МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Кубанский государственный университет»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Институт географии, геологии, туризма и сервиса**

**Кафедра международного туризма и менеджмента**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Культурный шок**

Работу выполнила \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, А. И. Новицкая Направление подготовки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 43.03.01 «Сервис», 1 курс, ОФО Направление (профиль) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Конгрессно-выставочная деятельность Научный руководитель канд. социол. наук, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Д. В. Жаворонков канд. социол. наук, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Д. В. Жаворонков

Краснодар

2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение …………………………………………………………………… | 3 |
| 1. Теоретический анализ культурного шока ……………………………… | 5 |
| 1.1. Понятие культурного шока …………………………………………... | 5 |
| 1.2. Причины возникновения и факторы культурного шока …………… | 6 |
| 1.3. Теория культурного «айсберга» ……………………………………... | 8 |
| 1.4. Стадии культурного шока и адаптации к чужой культуре ………… | 10 |
| 2. Исследование проблем культурного шока…………………………….. | 12 |
| 2.1. Организация исследования …………………………………………… | 12 |
| 2.2. Осведомлённость в теме культурного шока ………………………… | 13 |
| 2.3. Опыт респондентов …………………………………………………… | 15 |
| 2.4. Оценка важности явления ……………………………………………. | 18 |
| 3. Рекомендации по преодолению культурного шока …………………... | 20 |
| 3.1. Способы разрешения культурного шока ……………………………. | 20 |
| 3.2. Общие рекомендации по преодолению явления ….………………… | 21 |
| Заключение ………………………………………………………………… | 25 |
| Список использованных источников …………………………………….. | 27 |
| Приложение А Анкета для анализа культуного шока …….……………. | 29 |
|  |

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность работы.** В современном мире непрерывно растёт уровень глобализации. Всё больше людей для того, чтобы найти наиболее комфортные условия для отдыха и жизни, переезжают в другие города и страны, которые благодаря своим особенностям имеют существенные культурные различия между собой.

Незнакомая раннее среда вызывает у мигрантов психологический или физический дискомфорт, иными словами, культурный шок. Данное явление необходимо исследовать для выработки путей его преодоления и улучшения качества жизни мигрантов.

В связи с вышеперечисленным, данная тема является актуальной для теории и практики в культурологии.

**Объект исследования:** культурный шок мигрантов.

**Предмет исследования:** реакция мигранта на культурные различия в разных районах Земли.

**Цель работы:** получение наиболее полной информации о факторах возникновения, фазах развития культурного шока, разработка рекомендаций по преодолению культурного шока.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить и структурировать материалы научно-методической литературы по теме культурного шока
2. Сделать сравнительный анализ ответов респондентов и представить статистические данные.
3. Провести социологический опрос респондентов о проблеме культурного шока

Входе работы применялись следующие научные **методы исследования**:

1. Метод анализа
2. Системный подход
3. Метод индукции
4. Метод дедукции
5. Метод классификации
6. Метод анкетирования
7. Статистический анализ

**Теоретическая база:** Рассматриваемой теме в современном научном сообществе уделяется большое внимание. Для курсовой работы использовались труды следующий авторов: Ф. Бока, Т. Г. Бортниковой, А. А. Вахрушева, Л.В. Ковтун, М. А. Корельской, О. А. Куликовой, К. Обергом, А. Ю. Питеровой, Т. Л. Смолиной, Р. Уивера, С. В. Черниковой, А. А. Шабанова. Также в ходе работы были задействованы научно-популярные интернет-сайты.

**Структура работы.** Курсовая работа написана на 31 листе компьютерного текста. Она содержит введение, 3 раздела, 10 подраздела, вывод, список использованных источников и приложение.

**1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КУЛЬТУРНОГО ШОКА**

**1.1 Понятие культурного шока**

Сложность и многообразие современного мира обусловливаются сосуществованием в нем различных культур, которые или взаимодействуют друг с другом, или не пересекаются между собой.

Как результат – мировая культурная мозаика носит диалектический характер. С одной стороны, представители различных этнических групп являются носителями уникальных систем ценностей. С другой стороны, в оппозицию относительной индивидуальности и целостности культур современный мир ставит глобализацию, которая способствует стиранию границ между культурами, разрушению самобытности и формированию единой системы культурных кодов, базиса, общего для всех представителей человечества. В основе вышеупомянутого процесса лежит такое явление, как «культурный шок» [18].

Культурный шок (лат. cultura — возделывание, воспитание, фр. choc — удар, толчок) — стрессовое воздействие иной культуры на человека или общество; разрушение устоявшихся социальных условий (общества, социальной группы, индивида) в результате столкновения с иной культурой.

Каждая культура имеет множество символов и образов, а также стереотипов поведения, с помощью которых человек может автоматически действовать в разных ситуациях.

Термин «культурный шок» был введён в научный оборот американским исследователем К. Обергом в 1960 г., когда он отметил, что вхождение в новую культуру сопровождается целым рядом неприятных ощущений, таких как стресс, раздражение, апатия, тоска.

Существует такое явление, как обратный культурный шок — возвращение к домашней культуре после привыкания к новому может привести к таким же последствиям. Это результаты психосоматических и психологических последствий процесса перенастройки для первичной культуры. Пострадавший человек часто считает это более трудным для решения, чем первоначальный культурный шок [9].

По нашему мнению, данная тема требует более детального рассмотрения особенностей культурного шока.

**1.2 Причины возникновения и факторы культурного шока**

Основной причиной культурного шока является разница культур. В каждой культуре присутствуют определенные образы и символы, а также стереотипы поведения, на основании которых человек может действовать в различных ситуациях. В том случае, когда человек оказывается в условиях новой культуры, привычный алгоритм его действий нарушается, поскольку он основан на иных представлениях о мире, нормах, ценностях, стереотипах поведения и восприятия.

В настоящее время болезненное вхождение в новую культуру объясняется прежде всего несколькими факторами. Во-первых, его неожиданностью, а во-вторых, возможной переоценкой собственной культуры не в ее пользу. [9]

Стресс от встречи с новой культурой люди испытывают только в тех случаях, когда вхождение в «новую» жизнь является неподготовленной, а впечатления неожиданными. При предварительной подготовке потрясение бывает менее выраженным и человек быстро адаптируется к новым условиям.

Суть этого явления заключается в конфликте «своих» и «чужих» культурных ценностей и норм. Иными словами, культурный шок проявляется в состоянии растерянности от потери привычных ценностных ориентиров и неспособностью поступать так, как принято в новой культурной среде.

К. Оберг в 1986 году выделил шесть аспектов культурного шока:

1) напряжение (которое является результатом усилий для достижения культурной адаптации);

2) чувство потери (которое коренится в отсутствии привычного окружения, семьи, друзей и т. п.);

3) чувство отверженности (при этом не столь важно, отвергается ли сам человек новой культурой или отвергает ее сам);

4) сбой в привычных ролевых ожиданиях, ценностях и самоидентификации;

5) тревожность (или другие негативные ощущения в результате осмысления культурных различий);

6) ощущение отсутствия гармонии (неспособности «слияния» с новой культурной средой)

Изучая особенности межкультурной адаптации, исследователь Л.В. Ковтун отмечает, что разные группы людей, оказавшихся в новой этнокультурной среде, испытывают отличные друг от друга трудности и процесс вхождения в новую культурную среду так же не одинаков. Существуют 3 основных группы:

I. Туристы, цели которых часто ограничиваются знакомством с достопримечательностями новой страны и ее культурными памятниками.

2. «Визитеры» - люди, чье пребывание в новой культурной среде значительно дольше, чем визит туристов, но все ещё ограничено периодом от нескольких месяцев до нескольких лет. К ним относятся иностранные студенты, технический и военный персонал, бизнесмены, служащие международных корпораций и др. Сегодня в научном мире, активно исследуется межкультурная адаптация иностранных студентов, учащихся по обмену.

3. Эмигранты и беженцы - люди, планирующие закрепиться в новой среде, стать ее членами, участвовать в жизни новой культурной группы. Наиболее хорошо изучены проблемы адаптации третьей группы мигрантов, связанные с усилением в последнее время эмиграции по политическим или экономическим причинам [7].

Таким образом, знания и учёт причин возникновения и факторов культурного шока позволит выработать пути его преодоления.

**1.3 Теория культурного «айсберга»**

Одной из самых известных метафор описания «культурного шока» является концепция айсберга. Она подразумевает, что культура состоит не только из того, что мы видим и слышим (язык, изобразительное искусство, литература, архитектура, поп-музыка, танцы, кухня, национальные костюмы и др.), но и из того, что лежит за пределами первоначального восприятия.

Это представления о добре и зле, хорошем и плохом, желаемом и запретном, приемлемом и неприемлемом. Во многих случаях различные культурные группы разделяют одни и те же ценности (честность, уважение, семья), однако в различных ситуациях они могут быть восприняты иначе, так как подстроены под условия жизни людей в определенной среде. Это слова, которые мы используем, действия, которые совершаем в той или иной ситуации, законы, которые соблюдаем и манеры общения друг с другом [16].

Суть концепции заключается в том, что культуру можно представить в виде айсберга, над поверхностью воды находится небольшая видимая часть культуры, а под кромкой воды весомая невидимая часть, которая оказывает большое влияние на наше восприятие культуры в целом. При столкновении со скрытой, подводной, частью айсберга возникает культурный шок (Рис. 1).



Рисунок 1 – Культурный айсберг [8]

Так, например, люди из разных культур используют языка тела по-разному. В России простой кивок головой означает «Да» или утверждение. Но в Турции, Греции, Болгарии и Индии кивок имеет противоположное значение. Желая выразить согласие с тем, что вы говорите, люди из этих стран станут слегка покачивать головой из стороны в сторону, что в невербальном языке жителей России ассоциируется с отрицательным ответом [18].

Американский исследователь Р. Уивер уподобляет культурный шок встрече двух айсбергов: именно «под водой» происходит основное столкновение ценностей и менталитетов. Он утверждает, что при столкновении двух культурных айсбергов та часть культурного восприятия, которая прежде была бессознательной, выходит на уровень сознательного, и человек начинает с большим вниманием относиться как к своей, так и к чужой культуре. Результатом этого становится психологический, а нередко и физический дискомфорт — культурный шок .

Данный пункт позволяет объёмно посмотреть на изучаемую проблему. По-нашему мнению, детальное изучение различий в культуре других народов позволит снизить риск получения культурного шока.

**1.4 Стадии культурного шока и адаптации к чужой культуре**

Т.Г. Стефаненко выделяет несколько стадий культурного шока:

1. «Медовый месяц». В течение первых нескольких недель большинство людей очарованы новым. Эта стадия медового месяца может продлиться от нескольких дней или недель до шести месяцев, в зависимости от обстоятельств. Но это состояние обычно не длится долго, если иностранный посетитель остается за границей и должен серьезно адаптироваться к реальным условиям жизни.

2. «Враждебный настрой». Вторая стадия переживания культурного шока характеризуется враждебным и агрессивным отношением к стране-организатору. Существуют проблемы с жильём, трудоустройством, образованием, транспортом, продуктами, услугами и с тем, что люди в стране пребывания в основном не разделяют недовольства мигранта. Человек становится агрессивным, пытается объединиться с другими людьми из родной страны для критики страны-организатора, ее путей и ее людей. Но эта критика не является объективной оценкой.

3. «Примирение». Если посетители страны преуспевают в том, чтобы получить необходимое знание языка и начинают реализовываться и делать первые шаги к адаптации, мигранты начинают открывать путь в новую культурную окружающую среду. В этой ситуации посетители все еще испытывают затруднения, но они при этом видят пути решения возникших сложностей. Обычно на этой стадии чувство юмора посетителей начинает проявлять себя.

4. «Адаптация». На следующей стадии социально-психологическая адаптация находится на стадии завершения. Индивид действует в рамках новой среды без чувства беспокойства, хотя есть моменты социального напряжения. В этих условиях человек не только принимает еду, напитки, привычки, традиции и т.д. в новой стране, но и начинаете наслаждаться ими. Многие люди, которые возвращаются из длительного отпуска, остаются с положительными впечатлениями. Они обычно что-то берут с собой домой и, если туда он уже не вернется, обычно скучают по стране и людям, с которыми взаимодействовали. [4]

Далее представлена динамика состояния человека, находящегося в ситуации культурного шока (Рис. 2).



Рисунок 2 – Этапы культурного шока [17]

Знание стадий культурного шока способствует более быстрой адаптации к чужой культуре.

**2 ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ КУЛЬТУРНОГО ШОКА**

**2.1 Организация исследования**

С целью сбора мнений и составлению статистических данных по теме культурного шока среди молодых людей была разработана анкета в соответствии с правилами проведения научного метода анкетирования [12].

Сбор ответов производился с помощью программного обеспечения «Гугл.Формы» .

В опросе приняли участие 50 студентов в возрасте от 17 до 20 лет. Среди респондентов 56% обучаются в Кубанском Государственном Университете, 10% - в Высшей Школе Экономики, 6% - в Кубанском Государственном Аграрном Университете, 6% - в Национальном Исследовательском Ядерном Университете. Остальные респонденты обучаются в других высших учебных заведениях либо в институтах среднего профессионального образования.

Среди них 26 респондентов мужского пола и 24 женского (Рис. 3).

Рисунок 3 – Пол респондентов в процентном соотношении

Анкета включала в себя информационную часть и 5 вопросов по теме культурного шока:

1. Знаете ли вы, что такое «культурный шок»? (3 варианта ответа)

2. Испытали ли вы культурный шок на себе? (3 варианта ответа)

3. Если испытывали, какие чувства у вас были? (7 вариантов ответа, для двух категорий респондентов)

4. Насколько серьёзна проблема культурного шока по вашему мнению? (шкала оценивания от 0 до 5)

5. Как вы думаете, что могло бы помочь людям во избежание культурного шока? (свободный ответ)

**2.2 Осведомлённость по теме культурного шока**

На вопрос: «Знаете ли вы, что такое «культурный шок»» были получены следующие результаты:

* Да – 14 человек (28%)
* Нет – 18 человека (36%)
* Где-то слышал(а) – 18 человек (36%)

Для иллюстрации ответов составлена круговая диаграмма (Рис.4).

Рисунок 4 – осведомлённость по теме культурного шока

Из данных, представленных на диаграмме можно сделать частный вывод о том, что большая часть (72%) опрошенных студентов не знали о таком термине, как культурный шок, либо слышали о нём вскользь, хотя это довольно распространённое явление. Лишь 28% респондентов дали утвердительный ответ.

Это может быть связано с тем, что в нынешней системе образования уделяется мало внимания изучению культурологии и психологии (культурный шок относится к этим наукам). В литературе и средствах массовой информации, в свою очередь, редко освещаются проблемы мигрантов.

После данного вопроса на странице анкеты было представлено определение «Культурного шока», чтобы все могли отвечать на следующие вопросы осмысленно.

**2.3 Опыт респондентов**

Второй вопрос направлен на оценку актуальности культурного шока среди студентов. Звучит он так: «Испытали ли вы культурный шок на себе?» (Рис.5).

Среди опрошенных 16 человек отметили, что у них был такой опыт, что составляет 32% от общего количества, не сталкивались с культурным шоком почти 50% опрошенных (24 респондента), 20% не обращали на это внимание и не могут дать определённый ответ.

Рисунок 5 – опыт культурного шока среди респондентов

Следующий вопрос был составлен с целью выявить характерные эмоции людей, оказавшихся в состоянии культурного шока. В нём приняли участие 26 человек, которые ответили на предыдущий вопрос «да, было» или «не замечал(а)».

Ответы показали, что у абсолютного большинства ответивших на этот вопрос респондентов было чувство растерянности и страха.

Таких 16 человек, что составляет 61,5% от общего количества ответивших. Также у 53% (14 человек) переезд в новую местность сопровождался ощущение эйфории от происходящего.

Значительно меньше студентов отметили следующие состояния:

* Апатия, депрессия (23,1%)
* Злость, раздражение (15,4%)
* Разочарование в месте пребывания (15,4%)
* Чувство одиночества (15,4%)
* Усталость (15,4%)

Распределение ответов респондентов проиллюстрировано на линейной диаграмме (Рис. 6).

Рисунок 6 – Чувства респондентов во время культурного шока

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что объекты культурного шока могут испытывать яркую палитру эмоций, даже таких тяжёлых, как апатия и депрессия, но всё же для большинства знакомыми являются 2 настроения.

- Эйфория, состояние душевного подъёма, идеализация новой культурной среды. Не всегда это чувство объясняется внешними обстоятельствами и причинами, это скорее защитная реакция, чтобы легче приспособиться к новой среде обитания.

- Растерянность, страх, тревожность. Исследования показывают, что у многих людей в новых, непривычных условиях наблюдались следующие «симптомы»: чрезмерное мытье рук; чрезмерная озабоченность качеством питьевой воды, пищи, бытовыми условиями; боязнь физического контакта с провожатыми или слугами. Туристу некомфортно там, где он раньше не был, он не знает, чего ожидать от нового места. Это нормальная реакция культурного шока.

- Апатия, депрессия – состояния, которые ведут к тому, что человек теряет интерес к происходящему, становится безынициативным и даже пассивным.

- Раздражение, гнев – это склонность человека проявлять неадекватные и чрезмерные реакции (эмоциональные и поведенческие) на раздражители, которые по силе не отличаются от других подобных влияний.

- Разочарование в месте пребывания – отрицательно окрашенное чувство, вызванное несбывшимися ожиданиями, надеждами или мечтаниями, чувство неудовлетворённости по поводу чего-нибудь, понимание, что у нового места проживания есть существенные недостатки.

- Чувство одиночества - внутреннее состояние человека из-за нехватки людей. Это может быть, как фактическое отсутствие близких рядом, так и субъективное ощущение одиночества, когда вокруг нет единомышленников.

- Усталость – субъективное переутомление, не покидающее человека долгое время. В период культурного шока мигрант тратит много ресурсов на существование и адаптацию в чужой культуре, поэтому сил становится значительно меньше.

Каждое из приведённых выше состояний является нормальной реакцией человека на пребывание в новой среде.

**2.4 Оценка важности явления**

Заключительный вопрос был составлен с целью выяснить насколько серьёзна проблема культурного шока, по мнению студентов. Респондентам предлагалось выбрать цифру на шкале от нуля до пяти, где 0 – проблема не важна, а 5 – проблема чрезвычайно важна. Были получены ответы, представленные на гистограмме (Рис. 7).

Рисунок 7 – Оценка серьёзности культурного шока

Большинство принявших участие в опросе студентов (48%) оценивают проблему на 3 из 5, следующими по актуальности для них стали ответы 2/5 и 4/5. Ответы 0/5, 1/5 и 5/5 выбрало незначительное количество респондентов.

Сопоставив количество ответов с разной степенью важности, можно составить общую оценку важности темы. Она составляет 2,16 из 5, иными словами, тема актуальна для респондентов на 43,2% из 100% возможных.

**3 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КУЛЬТУРНОГО ШОКА**

**3.1 Способы разрешения культурного шока**

В целях получения рекомендаций по преодолению культурного шока от респондентов в анкете был задан вопрос: «Как вы думаете, что могло бы помочь людям во избежание культурного шока?» со свободной формой ответа. С помощью метода индукции ответы проанализированы и сгруппированы по смыслу.

Если исключить ответы по типу «не знаю» и шуточные ответы, составляющие 20% от общего числа, то можно сделать следующие выводы.

Ответы большинства респондентов (28%) сводятся к подготовке к переезду заранее, изучению новой культуры до того, как в неё попасть.

Ответ одного из респондентов: «Перед тем как попасть в другую страну/город необходимо изучить культуру этого региона. Если становится понятно, что она не подходит для комфортного пребывания, лучше не ехать в эти места».

24% респондентов (12 человек) советуют активно контактировать с новой культурой обзавестись полезными знакомствами, которые помогут приобщить вас к новой культуре.

В качестве примера, следующий ответ: «Знакомство людей с многообразием мировых культур. Люди будут более осведомлены, и для них знакомство с новой культурой, которая отличается от их собственной, не будет вызывать чрезвычайного удивления и культурного шока».

24 % опрошенных подчеркнули важность условий пребывания в новой среде. От качества еды, напитков, проживания в том числе зависит отношение к месту. Так считают 6 респондентов.

С одинаковой частотой (по 16% от общего числа и по 8 человек) респонденты отметили 2 аспекта:

- При переезде нужно обзавестись терпением и работать над своим психологическим состоянием: «Терпение, ведь только через время происходит адаптация к новой среде», «Работа с психологом».

- Не терять связь с прошлым местом проживания: «Какая-либо часть старой культуры (возможно, какой-нибудь кулончик или вещица которая будет напоминать о доме и старой культуре) и также, возможная связь с представителями предыдущей культуры (родители, друзья просто знакомые)», «Не терять контакты с прошлым окружением, входить в другую культуру постепенно».

Стоит отметить, что среди респондентов исчерпывающий ответ был у студентки с опытом переезда в другую для неё страну на длительное время. Выглядит этот совет так:

«По приезде было странно: люди отличались по характеру, менталитету, в особенности, какие-то несовпадения с моей родиной. Но я бы посоветовала не строить слишком больших ожиданий. Хорошо бы почитать о новом месте, подписаться на новостные группы в социальных сетях, стараться терпеливо воспринимать все новое. Хотелось бы выделить, что необходимо пить витаминные комплексы, следить за здоровьем, чтобы избегать недостатки акклиматизации. Самое главное - воспринимайте все, как приключение и держите себя в руках».

**3.2 Общие рекомендации по преодолению явления**

Опыт практической работы показывает, что иностранные студенты часто испытывают трудность во взаимодействии с российскими студентами, сталкиваясь с особенностями культурных норм поведения, системой ценностей, повседневной практикой жизнедеятельности и др., характерными для иной (в данном случае - русской) социальной культуры. При этом межнациональные контакты могут иметь и негативные последствия, связанные как с проявлением этноцентризма, когда национальные особенности чужой культуры воспринимаются через призму своей, так и с неправильной организацией учебно-воспитательного процесса, не предусматривающего преодоления культурного шока, который испытывает каждый человек, приезжающий в другую страну.

Следовательно, образовательный процесс вуза должен учитывать интересы, способности, эмоционально-ценностные ориентиры и другие составляющие неповторимого психологического склада личности студента, в частности студен-та-иностранца, не допуская «жесткого манипулирования сознанием» учащихся», практику навязывания им догм, не подлежащих обсуждению [5, с. 28]. Кроме того, образовательная стратегия должна способствовать преодолению дистанции между инокультурными коммуникантами на основе сокращения негативного влияния «культурного шока» (К. Оберг), в котором неизбежно оказывается любой человек, приехавший на учебу в другую страну.

Зарубежные психологи, анализируя работы, посвященные культурному шоку, указывают на тот факт, что научная литература, посвященная проблематике культурного шока, изобилует описанием симптомов данного феномена, а также стадий процесса адаптации. Тем не менее, существует ограниченное количество работ, посвященных стратегиям преодоления культурного шока и особенностям психологического консультирования в процессе культурной адаптации [12].

Способы борьбы с таким явлением, как культурный шок, в основе своей сводятся к тому, чтобы смягчить переход из одной культуры в другую, сделать интеграцию последовательной и длительной.

В ходе исследований Американский антрополог Ф.Бок в 1970 году выделил следующие способы преодоления культурного шока: геттоизация, ассимиляция, промежуточный способ (обмен и взаимодействия), колонизация [15].

- Геттоизация проявляется в тех случаях, когда человек, пребывая в другом государстве, старается избегать или оказывается вынужден избегать соприкосновения с чужой культурой. В этом случае он стремится к созданию собственной культурной среды в окружении соплеменников, чтобы отгородиться этим окружением от влияния инокультурной среды. Хотя геттоизация широко распространена в крупных городах западных стран, она доказала свою неэффективность, так как невозможно жить в стране, избегая взаимодействия с ее культурой. Проживание в своем гетто возможно, но оно влечет за собой одиночество, отрешенность от коллектива и стресс.

- Ассимиляция - полный или частичный отказ индивида от своей культуры и стремление целиком усвоить необходимый для жизни «новый культурный багаж». В данном способе успех также не гарантирован. На это влияют следующие причины: недостаточная пластичность личности самого ассимилирующегося, либо сопротивление культурной среды, членом которой он намерен стать.

- Колонизация. Представители чужой культуры, прибыв в страну, активно навязывают населению свои собственные ценности, нормы и модели поведения. Такое поведение неизбежно приведет к конфликту, агрессии и провалу коммуникации.

И, наконец, предложенный Ф. Боком способ разрешения культурного шока - промежуточный, состоящий в культурном обмене и взаимодействии. Для того чтобы обмен осуществлялся адекватно, приносил пользу и обогащал обе стороны, нужны благожелательность и открытость с обеих сторон, что на практике встречается чрезвычайно редко.

Данную стратегию преодоления можно назвать толерантной, т.к. толерантность как ценность базируется не на противостоянии, а на признании другого. Принцип толерантности, выступая в качестве фильтра, не позволяет адресанту опуститься до враждебной языковой агрессии, в результате чего на поверхностном уровне негативное отношение выражается в относительно мягкой, завуалированной форме.

Сдержанное общение располагает к открытому диалогу, к обмену культур, потому что именно через призму языка иностранец получает уникальную возможность лично, а не только через книги или средства массовой информации. Это позволяет совершить мягкий переход от «чужого» к «своему», способствует, хоть и на время поездки, стать частицей общества, которая не отторгается, а воспринимается как равная. Толерантное доброжелательное отношение к мнениям и поступкам других позволяет эффективно справляться с проявлениями культурного шока, открывает новые горизонты, позволяет познать другую, не враждебную, а просто незнакомую культуру. [2]

Наряду с «толерантной стратегией» преодоления культурного шока, описанной в работе Вахрушева А.А., есть упрощённые советы лёгкой интеграции в чужую культуру:

* Создание дневника или блога
* Общение, новые знакомства
* Выполнение привычных действий и ритуалов
* Связь с родиной, посылки с прошлого места
* Занятие спортом
* Не терять чувство юмора [2]

Способы преодоления культурного шока, представленные в данном пункте, позволят ускорить процесс познания и принятия чужой страны.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате анализа научных трудов по теме Культурного шока, как социального явления, а также проведения и анализа результатов собственного исследования можно сделать следующие выводы.

Культурный шок выражается в эмоциональном дискомфорте в период смены культурной среды (например, страны) человеком с последующей адаптацией. Он обладает установленными фазами (медовый месяц, враждебность, примирение и адаптация) и набором эмоций и является совершенно нормальным состоянием человека, который попадает в другую культурную обстановку.

По результатам анкетирования с культурным шоком хоть раз в жизни сталкивалась треть опрошенных студентов, при этом значение термина понимают меньшее количество респондентов. Большинство студентов, испытавших культурный шок, указывают на чувство страха, растерянности и, одновременно с этим, эйфории во время переезда в другую страну. Важность проблемы культурного шока была оценена респондентами на сорок три процента, это средний уровень значимости.

При всей значимости исследований по теме культурного шока, существующих на данный момент, она остаётся неизвестной для многих людей, не изучающих социологию. Поэтому следует популяризировать данную тему среди школьников и взрослый людей вне зависимости от их образования.

Это поможет людям по приезде в другую страну понимать, что происходит с их эмоциональным состоянием, как с этим бороться, а также будут знать, что это нормально.

Хотелось бы выделить основные рекомендации по преодолению культурного шока. В первую очередь это коммуникация с представителями чужой культуры, углубление в язык, народные традиции страны, в которой человек находится. Не менее важно чувство юмора, лёгкий взгляд на происходящие события, занятие хобби и спортом для поддержания физического и ментального здоровья.

Несмотря на советы, направленные на активное внедрение в незнакомую среду, важно также не забывать о жизни на родине. Очень важно сохранение привычных до переезда ритуалов, хранение памятных вещей и поддержание связи с близкими.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

**Оформление электронных источников:**

1. Бортникова Т.Г. Проблемы культурной адаптации иностранных студентов в поликультурной среде российских вузов. / Текст : электронный // Киберленинка : [cyberleninka.ru] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-kulturnoy-adaptatsii-inostrannyh-studentov-v-polikulturnoy-srede-rossiyskih-vuzov-na-materiale-oprosa-studentov-inostrantsev>. Дата обращения: 18.02.22.
2. Вахрушев А.А. Толерантная стратегия преодоления культурного шока. / Текст : электронный // Киберленинка : [cyberleninka.ru] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnaya-strategiya-preodoleniya-kulturnogo-shoka> Дата обращения: 17.02.2022.
3. Власова И. Культурный шок. Текст : электронный // Википедия : [wikipedia.org] - URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Культурный-шок> Дата обращения: 18.02.2022.
4. Корельская М.А. Язык тела и особенности невербального общения в разных странах. Текст : электронный // Университет риторики ораторского мастерства : [orator.biz] - URL: <https://orator.biz/library/oratorical/osobennosti-neverbalnogo-obshcheniya-v-raznykh-stranakh/> Дата обращения: 17.02.2022.
5. Куликова О.А. Культурный шок. Социально-психологическая адаптация к новой культурной среде. Стадии культурного шока. Текст : электронный // Киберленинка : [cyberleninka.ru] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturnyy-shok-sotsialno-psihologicheskaya-adaptatsiya-k-novoy-kulturnoy-srede> Дата обращения:17.02.2022.
6. Методы и организация научного исследования. Методические указания к практическим занятиям. - А.Б. Пономарев, Э.А. Пикулева Текст : электронный // Пермский Национальный Исследовательский Политехнический Университет [pstu.ru] – 186 стр - URL: <https://pstu.ru/files/file/adm/fakultety/ponomarev_pikuleva_metodologiya_nauchnyh_issledovaniy.pdf> Дата обращения: 6.03.2022.
7. Максимов В. Е. Методы исследования межкультурной адаптации. Текст : электронный // Научная электронная библиотека [elibrary.ru] - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32719317> Дата обращения: 1.03.2022.
8. Сомин О. Культурный айсберг. Текст : электронный // PPT – онлайн [ppt-online.org] - URL: <https://ppt-online.org/760155> Дата обращения: 1.03.2022.
9. Питерова А. Ю. Культурный шок. Особенности и пути преодоления. Текст : электронный // Киберленинка : [cyberleninka.ru] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturnyy-shok-osobennosti-i-puti-preodoleniya> Дата обращения: 1.03.2022.
10. Программное обеспечение для анкетирования «Гугл.Формы». Текст : электронный // Гугл [google.ru] - URL: <https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/> Дата обращения: 7.03.2022.
11. Самарин А. Д. Словарь-справочник по культурологии. Текст : электронный // Культура и культурология.Справочник [artap.ru] - URL: <https://artap.ru/kulturnyj-shok/> Дата обращения: 1.03.2022.
12. Смолина Т.Л. Особенности психологического консультирования по преодолению культурного шока. Текст : электронный // Киберленинка : [cyberleninka.ru] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-konsultirovaniya-po-preodoleniyu-kulturnogo-shoka> Дата обращения: 18.02.2022.
13. Смолина Т.Л. Симптомы культурного шока. Обзор и классификация. Текст : электронный // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» [psyjournals.ru] – 10 стр. –URL: <https://psyjournals.ru/files/55598/psyedu_ru_2012_3_Smolina.pdf> Дата обращения: 1.03.2022.
14. Теория культурного айсберга. Текст : электронный // Образовательный туризм [edutur.org] –URL: <https://www.edutur.org/misc/culture-iceberg> Дата обращения: 17.02.2022.
15. Ф. Бок. Culture shock : A reader in modern cultural anthropology. Текст : электронный // Российская государственная библиотека [search.rsl.ru] –URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000453887> Дата обращения: 17.02.2022.
16. Черникова С.В. Межкультурная адаптация и теория культурного шока. Текст : электронный // Киберленинка : [cyberleninka.ru] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhkulturnaya-adaptatsiya-i-teoriya-kulturnogo-shoka> Дата обращения: 18.02.2022.
17. Чумакова Е. В. Этапы культурного шока. Текст : электронный // Текст : электронный // PPT – онлайн [ppt-online.org] - URL: <https://ppt-online.org/760155> Дата обращения: 18.02.2022.
18. Шабанов А.А. Феномен культурного шока в системе глобализационных процессов. Текст : электронный // Киберленинка : [cyberleninka.ru] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-kulturnogo-shoka-v-sisteme-globalizatsionnyh-protsessov> Дата обращения: 18.02.2022.
19. Шагалова О.Г., Ваганова О.И., Смирнова Ж.В. Культурный шок в процессе освоения чужой культуры. Текст : электронный // Киберленинка : [cyberleninka.ru] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kulturnyy-shok-v-protsesse-osvoeniya-chuzhoy-kultury> Дата обращения: 18.02.2022.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**Приложение А.1 - Анкета для анализа культурного шока**

***Уважаемый респондент!***

***Просим вас ответить на несколько вопросов для анализа культурного шока в жизни студентов.***

***Ваш пол:***

* *Женский*
* *Мужской*

***Знаете ли вы, что такое «культурный шок»?***

* *Да*
* *Где-то слышал(а)*
* *Нет*

***\*Культурный шок – это эмоциональный или физический дискомфорт, дезориентация индивида, вызванная попаданием в иную культурную среду, столкновением с другой культурой, незнакомым местом.***

***Испытывали ли вы культурный шок на себе?***

* *Да, было*
* *Нет*
* *Не замечал(а)*

***Если испытывали, какие чувства у вас были? (можно выбрать несколько ответов)***

* *Эйфория*
* *Растерянность, страх*
* *Раздражимость, злость*
* *Разочарование в месте пребывания*
* *Одиночество*
* *Апатия, депрессия*
* *Усталость*

***Насколько серьёзна проблема культурного шока по вашему мнению?***

***!\_\_\_\_\_\_\_!\_\_\_\_\_\_\_!\_\_\_\_\_\_\_!\_\_\_\_\_\_\_!\_\_\_\_\_\_\_!***

*0 1 2 3 4 5*

***Как вы думаете, что могло бы помочь людям во избежание культурного шока?***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***