



**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЭТАПЫ  
ИНТЕГРАЦИИ:  
КАК ПЕРЕЖИТЬ КУЛЬТУРНЫЙ «ШОК»  
В РОССИИ И АДАПТИРОВАТЬСЯ**

# ЭТАП 1: ЭЙФОРΙΑ

Его еще называют этапом «Медовый месяц»

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ



Первые яркие впечатления от нового: люди, общение, сфера обслуживания, архитектура, еда, обучение



Восприятие всего через «розовые очки», идеализация всего нового



Активное фотографирование и общение, знакомство с будущими сокурсниками, преподавателями

## ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ ЧУВСТВА



Радость, интерес, предвкушение новых впечатлений, повышенная мотивация

## ЭТАП 2: КУЛЬТУРНЫЙ ШОК

Пропадает чувство эйфории, возникает раздражение из-за первых бытовых или социально-культурных трудностей

### ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ



Столкновение с бытовыми сложностями: разность культур, языка, бюрократии, климата, еды, жилья



Ностальгия по родине, усталость и раздражение от всего нового



Появляются сомнения, правильный ли был сделан выбор, поиск

### ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ ЧУВСТВА



Недоумение, раздражение, растерянность, одиночество, часто появляется ностальгия по дому

# ЭТАП 3: ДЕПРЕССИЯ

Еще называют **фазой отторжения**

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ



Накопление бытовых проблем, долгов по учебе, нежелание что-либо делать



Постоянная усталость, ощущение одиночества, тоска по дому, нет чувства единства с другими



Прекращение общения с сокурсниками и преподавателями, замкнутость, отчуждение

## ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ ЧУВСТВА



Тоска, грусть, желание уехать домой, потеря мотивации

## ЭТАП 4: ПРИНЯТИЕ

Наступает момент смирения с новой жизнью

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ



Появление стратегий решения социально-культурных и бытовых проблем



Формирование круга друзей и тьюторов для оказания поддержки



Привыкание к местным правилам и культуре поведения, общения

## ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ ЧУВСТВА



Облегчение, улучшение настроения, уверенность в своих силах

# ЭТАП 5: АДАПТАЦИЯ

Новые порядки становятся привычными и «своими»

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ



Успешное решение большинства повседневных задач без помощи друзей и тьюторов



Глубокое понимание культуры общения, юмора, первые шутки на местном языке



Самостоятельный поиск нового для более глубокого погружения в быт

## ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ ЧУВСТВА



Комфорт, ощущение контроля и самореализации, рост самостоятельности

# ЭТАП 6: ИНТЕГРАЦИЯ

Полное погружение в жизнь другой страны

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ



Полноценное включение в студенческую и общественную жизнь



Профессиональная и бытовая самореализация, комфортное ощущение жизни на новом месте



Становление проводником и тьютором для «новоприбывших» иностранных студентов

## ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ ЧУВСТВА



Уверенность, принадлежность к обществу, ощущение «здесь мне хорошо»

# КАК БЫСТРЕЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ?

- 1** Будьте готовы к эмоциональным волнам — это нормальный процесс
- 2** Ищите поддержку — в международных отделах вуза, среди тьюторов, в студенческих клубах
- 3** Не изолируйтесь — даже маленькие шаги в сторону общения (кофе с одногруппником) важны
- 4** Фиксируйте успехи — ведите дневник, отмечая, что сегодня получилось лучше, чем месяц назад

## ПОМНИТЕ!

Адаптация — это не линейный путь «от плохого к хорошему», а цикл с подъёмами и спадами.

Понимание этих этапов помогает относиться к трудностям как к временному явлению.



**EMOTIONAL STAGES  
OF INTEGRATION:  
HOW TO SURVIVE A CULTURAL "SHOCK"  
IN RUSSIA AND ADAPT**

# STAGE 1: EUPHORIA

It is also called the "Honeymoon" stage

## DISTINCTIVE FEATURES



The first vivid impressions of the new: people, communication, service sector, architecture, food, education



The perception of everything through "rose-colored glasses", the idealization of everything new



Active photographing and communication, acquaintance with future fellow students, teachers

## PREVAILING FEELINGS



Joy, interest, anticipation of new experiences, increased motivation

## STAGE 2: CULTURE SHOCK

The feeling of euphoria disappears, irritation arises due to the first household or socio-cultural difficulties

### DISTINCTIVE FEATURES



Encountering everyday difficulties: cultural differences, language, bureaucracy, climate, food, housing



Nostalgia for the motherland, fatigue and irritation from everything new



There are doubts whether the right choice was made, the search

### PREVAILING FEELINGS



Bewilderment, irritation, confusion, loneliness, often there is homesickness

# STAGE 3: DEPRESSION

It is also called the rejection phase

## DISTINCTIVE FEATURES



Accumulation of household problems, study debts, unwillingness to do anything



Constant fatigue, feeling of loneliness, homesickness, no sense of unity with others



Cessation of communication with fellow students and teachers, isolation, alienation

## PREVAILING FEELINGS



Longing, sadness, desire to go home, loss of motivation

# STAGE 4: ACCEPTANCE

There comes a moment of acceptance with a new life

## DISTINCTIVE FEATURES



The emergence of strategies for solving socio-cultural and everyday problems



Forming a circle of friends and tutors to provide support



Getting used to local rules and culture of behavior and communication

## PREVAILING FEELINGS



Relief, improved mood, self-confidence

# STAGE 5: ADAPTATION

New orders become familiar and "their own"

## DISTINCTIVE FEATURES



Successfully solving most everyday tasks without the help of friends and tutors



Deep understanding of communication culture, humor, first jokes in the local language



Independent search for new things for a deeper immersion in everyday life

## PREVAILING FEELINGS



Comfort, a sense of control and self-realization, the growth of independence

# STAGE 6: INTEGRATION

Full immersion in the life of another country

## DISTINCTIVE FEATURES



Full-fledged inclusion in student and social life



Professional and household self-realization, a comfortable feeling of living in a new place



Becoming a guide and tutor for "newly arrived" international students

## PREVAILING FEELINGS



Confidence, belonging to society, feeling "I feel good here"

# HOW TO ADAPT FASTER?

- 1** Be prepared for emotional waves — this is a normal process
- 2** Seek support from the university's international departments, tutors and student clubs
- 3** Don't isolate yourself — even small steps towards communication (coffee with a classmate) are important
- 4** Record your progress by keeping a diary, noting that it turned out better today than it did a month ago

## REMEMBER!

Adaptation is not a linear path "from bad to good", but a cycle with ups and downs. Understanding these stages helps to treat difficulties as a temporary phenomenon