

УДК-1

*Галаванова С.Э.
студент 1 курса магистратуры
факультет социальных наук и массовых коммуникаций
направление подготовки 47.04.01 Философия
Финансовый университет при Правительстве Российской
Федерации
РФ, Москва*

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ФОРМ «КУЛЬТУРНОГО ШОКА» И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В статье рассматривается такое явление, как «культурный шок», а также его влияние на социальную адаптацию человека. Проанализированы причины появления «культурного шока», а также основные формы его проявления. Определены аспекты влияния культурного шока и принципы успешной социальной адаптации индивидуума.

Ключевые слова: культурный шок, социальная адаптация, адаптация к новой культуре, синдром культурного шока, культурные различия, социальная интеграция, социальное включение.

*Galavanova S.E.
1st year student of the Master's degree
Faculty of Social Sciences and Mass Communications
field of study 04/27/2011 Philosophy
Financial University under the Government
of the Russian Federation, Moscow*

ANALYSIS OF THE MAIN FORMS OF "CULTURAL SHOCK" AND ITS IMPACT ON HUMAN SOCIAL ADAPTATION

Abstract: The article examines such a phenomenon as "cultural shock", as well as its impact on human social adaptation. The reasons for the appearance of "cultural shock", as well as the main forms of its manifestation, are analyzed. The aspects of the influence of cultural shock and the principles of successful social adaptation of an individual are determined.

Keywords: cultural shock, social adaptation, adaptation to a new culture, cultural shock syndrome, cultural differences, social integration, social inclusion.

Понятие «культурного шока» относится к состоянию дезориентации и стресса, которые возникают у человека при переходе из одной культуры в другую. Он возникает, когда человек сталкивается с новыми ценностями, нормами, обычаями, языком и социальными ожиданиями, которые отличаются от тех, с которыми он был знаком в своей родной культуре.

Анализ симптомов, а также классификация культурного шока позволяют сделать следующий вывод: различные группы симптомов могут возникать на разных стадиях адаптации в зависимости от продолжительности пребывания человека в новой культурной среде. Стоит отметить, что влияние этих симптомов на психологическое и физическое состояние человека может зависеть от того, какая у него стадия культурного шока.

Основные формы проявления «культурного шока» могут включать:

1. Чувство непривычности и непонимания. Человек может чувствовать себя потерянным и неуверенным в новой культурной среде. Он может испытывать трудности в понимании местных обычаев, языка, норм и ценностей.

2. Чувство изоляции и одиночества. В новой культурной среде человек может чувствовать себя отчужденным от других людей, особенно если он не имеет близких друзей или знакомых в этой среде.

3. Физические и эмоциональные симптомы. Культурный шок может вызывать физические симптомы, такие как бессонница, головные боли, потеря аппетита или избыточное питание. Эмоциональные симптомы могут включать депрессию, тревогу, раздражительность или чувство потери.

4. Стадии адаптации. Культурный шок обычно проходит через несколько стадий адаптации, включая эйфорию, разочарование, принятие и адаптацию. Каждая стадия имеет свои особенности и вызывает различные эмоции.

Главной причиной культурного шока является различие культур. Каждая культура имеет множество символов и образов, а также стереотипов поведения, с помощью которых человек может автоматически действовать в разных ситуациях. Когда человек оказывается в условиях новой культуры, привычная система ориентации становится неадекватной, поскольку она основывается на других представлениях о мире, иных нормах и ценностях, стереотипах поведения и восприятия. Обычно, находясь в условиях своей культуры, человек не отдает себе отчета, что в ней есть эта скрытая, внешне не видимая часть культуры.

Социальная адаптация – это процесс, в результате которого индивидuum приспосабливается к социальной среде, в которой он находится. Влияние культурного шока на социальную адаптацию человека может быть значительным и может проявляться в нескольких аспектах:

1. Психологическое влияние: Культурный шок может вызывать чувство одиночества, беспомощности и непонимания. Человек может испытывать стресс и тревогу из-за неспособности адаптироваться к новой

культуре и общаться с местными жителями. Это может привести к понижению самооценки и ухудшению психического состояния.

2. Социальное влияние: Культурный шок может препятствовать установлению социальных связей и взаимодействию с местным населением. Человек может испытывать трудности в общении, понимании местных обычаев и норм поведения. Это может привести к изоляции и ограничению возможностей для социальной адаптации.

3. Коммуникационное влияние: Культурный шок может затруднить коммуникацию и понимание языка местных жителей. Различия в языке, акцентах, сленге и культурных нюансах могут создавать барьеры в общении и приводить к недопониманию. Это может затруднить установление контактов и взаимодействие с местным сообществом.

4. Поведенческое влияние: Культурный шок может повлиять на поведение человека и его способность адаптироваться к новым социальным нормам и правилам. Человек может испытывать затруднения в адаптации к новым правилам поведения, обычаям и традициям. Это может привести к конфликтам и непониманию со стороны местного населения.

Успешная социальная адаптация включает в себя несколько основных принципов:

1. Понимание и принятие культурных норм и ценностей: для успешной адаптации в новой социальной среде необходимо понять и принять основные культурные нормы и ценности этого общества. Это может включать знание языка, обычаев, традиций и правил поведения.

2. Развитие коммуникативных навыков: коммуникация является ключевым аспектом социальной адаптации. Умение эффективно общаться с другими людьми, быть открытым к новым знакомствам и уметь находить общий язык с разными людьми помогает успешно адаптироваться в новой среде.

3. Гибкость и адаптивность: важно быть открытым к новым идеям и готовым менять свои привычки и взгляды в соответствии с новой средой.

4. Установление социальных связей: найти друзей и поддержку в новой среде помогает человеку чувствовать себя более комфортно и принадлежащим к данному обществу.

5. Позитивный настрой и уверенность в себе: Успешная адаптация требует позитивного настроения и уверенности в себе. Важно верить в свои силы и способности, а также быть готовым к преодолению трудностей, которые могут возникнуть в процессе адаптации.

6. Поддержка и помощь: важно иметь поддержку и помощь в процессе адаптации. Это может быть поддержка со стороны семьи, друзей или специалистов, которые могут помочь справиться с трудностями и проблемами, возникающими в процессе адаптации.

В целом, успешная социальная адаптация требует от человека готовности к изменениям, открытости к новым опытам и готовности к преодолению трудностей. Таким образом, культурный шок может оказывать значительное влияние на социальную адаптацию человека, создавая препятствия в общении, понимании и установлении социальных связей.

Использованные источники

1. Гузикова, М. О. Основы теории межкультурной коммуникации : [учеб. пособие] / М. О. гузикова, П. Ю. Фофанова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015 — 124 с.

2. Садохин, А. П. Введение в теорию межкультурной коммуникации : учебное пособие/ А.П. Садохин. — 2-е изд., стер. —М. : КНОРУС, 2016.— 256 с. — (Бакалавриат).

3. Лунева О. В. Адаптация социальная // Знание. Понимание. Умение. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-sotsialnaya> (дата обращения: 22.02.2024).

4. Набивачева Е.А. Как помочь иностранному студенту преодолеть культурный шок [Электронный ресурс] // Наука вчера, сегодня, завтра: сб. ст. по матер. XXV-XXVI междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск: СибАК. 2015. № 6-7(22). Режим доступа: <https://sibac.info/conf/science/xxv/42572> (дата обращения: 22.02.2024).