

# **Механизм развития культурного шока. Этапы адаптации.**

Подготовил:  
студент группы  
20ФпФм1 Дунаев  
Андрей

- Впервые этот механизм подробно описан также К. Обергом, который утверждал, что люди проходят через определенные ступени переживания культурного шока и постепенно достигают удовлетворительного уровня



# Этапы адаптации

- 1. медовый месяц
- 2. культурный шок
- 3. критический
- 4. приспособление
- 5. адаптация



# Первый этап

- Назван «медовым месяцем»: большинство мигрантов, оказавшись за границей, стремятся учиться или работать, они полны энтузиазма и надежд. К тому же часто к их приезду готовятся, их ждут, и в первое время они получают помощь и могут иметь некоторые привилегии. Но этот период быстро проходит.

# Второй этап

- На этом этапе непривычные окружающая среда и культура начинают оказывать свое негативное воздействие. Все большее значение приобретают психологические факторы, вызванные непониманием со стороны местных жителей. Результатом может быть разочарование, фрустрация и даже депрессия. Иными словами, наблюдаются все симптомы культурного шока. Поэтому в данный период мигранты пытаются убежать от реальности, общаясь преимущественно со своими земляками и жалуясь им на жизнь.

# Третий этап

- Часть мигрантов сдается местными друзьями, от которых получает необходимую поддержку и возвращается домой, на родину. Но большая часть находит в себе силы преодолеть культурные различия, учит язык, знакомится с местной культурой, обзаводится

# Четвертый этап

- На четвертом этапе появляется оптимистический настрой, человек становится более уверенным в себе и удовлетворенным своим положением в новом обществе и культуре. Приспособление и интегрирование в жизнь нового общества продвигаются весьма успешно.

# Пятый этап

- На пятом этапе достигается полная адаптация к новой культуре. Индивид и окружающая среда с этого времени взаимно соответствуют друг другу.



# Итог

- В зависимости от названных выше факторов процесс адаптации может продолжаться от нескольких месяцев до 4—5 лет.
- Таким образом получается U-образная кривая развития культурного шока, которая характеризуется следующими ступенями: хорошо, хуже, плохо, лучше, хорошо.

**Спасибо за внимание!**

The background of the slide is a vibrant, clear blue sky filled with soft, wispy white clouds. In the lower portion of the frame, there are several thin, dark branches of a plant with bright green, oval-shaped leaves, some of which are in sharp focus while others are blurred, creating a sense of depth and a natural, fresh atmosphere.