



КУЛЬТУРНЫЙ ШОК

**Подготовила студентка группы
20ФпФм1
Кузнецова Александра Викторовна**



Понятие

«шок перехода»
«культурная утомляемость»
«стресс аккультурации»

следствие тревоги, которая появляется в результате потери всех привычных знаков и символов социального взаимодействия

разрушение устоявшихся социальных условий (общества, социальной группы, индивида) в результате столкновения с иной культурой.

Симптомы

чрезмерное мытье рук

озабоченность
качеством питьевой
воды, пищи

боязнь физического
контакта со слугами

“отсутствующий”
взгляд


желание обрести
зависимость от людей
своей национальности,
проживающих в
данной культуре

приступы гнева из-за
задержек

отказ от обучения
языку другой
культуры

опасения по поводу
возможности быть
обманутым и
ограбленным

озабоченность по
поводу кожных
раздражений



чувство потери
нетерпение
апатия
замешательство
раздражимость
депрессия
готовность заплакать
фрустрация
избегание
изоляция
расстройство
чувство беспомощности
страх
гнев
уязвимость
усталость
потребность жаловаться
неадекватность
смирение

Формы выражения

негодование и отвращение
после осознания культурных
различий



нарушение ролевых ожиданий и
чувства самоидентификации



напряжение из-за усилий,
прилагаемых человеком для
достижения
психологической адаптации



чувство собственной
неполноценности из-за
неспособности справиться с
ситуацией



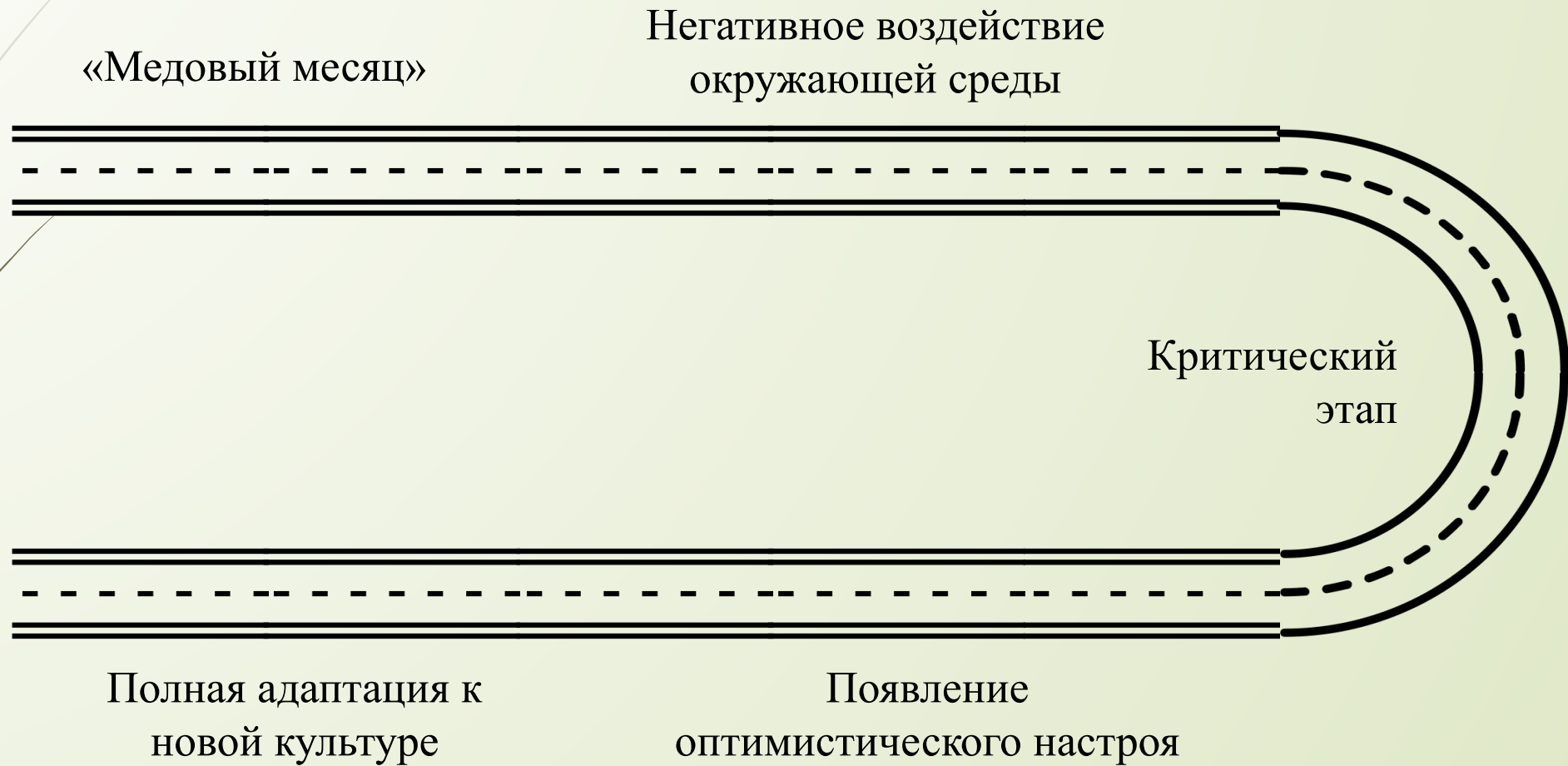
чувство одиночества в новой
культуре



чувство потери из-за утраты друзей



Этапы развития





Способы преодоления

Что делать?

Заведите
дневник или
блог

Общайтесь

Ведите себя
как турист

Делайте что-то
привычное

Просите
присылать
посылки

Занимайтесь
спортом

Не теряйте
чувство юмора

Не сравнивайте

Установите
распорядок