

تست شوک فرهنگی پس از مهاجرت

۱. معرفی تست

تست شوک فرهنگی پس از مهاجرت یک ابزار روان سنجی کاربردی برای ارزیابی میزان استرس، ابهام، دلتنگی و دشواری‌های سازگاری با فرهنگ جدید است. این تست به متخصصان، مهاجران و دانشجویان خارجی کمک می‌کند وضعیت روانی و هیجانی خود را در جریان مهاجرت بشناسند و مسیر تطابق فرهنگی را بهتر مدیریت کنند.

- نسخه: ۱۵ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۱۰-۵ دقیقه
- کاربرد: سنجش سریع میزان انطباق با فرهنگ جدید
- سنین مناسب: نوجوانان و بزرگسالان

۲. راهنمای تکمیل

لطفاً هر عبارت را با دقت مطالعه کرده و میزان تجربه یا احساس خود را با گزینه «بله» یا «خیر» مشخص کنید. شما باید گزینه‌ای را انتخاب کنید که بهترین توصیف حال و روز شما در چند هفته اخیر باشد.

سؤال	بله	خیر
۱ احساس دلتنگی و جدایی از خانواده و دوستان سابق دارم.	۱	۰
۲ تفاوت‌های فرهنگی باعث ناراحتی و سردرگمی من می‌شود.	۱	۰
۳ رفتار و آداب اجتماعی جدید برایم سخت و گیج‌کننده است.	۱	۰
۴ در محیط جدید احساس تنهایی و جدافتادگی می‌کنم.	۱	۰
۵ نگرانی مالی و شغلی باعث اضطراب و فشار روانی می‌شود.	۱	۰
۶ با شرایط جدید زندگی و قوانین اجتماعی سازگار شدن برایم سخت است.	۱	۰
۷ نگران پذیرش اجتماعی و تعامل با همسایگان یا همکاران هستم.	۱	۰
۸ تغییرات فرهنگی و عادات جدید زندگی باعث استرس می‌شود.	۱	۰
۹ ترس از تبعیض یا پس‌زدگی باعث نگرانی و اضطراب می‌شود.	۱	۰
۱۰ اغلب احساس خستگی و فشار روانی دارم.	۱	۰
۱۱ دچار سردرگمی و اضطراب در تصمیم‌گیری‌های روزمره هستم.	۱	۰
۱۲ فکر می‌کنم برای سازگاری کامل با محیط جدید نیاز به کمک دارم.	۱	۰
۱۳ احساس می‌کنم ارزش‌ها و عادات قبلی‌ام با محیط جدید همخوانی ندارد.	۱	۰

۱۴	مشکلات زبانی یا ارتباطی باعث اضطراب و استرس من می‌شود.	۱	۰
۱۵	اغلب نگران سلامتی روان و جسم خود در محیط جدید هستم.	۱	۰

۳. روش نمره‌گذاری

نمره کلی شما در این تست از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۱۵ خواهد بود.

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده میزان شوک فرهنگی در افراد مهاجر است:

- ۰ تا ۷: شوک فرهنگی اندک و غیربالینی
 - ۸ تا ۱۵: شوک فرهنگی قابل توجه بالینی
- هرچه نمره بالاتر باشد، سطح شوک فرهنگی بالاتر و نیاز به حمایت بیشتر است. در صورت کسب نمره بالا، مشاوره تخصصی و برنامه‌های حمایتی برای سازگاری فرهنگی پیشنهاد می‌شود.

نکته: تست‌های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ‌وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه‌ای نمی‌باشند. در صورت مشاهده علائم نگران‌کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با **دکتر مژگان لطفی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

دکتر مژگان لطفی

References:

- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. Practical Anthropology, 7, 177–182.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). The psychology of culture shock. Routledge.