



Харибова Елена Александровна, Тешаева Хуршидабону Шухратовна  
Бухоро давлат тиббиёт институти, Ўзбекистон Республикаси, Бухоро ш.

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В БУХАРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ ИНСТИТУТЕ**

Харибова Елена Александровна, Тешаева Хуршидабону Шухратовна  
Бухарский государственный медицинский институт, Республика Узбекистан, г. Бухара

**FEATURES OF PHYSIOLOGICAL AND SOCIO-CULTURAL ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS AT THE BUKHARA STATE MEDICAL INSTITUTE**

Kharibova Elena Aleksandrovna, Tashaeva Khurshidabonu Shukhratovna  
Bukhara State Medical Institute, Republic of Uzbekistan, Bukhara

e-mail: [elena\\_haribova@mail.ru](mailto:elena_haribova@mail.ru)

**Резюме.** Ушбу мақолада Бухоро давлат тиббиёт институтида (БДТИ) таҳсил олаётган хорижлик талабаларнинг физиологик ва ижтимоий-маданий мослашуви таҳлили берилган. Тақдим этилган тадқиқотнинг илмий янгилиги шундан иборатки, чет эллик талабаларнинг ижтимоий-маданий мослашуви таъсир кўрсатувчи келиб чиқиши мумкин бўлган муаммолар ҳамда ижтимоий-маданий мослашув жараёнига таъсир қилувчи омилларни ҳисобга олиб, хорижий талабаларнинг ижтимоий-маданий мослашувини қўллаб-қувватлаш бўйича амалий тавсияларни ишлаб чиқишга имкон беришидир. Олинган маълумотлар шуни кўрсатдики: чет эллик талабаларнинг янги таълим муҳитида юқори даражадаги ижтимоий-маданий мослашув жараёнини таъминлаш учун тавсифланган шароит ва унинг боришига таъсир қилувчи омиллар ҳар қандай олий таълим муассасасида яратилиши мумкин. Ҳозирги вақтда чет эллик талабалар сонининг кўпайиши нафақат таълим хизматлари соҳасидада ҳукм сураётган замонавий шароитлар билан боғлиқ, балки хорижлик талабалар назарида университетнинг жозибали қиёфасини шакллантиришининг муҳим омилларидан биридир.

**Калим сўзлар:** ижтимоий-маданий мослашув, чет эллик талабалар, талабаларнинг мослашуви, хорижий талабаларнинг мослашуви, маданий шок, ижтимоий маданият, ижтимоий-маданий муҳит, маданий ўзига хослик, маданиятлаштириш стратегиялари, олий таълим муассасалари, олий таълим муассалари талабалари, таълим дастурлари, халқаро таълим, ПСМ-25 шкаласи, стресс даражаси, ижтимоий-маданий мослашув шкаласи (the Sociocultural Adaptation Scale (SCAS)).

**Abstract.** The article presents an analysis of the physiological and socio-cultural adaptation of foreign students at the Bukhara State Medical Institute (BSMI). The scientific novelty of the presented study lies in the fact it considers problems and factors influencing the process of sociocultural adaptation which allows to formulate practical recommendations for supporting sociocultural adaptation of foreign students. The obtained results showed that the described conditions for ensuring the process of sociocultural adaptation and the factors influencing its course can be recreated in any higher education institution in order to ensure a high level of sociocultural adaptation of foreign students in the new educational environment. At present, the increase in the number of foreign students is dictated not only by the modern conditions in the education market, but is also one of the important factors in creating an attractive image of the university in the eyes of international students.

**Key words:** sociocultural adaptation, foreign students, student adaptation, adaptation of international students, culture shock, social culture, sociocultural space, cultural identity, acculturation strategies, higher education institutions, university students, educational programs, international education, PSM-25 scale, stress level, sociocultural scale adaptation (the Sociocultural Adaptation Scale (SCAS)).

Ижтимоий-маданий мослашув - бу кўп қиррали, мураккаб жараён бўлиб, унинг асосий хусусияти янги маданият ва жамият таъсир этувчи кучларига, шунингдек, инсон ҳаётидаги концептуал ўзгаришларга жавоб беришнинг

адекватлигидир. Мақолада Бухоро давлат тиббиёт институти (БДТИ) таълим муҳитига чет эллик талабаларнинг ижтимоий-маданий мослашувининг назарий-услубий асослари ва ўзига хосликларини таҳлил қилишга бағишланган

тадқиқот тақдим этилган. Шундай қилиб, ушбу тадқиқотнинг мақсадларидан бири чет эллик талабаларнинг ижтимоий-маданий мослашув жараёнида дуч келадиган муаммоларни аниқлаш, шунингдек, ижтимоий-маданий мослашув жараёнининг ўзига бевосита таъсир қилувчи асосий омилларни ажратиб кўрсатишдир. Бундан ташқари, социал-маданий мослашув тушунчасининг моҳияти, аккультурациянинг мумкин бўлган стратегиялари кўриб чиқилади ва мослашув эгри чизиғининг вариантлари тавсифланади. Тадқиқотда назарий усуллардан (адабий манбаларни ўрганиш, назарий таҳлил қилиш, мантикий умумлаштириш ва моделлаштириш усуллари) фойдаланилди. Тадқиқотда назарий усуллардан (адабий манбаларни ўрганиш, назарий таҳлил қилиш, мантикий умумлаштириш ва моделлаштириш усуллари) фойдаланилди.

Мақолада Бухоро давлат тиббиёт институтида (БДТИ) таҳсил олаётган хорижлик талабаларнинг **физиологик ва ижтимоий-маданий мослашув** таҳлили берилган.

Олий ўқув юртида таҳсил олаётган чет эллик талабаларнинг аксарияти физиологик ва ижтимоий-психологик характердаги кўплаб қийинчиликларга дуч келишади. Аниқланган қийинчиликларни уч гуруҳга бўлиш мумкин:

- расмий, яъни университетдаги янги ўқув жараён усуллари, янги университет муҳитга, ўқув фаолияти талабларига ва хатти-ҳаракатлар нормаларига, янги масъулият ва кундалик тартибларга мослашиш билан боғлиқ қийинчиликлар;

- ижтимоий-психологик, яъни ҳар бир шахснинг психологик хусусиятларидан келиб чиқадиган қийинчиликлар, хиссий муаммолари ва янги ижтимоий-маданий маконда мулоқот қилиш, иқлимга, муҳитнинг ўзига хос ошхонасига кўникиш;

- академик (дидактик), яъни янги тилни фаол ўзлаштириш жараёнида юзага келадиган қийинчиликлар, янги ўқув вазибаларини ҳал қилиш учун кўникма ва техниканинг йўқлиги, мустақил ўрганиш, ўзини назорат қилиш ва баҳолаш қобилияти, тўғри тақсимлаш кўникмаларининг етишмаслиги билан ҳамда дам олиш ва мустақил ўқиш учун вақтни тўғри тақсимлай олмаслик.

Чет эллик талабалардан олинган маълумотларга кўра, Ўзбекистонга келганларида ва авваллари нотаниш академик муҳитга тушиб қолганларида, улар янги иқлим шароитларига кўникишда энг катта қийинчиликларни бошдан кечиришган (26%), ётоқхонада яшаш (21%), чет тилида мулоқот қилиш зарурати (18%), кейинги ўринда “талабалар турмуш тарзига кўникишдаги қийинчиликлар (14%), бошқаларнинг муносабати

(11%), қариндошлар, одатий дўстлар ва танишлар доираси танқислиги (5%) ва миллий ошхонанинг ўзига хос хусусиятлари (3%).

Олий таълимга хос бўлган омиллар мажмуасига, шунингдек, янги иқлим ва ижтимоий-маданий шароитларга мослашиш мураккаб психофизиологик жараён бўлиб, у организмнинг барча функционал тизимларида сезиларли даражадаги зўриқиш билан бирга кечади. Доимий интеллектуал ва хиссий стресс, иш, дам олиш ва овқатланиш режимларининг бузилиши ва ўзгариши кўпинча мослашиш ва касалликларнинг ривожланишига олиб келади. Бухоро давлат тиббиёт институтига дунёнинг турли минтақаларидан келган талабалар биринчи кунлардан юқори даражадаги интеллектуал юклама, эмоционал ва руҳий зўриқиш, кундалик муаммолар, ижтимоий ва ёшга боғлиқ шахсият ўзгаришлари, иқлимнинг кескин ўзгариши билан боғлиқ стрессни бошдан кечиришмоқда, шу жумладан географик шароитлар, биоритмлардаги ўзгаришлар ва ўзгача овқатланиш тартиби ҳам шу қатордан жой олган. Шу қаторда билан биз чет эллик талабаларнинг ижтимоий-маданий мослашув даражасини билан чекланиб қолмай улар танасининг функционал ҳолатини ҳам баҳоладик.

**Мақсад:** тиббиёт институтининг миллий ҳамда халқаро факултетда таҳсил олаётган турли курслари талабаларида стресс даражасини аниқлаш, унинг билиниш даражасини баҳолаш, устунлик қилувчи белгиларни ва талабалар ўртасида стресс шкаласи бўйича умумий қийматларни солиштириш. Шунингдек, Бухоро давлат тиббиёт институтида таҳсил олаётган чет эллик талабаларнинг физиологик ва ижтимоий-маданий мослашувини таҳлил қилиш.

**Материаллар ва усуллар.** Иш Бухоро давлат тиббиёт институтида (Ўзбекистон, Бухоро) амалга оширилди. Тадқиқотда иштирок этиш учун 132 талаба таклиф қилинди: миллий факултетдан 66 киши ва халқаро факультетдан 66 киши. Тадқиқот вақти сифатида муқаддас Рамазон ойи танланди, намунага киритилган барча талабалар 30 кунлик рўза тутишди, бу тадқиқотчиларнинг танасига кўшимча стресс омили бўлди. Барча иштирокчилардан розилик хати олинди, тестда қатнашишдан бош тортиш ҳолати кузатилмади. Иштирокчилар жинс ва ёш таркиби бўйича фарқ қилмади. Талабаларнинг ўртача ёши 18 ёшдан 32 ёшгача. Миллий факултетда таҳсил олувчилар Ўзбекистоннинг турли вилоятларидан 49 нафар ўғил ва 17 нафар қиздан, халқаро факултетда таҳсил олувчилар эса 66 нафар чет эллик талабалардир (49 нафар ўғил ва 17 нафар қиз): Украинадан 1 нафар талаба, Иорданиядан 32 нафар талаба, Ҳиндистондан 33 нафар талаба иштирок этди. Стресснинг

тузилишини аниқлаш учун биз Н.Э. Водопянова томонидан мослаштирилган ПСМ-25 шкаласидан фойдаландик. Талабалар тўрт гуруҳга бўлинган: 1-гуруҳ – миллий факултетнинг 1-курс талабалари, 2-гуруҳ – халқаро факултетнинг 1-курс талабалари, 3-гуруҳ – миллий факултетнинг юқори босқич талабалари ва 4-гуруҳ – халқаро факултетнинг юқори босқич талабалари. Турли гуруҳлардаги талабалар ўртасида стресс шкаласи бўйича умумий қийматларни таққослаш амалга оширилди. Бундан ташқари, ПСМ шкаласи бўйича 25 та саволга жавобларни баҳолаш ва жуфтлик билан таққослаш амалга оширилди. Тажрибалар (симптомлар) интенсивлиги 1 дан 8 баллгача бўлган аналог шкала ёрдамида баҳоланди. Маълумотлар медиан ва интерквартил диапазон сифатида тақдим этилади. Барча талабалар пулс, қон босими, бўй, вазн, нафасни ушлаб туриш вақти, Ромберг тести (оёқлари бирга, кўллар олдинга чўзилган, бир оз биридан, бармоқлар ёйилган; биринчи навбатда кўзлар очиқ ҳолатда, сўнгра ёпиқ ҳолдаги мувозанатни баҳолаймиз) ва мураккаб (сенсбилизацияланган) Ромберг тести (бир оёқдаги позада мувозанатни сақлаш, ёки тандем позаси, товондан оёққа, оёқлар бир хил чизикда), “Варикард” аппарат-дастурий комплекси (текшириш вақти 5 дақиқа) ва кунлик ЭКГ мониторинги (Холтер мониторинги - текшириш вақти 24 соат) билан стандарт таҳлил протоколи ёрдамида юрак уриш тезлигининг ўзгарувчанлиги ва бошқа ҳаётий белгилар текширилди. Россия Федерациясининг Рамен фирмасининг “Варикард” автоматлаштирилган комплекси бўйича олинган маълумотларни баҳолаш ва юрак уриш тезлигини тартибга солиш тизимлари (ПАРС) фаоллиги кўрсаткичини баҳолаш қуйидагича амалга оширилди:

- ✓ 1-3балл : 15% (физиологик норма);
- ✓ 4-5 балл : 51%( нисбий норма);
- ✓ 6-7 балл :14% (преморбид ҳолат);
- ✓ 8-10 натижа билан: 20% (касалиик даражаси).

Бундан ташқари, қуйидаги кўрсаткичлар ҳисоблаб чиқилди ва таҳлил қилинди:

Биологик ёш « $BAW = 0,863 * CA + 6,85 / BAW = 0,706 * CA + 12,1$ »

Ўртача динамик босим « $APD = 0,42 * Pp + Adp$ »

Физиологик ҳолат даражаси " $HIS = 700 - 3 * Puls - 2,5 * Ap\ med - 2,7 * ёш + 0,28 * тана\ вазни / 305 - 2,6 * ёш + 0,21 * баландлик$ "

Ўртача қон босими " $Ap\ med = 1/3 * ASP + Adp / 3 * 2$ "

Пульс босими " $Pp = Asp - Adp$ "

Қон томир ҳажми " $SV = 100 + 0,5 * PP - 0,6 * Adp - 0,6 * yosh$ "

Минутлик қон ҳажми " $MVB = SV * Puls$ "  
Периферик қон томир қаршилиги " $PVR = (ADP * 1333 * 60) / MVB$ "

Қон айланиш этишмовчилиги индекси " $CFI = AsP / Puls$ "

Крејдо вегетатив индекси " $VKI = (1 - Adp / Puls) * 100\%$ "

Вазн-бўй индекси Кетле бўйича : "вазн (g) / баландлик (sm)"

Бу ерда СА - календар ёши, BAW - аёллар учун биологик ёш, BAW - эркаклар учун биологик ёш, APD - ўртача динамик босим, Pp - пулс босими, Adp - артериал диастолик босим, HIS - жисмоний ҳолат даражаси, Ap med - артериал пулс муҳит, Pp - пулс босими, Asp - артериал систолик босим, SV - инсулт ҳажми, MVB - минутлик қон ҳажми, PVR - периферик қон томирларининг қаршилиги, CFI - қон айланиш этишмовчилиги индекси, VKI - вегетатив крејдо индекси.

Рўза тутишининг биринчи ҳафтасидан кейин қон босимининг пасайишига олиб келиши мумкин бўлган 30 кунлик рўзадан ташқари, текширилган талабаларда қуйидаги омиллар таъсири кузатилди: таълим фаолияти ва бошқа ижтимоий омилларнинг стрессли таъсири; мослашиш механизмларининг таъсири остидаги зўриқиш, иқлимий ҳаёт шароитларининг ўзгариши. Иқлим ва географик шароитларнинг ўзгариши бошқа минтақалар аҳолиси учун ҳам экстремал бўлиб, улар ландшафт ва иқлимий хусусиятлар мажмуаси (инсоляция даражаси, ҳарорат режими, ҳаво намлиги ва бошқалар) билан кескин фаркланади. Бунинг оқибати турли касалликлар, шу жумладан юқумли касалликлар хавфининг ошиши бўлиши мумкин (С.В. Шутова, 2012). Аксарият талабалар, бу фонда, кўп миқдорда энергетик ичимликлар ва кофе истеъмол қилиш орқали вазиятни оғирлаштиради, кунига 200-300 мг дан кам бўлган кофеиннинг кунлик истеъмолидан кўп марта ошиб кетади, бу эса ўз навбатида уйқусизлик, асабийлашиш, ташвиш, кўнгил айниши, юрак уриш тезлигининг ошиши ва бошқалар каби ён таъсирга эга.

**Натижалар ва муҳокама.** 1-жадвалда келтирилган ПСМ-25 стресс шкаласи бўйича талабаларни синондан ўтказиш натижалари шуни кўрсатдики: 1-гуруҳдаги умумий стресс даражаси 79 [55-94]; 2-гуруҳда - 91 [81-107], 3-гуруҳда - 75 [62-87] ва 4-гуруҳда - 86 [69-104]. Ушбу шкала бўйича нейропсихик кучланишнинг 100 баллга етмаган қийматлари паст деб ҳисобланади. Стресснинг паст даражаси ишлаш кўрсаткичларига психологик мослашиш ҳолатини кўрсатади. Олинган натижалар баъзи адабиёт маълумотларига мос келади.

**Жадвал 1.** ПСМ-25 шкаласи бўйича стресс даражасини баҳолаш (балларда)

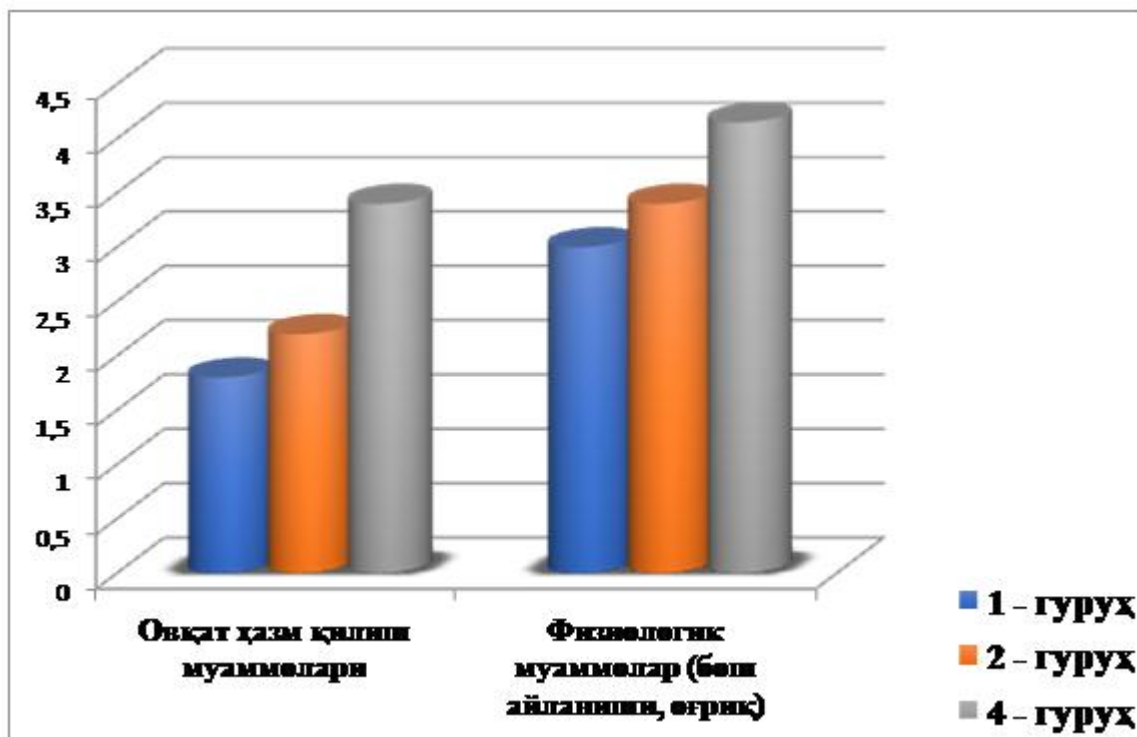
ПСМ-25 шкаласи анкетаси	1-гурух, n = 33	2-гурух, n = 33	3-гурух, n = 33	4-гурух, n = 33
Экстремал кўзғалиш ҳолати	4,0 [2,0–5,0]	6,0 [4,0–6,0]*	4,0 [3,0–5,0]	5,0 [4,0–6,0]#*
"Томокдаги шиш", куруқ оғиз ҳисси	2,0 [2,0–3,0]	2,0 [1,0–4,0]	2,0 [1,0–4,0]	2,5 [2,0–3,0]
Ишнинг ҳаддан ташқари кўплиги	5,0 [3,0–5,5]	6,0 [4,0–7,0]*	5,0 [3,0–6,0]	5,0 [3,0–6,0]
Шошилиш овқатланаман, овқатланишни унутаман	5,0 [3,0–5,0]	3,0 [2,0–5,0]*	4,0 [2,0–5,0]	2,0 [2,0–6,0]*
Шошилиш овқатланиш, овқатланишни унутиш	4,0 [2,5–5,0]	5,0 [4,0–6,0]*	5,0 [4,0–6,0]	5,0 [3,0–6,0]
Ёлғизлик ҳисси	3,0 [2,0–5,0]	2,0 [1,0–4,0]	3,0 [2,0–5,0]	3,0 [2,0–5,0]
Жисмоний касалликлар (бош оғриғи ва бошқалар).	2,5 [1,5–5,0]	3,0 [2,0–5,0]	2,0 [2,0–5,0]	4,0 [3,0–5,0]#*
Ёмон фикрлар безовта қилиши, безовталиқ	3,0 [2,0–4,0]	3,0 [2,0–5,0]	2,0 [2,0–4,0]	3,0 [2,0–4,0]
Иссиқ /ёки совуққотишни ҳис қилиш	1,5 [1,0–3,0]	1,0 [1,0–2,0]	2,0 [1,0–3,0]	2,0 [1,0–3,0]
Унутувчанлик	2,0 [1,0–3,0]	2,0 [1,0–3,0]	2,0 [1,0–3,0]	2,0 [1,0–4,0]
Кайфиятнинг ўзгариши (кўз ёшлари, тажовузкорлик)	4,0 [2,0–5,5]	3,0 [2,0–4,0]	2,0 [2,0–5,0]	3,0 [2,0–5,0]
Чарчаш ҳисси	4,0 [3,0–5,0]	4,0 [3,0–6,0]	3,0 [2,0–4,0]	4,5 [3,0–6,0]
Қийин вазиятларда ҳаддан ташқари зўриқиш	3,0 [1,5–5,0]	3,0 [1,0–4,0]	2,0 [1,0–3,0]	4,0 [2,0–6,0]#
Тинчлик ва хотиржамлик;	6,0 [5,0–7,0]	6,0 [3,0–6,0]	5,0 [3,0–6,0]	5,0 [3,0–6,0]
Нафас қисилиши, ҳаво этишмаслиги ҳисси	2,0 [1,0–2,0]	1,0 [1,0–2,0]	2,0 [1,0–3,0]	2,0 [1,0–4,0]
Овқат ҳазм қилиш муаммолари	1,0 [1,0–2,0]	2,0 [1,0–3,0]	2,0 [1,0–4,0]	3,0 [2,0–5,0]*
Ҳаяжон, ташвиш, ҳаяжон	3,0 [2,0–5,0]	3,0 [3,0–5,0]	3,0 [2,0–4,0]	4,0 [2,0–5,0]
Уятчанлик	3,0 [2,0–5,0]	2,0 [2,0–3,0]	2,0 [2,0–5,0]	3,0 [2,0–5,0]
Ухлай олмаслик	3,0 [2,0–4,0]	2,0 [1,0–5,0]	2,0 [2,0–5,0]	2,0 [1,0–4,0]
Диққатнинг бузилиши	2,0 [2,0–4,0]	2,0 [1,0–4,0]	3,0 [2,0–4,0]	3,0 [2,0–4,0]
Чарчаган кўриниш	3,0 [1,5–5,5]	4,0 [3,0–6,0]	3,0 [1,0–5,0]	3,5 [2,0–5,0]
«оғирлик» ҳисси	2,5 [1,0–4,0]	3,0 [1,0–5,0]	2,0 [2,0–3,0]	2,5 [2,0–3,0]
Безовталиқ	4,0 [2,0–5,0]	4,0 [2,0–5,0]	3,0 [2,0–5,0]	3,0 [2,0–5,0]
Ҳаракатлар ва ҳис-туйғуларни назорат қилишда қийинчиликлар	3,0 [2,0–4,0]	2,0 [1,0–3,0]	3,0 [2,0–5,0]	3,5 [2,0–5,0]
Зўриқиш	2,5 [2,0–4,0]	5,0 [3,0–6,0]*	3,0 [2,0–4,0]	4,0 [2,0–5,0]
Жами:	79 [55–94]	91 [81–107]*	75 [62–87]	86 [69–104]

Изоҳ: \* - 1-гурухга нисбатан статистик жиҳатдан муҳим фарқлар; № - 3 ва 4 гуруҳлар орасида, p - Mann-Whitney тести учун хатолик эҳтимоли

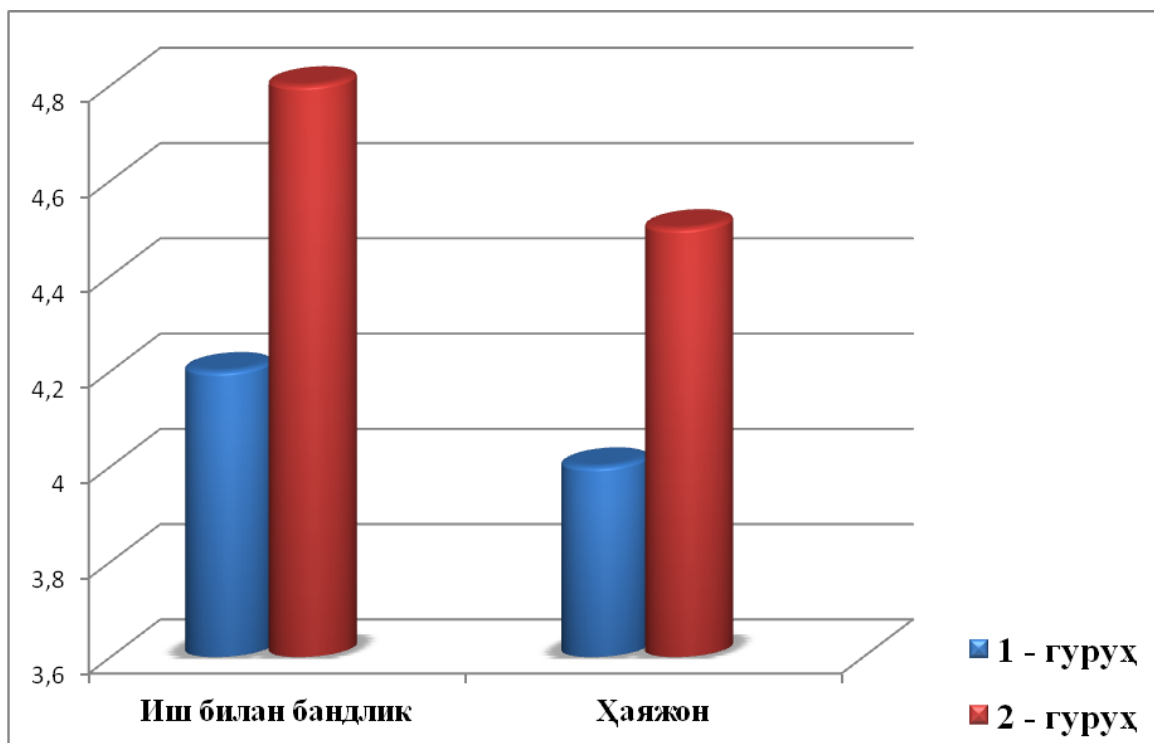
Эҳтимол, бу натижалар ўрганиш иккинчи семестрда ўтказилганлиги ва мослашиш жараёнининг ўткир босқичи тугаганлиги билан боғлиқ. Миллий факултетда ва халқаро факултетда таҳсил олаётган тиббиёт институтининг биринчи курс талабалари ўртасидаги стресс даражаси ўртасида фарқлар аниқланди (тиббиёт институтининг халқаро факультети талабалари шкала бўйича юқори кўрсаткичларга эга эди,  $p = 0,037$ ).

Кузатув гуруҳларида шкала бўйича ўртача стресс даражасига эга бўлган талабаларни кичик гуруҳларга ажратилди (100-154 балл): 4 нафар биринчи курс талабаси (гуруҳнинг 14,3 фоизи) ва миллий факультетнинг 6 нафар юқори курс талабаси (21 фоиз), 8 нафар биринчи курс талабаси (27,6 фоиз) ва халқаро факултетнинг 8 нафар юқори курс талабаси (26,7 фоиз), ўртача стресс даражаси бўлган талабалар ўртасида сон кўрсаткич бўйича фарқлар топилмади.





Расм 1. Биринчи йил гуруҳларида ПСМ-25 натижаларини таққослаш



Расм 2. Биринчи ва юқори курс гуруҳларида PSM-25 натижаларини солиштириш

Ушбу талабаларда курс ва факультетдан қатъи назар, юқори даражадаги тревога натижалари аниқланди (ҳаддан ташқари қўзғалиш ҳолати, безовталиқ, диққатни жамлашнинг бузилиши, анкета шкаласи бўйича 6-8 балл даражасидаги кучланиш ва уйқусизлик қайд этилган).

Маълумотларга кўра, халқаро факультетнинг биринчи курс талабаларида миллий факультетнинг биринчи курс талабаларига нисбатан ўзига хос безовталиқ

белгилари ҳам аниқланди. Ҳаддан ташқари зўриқиш, асабийлашиш, ҳаддан ташқари кўп ташвиш ( $p = 0,03$ ), иш билан ортиқча юкланиш ҳисси ( $p = 0,04$ ), ташвиш ва зўриқиш ( $p = 0,04$ ) учун юқори қийматлар топилди, натижалар 1-расмда келтирилган.

Жуфтлашган таққослашда 1, 2, 3 ва 4-гуруҳлар ўртасида стресс шкаласи бўйича умумий баллда фарқлар йўқлигига қарамай, тиббиёт университетининг юқори курс талабалари гуруҳида (4-гуруҳ) биринчи йил гуруҳлари билан

солиштирганда (1 ва 2- гуруҳ) жисмоний касалликлар (овқат ҳазм қилиш муаммолари, бош оғриғи) билан боғлиқ саволларга жавоб беришда шкала бўйича юқорироқ қийматлар олинган). Маълумотлар 2-расмда келтирилган.

**Хулоса.** Олинган маълумотларга кўра, тажрибада қатнашганларнинг аксарияти паст даражадаги стрессни бошдан кечирган ва барқарор психологик ва жисмоний (соматик) ҳолатда бўлган. Турли курс ва факультет талабаларининг 1/5 қисми стресснинг ўртача даражасига эга эди ва унинг даражасини пасайтириш учун турли воситалардан фойдаланилган. Тиббиёт университетининг халқаро факултетида биринчи курс талабалари орасида стресс даражаси миллий факультетнинг биринчи курс талабаларига қараганда юқори. Халқаро факультетнинг биринчи курс талабалари орасида симптомлар таркибида миллий факультет талабаларига нисбатан юқори даражадаги тревога билан боғлиқ аломатлар устунлик қилади. Халқаро факультетнинг юқори курс талабалари орасида жисмоний касаллик билан боғлиқ симптомларнинг тарқалиши (симптомларнинг соматизацияси) қайд этилди. Ўзбек ва чет эл факультети турли курслари талабалари орасида стресснинг ўртача даражаси кўрсаткичларида тревога белгиларининг устунлиги қайд этилган. Турли ёшдаги талабалар гуруҳларида стресснинг намоён бўлиш хусусиятлари (биринчи курс талабаларида ташвишнинг тарқалиши, ўртача стресс даражаси бўлган талабалар ва тиббиёт университетининг юқори курс талабаларида симптомларнинг соматизацияси) унинг олдини олиш ва тузатиш бўйича тавсиялар тизимини ишлаб чиқиш учун асос бўлиши мумкин.

Тадқиқотда қатнашган талабалар (ёши 18 дан 42 гача, аёлларнинг бўйи 146 дан 163 см гача, эркеклар учун 160 дан 185 см гача) тўғрисида тўпланган маълумотларнинг кейинги таҳлили шуни кўрсатдики: аксарият талабалар когнитив функцияни яхшилаш учун мунтазам равишда турли хил стимуляторлардан фойдаландилар, жумладан, қахва, чой, энергетик ичимликлар ва амфетаминга асосланган дори-дармонлар- бунинг сабаби, тиббиёт мактабида ўқиш қийин ва талабаларга ўқиш учун кун давомида қўшимча соатлар керак. Шу муносабат билан улар қахва, чой ва энергетик ичимликлар меъёридагина фойдали эканлиги, уларни ортиқча истеъмол қилиш эса саломатликка салбий таъсир кўрсатиши, шунинг учун кофеинни 5 граммдан ортиқ истеъмол қилиш титроқ, ташвиш ва юрак уришини келтириб чиқариши ҳақидаги огоҳлантириш ва тиббий тавсияларга эътибор бермаяпти. Кофеиннинг токсик дозалари юрак уриши, ташвишнинг кучайиши ва шошилишчаволанишни талаб қиладиган суправентрикуляр

тахикардия ва қоринча фибриляцияси каби ҳаёт учун хавфли аритмияларга олиб келади. Тадқиқотимиздан кўриниб турибдики, барча 17 талаба қиз ва 42 эркек талабада оғир аритмия кузатилган: 66 нафардан 60 нафариди (90,91%) чиндан ҳам юқори даража, 2 нафар эркек талабада ўртача аритмия (3,03%) ва фақат 1 нафар эркек талабада юрак ритми нормал, барқарор (1,52%) бор эди. Бирок, чекиш каби юракни тартибга солишга таъсир қилувчи бошқа омиллар ҳам мавжуд ва талабаларнинг катта қисми, шу жумладан тиббиёт олийгоҳидагилар чекувчилардир. Баъзи талабалар амфетамин асосидаги дори-дармонларни қўллашади, уларнинг ён таъсири вазн ёқотиш, иштахани йўқотиш ва уйқусизликни ўз ичига олади. Амфетаминнинг токциклиги Н-метил-Д-аспаратат (НМДА) рецепторларига таъсир қилиши кузатилган, бу эса тутилишга олиб келиши мумкин, бундан ташқари, қон босими ва юрак уриш тезлигини оширади, бу эса юрак-қон томир касалликлари бўлган одамлар учун хавфни янада оширади ва узоқ муддат қабул қилинганида улар дори воситаларига боғланиб қолишади. Тадқиқот иштирокчиларидан олинган кўрсаткичларга кўра, 10 нафар талаба қон босими юқори бўлган: 6 эркек ва 4 аёл (15,15%).

Маълумки, талабалар, айниқса, халқаро тиббиёт талабалари овқат тайёрлашга етарлича вақтлари йўқ, шунинг учун уларнинг кўпчилиги тез тайёрланадиган таомларни афзал кўради, баъзилари эса ҳафтада бир марта пишириши мумкин, шунинг учун нотўғри овқатланиш, уйқусизлик ва стресс талабалар орасида вазн билан боғлиқ муаммоларни келтириб чиқариши мумкин. Бу ҳолат ҳар бир шахс учун ҳар хил бўлиши мумкин, шунинг учун 16 талаба - 1 қиз, 15 ўғил (39,39%) ортиқча вазн, ортиқча тана вазни ва семириш, бир вақтнинг ўзидида 17 талаба - 7 қиз ва 10 ўғил (25,76%), вазн йўқотиш, тана вазнининг жуда кескин камайиши ва чарчоқ кузатилди ва Кетленинг вазн-бўй индексига кўра, фақат 16 нафар талаба (6 қиз ва 10 ўғил (24,24%) нормал вазнга эга. Юқорида айтиб ўтганимиздек, тиббиёт мактабида ўқиш сабаб-таъсир муносабатларининг комбинацияси туфайли муҳим стресс омилдир, бу Варисард аппарат-дастурий комплекси, кундалик ЭКГ мониторинги, шунингдек, қўшимча ҳисобланган параметрлардан фойдаланган ҳолда стандарт таҳлил протоколи ёрдамида олинган маълумотлар билан тасдиқланган. Варикард қурилмасидан фойдаланиб, биз ҳар бир талаба учун 1 дан 10 гача бўлган шкала бўйича функционал ўзгаришлар индексини ўлчадик, 54 талаба (81,82%) 6 ва ундан юқори, атиги 12 талаба (18,18%) 5 ёки ундан паст бўлган. Стресс юрак фаолиятига ҳам таъсир қилади, чунки 20 талаба, 4

аёл ва 16 эркак (30,3%), ўртача брадикардия, 3 талаба - 1 аёл ва 2 эркак (4,55%) ўртача тахикардия, ва 1 эркак талаба (1,52%) оғир тахикардия бор эди, шунинг учун а жами (36,37%) юрак фаолияти билан боғлиқ муаммоларга дуч келган.

Шу билан бир қаторда нафасни ушлаб туриш вақти тести ҳам ўтказилди. 30 дан 90 секундгача норма ҳисобланади, 20 талаба учун нафасни ушлаб туриш вақти: 6 аёл ва 14 эркак (30,3%) учун бу 30 сониядан кам бўлган ва тадқиқотда қатнашган қолган талабаларнинг кўпчилиги учун 60 дан 30 сониягача бўлган. Олинган маълумотлар талабаларнинг аксарияти Совид-19 билан касалланганлигини кўрсатади ва бу мавжуд адабиёт маълумотларига асосланиб ўпка тўқималарига таъсир қилади ва унинг фиброзини келтириб чиқаради, шунингдек, чекиш, сурункали касалликлар ёки нафас олиш машқлари каби бошқа патологик омилларнинг мавжудлиги ҳам эҳтимоллик даражасини оширади. Таълим сифатига совид-19 касаллиги таъсир этмай қолмади, зеро талабалар тиббий олий ўқув юртлирида таълим олишсада зарур шароитнинг бўлмаганлиги амалий усулларни қўллашга тўсқинлик қилди. Университет ушбу муаммони ҳал қилиш учун барча имкониятларни ишга солганига қарамай, амалий кўникмаларнинг етишмаслиги туфайли онлайн таълим паст самарадорликка эга эди, бу эса олинган билимлар сифатининг пасайишига олиб келди. Пандемия ортда қолган бўлса ҳам, талабалар ўша даврда эга бўлган билимлардаги бўшлиқларни тўлдиришлари керак, чунки бу бўшлиқлар ўқув мақсадларига эришиш йўлида кўшимча стрессдир. ПАРСнинг функционал ҳолатини баҳолаш шуни кўрсатдики, халқаро талабаларнинг 20 фоизи функционал ҳолати жиддий эътибор, шу жумладан патология профилини баҳолаш ва чуқур тиббий кўриқдан ўтишни талаб қилувчи юқори хавфли гуруҳга киради. Улар тартибга солиш тизимларининг жуда юқори фаоллиги билан тавсифланади (тахикардия, парасемпатик асаб тизими фаолиятининг аниқ устунлиги, марказий тартибга солиш даражасининг пасайиши фонида қон томир марказининг ўртача фаоллиги), бу ҳолатлар тананинг функционал захираларининг пасайиши, тез-тез ва доимий ҳаддан ташқари кучланиш ва стресс билан боғлиқ.

Текширувдан ўтганларнинг 51% дан ортиғи тартибга солиш механизмларининг ҳаддан ташқари кучланиши (преморбид ҳолат) билан тавсифланган ҳолатда бўлган, бу юрак ритми тузилишини вегетатив тартибга солиш даражасидаги оғишлар (оғир аритмия) билан намоён бўлган ёмон мослашиш белгиси сифатида, қон томир марказининг нормал фаолияти фонида

парасемпатик асаб тизимининг устунлиги, тартибга солишнинг марказий даражалари фаоллиги кескин камайиши билан), соғломлаштирувчи ва профилактика чораларини талаб қилади.

Текширувдан ўтган беморларнинг 14 фоизида ҳолат тартибга солиш тизимларининг ҳаддан ташқари кучланиши билан тавсифланган. Вазият юрак ритми тузилишини автоном тартибга солишда ўртача функционал оғишлар билан намоён бўлди (қаттиқ аритмия ва парасемпатик тартибга солиш фаолиятининг намоён бўлиши). Пренезологик ҳолат махсус соғлиқни сақлаш ва профилактик тавсияларни амалга оширишни талаб қилади.

Талабаларнинг атиги 15 фоизи нормал ҳолатни кўрсатди, бу уларнинг қониқарли мослашувидан далолат беради.

Янги шароитларга мослашиш тананинг функционал ресурслари туфайли, маълум бир "биососял тўлов" (Баевский Р.М., Берсенева А.П., 2008) туфайли эришилади ва шунинг учун чет эллик талабаларнинг соғлиғи даражаси алоҳида ташвиш уйғотади, физиологик ва ижтимоий-маданий мослашув жараёнида унинг кескин ёмонлашуви эҳтимолини оширади.

Чет эллик талабалар ўзларининг янги ижтимоий ва кундалик муҳитида тил тўсиғига дуч келишади, илгари таниш бўлган муҳит (оила, қариндошлар, дўстлар) йўқлиги сабабли ёлғизлик туйғусини бошдан кечирадилар, бу эса ўз навбатида ўқитувчилар ва бошқалар билан ёмон академик муносабатларнинг шаклланишига олиб келади. Шунингдек талабаларда молиявий қийинчиликлар ва маданий зарба пайдо бўлиши мумкин. Кўшимча таъсир стресс омилларига қуйидагилар киради: ҳиссий стресс, диний ва маданий фарқлар, иқлим шароитларининг ўзгариши билан боғлиқ мослашиш механизмларининг кескинлиги, уйқу етишмаслиги, руҳий стресс ва ўқишда энг яхши, ўртача баллга эришиш ва ота-оналарнинг умидларини қондириш истаги. Юқорида барча айтилганларнинг комбинацияси мослашув жараёнларида ўқувчиларнинг саломатлиги ва субъектив фаровонлигига салбий таъсири учун сабабдир.

Чет эллик талабаларнинг функционал ҳолатини баҳолаш шуни кўрсатадики, ушбу жараён мослашув ва профилактика дастурларини ишлаб чиқиш, чуқур ўрганиш ва ҳар томонлама баҳолашни талаб қилади. Талабаларнинг нозологик ҳолатгача бўлган шароитлари кўпроқ даражада тартибга солиш тизимларининг кескинлиги билан намоён бўлади, бу ўқув юки фонида овқатланиш сифати ва яшаш шароитларининг ўзгариши, стресс ҳолатини оширади. Халқаро талабаларни қўллаб-қувватлаш

чоралари барча университет талабалари ўртасида ҳамжамият туйғусини яратиш, ҳар бир тилни қўллаб-қувватлаш, шу жумладан рухий саломатлик муаммоларини қўллаб-қувватлашдан иборат бўлиши керак.

#### Адабиётлар:

1. Шпак Л.Л. Социокультурная адаптация: сущность, направления, механизм реализации: автореф. дис. ... д-ра социол. наук / Л.Л. Шпак. – Москва, 1992. – 56 с.
2. Бардина-Вижье Е.Ю. Методологические основы изучения процесса социокультурной адаптации иностранных студентов / Е.Ю. Бардина-Вижье // Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия, история. – 2015. – № 47. – С. 145-158.
3. Логинова В.В. Профессионально-личностное становление иностранных студентов в образовательной среде российского вуза: автореф. дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.07 / В.В. Логинова. – М., 2011. – 52 с.
4. Сухова А.Н. Социальная, академическая и культурная адаптация иностранных студентов: автореф. дис. ... канд. социол. наук / А.Н. Сухова. – Нижний Новгород, 2013. – 23 с.
5. Сухова А.Н. Гендерные различия в адаптации иностранных студентов: теоретические и практические аспекты / А.Н. Сухова // Женщина в российском обществе. – Иваново: Изд-во «Ивановский государственный университет», 2013. – №2 (67). – С.33-38.
6. Унежева М.К. Некоторые аспекты социально-культурной адаптации иностранных студентов к процессу обучения в России / 56 М.К. Унежева // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2016. – № 10(64). – С. 208-211.
7. Чеснокова Н.В. Социокультурная адаптация иностранных студентов в России: автореф. дис. ... канд. исторических наук – Москва, 2012. – 26 с.
8. Аргунова В.Н. Барьеры социокультурной адаптации иностранных студентов, обучающихся в российских вузах // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2008. – № 4. – С. 7-12.
9. Игнатова И.Б. Культурный шок и пути его преодоления иностранными студентами // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2010. – С.236-240.
10. Никулина Т.В. Социокультурная адаптация студентов Белгородского государственного национального исследовательского университета, вынужденно покинувших территорию Украины / Т.В. Никулина // Социальная работа в современном мире: взаимодействие науки, образования и практики: материалы Международной научно-практической

конференции. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. – С.351-355. 55

11. Острикова С.А. Социокультурная среда ВУЗа / С.А. Острикова, Т.В. Никулина // Высшее образование в России. – 2016. – Вып.2 (198). – С. 127- 131.
12. Апанасюк Л.А. Навыки межкультурного взаимодействия студентов-мигрантов: монография / Л.А. Апанасюк. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. – 212 с.
13. Апанасюк Л.А. Преодоление ксенофобии в процессе организации социально-культурного взаимодействия студентов-мигрантов / Л.А. Апанасюк, Д.Б. Даниэль // Вектор науки Томского государственного университета. – 2013. – №4. – С. 193-199.
14. Грамотунова Н.К. Кризис идентичности, как важная психологическая проблема студентов-мигрантов / Н.К. Грамотунова // Международный научный журнал «Символ науки». – 2017. – №1. – С. 218-220.

#### **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В БУХАРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ ИНСТИТУТЕ**

*Харибова Е.А., Тешаева Х.Ш.*

**Резюме.** В статье представлен анализ физиологической и социально-культурной адаптации иностранных студентов обучающихся в Бухарском государственном медицинском институте (БГМИ). Научная новизна представленного исследования заключается в том, что рассмотренные проблемы и описанные факторы, оказывающие влияние на процесс социокультурной адаптации, позволяют сформулировать практические рекомендации по сопровождению социокультурной адаптации иностранных студентов. Полученные результаты показали, что описанные условия обеспечения процесса социокультурной адаптации и факторы, влияющие на его ход, могут быть воссозданы в любом вузе с целью обеспечения высокого уровня социокультурной адаптации иностранных студентов в новой образовательной среде. В настоящее время увеличение контингента иностранных студентов продиктовано не только современными условиями, сложившимися на рынке образовательных услуг, но и является одним из важных факторов в формировании привлекательного имиджа вуза в глазах иностранных студентов.

**Ключевые слова:** социокультурная адаптация, иностранные студенты, адаптация студентов, адаптация иностранных студентов, культурный шок, социокультура, социокультурное пространство, культурная идентичность, аккультурационные стратегии, высшие учебные заведения, студенты вуза, образовательные программы, интернациональное воспитание, шкала PSM-25, уровень стресса, шкала социокультурной адаптации (the Sociocultural Adaptation Scale (SCAS)).