

кренне выражая сочувствие, если ребёнок огорчён, раздосадован или рассержен. Лучше всего настаивать на правилах, если требуется полное внимание ребёнка, если есть угроза его безопасности или здоровью.

– Важно, чтобы это не продолжалось... (описание действий). Это... (объяснение последствий нарушения запрета).

– Мы установили такие правила, и их важно выполнять. Спасибо.

– Ты можешь делать ...(описать действие), только... (описать границы).

– Делать это (описание действий) неправильно, так как (дать объяснение).

Страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективной форме, если предчувствия не пропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги, подобно лаве, вытекающей из вулкана.

Если человек начинает бояться самого факта возникновения страха, то он боится, а точнее, опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию. В приведённых случаях необходима не психологическая, а медицинская помощь.

Библиографический список

1. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб. : Издательство «СОЮЗ», 2000.
2. Климова Ю. Нарисуй страх // Семья и школа: журнал для родителей. – 1999. – № 9.
3. Михеева Ю. В. Страх как психологическое состояние // Научное мнение : научный журнал. – 2011. – № 4.
4. Панфилова М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов, родителей. – М. : Издательство «ГНОМи Д», 2002.

© Михеева Ю. В., Смирнова Л. М.

УДК 159.922.4

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК СТРАТЕГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ КУЛЬТУРНОГО ШОКА

Т. Л. Смолина

**Российский государственный педагогический университет
им. А. И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Россия**

SOCIAL SUPPORT AS A STRATEGY TO COPE WITH CULTURE SHOCK

T. L. Smolina

**Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen,
St. Petersburg, Russia**

Summary. This article presents an overview of the cross-cultural research on the social support as a culture shock coping strategy. Social support is analyzed as one of the major strategies which positively correlates with successful level of adaptation in sojourners. Major groups of people who can provide social support are categorized based on the criteria of cultural identity and closeness of social ties.

Key words: social support; coping; culture shock; acculturation.

Понятие культурного шока вошло в науку в 1954 г. благодаря работе американского антрополога Калерво Оберга, который описывал культурный шок, с одной стороны, как заболевание, а с другой стороны, как нормальную реакцию человека на непривычную обстановку [9]. С 60-х до 90-х гг. XX в. учёных, занимающихся проблемой культурного шока, в основном, интересовали такие темы, как симптомы культурного шока и этапы приспособления к новой культурной

среде. Об этом, в частности, писал М. Zapf (1991), по мнению которого, значительное количество работ посвящены факторам, влияющим на успешную адаптацию, то есть выделению потенциальных характеристик (демографических и личностных), способствующих эффективному приспособлению к новой культурной среде [14].

В последние годы мы наблюдаем рост количества работ, посвящённых стратегиям преодоления культурного шока. Большинство исследований данной проблематики опирается на теорию стресса и, в частности, на концепцию стресса аккультурации. Введение понятия «аккультурационный стресс» и его использование наравне с термином «культурный шок» позволило учёным изучить опыт приспособления в контексте преодоления стресса.

К. Уорд (2003), делая обзор стратегий преодоления стресса кросс-культурного перемещения, отмечает, что экспериментальные и теоретические исследования этого направления разграничивают первичные и вторичные стратегии преодоления стресса. К первичным (поведенческим) стратегиям исследователи относят непосредственные действия и поведение, направленное на устранение нежелательных характеристик окружения. Вторичные стратегии – когнитивные, иными словами, направленные на изменение восприятия и оценки стрессовых событий и ситуаций [5].

Несмотря на то, что в отечественной и зарубежной психологии нет единой классификации копинг-стратегий [3, 13], чаще всего в своих работах исследователи стресса аккультурации опираются на концепцию копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкмана. «Coping behavior» (поведение по преодолению, совладающее поведение). В понимании учёных – это «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» [3, с. 218]. В классификации Р. Лазаруса и С. Фолкмана всего восемь копинг-стратегий: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Так, Уорд и Кеннеди, используя данную классификацию, выявили доминирующие стратегии преодоления стресса аккультурации у британских экспатриантов в Сингапуре: конфронтация, избегание, принятие и поиск социальной поддержки [5].

Наиболее изученной стратегией в настоящее время является стратегия социальной поддержки.

Поиск социальной поддержки в обыденном сознании находит своё отражение в таких рекомендациях по преодолению культурного шока, как: «Сохраняйте контакты с близкими людьми», «Общайтесь с друзьями и родственниками, которые остались дома», «Заводите друзей среди местного населения», «Если вы чувствуете себя подавленным, позвоните домой», «Обратитесь к психологу» и т. п.

Об этой стратегии писал и сам автор термина «культурный шок» К. Оберг. В своём докладе «Культурный шок» (1954) он предлагал «исцеление» при помощи взаимодействия с людьми из принимающей культуры и усвоения нового языка: «Возникает вопрос: что вы можете сделать, чтобы преодолеть культурный шок как можно быстрее? Ответом будет знакомство с людьми из принимающей страны. Но успех в этом предприятии затруднителен, если вы не знаете языка, так как язык является главной символической системой коммуникации. Мы все знаем, что выучить новый язык сложно, в особенности взрослым. Это дело само по себе может вызвать фрустрацию и тревогу вне зависимости от того, как опытные преподаватели пытаются облегчить это для вас. Но, как только вы будете способны поддержать дружественный разговор с вашей

горничной, вашим соседом или будете способны совершить покупки в одиночестве, вы не только обретёте уверенность, но и откроете для себя целый мир новых культурных значений» [9, с. 8].

С научной точки зрения поиск социальной поддержки представляет собой копинг-стратегию, в которой человек предпринимает усилия в нахождении информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Данная стратегия предполагает вступление в социальный контакт, то есть объединение с другими людьми. Традиционно в социальной поддержке выделяют эмоциональную и инструментальную составляющие [6]. Эмоциональная поддержка – это регуляция эмоционального состояния путём разделения чувств, поиска сочувствия и общения с другими людьми из непосредственного социального окружения человека. Инструментальная поддержка – это получение информации, советов и обратной связи от непосредственного социального окружения человека в период совладания со стрессом.

На сегодняшний день в психологии накоплено достаточно много данных, которые демонстрируют положительное влияние социальной поддержки на адаптацию как мигрантов, так и временных переселенцев (визитёров). Психологическое благополучие и его положительная связь с социальной поддержкой обнаружена в исследованиях Фернхема и Бочнера на группе иностранных студентов в Великобритании (1985) и разнорабочих в Непале (2000), исследовании S. Pantelidou и T. Craig на выборке из 133 греческих студентов в Великобритании в 2006 г. [4]. Все эти работы свидетельствуют о том, что социальная поддержка является важным фактором, способствующим преодолению культурного шока.

В психологии давно известен тот факт, что человеческие взаимоотношения и социальные связи влияют на счастье [1]. Семья, друзья, коллеги, соседи – это основные группы, с которыми формируются социальные связи, общение с которыми является наиболее характерным источником положительных эмоций и может способствовать преодолению культурного шока.

В кросс-культурной психологии существуют попытки классифицировать группы социальной поддержки для временных переселенцев. Так, Vochner, McLeod, Lin (1977) выделили три группы, общение с которыми является важным для преодоления культурного шока: местное население, соотечественники и визитёры других национальностей [7].

На наш взгляд, в качестве основных категорий людей, которые могут обеспечить социальную поддержку в процессе межкультурной адаптации, можно на основе принадлежности к той или культурной группе и местонахождению (родная культура – принимающая культура) выделить, во-первых, оставшихся на родине соотечественников, во-вторых, местное население, в-третьих, соотечественников, проживающих длительное время в данной культуре, и в-четвёртых, временных переселенцев из других стран, проживающих в принимающей культуре.

По типу близости социальных контактов можно, в свою очередь, обозначить такие категории, как семья, друзья, коллеги, соседи, знакомые. Особая категория людей, которая может предоставить социальную поддержку – это специалисты (например, кураторы, переводчики, сотрудники международного отдела университета или компании, психотерапевты и т. п.). Каждый из этих источников социальной поддержки в зависимости от ситуации может быть отнесён и к группе соотечественников, оставшихся на родине, и к соотечественникам, которые адаптируются в принимающей культуре, а также к местному (коренному) населению. Например, в некоторых случаях визитёр попадает в другую культуру один, в другой ситуации он путешествует с соотечественниками-коллегами, в третьей ситуации он может быть с переводчиком, членом семьи и т. п. Каждая ситуация специфична. Представляется важным идентифицировать людей, к ко-

торым можно обратиться за помощью при возникновении симптомов культурного шока. Кроме того, следует отметить, что, чем младше возраст визитёра, чем меньше опыта путешествий и/или проживания в другой культурной среде, чем больше различий между родной и принимающей культурой (культурная дистанция), тем больше трудностей в процессе адаптации может возникнуть и тем больше социальной поддержки должно быть обеспечено визитёру.

Рассмотрим выделенные категории подробнее.

Обращение за социальной поддержкой к местному населению, как правило, затруднено, особенно, если визитёр слабо владеет иностранным языком. Обычно к этой категории обращаются за помощью те переселенцы, которые уже некоторое время находятся в другой стране и сформировали дружеские отношения с местным населением. Исследователи культурного шока рассматривают и такой важный параметр, как количество и качество контактов с коренным населением. Частые контакты и формирование дружеских отношений с этой категорией, согласно данным кросс-культурных исследований, положительно взаимосвязаны с успешной адаптацией и коммуникативной компетентностью, ведут к общему чувству удовлетворения и меньшему количеству учебных трудностей [10, 12]. Но и здесь данные неоднозначны. К примеру, исследование Leong и Ward в 2000 г. показало, что частое взаимодействие с местным населением у временных переселенцев связано с такими показателями, как перепады настроения, депрессия и конфликт идентичности [8]. Чаще всего за социальной поддержкой в состоянии культурного шока обращаются к семье и друзьям, оставшимся на родине или соотечественникам, проживающим в данной культуре.

Получить утешение, совет, рекомендацию и в целом провести время с близкими и друзьями не всегда возможно, особенно, если визитёр прибыл в страну один. Тем не менее в современном мире можно использовать такие средства коммуникации, как телефон и Интернет (социальные сети, форумы). При перемещении в другую культурную среду важно знать, кто из близких может помочь почувствовать себя лучше, на кого можно рассчитывать в трудной жизненной ситуации. Некоторые исследователи особенно подчёркивают роль семьи и указывают на неё как на основной источник поддержки, особенно для мигрантов, хотя в исследовании Stone Feinstein и Ward (1990) было обнаружено, что проблемы в браке могут обострить психологические трудности при адаптации [11].

Кроме того, для получения эмоциональной и инструментальной поддержки эффективным в преодолении культурного шока является общение с соотечественниками, на что указывал и Калерво Оберг: «...необходимо сказать о том, какое значение имеют соотечественники для преодоления культурного шока. Нужно признать, что люди, страдающие от культурного шока, чувствуют себя слабыми перед лицом кажущихся непреодолимыми условий. Поэтому для них представляется совершенно естественным опереться на своих соотечественников» [9, с. 9].

Причём в категорию соотечественников попадают и те представители своей национальности, которые проживают в принимающей культуре длительное время, и те, кто не обладает подобным опытом. Более того, визитёр может чувствовать потребность общения не только со своими соотечественниками, но и с представителями других культурных групп, проживающих в данной культуре, если их объединяет общий язык. Эта тенденция точно описана в статье А. А. Вахрушева «Культурный шок и способы его преодоления»: «...будучи в Америке по программе обмена «Work and Travel USA», мы жили в «чёрном» квартале в пригороде Вашингтона. Нас было человек 20, все «белые» (русские, болгары, литовцы, украинцы). Нас называли «snowy» – снежки. Поначалу мы образовали своё маленькое «гетто»: встречались каждый вечер, говорили в ос-

новном по-русски (хотя многие изначально ехали с мыслью, что будут говорить только по-английски), по магазинам ходили только вместе» [2, с. 163].

Стоит заметить, однако, что чрезмерное общение с соотечественниками и, прежде всего, обсуждение «этих странных аборигенов» может негативно отразиться на восприятии принимающей культуры и её населения. Так, в исследовании африканских студентов в США был выявлен более низкий уровень адаптации у испытуемых, которые более интенсивно общались с соотечественниками по сравнению с теми африканскими студентами, которые проводили больше свободного времени с американцами [10]. Данный факт свидетельствует о том, что общение с соотечественниками может отразиться не только на возникновении и укреплении негативной стереотипизации по отношению к принимающей стороне, но может привести и к затруднениям в адаптации к другой культурной среде. Об этой опасности пишет К. Уорд: «Однако существование культурных анклавов может препятствовать стремлению к ассимиляции с местным населением. В этом случае может иметь место «эффект заражения», который препятствует приобретению функциональных навыков решения проблем индивидами, прочно связанными отношениями взаимозависимости, испытывающими при этом стресс и чувство опасности. Постоянное сочувствие со стороны группы поддержки к тем, кто испытывает стресс, в условиях нестабильности может привести к деморализации, созданию обстановки «тонущего корабля» [5, с. 688].

Находясь в другой стране и испытывая симптомы культурного шока, желательно знать, к какому специалисту можно обратиться за помощью. Это может быть переводчик, сотрудник международного отдела университета или компании, куратор поездки... Такой человек, как правило, является специалистом, который, с одной стороны, может помочь разрешить ту или иную профессиональную (учебную) ситуацию, а с другой стороны, являясь «посредником» между двумя культурами, сможет объяснить поведение местного населения или дать рекомендации в ситуации кросс-культурного взаимодействия. Обращаясь к такому специалисту, человек в ситуации культурного шока может рассказать о возникшей проблеме, что будет способствовать эмоциональной разрядке и позволит взглянуть на ситуацию по-иному. Специалист может объяснить ситуацию и привести пример того, что он сделал бы в подобной ситуации. Здесь визитёру необходимо взять на себя смелость задавать вопросы и обращаться за помощью. Таким специалистом может быть и психолог. Следует заметить, что использование тренинговых групп является одной из стратегий по преодолению культурного шока. Об этом писал М. Zapf (1991), который на основе анализа литературы выделил следующие стратегии по преодолению культурного шока: 1) понимание феномена культурного шока; 2) осведомлённость о симптомах («опасных сигналах»); 3) взаимодействие с местным этническим сообществом; 4) коммуникативная компетентность; 5) анализ культурных столкновений; 5) использование тренинговых групп [14]. Специалист может дать рекомендации и ознакомить с другими конструктивными стратегиями по преодолению культурного шока: планирование решения проблемы, самоконтроль, положительная переоценка, психомышечная релаксация, превентивное поведение.

Итак, социальная поддержка является значимой стратегией по преодолению культурного шока. В работе показано, что большинство исследований демонстрируют положительную взаимосвязь адаптации к другой культурной среде и социальной поддержки. В статье обозначены основные категории людей, обеспечивающих социальную поддержку в ситуации адаптации к инокультурной среде по критерию культурной принадлежности и местонахождению: оставшиеся на родине соотечественники, местное население, соотечественники, проживающие длительное время в данной культуре и временные переселенцы из других стран, проживающие в принимающей культуре. Представленная классификация

позволила выделить по критерию близости социальных контактов такие группы, как семья, друзья, коллеги, знакомые. Особая категория, рассмотренная здесь, – специалисты, обеспечивающие социальную поддержку (эмоциональную и инструментальную составляющие) временным переселенцам.

Библиографический список

1. Аргайл М. Психология счастья. – М. : Прогресс, 1990. – 336 с.
2. Вахрушев А. А. Культурный шок и способы его преодоления / Вестник Нижегородского государственного лингвистического университета им. Н. А. Добролюбова. – 2009. – № 6. – С. 160–165.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
4. Культурный шок и социальная поддержка. Culture shock and social support / Pantelidou S., Graig T. // Психиатрия. – 2007. – № 4. – 240.
5. Уорд К. Алфавит аккультурации // Психология и культура / под ред. Д. Мацумото. – СПб. : Питер, 2003. – С. 656–709.
6. Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: self-regulation and proactive coping // Psychological Bulletin, – 97.12.(3). – P.417–436.
7. Bochner S., McLeod B. M., Lin A. Friendship patterns of overseas students: a functional model // International Journal of Psychology. – 1977. – 12. – Pp. 277–297.
8. Leong C.-H., Ward C. Identity conflict in sojourners // International Journal of Intercultural Relations – 2000. – 24. – P. 763–776.
9. Oberg, K. Culture shock. Paper presented to the Women's Club of Rio de Janeiro. – Brazil. – August. – 3. – 1954. – P. 1–9.
10. Pruitt F. J., The Adaptation of African students to American society // International Journal of Intercultural Relations. – 1978. – 21. – P. 90–118.
11. Stone Feinstein B. E. S., Ward C. Loneliness and psychological adjustment of sojourners: new perspectives on culture shock. In D. M. Keats, D. Munro and L. Mann (Eds.), Heterogeneity in cross-cultural psychology, 1990. – Lisse : The Netherlands: Swets and Zeitlinger. – P. 537–547.
12. Torbiorn I. Living abroad: personal adjustment and personnel policy in the overseas setting. Chichester, UK: Wiley.
13. Weiten W., Lloyd M. A. Psychology applied to modern life: adjustment in the 90s. Brooks: Cole Publishing Company, 1997. 598 p.
14. Zapf M. Cross-cultural transitions and wellness: dealing with culture shock // International journal for the advancement of counselling. – 1991. – 14. – P.105–119.

© Смолина Т. Л.