

# **СТРЕС АКУЛЬТУРАЦІЇ, КУЛЬТУРНИЙ ШОК ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ДОБРОВІЛЬНОЇ АБО ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ**

**Л. С. Смокова**

кандидат психологічних наук

доцент кафедри соціальної допомоги та практичної психології

ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Глобальні політичні зміни, що відбуваються у всьому світі з кінця ХХ століття, стали новими чинниками, що стимулюють міграційні процеси і визначили динаміку громадського здоров'я. Статистика свідчить, що міграційне сальдо України з іншими

країнами складає більше 700 тисяч чоловік, а більше 10 мільйонів українських громадян працюють на сезонних або тимчасових роботах за кордоном.

Масштабна міграція, у тому числі і вимушена, актуалізує проблеми психологічної і соціокультурної адаптації мігрантів в нових умовах. Значний приплив переселенців кардинальним чином впливає на життя "приймаючого" населення, створює конкуренцію у сфері праці, зростання міжетнічної напруженості. В той же час соціально-політична, економічна нестабільність в Україні, зростання безробіття, соціальної напруженості, зламаних сталих життєвих стереотипів, "духовна криза" привели до погіршення психологічної складової громадського здоров'я.

У зв'язку з цим, значний інтерес для сучасної психології, соціології та крос-культурних досліджень представляє психологічний аспект готовності особистості до тих змін, які її очікують в іншій країні, також проблеми міжкультурної адаптації, збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості мігранта.

Багато дослідників акцентують свою увагу на чинниках, що впливають на процес адаптації до нового культурного середовища, на проблеми психологічної акультурації. Інтерес до проблеми міжкультурної адаптації з'явився в психологічній науці ще на початку ХХ століття. Міжкультурна адаптація, в широкому значенні слова розуміється як складний процес, завдяки якому людина досягає відповідності (сумісності) з новим культурним середовищем, а також результат цього процесу. Зазвичай виділяють внутрішню (що виражається в почутті задоволеності і повноти життя) та зовнішню (яка проявляється в участі індивіда в соціальному і культурному житті нової групи) сторони адаптації. Довгий час дослідження проводилися тільки при вивченні акультурації, яку Р. Редфілд, Р. Лінтон і М. Херскович визначили як результат безпосереднього тривалого контакту груп з різними культурами, що виражається в зміні патернів культури однієї або обох груп". Спочатку акультурація розглядалася як феномен групового рівня, і лише пізніше було введено поняття психологічної акультурації. Сучасні дослідники, зокрема

Т. Стефаненко, Н. Лебедева, Л. Орбан – Лембрик, М. Пирен, С. Ениколопов, О. Шлягіна, Ю. Платонов, В. Крисько та інші, психологічну акультурацію розглядають як входження індивіда в нову для нього культуру, яка супроводжується зміною його ціннісних орієнтацій, рольової поведінки, соціальних установок.

З 50-х років з'явився інтерес до міжкультурної адаптації індивідуальних переселенців, що стимулювалося масовими міграційними процесами (статистика свідчить, що в світі, поза межами країни свого походження, мешкає близько 100 000 000 різних категорій мігрантів). Активно досліджувалися патологічні феномени адаптації (невротичні і психосоматичні розлади, поведінка, що відхиляється, та злочинна, і тому подібне) і такі акультураційні зміни, як "культурний шок" і "стрес акультурації».

Термін "культурний шок" був введений К. Обергом, який виходив з ідеї, що входження в нову культуру супроводжується неприємними почуттями - втратою друзів і статусу, знедоленості, здивування і дискомфорту при усвідомленні відмінностей між культурами, а також плутанини в ціннісних орієнтаціях, соціальній і особистій ідентичності. Симптоми культурного шоку: загальна тривожність, дратівливість, недолік упевненості в собі, депресія. Відчуття втрати контролю над ситуацією, власної некомпетентності і невиконання очікувань можуть виражатися в агресивності і ворожості по відношенню до представників країни перебування. Найчастіше культурний шок має негативні наслідки, але слід звернути увагу і на його позитивну сторону, хоча б для тих індивідів, у кого первинний дискомфорт веде до прийняття нових цінностей і моделей поведінки, і, врешті, важливий для саморозвитку та особистісного зростання.

Проблема культурного шоку зазвичай розглядається в контексті кривої процесу адаптації. Відповідно до цієї кривої, Г. Триандіс виділяє п'ять етапів процесу адаптації переселенців. Перший етап називається "Медовим місяцем". Він характеризується ентузіазмом, великими надіями і піднесеним настроєм. На другому етапі адаптації стан тимчасової ейфорії проходить, і незвичне довкілля починає чинити свою негативну

дію. Поява взаємного непорозуміння з місцевими жителями і неприйняття ними призводить до розчарування, замішання, фрустрації і депресії. Людина починає почувати себе "чужаком", робить спроби відійти від реальності, спілкуючись тільки із земляками. Симптоми культурного шоку досягають критичної точки на третьому етапі, коли індивіди, що не зуміли адаптуватися до нової культури, втрачають контроль над ситуацією, відчувають безпорадність і невдоволення. Мігранти, які не зуміли успішно адаптуватися в новому середовищі, повертаються на батьківщину. На четвертому етапі депресія поступово змінюється оптимізмом, упевненістю і задоволенням. Людина відчуває себе більш пристосованою і інтегрованою в житті суспільства. П'ятий етап характеризується повною адаптацією особи до нової культури.

Слід зазначити, що перебування в чужій країні необов'язково розпочинається з "медового місяця", особливо, якщо своя і чужа культура сильно відрізняються одна від одної. Деякі переселенці не завершують процес адаптації, оскільки від'їжджають, як тільки починають відчувати симптоми культурного шоку. Перераховані етапи адаптації і реадaptaції не є неодмінними для людей, які потрапляють в нове культурне середовище. Це залежить від багатьох чинників. Зокрема, Т. Стефаненко, Н. Фрейнкман-Хрустальова, А. Новіков виділяють індивідуальні та групові чинники, що впливають на процес адаптації. До індивідуальних чинників дослідники відносять демографічні і особистісні характеристики індивіда. Вони стверджують, що на процес адаптації впливає вік людини: швидко адаптуються маленькі діти, чого не можна сказати про літніх людей, для яких такий процес може стати важким випробуванням. Також впливає стать та освіта. До індивідуальних чинників відносяться також обставини життєвого досвіду мігранта, тобто його готовність до змін, наявність у нього попереднього досвіду, бажання й уміння встановлювати дружні стосунки з місцевими жителями.

Серед групових чинників автори виділяють характеристики взаємодіючих культур. Міра схожості або відмінності між культурами – культурна дистанція. Чим більше нова культура

схожа на рідну, тим менш травмуючим виявляється процес адаптації. Важливим чинником, що впливає на процес адаптації, є особливості культури, до якої належать переселенці. Менш успішно адаптуються представники культур, де є сильна влада традицій і поведінка значною мірою ретуалізована, погано адаптуються представники так званих "великих держав" через властиву їм зарозумілість (так, виявлено, що чим менше держава, тим більше мов знають її жителі, тобто мають більше можливостей для успішної міжкультурної адаптації). І не менш важливим чинником є особливості країни перебування, а саме аттїтюди "господарі" до приїжджих. Чи прагнуть їх асимілювати або більш толерантні до культурної різноманітності. Встановлено, що легше переселенці адаптуються в індивідуалістичних культурах (оскільки там більш терпиме відношення до відхилення від норм, культура спрямована на саморозкриття особи), ніж в колективістських (де прагнення близькості з людьми проявляється більше з членами своєї групи).

**Акультураційний стрес.** Аж до теперішнього часу існувала думка про те, що при вступі груп в контакт, їх культури цілеспрямовано змінюватимуться. Передбачалося також, що індивіди легко змінюються в результаті процесу культурного навчання і культурної втрати. Проте, це не завжди так (навіть, як правило, не так). Культури можуть стикатися, особливо коли цілі контакту ворожі; і особи можуть конфліктувати, особливо коли недостатньо ресурсів. Крім того, процеси навчання і втрати можуть призводити до психологічних конфліктів, де, наприклад, членами домінуючих і не домінуючих груп підтримуються несумісні цінності.

Щоб вирішити цей аспект проблеми акультурації, було запропоновано поняття *акультураційного стресу*. Акультураційний стрес – це відповідь індивідів на події життя (що кореняться в міжкультурному контакті), коли ті перевищують можливості індивідів впоратися з ними. Часто ці реакції включають підвищення рівня депресії (що пов'язана з досвідом культурної втрати) і занепокоєння (що пов'язане з невпевненістю в тому, як треба жити в новому суспільстві). Це поняття дуже схоже з поняттям культурного

шоку, але термін "акультураційний стрес" більш прийнятний з двох причин. По-перше, термін "шок" має відтінок, пов'язаний з патологією, тоді як термін "стрес" використовується як теоретична основа при вивченні негативного досвіду людей (так звані "чинники стресу"), коли вони залучені в різні стратегії копіngu. В рамках цих досліджень передбачається, що люди, потенційно здатні ефективно справлятися з чинниками стресу у своєму житті і досягати різноманітних результатів (адаптації), які варіюються від різко негативних до різко позитивних значень. Таким чином, виходячи з поняття стресу (на відміну від шоку), досвід акультурації може бути як сприятливим (надання можливостей і цікавого досвіду), так і підриваючим життєві основи індивіда (обмеження можливостей і зменшення того досвіду, який надає життю сенс).

**Висновок.** Результати численних досліджень показують високу поширеність проблем з психічним здоров'ям серед мігрантів. Зокрема, переживання "культурного шоку" і "акультураційного стресу" можуть посилити психологічний стан переселенців, привести до повторного стресу, нервового зриву, депресії, тривожного розладу. Важливими стресогенними чинниками є соціально-економічні умови, включаючи погане житло, бар'єри в отриманні роботи, розриви із звичним соціальним оточенням, щоденне знаходження в нових, незнайомих соціокультурних умовах.

Проблемою також є, особливо для літніх, освічених людей, можливість адаптуватися до ситуації, де у них немає того, що відповідає їх соціальному статусу, віку і професії. Культурний процес переходу для дорослих мігрантів багатий труднощами, враховуючи їх відносну пізнавальну негнучкість і стали етнічну ідентичність.

Поза сумнівом, процес міжкультурної адаптації можна зробити психологічно комфортним для особи. Для цього необхідно здійснювати підготовку індивідів до міжкультурної взаємодії, підвищувати їх міжкультурну компетентність і сензитивність.

## Список використаної літератури

1. Акмалова А. А. Соціальна робота з мігрантами і біженцями: навчань. Посібник /А. А. Акмалова, В. М. Капицын // М. : Инфра-м, 2008. – 445 с.
2. Смолина Т. Л. Аккультурація в инокультурній середовищі: російські візитери в США// Матеріали Другої Міжнародної наукової конференції "Теоретичні проблеми етнічної і кросс-культурної психології", 26-27 травня 2010 р. /Отв. ред. В. В. Гриценко. Смоленськ, 2010.
3. Триандис Г. Культура і соціальна поведінка. М.:Форум, 2007. – 384 с.
4. Уорд К. Азбука аккультурації // Психологія і культура/ Під ред. Д. Мацумото. Спб.: Пітер, 2003. – С. 656-696.
5. Kim Y. Y. Becoming Intercultural: an Integrative Theory of Communication and Crosscultural Adaptation. Thousand Oaks, CA, 2001.