

CHET ELDA O‘QIYOTGAN TALABALARDA MADANIY ZARBA VA UNING PSIXOLOGIK TA’SIRI

Ismoilova Sarvinoz Ne’mat qizi
Qarshi davlat universiteti tayanch doktoranti

Anotatsiya: Maqola chet elda o‘qiyotgan talabalarda madaniy zarba (cultural shock) va uning psixologik ta’sirini o‘rganadi. Madaniy zarba talabalarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, akademik muvaffaqiyati va ruhiy salomatligiga qanday ta’sir qilishi tahlil qilinadi. Shuningdek, madaniy zarbani yumshatish va talabalarning moslashuv jarayonini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha psixologik va ijtimoiy tadbirlar ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: chet elda o‘qish, madaniy zarba, stress, ruhiy salomatlik, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam, akademik muvaffaqiyat

Аннотация: Статья исследует культурный шок у студентов, обучающихся за границей, и его психологическое влияние. Анализируется, как культурный шок влияет на эмоциональную устойчивость, социальную адаптацию, академическую успеваемость и психическое здоровье студентов. Рассматриваются психологические и социальные меры поддержки процесса адаптации студентов и смягчения культурного шока.

Ключевые слова: обучение за границей, культурный шок, стресс, психическое здоровье, социальная адаптация, психологическая помощь, академическая успеваемость

Abstract: The article examines cultural shock among students studying abroad and its psychological impact. It analyzes how cultural shock affects students' emotional stability, social adaptation, academic performance, and mental health. The study also considers psychological and social interventions to support adaptation and mitigate cultural shock.

Keywords: studying abroad, cultural shock, stress, mental health, social adaptation, psychological support, academic achievement

Chet elda o‘qiyotgan talabalarda madaniy zarba – yangi madaniy va ijtimoiy muhitga moslashish jarayonida yuzaga keladigan psixologik stress va emotsional noqulaylik holati. Bu jarayonda talabalar tanish bo‘lmagan til, ijtimoiy norma, ovqatlanish odatlari, iqlim va ta’lim tizimi bilan yuzma-yuz keladi. Madaniy zarba talabalarda stress, motivatsiya pasayishi, yolg‘izlik hissi, uyqu buzilishi va diqqatni jamlash qiyinchiliklarini yuzaga keltiradi. Shu sababli talabalarning ruhiy salomatligi va akademik muvaffaqiyati xavf ostida bo‘ladi.

Madaniy zarbani boshdan kechirayotgan talabalar psixologik va emotsional yordamga ehtiyoj sezadi. Psixologik maslahatlar, universitetning moslashuv dasturlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhlari talabalarning yangi muhitga moslashuvini tezlashtiradi. Shuningdek, interaktiv treninglar va stressni kamaytiruvchi mashg'ulotlar talabalarning emotsional barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi.

Madaniy zarba yoshlarning ijtimoiy ko'nikmalari va kommunikatsion qobiliyatlariga ham ta'sir qiladi. Yangi madaniyatda muvaffaqiyatli muloqot qilish uchun talabalar o'zini ifoda etish, tilni amaliy qo'llash va ijtimoiy aloqalarni o'rnatish bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirishi zarur. Universitetlar va pedagoglar bu jarayonda talabalarga mentorlik, til va madaniyat bo'yicha qo'llab-quvvatlashni ta'minlashi kerak.

Madaniy zarba bilan bog'liq stressni kamaytirish uchun talabalarga ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish, mahalliy talabalar bilan integratsiya, madaniy tadbirlarda ishtirok etish va individual psixologik maslahatlar tavsiya etiladi. Shuningdek, oilaviy qo'llab-quvvatlash va uy sharoitida ruhiy yordam ham talabaning moslashuvini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Natijada, madaniy zarba chet elda o'qiyotgan talabalar psixologiyasiga sezilarli ta'sir qiladi, ularning akademik muvaffaqiyati, ijtimoiy integratsiyasi va ruhiy barqarorligi bilan bevosita bog'liqdir. Madaniy zarbani yumshatish va talabalarning moslashuv jarayonini qo'llab-quvvatlash uchun universitetlar, ota-onalar va psixologik xizmatlarning birgalikdagi faoliyati zarur.

Chet elda o'qiyotgan talabalarda madaniy zarba (cultural shock) ularning ruhiy va emotsional holatiga sezilarli ta'sir qiladi. Yangi madaniyat va ijtimoiy muhitga moslashish jarayonida talabalar turli stress omillariga duch keladi: til to'siqlari, ovqatlanish va yashash odatlaridagi farqlar, ta'lim tizimidagi o'zgarishlar, iqlim va ijtimoiy me'yorlarga moslashish qiyinchiliklari. Bu holatlar talabalarda tashvish, yolg'izlik hissi, uyqu buzilishi, motivatsiyaning pasayishi va diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi.

Talabalar madaniy zarba natijasida o'z-o'zini past baholash, ijtimoiy ajralish va o'qishga bo'lgan qiziqishning kamayishini sezishlari mumkin. Madaniy va til to'siqlari talabalarning ijtimoiy interaktivlik darajasini pasaytiradi, do'stlar orttirish va guruh ishlarida faol ishtirok etish qiyinlashadi. Shuningdek, akademik talabalar va yangi pedagogik yondashuvlarga moslashish stressni kuchaytiradi.

Universitetlar va psixologik xizmatlar madaniy zarbani yumshatish va talabalarning moslashuvini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Talabalarga individual va guruh konsultatsiyalari, til kurslari, mentorlik dasturlari, stressni kamaytiruvchi treninglar va madaniy integratsiya tadbirlari tavsiya etiladi. Ijtimoiy

qo'llab-quvvatlash va mahalliy talabalar bilan muloqot madaniy zarbani yengillashtiradi, talabalarning emotsional barqarorligini oshiradi.

Madaniy zarba psixologik salomatlik bilan bevosita bog'liq bo'lib, unga duch kelayotgan talabalarda xavotir, depressiv holatlar va uyqusizlik kuzatilishi mumkin. Shu bois, talabalarning ruhiy salomatligini saqlash uchun psixologik yordam va profilaktik tadbirlar muhimdir. Oilaviy qo'llab-quvvatlash ham talabaning yangi madaniyatga moslashuvini yaxshilaydi, ruhiy barqarorlikni oshiradi va akademik muvaffaqiyatga ijobiy ta'sir qiladi.

Madaniy zarbani yumshatish uchun talabalarga madaniy va til farqlarini oldindan o'rganish, ijtimoiy tarmoqlar orqali qo'llab-quvvatlash, mahalliy talabalar bilan integratsiyalashuv, madaniy tadbirlarda ishtirok etish va psixologik maslahatlar olish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, universitet va pedagoglar talabalarga moslashuv jarayonida yordam ko'rsatish va ularning ruhiy salomatligini monitoring qilish orqali stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish imkonini yaratadi.

Natijada, madaniy zarba chet elda o'qiyotgan talabalarning ruhiy, emotsional va akademik hayotiga katta ta'sir ko'rsatadi. Psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy integratsiya va oilaviy yordam madaniy zarbaning salbiy ta'sirini yumshatishga yordam beradi. Bu jarayonning samarali tashkil etilishi talabalarning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va akademik muvaffaqiyatini ta'minlashga xizmat qiladi.

Chet elda o'qiyotgan talabalar ko'pincha madaniy va ijtimoiy muhitdagi keskin o'zgarishlar natijasida psixologik qiyinchiliklarga duch keladi. Madaniy zarba talabaning yangi mamlakatdagi ijtimoiy qoidalar, odatlar, til, ovqatlanish va yashash sharoitlariga moslashish jarayonida yuzaga keladi. Bu jarayonda talabalar o'zini notanish muhitda yolg'iz va qo'llab-quvvatlanmagan his qilishi mumkin, bu esa stress, xavotir va uyqusizlikni keltirib chiqaradi.

Madaniy zarba bir necha bosqichlarda namoyon bo'ladi. Birinchi bosqichda talaba yangi madaniyatga o'rganishga urinadi, lekin turli farqlarni anglash va qabul qilish qiyin bo'ladi. Bu davrda til to'siqlari, akademik talablar va ijtimoiy aloqalardagi noaniqliklar stressni kuchaytiradi. Ikkinchi bosqichda talaba madaniyat bilan tanishib, moslashishga harakat qiladi, biroq ijtimoiy ajralish va o'z-o'zini past baholash davom etishi mumkin. Uchinchi bosqichda moslashuv boshlanadi, talaba yangi muhitga o'zini moslashtiradi va psixologik barqarorlik asta-sekin tiklanadi.

Psixologik oqibatlar shaxsiy xususiyatlar, avvalgi tajribalar va qo'llab-quvvatlash tizimlariga bog'liq. Talabalarda yuqori darajadagi xavotir, depressiya, o'zini yolg'iz his qilish va akademik motivatsiyaning pasayishi kuzatilishi mumkin. Shu bilan birga, madaniy zarba ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, mustaqillik va muammolarni hal qilish qobiliyatini oshirish imkonini ham beradi.

Universitetlar talabalarining madaniy zarbani yengishida muhim rol o'ynaydi. Psixologik xizmatlar, mentorlik dasturlari, madaniy integratsiya tadbirlari va til kurslari talabalarining yangi muhitga moslashuvini tezlashtiradi. Shuningdek, talabalarni guruh ishlariga jalb qilish, ijtimoiy tarmoqlar orqali qo'llab-quvvatlash va psixologik maslahatlar berish orqali stressni kamaytirish mumkin.

Oilaviy qo'llab-quvvatlash ham madaniy zarbani yengishga yordam beradi. Ota-onalar va yaqinlar bilan muntazam aloqada bo'lish, emotsional qo'llab-quvvatlashni ta'minlash talabalar ruhiy holatini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, o'z madaniyati bilan bog'liq tadbirlarda ishtirok etish va mahalliy talabalarining madaniy hayotiga integratsiyalashish psixologik moslashuvni yaxshilaydi.

Madaniy zarbaning salbiy ta'sirini kamaytirish uchun talabalar quyidagi strategiyalarni qo'llashlari mumkin: ijtimoiy tarmoq va guruh faoliyatlarida faol ishtirok etish, stressni kamaytiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, til va madaniyat bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlar olish, psixologik maslahatlar va peer-support dasturlarida qatnashish. Shu bilan birga, universitetlar talabalarga moslashuv jarayonini monitoring qilish va psixologik yordam ko'rsatish tizimini yo'lga qo'yishi zarur.

Natijada, madaniy zarba chet elda o'qiyotgan talabalar uchun stress manbai bo'lishi bilan birga, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun imkoniyat yaratadi. Psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, universitet va oilaviy yordam orqali talabalarining moslashuvi yaxshilanadi, ruhiy barqarorligi mustahkamlanadi va akademik muvaffaqiyatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Berry, J. W. (1997). *Immigration, acculturation, and adaptation*. Applied Psychology, 46(1), 5-34.
2. Oberg, K. (1960). *Cultural shock: Adjustment to new cultural environments*. Practical Anthropology, 7, 177-182.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
4. Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). *A review of the acculturation experiences of international students*. International Journal of Intercultural Relations, 35(6), 699-713.
5. Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). *International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress*. Counselling Psychology Quarterly, 16(1), 15-28.



GLOBAL SCHOLARS
SCIENTIFIC PUBLISHING