируют собственное поведение к поведению партнера по общению» [2, с. 96]. В узком ключе, адаптация в контексте аккультурации представляет собой развивающийся во времени процесс, в рамках которого индивиды, претерпевающие аккультурационные изменения, устанавливают и поддерживают функциональное взаимодействие со своим окружением. Условно адаптационный процесс может быть разделен на два взаимосвязанных и параллельно развивающихся компонента: психологическую и социокультурную адаптацию, гармоничное течение которых результирует чувством удовлетворенности жизненными обстоятельствами, четко сформированной социальной и культурной идентичностью,

способностью самостоятельно и эффективно решать повседневные задачи.

Динамика адаптационного процесса в рамках аккультурационного контакта является индивидуальной и может быть представлена в виде различных графиков: восходящей линейной прямой или спирали, U-образной или J-образной кривой. Неизменным во всех случаях является восходящий характер графика, что свидетельствует о положительной динамике и уменьшении симптомов аккультурационного стресса с течением времени в большинстве случаев. Росту индивидуальной стрессоустойчивости способствует внимательное отношение и понимание факторов аккультурационного стресса: социально-демографических характеристик, культурной дистанции, личностных качеств, мотива и обстоятельств взаимодействия. Восприятие смены культурного контекста как возможности самопознания и синтеза новой социокультурной реальности наряду с открытостью к коммуникации, пожалуй, является ключом к успешной психологической и социокультурной адаптации в рамках процесса аккультурации.

1. Бессарабова, И. С. Понятия «аккультурация» и «культурный шок» в концепциях поликультурного образования [Электронный ресурс] / И. С. Бессарабова // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 4. – Режим доступа: <https://rae.ru>. – Дата доступа: 09.04.2018.

2. Большакова, О. Б. Зарубежные концептуальные модели межкультурной компетентности : в 2 ч. / О. Б. Большакова, Т. А. Терехова // Психология в экономике и управлении. – 2012. – № 1. – Ч. 2. – С. 87–97.

3. Кирвель, Ч. С. Глобализация культуры: «понижающая селекция» / Ч. С. Кирвель // Актуальные проблемы мировой художественной культуры : материалы Междунар. науч. конф., посвящ. памяти проф. У. Д. Розенфельда, Гродно, 5–6 апр. 2012 г. : в 2 ч. / ГрГУ им. Я. Купалы ; редкол.: Т. Г. Барановская (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2012. – Ч. 1. – С. 3–16.

4. Уорд, К. Азбука аккультурации / К. Уорд // Психология и культура / Д. Мацумото [и др.] ; под ред. Д. Мацумото ; пер. Т. Ю. Гутман. – СПб., 2003. – С. 656–696. – (Мастера психологии).

5. Шютц, А. Смысловая структура повседневного мира : очерки по феноменологической социологии [Электронный ресурс] / А. Шютц / сост. А. Я. Алхасов ; пер. с англ. А. Я. Алхасова, Н. Я. Мазлумяновой. – М. : Ин-т фонда «Общественное мнение», 2003. – 336 с. – Режим доступа: <https://gtmarket.ru/>. – Дата доступа: 11.09.2018.

6. Berry, J. W. Comparative studies of acculturative stress / J. W. Berry, U. Kim, T. Minde, D. Mok // The International Migration Review. – 1987. – Vol. 21, № 3. – P. 491–511.

7. Black, J. S. The U-Curve Adjustment Hypothesis Revisited: A Review and Theoretical Framework / J. S. Black, M. Mendenhall // Journal of International Business Studies. – 1991. – Vol. 22. – P. 225–247.

8. Gudykunst, W. B. Theorizing About Intercultural Communication / W. B. Gudykunst, C. M. Lee, T. Nishida, N. Ogawa // Theorizing About Intercultural Communication / ed. W. B. Gudykunst. – Sage Publications, 2005. – P. 3–31.

9. Kim, Y. Y. Cross-Cultural Adaptation [Electronic resource] / Y. Y. Kim. – Oxford University Press USA, 2016. – Mode of access: <http://oxfordre.com/communication/view/10.1093/acrefore/9780190228613.001.0001/acrefore-9780190228613-e-21?print=pdf>. – Date of access: 11.09.2018.

10. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.

11. Lysgaard, S. Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States / S. Lysgaard // International Social Science Bulletin. – 1955. – Vol. 7, № 1. – P. 45–51.

12. Oberg, K. Cultural shock: Adjustment to new cultural environments / K. Oberg // Curare. – 2006. – Vol. 29 (2). – S. 142–146.

T. Pratskevich

Adaptation acculturation models: from cultural shock to acculturation stress

Adaptation study models of acculturation are considered. The author substantiates the transition from the theory of cultural shock to the concept of acculturation stress, which is seen as a temporary stage of psychological and socio-cultural adaptation and a resource for personal self-development in the space of intercultural communication. Main factors influencing the manifestation of cultural shock and the mechanisms used in intercultural adaptation are analyzed.

Дата паступлення артыкула ў рэдакцыю: 18.03.2019.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУСА