UDK 316.6:331.556.4

MEHNAT MIGRANTLARINING PSIXOLOGIK MOSLASHUVINI QO‘LLAB-QUVVATLASHNING BOSQICHLI MODELI

Saidov Baxtiyor Odilovich,
O‘zbekiston Respublikasi Tashqi ishlar vaziri,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Zamonaviy globallashuv sharoitida mehnat migratsiyasi nafaqat iqtisodiy, balki murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon sifatida ham namoyon bo‘lmoqda. Xorijda mehnat faoliyatini amalga oshirayotgan shaxs yangi ijtimoiy va madaniy muhitga moslashish, til to‘siqlarini yengib o‘tish, oila a’zolaridan uzoqda yashash, yangi ijtimoiy rollarni o‘zlashtirish, mehnat munosabatlaridagi noaniqlik va huquqiy xavflar bilan to‘qnashishi mumkin. Mazkur omillar migrantning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy faoliyat samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Migratsiya jarayonida insonning psixologik holati faqat tashqi sharoitlar bilan emas, balki uning shaxsiy resurslari, moslashuv qobiliyati, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi, migratsiyadan oldingi tayyorgarligi va kelajakka oid kutishlari bilan ham belgilanadi. Shu nuqtayi nazardan migrantlarga psixologik yordamni faqat muammo yuzaga kelganidan keyin ko‘rsatiladigan xizmat sifatida emas, balki migratsiya jarayonining barcha bosqichlarini qamrab oluvchi profilaktik va rivojlantiruvchi tizim sifatida tashkil etish zarur.

R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressning kognitiv-tranzaksion nazariyasiga ko‘ra, stress shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro munosabat jarayonida shakllanadi hamda insonning vaziyatni qanday baholashi va mavjud resurslarini qanday idrok etishiga bog‘liq [1]. Mehnat migratsiyasi sharoitida til to‘siqlari, madaniy farqlar, notanish huquqiy muhit, yangi mehnat sharoitlari, ijtimoiy aloqalarning o‘zgarishi va oiladan uzoqda yashash asosiy stress omillari sifatida namoyon bo‘lishi mumkin.

J. Berryning akkulturatsiya konsepsiyasi migratsiya jarayonida shaxsning yangi madaniy muhit bilan o‘zaro munosabatini tushuntirish imkonini beradi [2]. Yangi madaniy muhitga moslashish jarayoni migrantning shaxsiy xususiyatlari, madaniy masofa, mahalliy jamiyatning munosabati va mavjud ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlariga bog‘liq. Tilni yetarli darajada bilmaslik, yangi ijtimoiy me’yorlarni tushunishda qiyinchiliklar va ijtimoiy aloqalarning cheklanishi akkulturatsion stressni kuchaytirishi mumkin.

O‘zbekistonlik migrantlar uchun oilaviy va qarindoshlik munosabatlarining ahamiyati yuqori bo‘lganligi sababli, oiladan uzoqda yashash alohida psixologik ahamiyat kasb etadi. Bir tomondan, migrant oila a’zolarini moddiy qo‘llab-quvvatlash

mas’uliyatini his qilsa, ikkinchi tomondan, yaqinlaridan uzoqda yashash sog‘inch, yolg‘izlik va emotsional zo‘riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli migrantlarning psixologik moslashuvini o‘rganishda oilaviy aloqalar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash omillarini hisobga olish muhimdir.

Migratsiya sharoitidagi psixologik moslashuv bir xil va chiziqli kechmaydi. Dastlabki davrda yangi imkoniyatlar, yuqori motivatsiya va ijobiy kutishlar ustun bo‘lishi mumkin. Keyinchalik real mehnat va ijtimoiy sharoitlar bilan to‘qnashish natijasida til muammolari, madaniy farqlar, oiladan uzoqlik va ijtimoiy aloqalarning cheklanganligi emotsional zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin. Vaqt o‘tishi bilan shaxs yangi ijtimoiy normalarni o‘zlashtirishi, kundalik hayotga moslashishi va yangi muhitda o‘zining funksional rolini belgilashi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, migrantlarni psixologik qo‘llab-quvvatirishni uchta o‘zaro bog‘liq bosqichda tashkil etish maqsadga muvofiq. Birinchi bosqich — migratsiyadan oldingi psixologik tayyorgarlik. Ushbu bosqichda migrantning migratsiya motivlari, kelajak haqidagi kutishlari, stressga munosabati va ehtimoliy psixologik qiyinchiliklarga tayyorgarligi baholanadi. Stressni boshqarish, emotsional zo‘riqishni kamaytirish, konfliktlarni konstruktiv hal qilish, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish va yangi madaniy muhitga moslashishga tayyorlash bo‘yicha treninglar samarali vosita bo‘lishi mumkin.

Ikkinchi bosqich — xorijda bo‘lish davridagi psixologik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash. Bu davrda psixologik maslahatni huquqiy va ijtimoiy ko‘mak bilan uyg‘unlashtirish muhim. Migrantning muammosi ko‘pincha faqat psixologik omil bilan cheklanmaydi: mehnat sharoitlari, huquqiy maqom, uy-joy masalasi, til muammosi va oilaviy munosabatlar ham uning ruhiy holatiga ta’sir qiladi. Shuning uchun psixologik yordam kompleks xarakterga ega bo‘lishi lozim.

Uchinchi bosqich — vataniga qaytgandan keyingi psixologik va ijtimoiy reintegratsiya. Xorijda muayyan vaqt yashab, mehnat qilgan shaxsning hayot tarzi, kasbiy tajribasi, iqtisodiy kutishlari va ijtimoiy munosabatlari o‘zgarishi mumkin. Natijada vataniga qaytganidan so‘ng u mahalliy mehnat bozoriga moslashish, oilaviy munosabatlarni qayta tashkil etish va avvalgi ijtimoiy muhitga qayta integratsiyalashish kabi yangi vazifalarga duch keladi.

Mehnat migrantlariga psixologik yordam ko‘rsatishda raqamli texnologiyalardan foydalanish ham muhim imkoniyatlardan biridir. Xorijda yashayotgan migrantning psixologga bevosita murojaat qilish imkoniyati har doim ham mavjud bo‘lmasligi mumkin. Shu sababli videomaslahat, onlayn psixologik skrining, mobil ilovalar orqali o‘z-o‘ziga yordam materiallari, stressni boshqarish bo‘yicha qisqa mashqlar va ona tilidagi psixologik-ma’rifiy kontentdan foydalanish psixologik xizmatlarning qamrovini kengaytirishi mumkin. Bunday xizmatlar migrantning yordam so‘rashdagi psixologik to‘siqlarini kamaytirib, zarur yordamni o‘z vaqtida olishiga imkon beradi.

Psixologik qo‘llab-quvvatlashda migrantning shaxsiy resurslarini rivojlantirishga ham alohida e’tibor qaratish lozim. Stressga chidamlilik, o‘z-o‘zini boshqarish,

muammolarni mustaqil hal qilish, ijobiy fikrlash, muloqot ko‘nikmalari va yordam so‘rash qobiliyati migrantning yangi muhitga moslashish imkoniyatlarini oshiradi. Bunda psixologik yordam faqat mavjud muammoni bartaraf etishga emas, balki shaxsning kelgusidagi qiyinchiliklarni mustaqil yengib o‘tish salohiyatini rivojlantirishga yo‘naltirilishi maqsadga muvofiq.

Migrantlarning oilalari bilan ishlash ham kompleks psixologik qo‘llab-quvvatlashning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Xorijda mehnat qilayotgan shaxsning psixologik holatiga oiladagi munosabatlar, farzandlar bilan muloqot, turmush o‘rtog‘i bilan o‘zaro tushunish va qarindoshlik aloqalarining barqarorligi ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois migrantning o‘zini emas, balki uning oilasini ham psixologik-ma’rifiy dasturlarga jalb etish oilaviy separatsiyaning salbiy oqibatlarini kamaytirish va qaytishdan keyingi reintegratsiyani yengillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

Bundan tashqari, migrantlarni qo‘llab-quvvatlash tizimida individual yondashuvni kuchaytirish zarur. Barcha migrantlarning psixologik ehtiyojlari bir xil emas. Migrantning yoshi, oilaviy holati, migratsiya tajribasi, kasbiy malakasi, tilni bilish darajasi, yashayotgan mamlakatining ijtimoiy-madaniy xususiyatlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmog‘i uning moslashuv jarayoniga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli psixologik xizmatlar umumiy dastur bilan bir qatorda individual ehtiyojlarni diagnostika qilish va ularga mos yordam ko‘rsatish mexanizmlarini ham o‘z ichiga olishi kerak.

Tadqiqotning nazariy tahlili va amaliy kuzatuvlari asosida mehnat migrantlarini psixologik qo‘llab-quvvatirish tizimini takomillashtirish uchun quyidagi yo‘nalishlarni ustuvor deb hisoblash mumkin:

migratsiyadan oldingi psixologik tayyorgarlik dasturlarini joriy etish;

migrantlarga stressni boshqarish va emotsional o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini o‘rgatish;

xorijda ona tilida psixologik maslahat olish imkoniyatlarini kengaytirish;

onlayn psixologik maslahat va raqamli o‘z-o‘ziga yordam xizmatlarini rivojlantirish;

psixologik yordamni huquqiy va ijtimoiy ko‘mak bilan integratsiyalash;

migrantlarning oilalari bilan psixologik-ma’rifiy ishlarni tashkil etish;

vataniga qaytgan migrantlar uchun psixologik va kasbiy reintegratsiya dasturlarini ishlab chiqish;

migrantlarning individual psixologik ehtiyojlarini hisobga oluvchi differensial yondashuvni joriy etish.

Mehnat migratsiyasi shaxs hayotida iqtisodiy o‘zgarishlar bilan bir qatorda jiddiy ijtimoiy-psixologik o‘zgarishlarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Yangi ijtimoiy muhitga moslashish, til va madaniy tafovutlar, oiladan uzoqda yashash, ijtimoiy izolyatsiya, huquqiy noaniqlik va kasbiy rollarning o‘zgarishi migrantning psixologik holatiga ta’sir etuvchi muhim omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Shu asosda mehnat migrantlarining psixologik moslashuvini qo‘llab-quvvatirish migratsiyadan oldingi tayyorgarlik, xorijda bo‘lish davridagi psixologik va ijtimoiy yordam hamda vataniga qaytgandan keyingi reintegratsiyani o‘z ichiga oluvchi uzluksiz tizim sifatida tashkil etilishi lozim. Bunday yondashuv migrantlarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, mavjud ijtimoiy va shaxsiy resurslardan samarali foydalanish hamda migratsiya bilan bog‘liq psixologik xavflarning oldini olishga xizmat qiladi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda migrantlarning psixologik moslashuviga ta’sir etuvchi omillarni turli mamlakatlar va turli migratsiya guruhlari kesimida kengroq tanlanmalar asosida o‘rganish, shuningdek, taklif etilayotgan psixologik qo‘llab-quvvatlash dasturlarining samaradorligini eksperimental tarzda baholash muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. — New York: Springer Publishing Company, 1984.

2. Berry J.W. Immigration, Acculturation, and Adaptation // *Applied Psychology*. — 1997. — Vol. 46, No. 1. — P. 5–34.

3. Leontyev A.N. *Deyatelnost. Soznanie. Lichnost*. — Moskva: Politizdat, 1975. — 304 s.

4. Seligman M.E.P. *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. — San Francisco: W.H. Freeman, 1975.

5. Mak J., Roberts B., Zimmerman C. Coping with Migration-Related Stressors: A Systematic Review of the Literature // *Journal of Immigrant and Minority Health*. — 2021. — Vol. 23, No. 2. — P. 389–404. — DOI: 10.1007/s10903-020-00996-6.

6. Андреева Г.М. *Социальная психология: учебник для высших учебных заведений*. — Москва: Аспект Пресс, 2001. — 384 с.

7. Майерс Д. *Социальная психология: учебное пособие*. — Санкт-Петербург: Питер, 2010. — 800 с.