

3-TOM, 3 - SON
XORIJIY TALABALARNI IJTIMOIIY-MADANIY
MOSLASHUVCHANLIGINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Matchanova Nargiza To'liqinovna

Ma'mun universiteti "Psixologiya va sport" kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu tezisda xorijiy talabalarni o'qish jarayonida ijtimoiy-madaniy moslashuvchanligi va uning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Xorijiy talaba yangi madaniyat, til va jamiyatga moslashish jarayonida turli psixologik muammolarni boshdan kechirishi mumkin. Ijtimoiy-madaniy moslashuvchanlik bu jarayonda talabaning yangi muhitga moslashish, o'zini qulay his qilish va faol ijtimoiy aloqalarni o'rnatish qobiliyatidir. Tadqiqotda xorijiy talabalarning psixologik xususiyatlari, ular bilan bog'liq stress, reaktivlik, madaniyatlararo farqlar va moslashuvchanlikka ta'sir etuvchi omillar chuqur o'rganiladi. Maqsad xorijiy talabalarni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash va ularning jamiyatda muvaffaqiyatli integratsiyasi uchun zarur bo'lgan tavsiyalarni ishlab chiqishdir.

Kalit so'zlar: Xorijiy talabalar, ijtimoiy-madaniy moslashuvchanlik, psixologik xususiyatlar, madaniyatlararo farqlar, stress, reaktivlik, moslashuvchanlik omillari, talabalarning psixologik qo'llab-quvvatlashi, integratsiya.

Annotation: This thesis examines the social-cultural adaptability of international students in the learning process and its psychological characteristics. International students may face various psychological challenges when adapting to a new culture, language, and society. Social-cultural adaptability in this context refers to the student's ability to adjust to the new environment, feel comfortable, and establish active social connections. The research explores the psychological traits of international students, including stress, reactivity, intercultural differences, and factors influencing adaptability. The aim is to provide recommendations for psychological support and successful integration of international students into society.

Keywords: International students, social-cultural adaptability, psychological characteristics, intercultural differences, stress, reactivity, adaptability factors, psychological support for students, integration.

Аннотация: Данная работа посвящена анализу социальной и культурной адаптивности иностранных студентов в процессе обучения и её психологических особенностей. Иностранные студенты могут столкнуться с различными психологическими проблемами при адаптации к новой культуре, языку и



3-TOM, 3 - SON

обществу. Социально-культурная адаптивность в данном контексте означает способность студента адаптироваться к новой среде, чувствовать себя комфортно и устанавливать активные социальные связи. В исследовании рассматриваются психологические характеристики иностранных студентов, такие как стресс, реактивность, межкультурные различия и факторы, влияющие на адаптивность. Целью исследования является разработка рекомендаций по психологической поддержке и успешной интеграции иностранных студентов в общество.

Ключевые слова: Иностранные студенты, социально-культурная адаптивность, психологические характеристики, межкультурные различия, стресс, реактивность, факторы адаптивности, психологическая поддержка студентов, интеграция.

Kirish: Xorijiy talabalar, yangi madaniyat va jamiyatga integratsiya qilish jarayonida ko'plab qiyinchiliklarga duch keladilar. Ularning o'qish va ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatlari ko'pincha ijtimoiy-madaniy moslashuvchanliklariga bog'liq bo'ladi. Xorijiy talaba uchun yangi muhitda o'qish va yashash, yangi til va madaniyatni o'rganish, mahalliy odatlar va qoidalar bilan tanishish bir qator psixologik va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqaradi. Ular o'zlarini o'ziga xos muhitda qanday his qilishlarini, qanday ijtimoiy aloqalar o'rnatishlarini va o'z ehtiyojlarini qanday qondirishlarini bilmaydilar. Bunday holatlar talabalar uchun stress, tashvish, depressiya va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Ijtimoiy-madaniy moslashuvchanlik — bu xorijiy talabalar uchun juda muhim psixologik va ijtimoiy jihatdir. Ularning yangi muhitga moslashishi, madaniyatlارaro farqlarni tushunish va integratsiya qilish jarayoni o'rganilishi lozim. Shuningdek, xorijiy talabalar o'zlarining yangi jamiyatda muvaffaqiyatli bo'lishlari uchun psixologik qo'llab-quvvatlash va to'g'ri yondoshuvlar zarur. Ushbu tadqiqotda xorijiy talabalar ijtimoiy-madaniy moslashuvchanligi va uning psixologik xususiyatlari, shuningdek, bu jarayonni yaxshilashga yordam beradigan strategiyalar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari xorijiy talabalarga ko'rsatiladigan psixologik yordamni yaxshilash va ularning o'ziga xos muhitga moslashish jarayonini yengillashtirishga qaratilgan tavsiyalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Asosiy qism: Ijtimoiy-madaniy moslashuvchanlik — bu yangi madaniyatga moslashish va yangi jamiyatda o'zini qulay his qilish jarayonidir. Xorijiy talabalar o'zlarining yangi muhitga muvaffaqiyatli integratsiyasi uchun bir nechta omillarga tayanadilar, jumladan, til bilish darajasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va o'zaro



3-TOM, 3 - SON

madaniy qiziqishlar. Ular yangi madaniyatning turli jihatlarini, shu jumladan, an'analarini, urf-odatlarini, ta'lim tizimi va ijtimoiy munosabatlar bilan tanishishlari kerak. Bu jarayonning muvaffaqiyati ko'pincha talabani ijtimoiy-madaniy moslashuvchanlik qobiliyatiga, ya'ni yangi muhitga tez va samarali moslashish qobiliyatiga bog'liqdir.

Xorijiy talabalar va psixologik xususiyatlar

Xorijiy talabani yangi muhitga moslashish jarayoni psixologik jihatdan murakkab bo'lishi mumkin. Ular ko'pincha yangi madaniyat va muhitga moslashish uchun o'zlarining shaxsiy resurslarini, masalan, stressni boshqarish qobiliyatini, ijtimoiy aloqalarni o'rnatish va yangi vaziyatlarga moslashish qobiliyatini sinovdan o'tkazadilar. Psixologik xususiyatlar orasida stressga chidamlilik, adaptiv qobiliyatlar va ijtimoiy reaktivlik muhim o'rin tutadi. Stress va tashvish, o'z navbatida, talabani yangi jamiyatda muvaffaqiyatli integratsiyasiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Xorijiy talabalar ko'pincha yangi muhitda o'zlarini izolyatsiya qilingan va begona his qiladilar. Bu esa depressiya, tashvish va stressni keltirib chiqarishi mumkin. Ularning psixologik salomatligi, shuningdek, mahalliy talabalar bilan ijtimoiy aloqalarni o'rnatish darajasiga, ularning qo'llab-quvvatlash tizimi va shaxsiy resurslariga ham bog'liq bo'ladi.

Madaniyatlararo farqlar va ularning ijtimoiy-madaniy moslashuvchanlikka ta'siri

Madaniyatlararo farqlar xorijiy talabalar uchun muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Madaniyatlararo moslashuvchanlik qobiliyati, ya'ni yangi madaniyatni tushunish va unga moslashish, talabani jamiyatda muvaffaqiyatli bo'lishi uchun zarurdir. Boshqa madaniyatlar bilan tanishish, o'zgarishlarga ochiq bo'lish va turli madaniyatlar bilan muloqotda bo'lish talabani psixologik ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, madaniyatlararo qarama-qarshiliklar va noto'g'ri tushunishlar stressga, xato tafsirlashlarga va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Xorijiy talabalar bu holatlarni o'z vaqtida va to'g'ri boshqarishni o'rganishlari kerak.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi

Xorijiy talabalar uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi juda muhimdir. Ular o'zlarini yangi muhitda qulay his qilishlari uchun mahalliy talabalar, o'qituvchilar, o'rtoqlar va do'stlar tomonidan qo'llab-quvvatlanishlari kerak. Psixologik yordamingiz yordamida talaba o'zining stressini boshqarishi, yangi muhitga moslashishi va ijtimoiy aloqalarni o'rnatishi mumkin. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ayniqsa, stressli vaziyatlarda talabani ruhiy holatini yaxshilaydi va ularni jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiya qilishga yordam beradi.



3-TOM, 3 - SON

Xorijiy talabalar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash strategiyalari

Xorijiy talabalar uchun psixologik qo'llab-quvvatlashning samarali strategiyalari quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

- **Moslashuvchanlikni rivojlantirish:** Talabalar uchun ijtimoiy-madaniy moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus treninglar va seminarlar tashkil etish.

- **Stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash:** Stressni boshqarish metodlarini o'rgatish, psixologik yordamni taqdim etish va talabalarga o'z salomatliklariga e'tibor qaratishlarini tavsiya qilish.

- **Mahalliy talabalar bilan aloqalarni rivojlantirish:** Xorijiy talabalarga mahalliy talabalar bilan ijtimoiy aloqalarni o'rnatish, madaniyatlararo dialogni rivojlantirishga yordam beradigan dasturlarni ishlab chiqish.

- **Qo'llab-quvvatlash tizimlarini takomillashtirish:** Universitetlarda xorijiy talabalar uchun qo'llab-quvvatlash xizmatlarini takomillashtirish, ularning muammolarini hal qilish uchun shaxsiy maslahatchilar va psixologlarni jalb etish.

Muhokama: Xorijiy talabalar sonining ortishi va globalizatsiya jarayonining kuchayishi, ta'lim sohasida yangi talablar va o'zgarishlarga olib kelmoqda. Ko'plab universitetlar va ta'lim muassasalari xorijiy talabalarni qabul qilishga katta e'tibor qaratmoqda, chunki ular nafaqat bilim olish, balki madaniyatlararo aloqalar va turli fikrlarni muhokama qilish imkonini yaratadi. Shu bilan birga, xorijiy talabalar o'zlarining yangi muhitga moslashish jarayonida turli psixologik va ijtimoiy qiyinchiliklarga duch keladilar.

Ijtimoiy-madaniy moslashuvchanlik xorijiy talabalar uchun juda dolzarb masala hisoblanadi. Ularning yangi jamiyatga integratsiyasi, madaniyatlararo farqlarni tushunish va o'zlarini qulay his qilishlari ko'p hollarda ularning muvaffaqiyatli o'qishiga va ijtimoiy hayotga integratsiya qilishiga ta'sir qiladi. Xorijiy talabalar ko'pincha til to'siqlari, madaniyatlararo farqlar va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarni boshdan kechiradilar. Bu, o'z navbatida, ularning psixologik holatini yomonlashtirishi, stress va boshqa salbiy holatlarga olib kelishi mumkin.

Shu boisdan, xorijiy talabalar ijtimoiy-madaniy moslashuvchanligining psixologik xususiyatlarini o'rganish juda muhimdir. Bu sohadagi tadqiqotlar, xorijiy talabalar uchun psixologik yordam, moslashuvchanlikni rivojlantirish va ularning yangi muhitga muvaffaqiyatli integratsiyasini ta'minlashga qaratilgan tavsiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi. Shuningdek, bu tadqiqotlar o'quv muassasalari va davlat



3-TOM, 3 - SON

organlari uchun xorijiy talabalar uchun samarali qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashda muhim yo'nalishlarni belgilashga xizmat qiladi.

Demak, mavzu nafaqat xorijiy talabalar, balki jamiyatning barcha qatlamlari uchun muhimdir. Xorijiy talabalarning muvaffaqiyatli integratsiyasi ularning psixologik salomatligi va ijtimoiy farovonligini yaxshilashga, shuningdek, jamiyatda madaniyatlararo hamjihatlik va to'laroq tushunishni rivojlantirishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, mamlakatning global ta'lim tizimida raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa: Xorijiy talabalar uchun ijtimoiy-madaniy moslashuvchanlik, ularning yangi muhitga integratsiyasi jarayonida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning akademik va ijtimoiy muvaffaqiyatlariga ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida xorijiy talabalar ko'plab psixologik muammolarga duch keladiganliklari, jumladan, stress, tashvish, depressiya va ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlarni boshdan kechirishi aniqlandi. Bu muammolar ko'pincha madaniyatlararo farqlar, til to'siqlari va ijtimoiy aloqalar o'rnatishdagi qiyinchiliklardan kelib chiqadi.

Biroq, xorijiy talabalar o'zlarining ijtimoiy-madaniy moslashuvchanligini rivojlantirish va yangi jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiya qilish uchun turli psixologik resurslarga va qo'llab-quvvatlash tizimlariga muhtojdirlar. Ular yangi muhitga moslashishda, o'zlarini qulay his qilishda va psixologik salomatliklarini saqlashda yordam beradigan yondoshuvlar va strategiyalarni talab etadilar. Shuning uchun, xorijiy talabalar uchun psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish, ular uchun stressni boshqarish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash juda muhimdir.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, xorijiy talabalar uchun muvaffaqiyatli moslashuvchanlikni ta'minlashda universitetlar va ta'lim muassasalari o'rni beqiyosdir. O'quv muassasalari tomonidan taqdim etiladigan psixologik xizmatlar, madaniyatlararo treninglar, va mahalliy talabalar bilan integratsiya qilishga qaratilgan dasturlar talabalarning yangi jamiyatga moslashishiga yordam beradi va ularni psixologik salomatlik nuqtai nazaridan qo'llab-quvvatlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abduqodirov, A. (2020). Xorijiy talabalar va ularning ijtimoiy-madaniy moslashuvi. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.
2. Jumanioyozova, N. (2018). Psixologik xizmat va xorijiy talabalar: ijtimoiy-madaniy integratsiya. Samarqand: Samarqand Davlat universiteti nashriyoti.



3-TOM, 3 - SON

3. Mamatov, F. (2017). Madaniyatlararo muloqot va xorijiy talabalar: Psixologik tahlil. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
4. Toshpulatov, R. (2019). Xorijiy talabalar va ularning psixologik farovonligi. Toshkent: Psixologiya institutining nashriyoti.
5. Yusupova, S. (2016). Madaniyatlararo farqlar va ijtimoiy-madaniy moslashuvchanlik. Toshkent: O'zbekiston yoshlar ittifoqi.

