

ISSN 2181-5291

# PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 4, 2023

[www.buxdu.uz](http://www.buxdu.uz)





*Nazarova Manzura Mustafovich,  
Buxoro davlat universiteti psixologiya va  
sotsiologiya kafedrasida tayanch doktranti*

### **O'ZBEKISTONDA XORIJLIK TALABALARNING MADANIYATLARARO MOSLASHUV USHLARINING IJTIMOYIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada xalqaro talabalar almashinuvi va universitetda madaniyatlararo aloqa muammolarining ta'lim maydonidagi ahamiyati, bugungi kunda ta'lim jarayonida chet ellik talabalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvining tezroq va osonroq kechishini ta'minlash uchun xizmat qiladigan, ularning integratsiyasini oshirish, to'siqsiz do'stona muhitni qura olishlariga imkon yaratish uchun zarur bo'lgan shartlar haqida aytilgan.

**Kalit so'zlar:** madaniyatlararo aloqa, integratsiya, ijtimoiy-psixologik moslashuv, qobiliyat, begonalashish.

### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЕЖКУЛЬТУРНЫХ СТИЛЕЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В УЗБЕКИСТАНЕ**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается о международном студенческом обмене и значении проблем межкультурной коммуникации в вузе в образовательной сфере, об условиях, необходимых сегодня для обеспечения более быстрого и легкого протекания социально-психологической адаптации иностранных студентов в образовательном процессе, повышения их интеграции, возможности построения безбарьерной дружественной среды.

**Ключевые слова:** межкультурная коммуникация, интеграция, социально-психологическая адаптация, одаренность, отчуждение.

### **SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTERCULTURAL ADAPTATION METHODS OF FOREIGN STUDENTS IN UZBEKISTAN**

**Abstract.** This article states the importance of the problems of international student exchange and intercultural communication at the University in the field of education, the conditions necessary today to ensure a faster and easier course of socio-psychological adaptation of foreign students in the educational process, to increase their integration, to allow them to build an unobstructed friendly environment.

**Keywords:** intercultural communication, integration, socio-psychological adaptation, ability, alienation.

**Kirish:** Xalqaro talabalar almashinuvi va universitetda madaniyatlararo aloqa muammolari ta'lim maydonida tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Bugungi kunda ta'lim jarayonida turli vektorlarni aks ettiruvchi global tizimlarning mavjudligi, universitetlarning o'quv faoliyatida qo'llaniladigan amaliyotlarini xorij davlatlari bilan bevosita aloqadorlikda olib borayotganligi, shuningdek, Internet tarmog'ining juda yaxshi rivojlanganligi, ma'lumot almashishning tezligi, migratsiyaning o'sayotganligi kabi bir qator omillar xorijlik talabalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvining tezroq va osonroq kechishi uchun yordam beradi.

**Maqolaning dolzarbligi:** Zamonaviy psixologiyada madaniyatlararo aloqa masalalari ko'plab tadqiqotchilarning e'tiborini tortib kelgan. A.G.Asmolov, G.U.Soldatova, A.V.Makarchuk asarlarida ko'p madaniyatli ta'lim va madaniyatlararo ta'lim jarayonida chet ellik talabalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi muammolari ko'rib chiqiladi. V.V.Baranova maqolasida xorijlik talabalarning lingvistik sotsializatsiyasidagi o'ziga xos xususiyatlari qayd etilgan. E.V.Shaxova chet ellik talabalarning ijtimoiy-madaniy moslashuvi masalalarini tahlil qiladi. O.N.Kalenkova, E.A.Omelchenko, T.L.Feoktistova va T.A.Shorina tomonidan ushbu masalaga oid o'quv-uslubiy majmua taklif etiladi. A.G.Asmolov, G. U.Soldatova va A.V.Makarchuk singari mualliflar dolzarb muammoga – o'smirlar va yoshlarda bag'rikenglikni rivojlantirishga e'tibor berishadi. Ma'lumki, qayerda bo'lmasin turli xalqlar o'rtasida madaniy o'zaro ta'sir mavjud, Talabalar uchun xorijiy mamlakatlarda xarid qilish, sog'liqni saqlash, bank ishi va shunga o'xshagan boshqa kundalik muammolarni hal

qilish zarurati doim ularning oldida turgan dolzarb masalalardan biri bo'lib keladi. Bu jarayonda, tabiiyki, chet ellik talabalarning mahalliy aholi vakillari bilan "madaniyatlararo aloqa" lari paydo bo'ladi. "Madaniyatlararo aloqa" atamasi keng qo'llanilgan bo'lsa-da, bugungi kunda u bir nechta ma'noga ega. Eng umumiy shaklda madaniyatlararo aloqa, birinchi navbatda, ikki yoki undan ortiq turli madaniyat a'zolari o'rtasidagi aloqa sifatida belgilanadi; ikkinchidan, turli madaniyatlarga mansub shaxslar va guruhlar o'rtasidagi munosabatlarning turli shakllari hisoblanadi; uchinchidan, munosabatlarning ijobiy kontekstini shakllantiradigan usul sifatida ko'riladi [1]. Biz madaniyatni umumiylik sifatida belgilagan holda muayyan jamiyat a'zolari orasida keng tarqalgan g'oyalar, qadriyatlar, e'tiqodlar, xatti-harakatlar, normalar, standartlar, belgilarning ushbu madaniyatning tashuvchisi sifatida ijtimoiy hamjamiyat rivojiga xizmat qilishini tushunamiz. Odamlar guruh orqali bir-birlari bilan qanday aloqa qilishlari va tushunishlari turli xil madaniyatlarning chegaralari yoki diskursiv tizimlari, shu jumladan, milliy, geografik, lingvistik, etnik, kasbiy, sinfiy yoki gender cheklovlari va bu cheklovlarni qanday bartaraf etishlari muhim jihat hisoblanadi. Guruh xilma-xilligini hisobga olgan holda turli madaniyat vakillari bo'lgan chet ellik talabalarni odamlar bilan aloqa qilishda muqarrar ravishda muammolar va qiyinchiliklarga duch kelishadi deb taxmin qilish mumkin. Chet ellik talabalarning integratsiyasini oshirish, to'siqsiz do'stona muhitni qura olishlariga imkon yaratish uchun qabul qiluvchi jamiyat, jamoalar va qabul qiluvchining qobiliyatini tarbiyalash kerak bo'ladi. Ko'pgina psixologlarning ta'kidlashicha, yoshlar uchun o'zaro munosabatlar ancha muammoli bo'lishi mumkin, chunki ularda boshqa odamlar bilan aloqa qilish tajribasi yetarli emas, ayniqsa, ular birinchi marta uylarini tark etayotgan bo'lishsa[2]. Bunday o'zaro ta'sirda odamlarning bir-biri bilan munosabatlari boshqa madaniyatlarga bo'lgan qiziqishni uyg'otish uchun markaziy rol o'ynaydi. Muammolardan biri shundaki, faol moslashish mexanizmlarini izlash, qarama-qarshilikni hal qilish ta'lim migrantlari oqimining ko'payishiga xizmat qiluvchi universitetlarning amaliyoti madaniyatlararo aloqalarning barcha ishtirokchilari ehtiyojlarini o'zida to'la aks ettirishi lozim bo'ladi.

**Metodika:** Psixo-emotsional holat inson hayotida juda muhim rol o'ynaydi, faoliyatning barcha sohalariga ta'sir qiladi. Shaxsdagi farovonlik, kayfiyat va umumiy faoliyatni aniqlash SAN usuli yordamida amalga oshirilishi mumkin. SAN usuli ("Salomatlik, faoliyat, kayfiyat") - bu talabalarning hozirgi holatini aniqlashning eng samarali usuli. Ushbu uslub 1973 yilda fiziolog va gigienist Valeriy Doskin boshchiligidagi bir guruh sovet olimlari tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, mazkur metodikani yaratishdan maqsad - shaxsning hozirgi psixologik holatini tezkor baholashdir. Farovonlik - bu inson holatining fiziologik va psixologik qulaylik darajasini, fikrlar, his-tuyg'ular va boshqalarning yo'nalishini aks ettiruvchi subyektiv his-tuyg'ular majmuasidir. O'zini yaxshi his qilish ba'zi bir umumlashtiruvchi xususiyat sifatida ifodalanishi mumkin, shuningdek, sezishning ma'lum shakllariga nisbatan lokalizatsiya qilinishi mumkin. Faoliyat - 1) umumiy xarakteristikasi tirik mavjudotlar, o'ziga xos iyerarxiyaga ega bo'lgan atrof-muhit bilan hayotiy aloqalarni o'zgartirish yoki saqlash manbai sifatida o'z dinamikasi: kimyoviy, jismoniy, asabiy, aqliy faoliyat, ong faoliyati, shaxs, guruh, jamiyat. Faoliyat atrof-muhitdagi hodisalarning rivojlanishining ehtimollik prognoziga va organizmning undagi pozitsiyasiga muvofiq quriladi; 2) insonning jismoniy o'zaro ta'sirining intensivligi va hajmi bilan belgilanadigan temperamentning namoyon bo'lish sohalaridan biri. Kayfiyat - odamning nisbatan uzoq, barqaror holati, uni quyidagicha ifodalash mumkin: 1) hissiy fon (yuqori, tushkunlik), ya'ni. bo'l hissiy reaksiya aniq hodisalarning bevosita oqibatlariga to'g'risida emas, balki ularning umumiy hayot rejalariga, qiziqishlari va umidlari kontekstidagi sub'ekt uchun ahamiyati haqida; 2) aniq aniqlanadigan holat (zerikish, qayg'u, g'amginlik, qo'rquv, g'ayrat, quvonch, zavq va boshqalar). Kayfiyat, his-tuyg'ulardan farqli o'laroq, doimo u yoki bu obyektga qaratilgan. Muayyan sabab, o'ziga xos sabab tufayli yuzaga kelgan kayfiyat insonning har qanday tabiat ta'siriga hissiy munosabati xususiyatlarida namoyon bo'ladi. SAN usuli yordamida diagnostika o'tkazish uchun talabalardan maxsus shaklni to'ldirish so'raladi. Shaklda 30 ta muqobil holat mavjud, masalan, "Men baxtliman - men baxtsizman", "Men baxtliman - men xafaman". Ushbu ta'riflar orasida shkala mavjud: 3-2-1-0-1-2-3. Agar talaba o'zini baxtli his qilsa, "Men baxtliman" gapi yoniga qo'yilgan "3" raqamini tagiga chizadi. Agar baxtsiz bo'lsa, qarama-qarshi variantni tanlaydi. Agar talaba o'zini na baxtli, na baxtsiz his qilmasa, "0" belgisini qo'yish aytiladi. Agar u o'zini "deyarli baxtli" deb hisoblasa, u "ikki" ni, agar "baxtsizdan ko'ra baxtli" bo'lsa - "bir" ni ta'kidlaydi. Talabani javobi hayotdan qoniqishni qanday baholashini emas, balki, hozirgi holatini aks ettirishi kerakligini aniq tushunishi juda muhimdir. Talabani to'g'ri javob berishi metodika natijasining ishonchlilik darajasini oshiradi. Tadqiqot 10-15 daqiqa davom etadi. Valeriy Doskinning yozishicha, to'rtinchi yuqori ball subyekt sog'lig'ining qulay holatini ko'rsatadi. Agar ball to'rtinchi past bo'lsa, unda bu talabaga e'tibor berishingiz kerak. Agar ball 2,5 dan past bo'lsa, talaba bilan alohida suhbat o'tkazish mantiqan to'g'ri keladi. Ammo shuni yodda tutish kerakki, toifalarni bir-biridan ajratib bo'lmaydi. Agar talabani "kayfiyati"

toifasi to'rtidan yuqori bo'lsa, "farovonlik" toifasidagi past ko'rsatkichlar xavotirli emas. Bu holat faqat subyektning jismonan charchaganini his qilishini anglatadi, ammo uning psixologik holati butunlay maqbul darajada bo'lishi mumkin. Ushbu uslub talabalarning ruhiy holatini baholash, aqliy yukga psixo-emotsional reaksiyani aniqlash, fiziologik va aqliy funksiyalarga xos bo'lgan biologik ritmlarni aniqlash, notanish muhitda o'qishni boshlash, ta'lim jarayonida bir bo'g'indan boshqa bo'g'inga o'tish va bitirish kabi jarayonlarda talabalarda kechadigan psixologik holatlar to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish imkonini beradi.

#### SAVOL FORMA

№	Shkalalar	Ballar	Shkalalar
	Yaxshi his qilish	3 2 1 0 1 2 3	O'zingizni yomon his qilish
	Kuchli his etish	3 2 1 0 1 2 3	Zaif his etish
	Passiv	3 2 1 0 1 2 3	Faol
	Harakatsiz	3 2 1 0 1 2 3	Serharakat
	Quvnoq	3 2 1 0 1 2 3	G'amgin
	Yaxshi kayfiyat	3 2 1 0 1 2 3	Yomon kayfiyat
	Ishlashga yaroqli	3 2 1 0 1 2 3	Ishlashga yaroqsiz
	Kuchga to'la	3 2 1 0 1 2 3	Charchagan
	Sekin	3 2 1 0 1 2 3	Tez
	Faol emas	3 2 1 0 1 2 3	Faol
	Baxtli	3 2 1 0 1 2 3	Baxtsiz
	Quvnoq	3 2 1 0 1 2 3	G'amgin
	Tarang	3 2 1 0 1 2 3	Xotirjam
	Sog'lom	3 2 1 0 1 2 3	Kasal
	Befarq	3 2 1 0 1 2 3	Ishtiyqli
	Bee'tibor	3 2 1 0 1 2 3	Qiziquvchan
	G'ayratli	3 2 1 0 1 2 3	Zerikarli
	Xursand	3 2 1 0 1 2 3	Achinarli
	Dam olish	3 2 1 0 1 2 3	Charchash
	Yangi	3 2 1 0 1 2 3	Urinib qolgan
	Uyqusiz	3 2 1 0 1 2 3	Hayajonlangan
	Dam olish istagi	3 2 1 0 1 2 3	Ishlash
	Sokin Quvnoq	3 2 1 0 1 2 3	To'lqinlangan
	Optimistik	3 2 1 0 1 2 3	Pessimistik
	Qattiq	3 2 1 0 1 2 3	Charchagan
	Kuchli	3 2 1 0 1 2 3	Sust
	O'ylashi qiyin	3 2 1 0 1 2 3	O'ylashi oson
	Fikri tarqoq	3 2 1 0 1 2 3	Diqqatli
	Umidga to'la	3 2 1 0 1 2 3	Hafsalasi pir
	Rozi	3 2 1 0 1 2 3	Norozi

Xulosa qilish uchun yangilangan shkaladan foydalanish zarur, unda eng salbiy javob ("men baxtsizman") 1 ball, eng ijobiy ("men baxtliman") esa 7 balldan iborat. "+2" javobi mos ravishda 6 ball, "+1" javobi - 5, "0" - 4 va hokazo baholanadi. Shu bilan birga, ba'zi savollarda eng salbiy variantni esda tutmoq lozim. Talabaniy farovonligini baholash uchun uning 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26-savollarga javoblari uchun olgan ballarini jamlash zarur. Faoliyat 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28-savollar bo'yicha baholanadi. 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30 savollar o'smirning hozirgi kayfiyatini aniqlashga yordam beradi. Har bir toifada olingan miqdorni 10 ga bo'ling. Shunday qilib, har bir toifadagi maksimal ball - 7, minimal - 1. Valeriy Doskinning yozishicha, to'rtidan yuqori ball subyektning sog'lig'ining qulay holatini ko'rsatadi.

**Empirik tahlil:** Umuman olganda, ko'plab tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, aksariyat mintaqalarda qizlar ko'proq konstruktiv xususiyatlarga ega bo'lishadi. Etnoidentlik strategiyalari ularda

yigitlarga qaraganda tez-tez uchraydi. Stressni yengish strategiyalarini faol muammolar sirasiga kiritish mumkin. Sinaluvchilar sifatida Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro tibbiyot institutining 100 nafar xorijlik talabalari jalb qilindi. O'tkazilgan metodikadan ko'zlangan maqsad chet ellik talabalarni yangi hayotga, O'zbekiston ta'lim tizimiga ijtimoiy-psixologik moslashtirish bilan bog'liq muammolarni ko'rib chiqish, mazkur jarayonda mezbon jamiyat shartlarini o'rganish, ta'lim tizimi ishtirokchilarining millatlararo aloqalar rivojiga va chet ellik talabalar bilan ishlashda yangi ijtimoiy-psixologik yondashuvlarni o'rganish hamda optimallashtirishga yordam berish kerakligi ko'zda tutilgan edi. Madaniyatlararo ijtimoiy-psixologik moslashish jarayoniga chet ellik talabalar tomonidan qo'llaniladigan strategiyalarning umumiy tahlili shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik talabalar o'zlarining va boshqalarning etnik guruhlarini ijobiy qabul qilishadi. Identifikatsiya va shunga o'shsh boshqa muammolar yuzaga kelganda konstruktiv qarorlar qabul qilishadi. Ularni hal qilish uchun atrof-muhitdan yordam so'rashdan tortinish hissi kam. Lekin shu bilan birga, talabalarining yana shunday guruhlari ham mavjudki, ular etnik masalalardan qochishadi yoki ekstremistik shakllarga moyil bo'lishadi. Madaniyatlararo o'zaro ta'sir va stressli vaziyatlarda muammolarni ko'proq e'tiborsiz qoldirishga harakat qilishadi. Bunday moslashish uslublari uning muvaffaqiyatiga qanday ta'sir qiladi? Umumlashtirish yordamida olingan natijalarga tayanib, biz aytishimiz mumkinki, Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot instituti xalqaro talabalari normal madaniyatlararo ijtimoiy-psixologik moslashish darajasiga ega. Umuman olganda, ular o'z turar joylaridan qoniqishadi, O'zbekistonda ular boshqalarga ijobiy munosabatda bo'lishadi, o'zlarini ijtimoiy xavfsizlikda va yangi jamiyatga mansublikda his qilishadi, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish uchun harakat qilishadi, boshqalar bilan hamkorlik qilish va o'zlari ayni paytda bo'lib turgan muhitning ijtimoiy normalari doirasida ish ko'rishga intilishadi. SAN metodikasi bo'yicha olingan natijalarning empirik tahliliga to'xtalib o'tadigan bo'lsak, birinchi kurs talabalarida hissiyot shkalasi bo'yicha o'rtacha 51,0% ko'rsatkich me'yordan past deb baholangan bo'lsa, faollik shkalasi ham xuddi shunday 54,0% ko'rsatkich bilan me'yordan past natijani qayd etdi. Kayfiyat shkalasida esa 55,3% ko'rsatkich me'yordan past deya topildi. Chet ellik talabalarida moslashuv jarayoni kechayotganligi, yangi muhitga, yangi sharoit, yangi madaniyatga ko'nikish, o'rganish protsessi stressga moyillik darajasining yuqoriligi va stressga barqarorlik darajasining past bo'lishiga, ularning hissiyoti, faolligi va kayfiyatiga ta'sir etgan. Ikkinchi kurs talabalarida: hissiyot, faollik va kayfiyat shkalalari nisbatan yuqoriroq natijani aks etgan. Talabalarida o'quv jarayoni bilan bog'liq stresslar mavjud ekanligi ularning hissiyoti, faolligi va kayfiyatiga ta'sir etgan. Uchinchi kurs talabalarida esa eng yuqori birliklar, ya'ni hissiyot shkalasi 73,3% me'yoriy daraja, faollik shkalasi 72,7% me'yoriy, xuddi shunday kayfiyat shkalasida ham 74% me'yoriy natijalar qayd etilgan. Talabalarida o'quv jarayoni va shaxsiy hayot bilan bog'liq yuqori bo'lmagan stresslar mavjud ekanligi ularning hissiyoti, faolligi va kayfiyati me'yoriy bo'lishiga sabab bo'lgan. To'rtinchi kurs talabalarida ham hissiyot, faollik va kayfiyat shkalalari o'rtachadan yuqoriroq natijani namoyon qilgan. Talabalarida stressga moyillik yuqori, stressga barqarorlik o'rtadan past ekanligi ularning hissiyoti, faolligi va kayfiyatiga ta'sir etgan.

**Xulosa.** Xulosa o'rinda shuni aytishimiz mumkinki, chet ellik talabalarida O'zbekiston ta'lim tizimiga moslashish jarayonida stress holatining bo'lishi tabiiy va yuzaga kelishi muqarrar bo'lgan holat hisoblanib, mazkur jarayon kurslar kesimida tahlil qilindi. Olib borgan tadqiqotlarimiz natijasi shuni ko'rsatadiki, 1-kurs talabalarida stress omillari yangi muhitga moslashish bilan ko'proq bog'liq bo'lsa, 2-kurs talabalarida, asosan, mas'uliyat, javobgarlik hissi, imtihon oldi xavotirlari bilan tavsiflash mumkin. 1-2 kurs talabalaridan farqli ravishda 3-4-kurs talabalarida kelajakdan xavotir, o'z yo'nalishi bo'yicha ish topish muammosi, iqtisodiy ta'minotni mustahkamlash, shuningdek, oilaviy muammolar bilan bog'liq xavotirlar talabalarni ko'proq tashvishlantirishi aniqlandi. stressga moyillik darajasi 1 va 4-kurs talabalarida yuqori, 2 va 3-kurs talabalarida o'rta darajada ifodalandi. Talabalarining stressga barqarorlik darajasi 1-kursda quyi, 2-kursda o'rtadan past, 3-kursda o'rta, 4-kursda o'rtadan past darajada; hissiyot, faollik, kayfiyat shkalalari 1-2 va 4-kursda me'yordan past, 3-kursda me'yoriy darajada bo'lib, muammoni yechish strategiyasi 1-, 2-, 4-kursda quyi, 3-kursda o'rta daraja; ijtimoiy ko'mak olish strategiyasi 1-, 4-kursda yuqori, 2-, 3-kursda o'rta daraja; muammodan qochish strategiyasi 1-, 2-kursda yuqori, 3-, 4-kursda o'rta daraja ifodalandi. Talabalaridagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi yangi muhitga moslashish, katta o'quv yuklamasi, imtihon oldi xavotir va guruhdagi

nizolarning yuqori darajada ta'sir etishi tufayli stressga barqarorlikning shakllanganlik darajasiga bog'liq ekanligi dalillandi. Chet ellik talaba shaxsiga o'quv faoliyatidagi kognitiv, ijtimoiy omillar ta'siri natijasida faollik, hissiy komfortlik, pozitiv kayfiyat, qat'iyatlilik va muloqotchanlik xususiyatlarini kasbiy sifatlarga integral tarzda psixoemotsional sohada namoyon bo'lishi holatini kuchayishi tufayli stressga bardoshlilikni yoshga bog'liq ravishda shakllanishi asoslandi. Talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi stressga chidamlilik, muammoni yechish, muammoni konstruktiv baholash va o'z vaqtida ratsional hal eta olish hamda yuqori tanqidiy tafakkur xususiyatlarini yoshga oid differensial shakllanishi tufayli koping sifatlarning barqaror ravishda rivojlanishiga identiv ekanligi isbotlandi. Xorijlik talabalarda stressga barqarorlikni shakllantirishda shaxslararo munosabatlarda stressni boshqarish, stress holatidagi faollikni konstruktivlashtirish, self-menejment, ijtimoiy mas'uliyat, irodaviy sifatlarni rivojlantirish muhimligi tufayli ratsional-emotiv sohaga korreksion adaptiv ta'sir etish zarurati asoslandi.

Tadqiqot natijalari yuzasidan berilgan xulosalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Notanish muhit, notanish ta'lim tizimi chet ellik talabalar o'quv faoliyatida stresslarni yuzaga keltirishini va ularning ortib ketishi talabalarning darslarni o'zlashtirishiga salbiy ta'sir etishini inobatga olib, ular uchun oliygohlarning o'zida psixologik maslahatlarni tashkil etish, OTM psixologi xorijlik talabalar adaptatsiyasi tezroq va osonroq kechishi uchun ular bilan alohida ish olib borishi maqsadga muvofiqdir.

2. Chet ellik talabalarga ta'sir etuvchi stress omillarni aniqlash, salbiy ta'sirini kamaytirish, stressga moyillik darajasini aniqlash va me'yorlashtirish maqsadida jismoniy mashqlar, stresslarni boshqarish uchun ijtimoiy ko'mak berish, meditatsiya, autotrening, relaksatsiya mashqlarini qo'llash ham yaxshi samara berishi mumkin.

3. Talabalarning stress holatidagi hissiyot, faollik, kayfiyatini me'yorlashtirishda vizuallashtirish, hikoya terapiya, musiqa terapiya, biblioterapiya, artterapiyasi kabi usullarni qo'llash tavsiya etiladi.

4. Talabalarning koping-strategiyalarini korreksiyalash va muammoni yechishga intilish strategiyasini shakllantirishda ma'naviy tadbirlar, musobaqalar, ratsional psixoterapiya ijobiy samarali ekanligini inobatga olish kerak.

#### Adabiyotlar:

1. Маслова О.В. Русские и латиноамериканцы: особенности взаимного восприятия // Образование для XXI века: VIII Xalqaro konferensiya. Moskva, 17—19 noyabr 2011 yil.

2. Чеботарева Е. Ю. ”Стили межкультурной адаптации иностранных студентов в России” nomli maqolasi.(г. Москва, Россия)

3. Ernazarova R.Y.”Talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi” nomli avtoreferati.Toshkent,2023.

4. Миролобов А.А. Культуроведческая направленность в обучении иностранным языкам./ Иностранные языки в школе. -1997.- №4.

52	<i>Alimardonov Zohid Shukurillayevich</i>	271
	Bo'lajak ofitserlarida kommunikativ kompetentlikni shakllanishining ijtimoiy-psixologik determinantlari	
	Социально-психологические детерминанты формирования коммуникативной компетентности будущих офицеров	
	Social-psychological determinants of formation of communicative competence in future officers	
53	<i>Jumaniyozova Nasiba Ramatillayevna</i>	275
	Farzandiga autizm tashxisi qo'yilgan oila muammolarining o'rganilishi	
	Изучение проблем семьи с ребёнком с диагнозом аутизм	
	Study of the problems of a family with a child diagnosed with autism	
54	<i>Jumaeva Guljaxon O'ralovna</i>	280
	Keksa yoshdagi kishilarda qadriyatlarining namoyon bo'lishi	
	Проявление ценностей у пожилых людей	
	Manifestation of values in older people	
55	<i>Maxkamova Dilfuza Baxtiyarovna</i>	286
	Xotin-qizlarni davlat xizmatlariga ijtimoiy moslashuvini shakllantiruvchi psixologik prediktorlar	
	Психологические предикторы, формирующие социальную адаптацию женщин к государственной службе	
	Psychological predictors that form the social adaptation of women to public services	
57	<i>Nazarova Manzura Mustafo qizi</i>	295
	O'zbekistonda xorijlik talabalarining madaniyatlararo moslashuv uslublarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	
	Социально-психологические особенности межкультурных стилей адаптации иностранных студентов в узбекистане	
	Socio-psychological characteristics of intercultural adaptation methods of foreign students in uzbekistan	
58	<i>Odiljonova Aziza Abduxakimovna</i>	300
	Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda kreativlik xususiyatlarini shakllantiruvchi psixologik trening dasturi	
	Программа психологического подготовки для формирования творческих характеристик у младших школьников	
	Psychological training program for forming creativity characteristics in primary school students	
59	<i>Olimov Laziz Yarashovich</i>	306
	Sud-psixolog eksperti kompetentligini takomillashtirishning psixologik xususiyatlari	
	Психологические особенности повышения компетентности судебного психолога-эксперта	
	Psychological characteristics of improving the competence of a forensic psychologist expert	
60	<i>Ortiqov Akmal Qobulovich</i>	314
	Bo'lajak ofitserlarda kasbiy-irodaviy sifatlar shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarning empirik tahlili	
	Эмпирический анализ социально-психологических факторов, влияющих на формирование профессионально-добровольческих качеств будущих офицеров	
	Empirical analysis of socio-psychological factors affecting the formation of professional and volunteer qualities of future officers	