

Понятие кросс-культурного шока

В середине прошлого века Калерво Оберг ввел понятие кросс-культурного шока, а Элизабет Маркс развила его идеи. Введем определение.

ВАЖНО

Кросс-культурный шок – это эмоциональный или физический дискомфорт, дезориентация индивида, состояние растерянности и беспомощности, вызванное попаданием в иную среду, столкновением с другой культурой, незнакомым местом, потерей привычных ценностных ориентиров и неспособностью дать ответы на вопросы «где, когда и как поступать?»

Итак, кросс-культурный шок возникает, когда наши стереотипы и шаблоны восприятия мы пытаемся наложить на поведение представителей других культур, сильно отличающихся от нашей. Как пишет Элизабет, это «естественная часть процесса успешной адаптации к новым условиям». Приведем перечень **симптомов кросс-культурного шока**:

1. Постоянная напряженность от усилий по адаптации вплоть до физического дискомфорта.
2. Чувство потерянности и острая нехватка общения с друзьями, привычного статуса, профессиональных контактов.
3. Чувство отторжения по отношению к новой культуре и со стороны новой культуры по отношению к индивиду.
4. Непонимание своей роли, системы ценностей и путей самоидентификации в новой культуре.
5. Опасение, раздражение, злость в отношении того, «как они все делают».
6. Ощущение беспомощности, неумение приспособиться к новой среде.

7. И самое важное – состояние, когда представления человека и его ожидания того, что и как должно происходить, перестают соответствовать действительности.

Если это происходит не с вами, а с вашими коллегами, то вы сможете заметить, что они могут жаловаться на бессонницу, головные боли и другие психофизиологические явления, проявлять раздражительность, ностальгировать, становиться все более замкнутыми, негативно воспринимать все и вся.

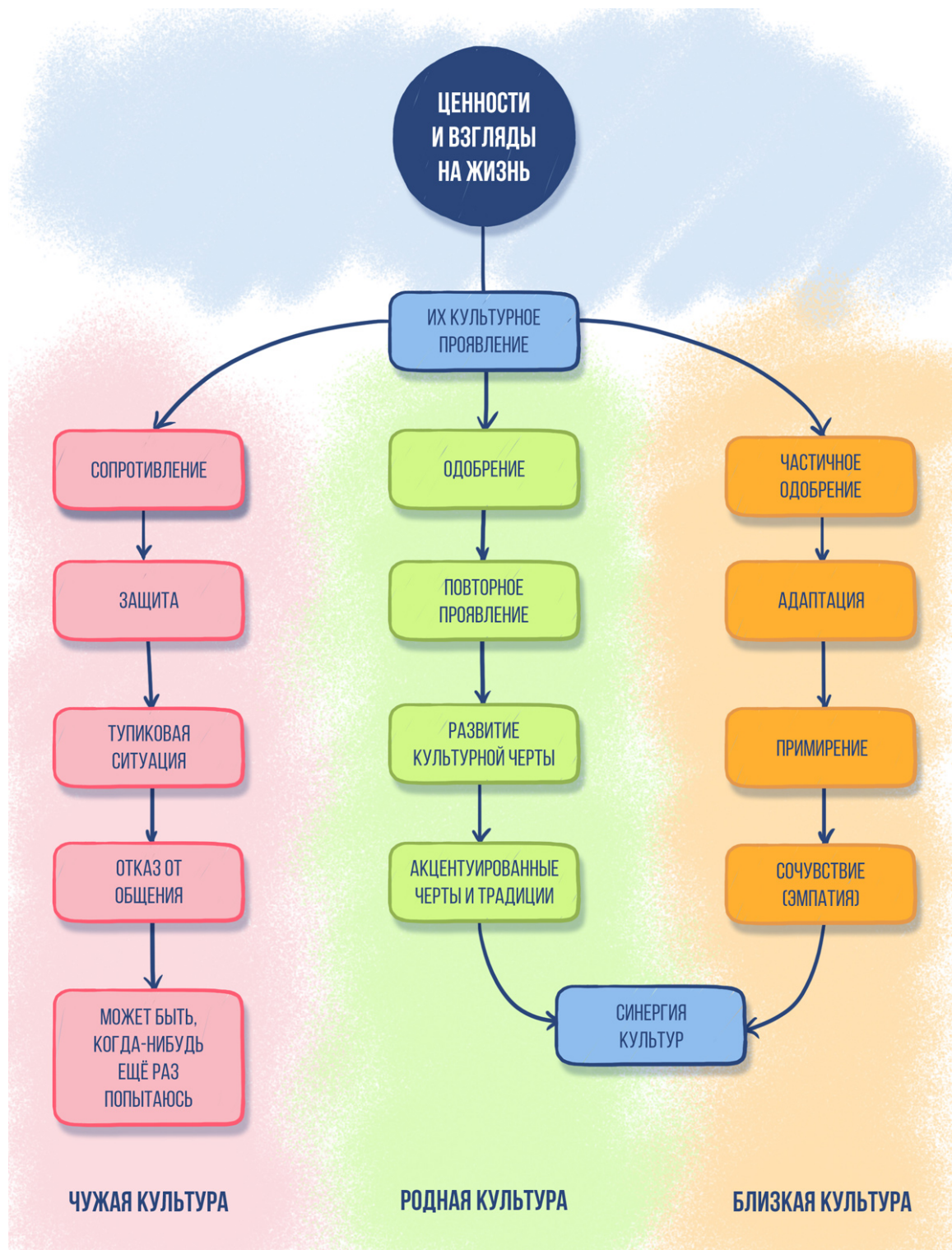
Адаптация к новой культуре происходит постепенно, однако в этом процессе можно выделить несколько фаз:

1. **«Медовый месяц»**, когда человек проявляет позитивный интерес к другой культуре и ее представителям – все кажется замечательным и интересным, т. к. все же в каждом из нас хоть в самой небольшой степени, но есть потребность в новизне! Такая фаза может длиться до 6-8 недель.
2. **Фрустрация или озлобление**, когда человек ощущает нарастание «снежного кома проблем»: незнакомые дотоле корпоративные традиции (если вы длительное время взаимодействуете с партнерами или приехали работать в другую державу), пища или климат начинают раздражать, отсутствие привычных контактов и вынужденное одиночество – тяготить. Часто именно в этот период человек начинает искать общения с соотечественниками и ограничивается взаимодействием только с ними: возникает своеобразная «геттоизоляция» (ограничение круга общения во время пребывания за рубежом до уровня общения только с соотечественниками из «своей» национальной колонии), усугубляющая негативное восприятие различий. Этот этап может длиться до 2-3 месяцев. Если он успешно проходит и человек выходит за границы искусственно им же самим созданного «гетто», то осуществляется переход на следующий этап.
3. **Выздоровление**. В этот период человек приспосабливается к новым для него культурным ценностям, процесс привыкания и освоения местных манер поведения, неформальных традиций

ускоряется, завязываются новые знакомства с представителями локальной культуры, развивается полицентризм – признание необходимости принимать чужие ценности. Положительные индикаторы того, что человек перешел на эту фазу, – его шутки над собственными кросс-культурными ошибками. Такая фаза вполне может длиться 1-2 месяца.

4. **Приспособление.** В этот период человек активно впитывает национальный колорит, корректирует свое поведение в соответствии с местными обычаями и традициями. В этот период человек может воспринимать ценности другой культуры даже как более ценные по сравнению с ценностями своей культуры! Продолжительность этой стадии не ограничена.
5. **Реверсивный шок.** Самое любопытное, что человек, долго проживший в другой стране, при возвращении домой будет испытывать... снова все фазы культурного шока!

Разумеется, степень различия культур влияет на то, насколько сильно шоковое воздействие и насколько вероятны фатальные последствия от кросс-культурной «шоковой терапии». Рассмотрим ряд типовых сценариев развития ситуации:



Можно ли защититься от культурного шока или минимизировать тяжесть потенциальных последствий?

Полностью, конечно, нельзя, но знание обычаев, религиозных традиций другой страны, чтение зарубежной литературы, где описываются локальные обычаи, изучение иностранных языков, позволяющее общаться с теми, кто живет в стране назначения, а не только с

соотечественниками, путешествия – все это помогает сократить период адаптации и воспринимаемый уровень проблемности.

Также, разумеется, помогает наличие знакомых и друзей в тех державах, с которыми вы планируете связать свою личную или служебную жизнь, поэтому, выстраивая стратегии нетворкинга, старайтесь не ограничиваться рамками национальных границ!