

## Социальное пространство личности



Джон У. Берри

## Аккультурация и психологическая адаптация: обзор проблемы<sup>1</sup>

Перевод с английского Ивана Шолохова

### Аккультурационный стресс

Концепция стресса

Концепция *стресса* широко применяется в современной психологической и медицинской литературе (например, Лазарус Р.)<sup>2</sup>. Стресс рассматривается как общее физиологическое и психологическое состояние организма, вызванное стрессогенными факторами в среде обитания и требующее снятия посредством приживания в новых условиях среды до достижения удовлетворительной адаптации к новой ситуации.

Концепция аккультурационного стресса

Концепция *аккультурационного стресса* относится к типу стресса, в котором стрессогенные факторы появляются в процессе аккультурации; к тому же, часто существует определенный набор стрессовых проявлений, по-

<sup>1</sup> Из сборника статей *Journeys into cross-cultural psychology: Selected papers from the 11th International conference of the International association for cross-cultural psychology held in Liege, Belgium* / Ed. By Bouvy A. M. et. al. Lisse etc.: Swets & Zeitlinger, 1994.

Окончание. Начало см.: Развитие личности. 2001. №3-4. С. 183–194.

<sup>2</sup> Lazarus R. Psychological stress and adaptation. // In H. Selye (Ed.), *Guide to stress research*. N. Y.: Van Nostrand Reinhold, 1989.

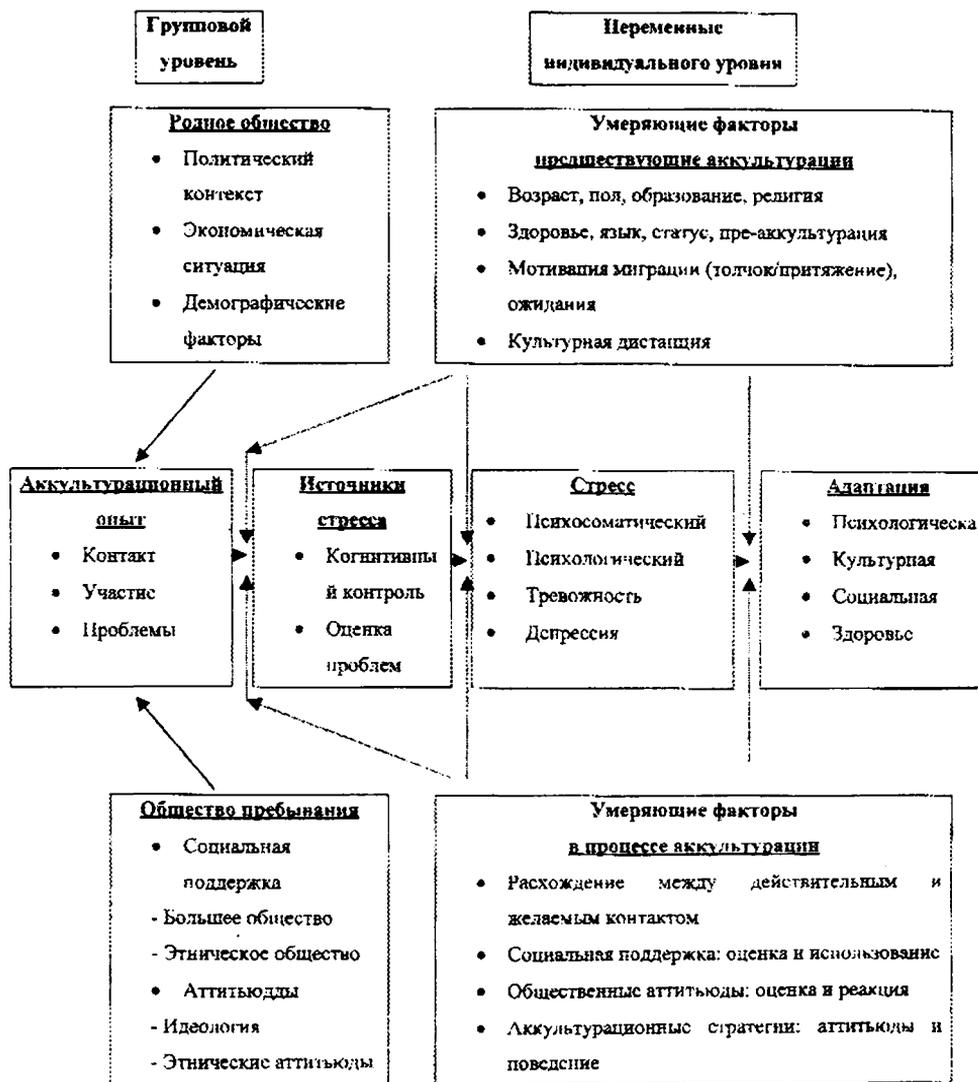
---

являющихся во время аккультурации, таких, например, как ухудшение состояния душевного здоровья (тревожность, депрессия), ощущение маргинальности и отчужденности, повышенный психосоматический и физиологический симптоматический уровень. Аккультурационный стресс, таким образом, является феноменом, который может лежать в основе неуспешной адаптации, включая ухудшение состояния здоровья индивидов, беспорядок в идентификации, проблемы в повседневной жизни с семьей, работой и школой. Чтобы квалифицироваться в качестве аккультурационного стресса, эти изменения, испытываемые индивидом, должны быть систематически соотнесены с известными признаками процесса аккультурации.

В своем анализе специальной литературы Дж. Берри и У. Ким сделали попытки выделить культурные и психологические факторы, влияющие на появление аккультурационного стресса. Был сделан вывод, что очень часто во время аккультурации возникают проблемы; однако эти проблемы не неизбежны и, видимо, зависят от многообразия групповых и индивидуальных характеристик, которые входят в процесс аккультурации. Это значит, что аккультурация может увеличить жизненные шансы индивида, а может и разрушить способность к движению вперед; конечный итог для каждого индивида зависит и от других переменных, управляющих связью между процессом аккультурации и стрессом.

Данная концепция проиллюстрирована на с. 293. Слева показаны факторы группового уровня, а справа факторы индивидуального уровня. Сверху находятся факторы, предшествующие процессу аккультурации (в родном обществе, и относящиеся к индивидам, которые собираются пройти процесс аккультурации). Внизу таблицы — факторы, существующие в контексте аккультурации (в обществе пребывания, и появляющиеся у индивидов во время аккультурации). Процесс психологической аккультурации инициируется объединенным влиянием двух обществ (в таблице показано двумя стрелками слева) на индивидов. Их психологическая аккультурация может быть описана в отношении к четырем группам феноменов: аккультурационный опыт, источники стресса, стресс и адаптация.

Аккультурационный стресс и адаптация в процессе аккультурации



Индивиды испытывают аккультурацию в разной степени

Индивиды участвуют в процессе аккультурации и испытывают аккультурацию в разной степени; таким образом, индивидуальный аккультурационный опыт может варьироваться от большого до маленького. В современных понятиях, индивиды в процессе аккультурации испытывают различные «поворотные события жизни». Источники стресса могут происходить из этого разнообразного опыта аккультурации; некоторыми людьми аккультурационные изменения могут восприниматься как источники стресса, а для других могут быть доброкачественными и восприниматься в качестве новых возможностей. Затем различные уровни аккультурационного стресса могут стать явными в результате действия аккультурационного опыта и стрессогенных факторов. И, наконец, могут появиться вариации адаптации (от успешной до неуспешной).

Важно отметить, что отношения между четырьмя феноменами (обозначены горизонтальными стрелками в таблице) скорее вероятны, чем детерминированы; изменения, возможно, происходят, но они не закреплены. Еще одна важная деталь — это то, что эти отношения зависят от количества умеряющих факторов (обозначены в верхней и нижней части таблицы). То есть, каждый из факторов может влиять на уровень и направление отношений между четырьмя феноменами (в середине таблицы).

Это влияние обозначено в таблице вертикальными стрелками между умеряющими факторами и четырьмя феноменами.

Существующая литература (Берри Дж., Ким У.; Берри Дж., Ким У., Минде Т., Мок Д.)<sup>1</sup>, предоставляет свидетельства влияния этих факторов на аккультурационный стресс и адаптацию. Сначала индивиды ищут различные степени контакта (в таблице центральная ячейка слева), преуспевают на каком-то уровне участия и испытывают различные проблемы. Эти вариации зависят, к примеру, от личной аккультурационной

<sup>1</sup> Berry J. W., Kim U. Acculturation and mental health. In P. Dasen, J.W. Berry, N. Sartorius (Eds.), *Health and cross-cultural psychology* (pp. 207-236). London: Sage, 1988; Berry J. W., Kim U., Minde T., Mok D. Comparative studies of acculturative stress. // *International Migration Review*, 21, 491–511, 1987.

стратегии (нижняя ячейка в таблице) и от мотивов миграции (верхняя ячейка в таблице); они могут также варьироваться в зависимости от этнических и расовых аттитюдов принимающего общества (нижняя ячейка в таблице), от изначального уровня знания языка страны пребывания (верхняя ячейка в таблице). Таким образом, в любой аккультурационной группе есть большие индивидуальные различия в аккультурационном опыте.

Когда аккультурационный опыт вызывает стресс

Уровень, на котором этот аккультурационный опыт вызывает источники стресса, зависит от многих факторов. Возникновение этих жизненных перемен в качестве возможностей (а не проблем) наиболее вероятно, если индивид имеет подходящее образование или пре-аккультурационный опыт (верхняя ячейка в таблице) или, если у индивида есть установившаяся база социальной поддержки (нижняя ячейка в таблице), на основе которой он вступает во взаимодействие с большим обществом. Особенно интересно достигает ли индивид желаемого уровня контакта с большим обществом; чем больше разница между уровнем достигнутого и уровнем желаемого контакта, тем больше источники стресса.

Появление аккультурационного стресса обусловлено не только присутствием источников стресса, но и стратегиями приспособления и ресурсами индивида (нижняя ячейка в таблице); для индивидов, способных приспособливаться, наличие источников стресса не приведет в аккультурационному стрессу, а для тех, кто неспособен приспособливаться, аккультурационный стресс может быть достаточно сильным. Известно, что аккультурационные стратегии (нижняя ячейка в таблице) влияют на аккультурационный стресс: интеграционные стратегии наименее стрессовы в то время, как маргинализационные связаны с наибольшим стрессом; ассимиляция и сепарация находятся посередине. Исходные здоровье, возраст, образование (верхняя ячейка в таблице), использование индивидом социальной поддержки и реакция на общественные аттитюды (нижняя ячейка в таблице) также влияют на появление аккультурационного стресса.

Проявление аккультурационного стресса

Аккультурационный стресс проявляет себя в различных симптомах, особенно в психосоматических и психологических жалобах. Среди последних наиболее часто

Адаптация — результат процесса психологической аккультурации

встречается повышенный уровень тревожности и депрессии.

Конечным результатом процесса психологической аккультурации является адаптация, варьирующаяся от успешной до неуспешной. У. Сирле и С. Уард концептуально и эмпирически выделили два аспекта: *психологическая адаптация* и *социокультурная адаптация*<sup>1</sup>. Первый состоит из психологических последствий, включая ясное понимание личностной и этнической идентификации, хорошее душевное здоровье и общая способность достигать чувства личного удовлетворения в обществе пребывания. Второй — из личностных последствий, которые связывают индивида с новой социо-культурной реальностью. Это включает в себя способность справляться с ежедневными проблемами в новом культурном окружении, особенно в сферах семейной жизни, работы и учебы.

## Выводы

Перспективы повышения уровня успешной адаптации

Многое из того, что мы знаем об аккультурации и адаптации, показывает, что индивиды могут успешно сближаться с новым обществом. Однако очевидно, что условия, которые влияют на адаптацию, должны способствовать адаптации, а не вмешиваться в этот процесс. Большинство условий, идентифицированных в этом обзоре, находятся в некоторой степени под контролем политиков и врачей. Следовательно, в принципе есть возможность повысить уровень успешной адаптации путем выбора соответствующих политических решений и внедрения подходящих программ. Роль кросс-культурных психологов здесь потенциально очень важна: если мы обратимся с этим и объясним наши открытия людям, ответственным за управление процессом аккультурации (в аккультурационных группах и в доминирующих обществах), то наша научная и социальная миссия будет выполнена.

<sup>1</sup> Searle W., Ward C. The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. // International Journal of Intercultural Relations, 14, 449–464, 1990.