



# 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



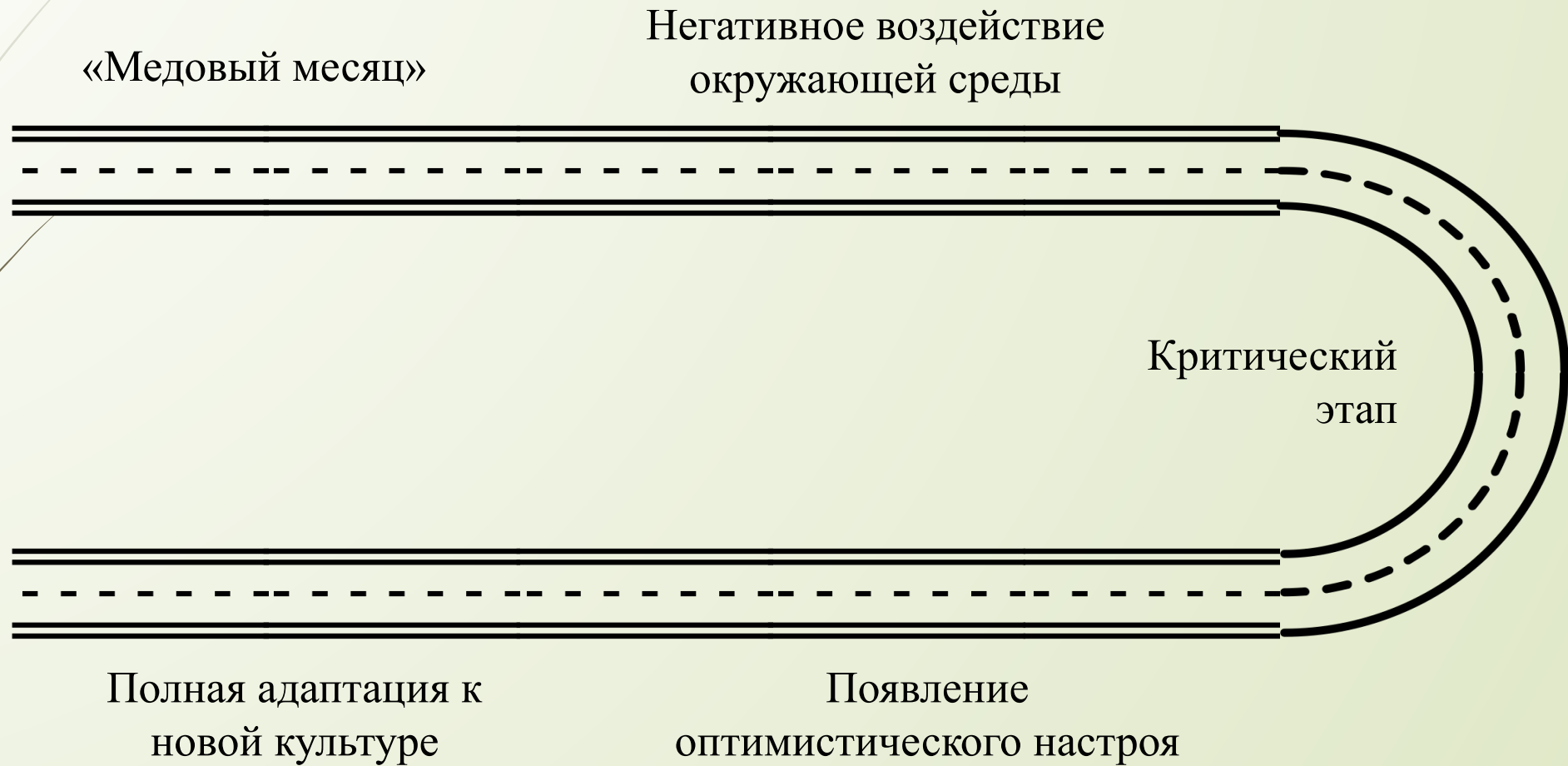
чувство одиночества в новой  
культуре



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