

### Adabiyotlar

1. Пискунов В. и др. Здоровый образ жизни. – Москва: «Прометей», 2012.
2. Свечкарёв В.Г., Иващенко Т.А., Двойникова Е.С. Здоровый образ жизни. - Майкоп 2018.
3. World Health Organization. Physical Activity Fact Sheet. 2023.
4. Lee I.-M., Shiroma E.J., Lobelo F., Puska P., Blair S.N., Katzmarzyk P.T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of Physical Inactivity on Major Non-Communicable Diseases Worldwide: An Analysis of Burden of Disease and Life Expectancy. -The Lancet, 2012, Volume 380, Issue 9838, -P. 219-229.
5. Bauman A.E., Reis R. S., Sallis J.F., Wells J.C., Loos R.J., Martin B.W., & Lancet Physical Activity Series Working Group. Physical Activity Patterns and Trends in Global Research. Journal of Physical Activity and Health, 2017, Volume 14, Issue 8, -P.701-709.

**РЕЗЮМЕ.** Мақоллада sogʻlom-turmush tarzi (STT) va sogʻlomlashtiruvchi jismoniy madaniyat (SJM) oʻzaro bogʻliq boʻlgan asosiy elementlar sifatida kasalliklarning oldini olish, hayot sifatini oshirish va faol uzoq umr koʻrish uchun rol oʻynashi haqida fikr yuritiladi. Jismoniy mashqlar, ratsional ovqatlanish, psixoeemotsional sogʻliqni saqlash va zararli odatlardan voz kechishning STT tizimidagi oʻrni haqidagi zamonaviy ilmiy tadqiqotlar tahlil qilinadi. Ushbu maqolada jismoniy faollik tamoyillarini kundalik hayotga tatbiq etish boʻyicha tavsiyalar beriladi va sogʻlomlashtiruvchi jismoniy madaniyatni taʼlim va kasbiy muassasalarga qoʻllash istiqbollari muhokama qilinadi.

**РЕЗЮМЕ.** В статье рассматривается роль здорового образа жизни (ЗОЖ) и оздоровительной физической культуры (ОФК) как ключевых элементов в профилактике заболеваний, улучшении качества жизни и обеспечении активного долголетия. Анализируются современные научные исследования о значении физических упражнений, рационального питания, сохранения психоэмоционального здоровья и отказа от вредных привычек в системе ЗОЖ. В статье приводятся рекомендации по внедрению принципов физической активности в повседневную жизнь, а также обсуждаются перспективы применения оздоровительной физической культуры в образовательных и профессиональных учреждениях.

**SUMMARY.** The article discusses the role of a healthy lifestyle (HL) and wellness physical culture (WPC) as key elements in disease prevention, improving quality of life, and promoting active longevity. Modern scientific studies on the significance of physical exercise, balanced nutrition, maintaining psycho-emotional health, and avoiding harmful habits within the HL system are analyzed. The article provides recommendations for integrating principles of physical activity into daily life and examines the prospects of applying wellness physical culture in educational and professional institutions.

### КАК СПРАВИТЬСЯ С КУЛЬТУРНЫМ ШОКОМ?

**Э.А.Менлимуратова** – доктор философии по педагогическим наукам, доцент  
*Каракалтакский государственный университет имени Бердаха*

**Таянч сўзлар:** зарба, бегона, мамлакат, ночорлик, маданият, эмигрант, тил, алоқа, салбий, стресс, мослаштириш.

**Ключевые слова:** шок, чужой, страна, беспомощность, культура, эмигрант, язык, контакт, негатив, стресс, адаптация.

**Key words:** shock, alien, country, helplessness, culture, emigrant, language, contact, negativity, stress, adaptation.

**Введение.** "Культура в самом широком смысле слово - это то, из-за чего ты становишься чужаком, когда покидаешь свой дом. Культура включает в себя все убеждения и все ожидания, которые высказывают и демонстрируют люди... Когда ты в своей группе, среди людей, с которыми разделяешь общую культуру, тебе не приходится обдумывать и проектировать свои слова и поступки, ибо все вы - и ты, и они - водите мир в принципе одинаково, знаете, чего ожидать друг от друга. Но пребывая в чужом обществе, ты будешь испытывать трудности, ощущение беспомощности и дезориентированности, что можно назвать культурным шоком" [5].

Суть культурного шока заключается в столкновении между привычными человеку ценностями, нормами поведения, языком и повседневными обычаями, характерными для его прежнего социума, и ценностями, нормами, языком и повседневными практиками, присущими новой, чужой культурной среде, в которой он оказался. В той или иной мере культурный шок испытывают все, кто впервые попадает в незнакомую культурную среду (путешественники, эмигранты, студенты-иностранцы и так далее).

Преодолеть культурный шок - задача непростая, как может показаться. Рассказываем о том, как иммигранты приспосабливаются к новой культурной среде. Процесс привыкания к новой культуре зачастую стартует с эйфории, а завершается сильным стрессом и тревогой [2].

**Материалы и методы.** Культурный шок может занимать от нескольких месяцев до нескольких лет. Следовательно, даже если человек проживает в новой стране всю жизнь, полная адаптация и интеграция в новую культуру почти невозможны, говорят ученые. Существует мнение, что только три-четыре поколения иммигрантов, то есть их правнуки и внуки, способны полностью адаптироваться к новой среде.

Советы, которые помогают пережить культурный шок и быстрее адаптироваться к новой культуре.

- Помните, что адаптация требует много времени.

- Делайте заметки о своих открытиях.

Примечания о культурных различиях, с которыми вы сталкиваетесь, - это еще один способ быстрее адаптироваться к новым обстоятельствам.

- Знайте, что ожидает вас в новой стране.

Курсы по языкам - это начало любой жизни в другой стране. Чтобы подготовиться к учебе, вы можете поговорить с людьми, которые уже поехали на учебу в ту страну.

- Примите во внимание, что тоска дома - это нормальная вещь.

Культурный шок неизбежен при переезде. Знай, что любовь к твоей семье, друзьям и культуре останется с тобой навсегда.

- Не делайте сравнений с другими людьми.

Время, необходимое для адаптации к новой среде, зависит от распространения различных факторов.

- Развивайте навыки речи.

Если мы хотим быстрее справиться с культурным шоком и его последствиями, мы должны как можно больше общаться с носителями языка.

- Примите новое.

Когда вы создаете местную кухню, смотрите сериалы среди носителей языка, читаете газеты, журналы и литературу и общаетесь с людьми, которые живут в другой вашей стране, вы усиливаете свое понимание окружающего вас мира и людей.

- Завести новых друзей.

Безусловно, в первое время поиск единомышленников в новой стране может оказаться непростой задачей.

- Ищи пути борьбы со стрессом.

К примеру, снять напряжение тебе может помочь спорт, посещение бассейна или новое увлечение.

- Учиться уважать культурные различия.

Чтобы скорее приспособиться к новым обстоятельствам, важно учиться принимать культурные отличия.

- Мотивируйте себя к достижениям.

Подумайте о задачах и планах на будущее, которые вы хотите выбрать, когда переедете в новую страну.

- Проси о поддержке, если она тебе потребуется.

Знай, что в новом месте обязательно есть сообщество земляков. Вначале найти помощь ты сможешь у тех, кто уже прошёл через те же трудности, что и ты. [8]

**Результаты и обсуждения.** Коулс (1979) определил культурный шок как "обозначение сильных реакций, связанных с психическим дискомфортом, который в той или иной степени ощущается при длительном пребывании в новой среде". Одна из проблем, с которой сталкиваются впервые выезжающие за границу, - это риск недостаточной осведомленности о культуре принимающей стороны. Экспаты, плохо знающие обычаи иной культуры, скорее всего, не смогут успешно выполнить свои задачи, так как не понимают, как культурные различия влияют на международный бизнес. В сущности, под культурным шоком подразумевают тревогу или стресс, вызванные пребыванием в незнакомой, непривычной обстановке и отсутствием привычных с родины знаков и символов. Культурный шок способен стать последствием и этноцентричной позиции. Этноцентризм - это убеждение в превосходстве своей этнической группы или культуры. Наряду с этноцентризмом, пренебрежение или неприязнь к новой культуре также могут привести к культурному шоку [6].

Экспат - это профессионал, который приезжает работать в другую страну по контракту на ограниченный период времени. Это слово образовано от сокращения английского "expatriate", что в переводе означает "находящийся вне родины". Экспаты постоянно в движении, они не боятся перемен, покидают привычное место и отправляются за границу в поисках работы. Их не пугает неизвестность, неопределенность, неустроенность в начале пути. Они уверены в себе, в своих навыках, быстро приобретают опыт и легко адаптируются к новым условиям жизни. Кроме того, они знают: большинство стран мира заинтересованы в первоклассных специалистах из-за рубежа, поэтому смело уезжают и не боятся кардинальных перемен в своей жизни. Сегодня это явление распространилось повсеместно: квалифицированные специалисты нужны всегда и везде. Многие страны разрабатывают и создают для экспатов специальные программы, даже соревнуются

друг с другом, стремясь привлечь их на свою территорию. И это логично: человек, решивший изменить свою жизнь, станет выбирать лучшее место, более комфортную среду, наиболее надежные социальные гарантии и достойную оплату труда. Ведь никто не отменял старую поговорку: *«рыба ищет, где глубже, а человек — где лучше»* [3].

Однако, важно понимать, что иногда различие между экспатами и иммигрантами трактуется откровенно расистски. Экспаты в такой интерпретации - это обеспеченные "белые" люди, что в некоторой мере отражает пережитки колониализма. Иммигранты же, по их мнению - это выходцы из стран третьего мира, согласные на низкую оплату и скромный образ жизни, благодарные уже самому факту переезда в развитую европейскую страну. Основываясь на этом, в последние годы наряду со словом «иммигрант» появились также слова «мигранты» и «беженцы», которые для многих фактически идентичны, о чем свидетельствует анализ современной прессы.

Обычно культурный шок влечет за собой негативные последствия, но стоит отметить и позитивные моменты: первоначальный дискомфорт способствует принятию новых ценностей и моделей поведения, что является важным для самосовершенствования и личностного роста. Исходя из этого канадский психолог Дж. Берри предложил заменить термин «культурный шок» на понятие «стресс аккультурации»: слово «шок» чаще ассоциируется с негативом, в то время как в результате межкультурного контакта возможен и желателен позитивный опыт - оценка проблем и их преодоление [4].

Окунуться в чужую культуру часто оборачивается серьезным стрессом. Комплекс трудностей психологической адаптации к новым условиям среды ученые именуют культурным шоком или культурной усталостью. Этот термин ввел в обиход в 60-е годы прошлого века антрополог Калерво Оберг [7].

Ключевым аспектом в процессе адаптации выступает уровень образования: чем он выше, тем более гладко протекает процесс. Объясняется это тем, что образование развивает внутренние ресурсы человека, усложняет его понимание окружающего мира, что, в свою очередь, делает его более восприимчивым к переменам и новым подходам. К подобным качествам следует добавить профессиональную подготовленность, высокую самооценку, общительность, открытость к различным взглядам, любознательность к миру и людям, умение сотрудничать, храбрость и упорство. Важно помнить, что наличие этих качеств не гарантирует успех. Если ценности другой культуры кардинально не совпадают с перечисленными личными характеристиками, это указывает на значительную культурную разницу и, следовательно, на достаточно сложный процесс адаптации.

Неприятные переживания при знакомстве с новой культурой обусловлены обилием новых образов и символов, отличающихся от тех, что формировали прежнюю картину мира. Кроме того, часто происходит внутренняя переоценка собственной культуры. Человека захватывает целый спектр чувств и ощущений: разочарование, раздражение, утомление, дезориентация, тоска по родине. Жизнь в новой культурной среде и адаптация к ней требуют больших усилий, что вызывает постоянное психическое напряжение. Кроме того, культурный шок способен настигнуть не только

эмигрантов, но и путешественников. К часто встречающимся проявлениям культурного шока относят различные состояния, от незначительных эмоциональных проблем до сильного стресса, а также всевозможных психических расстройств.

Человек, решивший переехать за границу, переживает немало утрат. Он теряет привычный круг общения, друзей, статус. Зачастую иммигрантам приходится менять работу, что тоже способно вызывать стресс. В новой культурной среде люди нередко сталкиваются с чувством глубокого одиночества и непризнания, поиском новой идентичности [1].

Иногда новая культурная обстановка может вызывать неприятие и ощущение собственной беспомощности. Привыкание к новым условиям отнимает все ресурсы, из-за чего некоторые люди начинают испытывать депрессию. Основная причина культурного шока – это разница культур, различия в менталитете. В культуре каждой страны есть устоявшиеся образы и символы, неписанные правила поведения, стереотипы, которые помогают справляться ежедневно с различными ситуациями. В новой культурной среде человеку приходится преодолевать этот культурный разрыв.

**Заключение.** Результаты этого исследования также свидетельствуют, что незнание культуры принимающей страны – главная причина культурного шока. Следовательно, менеджеры, которым поручены зарубежные командировки, должны обладать достаточными знаниями о культурных традициях принимающей страны.

Люди мигрируют и трудятся по всему земному шару, и эта растущая тенденция вынуждает их сталкиваться с проблемами культурного шока. Культурный шок трактуется как неясность, вызывающая тревогу, подавленность и отчужденность, когда люди сталкиваются с незнакомой культурой. Как уже упоминалось, на культурный шок оказывают влияние многие факторы, такие как культурная гибкость, этноцентризм и стрессовые реакции экспатов.

Изучение основных категорий культурного шока выявило, что его корни во многом лежат в религии и традициях, поскольку люди склонны считать неприемлемое чем-то неправильным. Незнакомство, по сути, лишает возможности понять чужую идеологию и как следует себя вести.

Настоящая трудность заключается в том, что новые, непривычные условия требуют адаптации, которая представляет собой долгий и непростой процесс.

Наше исследование посвящено выявлению и актуализации базовых категорий культурного шока. Вдобавок, мы представляем основные пояснения, касающиеся уже имеющихся исследований. Тем не менее, полученные нами результаты следует воспринимать как предварительные, требующие дальнейших количественных эмпирических изысканий, чтобы подтвердить обоснованность традиций и религии как ключевых категорий культурного шока в глобальном мире.

### Литература

1. Григоренко Д. Сароян Уильям о проблемах эмиграции и идентификации человека в чужой для него культуре. 2022. Royal Cheese [Электронный ресурс]. - URL: <https://t.ly/pybFR>
2. Грицкевич Н.К. Психолого-педагогическая антропология. / К.Г.Языков, И.Л.Шелехов, Т.А.Булатова, Н.К.Грицкевич // Учебно-методический комплекс: методическое пособие. -Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2011. –С. 110.
3. Руденко С. // Жизнь вне родины или хорошо там, где мы: кто такие экспаты, и что мы знаем об их жизни?// Техническая статья. Global Corporate Solutions July 16, 2021.
4. Berry J.W. Immigration, acculturation and adaptation// Applied psychology: An International review. 1997. - Vol.46 (1). -P. 5-34.
5. Bock Ph.K. (Ed.). Culture Shock. A Reader in Modern Cultural Anthropology. – N.Y.: 1970.
6. Kohls L.K. Survival Kit for Overseas Living. Yarmouth, ME: Intercultural Press. 1979.
7. Oberg K. Culture shock: Adjustment to new cultural environment. Practical Anthropologist, 7(1), 177-182. 1960.
8. <https://royalcheese.ru/education/chto-takoe-kulturnyj-shok-i-kak-ego-preodolet/>

**РЕЗЮМЕ.** Ушбу мақолада маданият шок муҳокама қилинади, унинг моҳияти инсоннинг олдинги жамиятига ҳос бўлган одатий қадриятлари, ҳуқ-атвори нормалари, тили ва қундалиқ урф-одатлари билан у ўзини топаётган янги, бегона маданият муҳитига ҳос бўлган қадриятлар, меъорлар, тил ва қундалиқ амалиётлар ўртасидаги тўқнашувдир. Маданият зарбаси – бу ҳар бир киши нотаниш маданият муҳитига биринчи марта қирғанида бошдан кечирадиган нарса.

**РЕЗЮМЕ.** В данной статье говорится о культурном шоке, суть которого заключается в столкновении между привычными человеку ценностями, нормами поведения, языком и повседневными обычаями, характерными для его прежнего социума, и ценностями, нормами, языком и повседневными практиками, присущими новой, чужой культурной среде, в которой он оказался. Культурный шок испытывают все, кто впервые попадает в незнакомую культурную среду.

**SUMMARY.** This article discusses culture shock, the essence of which is the clash between a person's usual values, norms of behavior, language, and everyday customs characteristic of his previous society, and the values, norms, language and everyday practices inherent in a new, alien cultural environment in which he finds himself. Culture shock is experienced by everyone who finds himself in an unfamiliar cultural environment for the first time.