2026-yil
8-son

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI

ILMIY - METODIK

JURNALI

saen.uz

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
8-son

Bosh muharrir:
Shoumarov G‘ayrat Bahromovich, psixologiya fanlari doktori, akademik

Bosh muharrir o‘rinbosari:
Qodirov Umarali Do‘stqobilovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Mas’ul kotib:
Muqimov Alisher

Texnik muharrir:
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

TAHRIR HAY’ATI:

01.00.00 – FIZIKA-MATEMATIKA FANLARI
Ayupov Shavkat Abdullayevich, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
A’zamov Abdulla, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
Zohidov Erkin A’zamovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

02.00.00 – KIMYO FANLARI
Normaxamatov Nodirali Soxobataliyevich, kimyo fanlar doktori, professor
Tojibayev Komiljon Sharobitdinovich, kimyo fanlar doktori, akademik

03.00.00 – BIOLOGIYA FANLARI
Abdurahmonov Ibrohim Yo‘lchiyevich, biologiya fanlari doktori, akademik
Sulaymonov Botirjon Abdushukurovich, biologiya fanlari doktori, akademik

04.00.00 – GEOLOGIYA-MINERALOGIYA FANLARI
Fayziyev Abdulhaq Radjabovich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor
Husanov Sultonboy To‘xtayevich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor

05.00.00 – TEXNIKA FANLARI
Allayev Qahramon Rahimovich, texnika fanlari doktori, akademik
Majidov Inom Urishevich, texnika fanlari doktori, professor
Turobjonov Sadritdin Maxamatdinovich, texnika fanlari doktori, akademik
Shaumarov Said Sanatovich, texnika fanlari doktori, professor

06.00.00 – QISHLOQ XO‘JALIGI FANLARI
Namozov Shodmon Ergashovich, qishloq xo‘jaligi fanlari doktori, akademik
Shoumarov Hikmat Bahromovich, qishloq xo‘jaligi fanlari nomzodi, professor

07.00.00 – TARIX FANLARI
Ziyo Azamat Hamid o‘g‘li, tarix fanlari doktori, akademik
Sagdullayev Anatoliy Sagdullayevich, tarix fanlari doktori, akademik
Yusupova Diloram Yunusovna, tarix fanlari doktori, akademik

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI
Abdurahmonov Qalandar Xodjayevich, iqtisod fanlari doktori, akademik
Musayev Behzod Anvarovich, iqtisod fanlari nomzodi
To‘xliyev Nurislom, iqtisod fanlari doktori, akademik
G‘ulomov Saidahror Saidahmedovich, iqtisod fanlari doktori, akademik

09.00.00 – FALSAFA FANLARI
Nazarov Qiyom Normirzayevich, falsafa fanlari doktori, professor
Saifnazarov Ismoil Saifnazarovich, falsafa fanlari doktori, professor

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI
Mengliyev Baxtiyor Rajabovich, filologiya fanlari doktori, professor
Sirojiddinov Shuhrat Samariddinovich, filologiya fanlari doktori, akademik
Xidirov Rajab Gulmatovich, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (Tojikiston)

11.00.00 – GEOGRAFIYA FANLARI
Nigmatov Asqar Nigmatullayevich, geografiya fanlari doktori, professor
Tojiyeva Zulxumor Nazarovna, geografiya fanlari doktori, professor

12.00.00 – YURIDIK FANLAR
Rustamboyev Mirzayusuf Hakimovich, yuridik fanlar doktori, professor
Saidov Akmal Xolmatovich, yuridik fanlar doktori, akademik
Xolmo'minov Jumanazar Toshtemirovich, yuridik fanlar doktori, professor
Qodirov Bobiromon Bekmurodovich, yuridik fanlar doktori, professor

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI
Djurayev Risboy Haydarovich, pedagogika fanlari doktori, akademik
Ibraimov Xolboy, pedagogika fanlari doktori, akademik
Musurmonova Oynisa, pedagogika fanlari doktori, professor
Umarov Bahrom Norboyevich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

14.00.00 – TIBBIYOT FANLARI
Akilov Xabibulla Ataullayevich, tibbiyot fanlari doktori, professor
Nazirov Feruz Gafurovich, tibbiyot fanlari doktori, akademik

15.00.00 – FARMATSEVTIKA FANLARI
Abdullabekova Viloyat Nurillabekovna, farmatsevtika fanlari doktori, professor
Tulaganov Abduqodir Abdurahmonovich, farmatsevtika fanlari doktori, professor

16.00.00 – VETERINARIYA FANLARI
Daminov Asadullo Suvonovich, veterinariya fanlari doktori, professor
Jabborov Shuhrat Abdumajidovich, veterinariya fanlari doktori, professor
G'afurov Aktam G'afurovich, veterinariya fanlari doktori, professor

17.00.00 – SAN'ATSHUNOSLIK FANLARI
Ahmedova Nigora Rahimovna, sanatshunoslik fanlari doktori, professor
Hakimov Akbar Abdullayevich, san'atshunoslik fanlari doktori, akademik

18.00.00 – ARXITEKTURA FANLARI
Nozilov Dodo Avazovich, arxitektura fanlari doktori, professor
Uralov Axtam Sindarovich, arxitektura fanlari doktori, professor

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI
Abdusamatov Hasanboy Usmonjon o'g'li, psixologiya fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Karimova Vasila Mamanosirovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Halimova Mashraboy Vohidovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Lazar Drajeta, psixologiya fanlari doktori, professor, Belgrad, Serbiya
Karpinskiy Konstantin Viktorovich, psixologiya fanlari doktori, professor, Grodno, Belarussiya
Suletbayeva Ella Serikbayevna, psixologiya fanlari doktori, dotsent

22.00.00 – SOTSIOLOGIYA FANLARI
Bekmurodov Mansur Bobomurodovich, sotsiologiya fanlari doktori, professor
Toshmuhamedova Dilorom Gafurdjanovna, sotsiologiya fanlari doktori

23.00.00 – SIYOSIY FANLAR
Fayzullayev Alisher Omonullayevich, siyosiy fanlar doktori, professor
Hasanov Otabek Abdurashidovich, siyosiy fanlar doktori
Paxrutdinov Shukritdin Ilyasovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Omonov Baxtiyor Axtamovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Quronboyev Qahramon Qo'chqorovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Avazov Komil Xolliyevich, siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori

24.00.00 – ISLOMSHUNOSLIK FANLARI
Ibrohimov Ne'matulla, filologiya fanlari doktori, akademik
Islomov Zohidjon Mahmudovich, filologiya fanlari doktori, professor

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI JURNALI

2026-yil
8-son

UDK 316.6:331.5:159.9

Saidov Baxtiyor Odilovich,
ilmiy tadqiqotchi, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

XORIJDA MEHNAT FAOLIYATINI AMALGA OSHIRAYOTGAN MIGRANTLARNI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASHNING KOMPLEKS MODELI

Annotatsiya. Maqolada mehnat migratsiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari hamda xorijda mehnat faoliyatini amalga oshirayotgan migrantlarni migratsiya jarayonining turli bosqichlarida psixologik qo'llab-quvvatlashning kompleks tizimini ishlab chiqish zarurati yoritilgan. R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressning kognitiv-tranzaksion nazariyasi, A.N. Leontevning faoliyat yondashuvi hamda J. Berry tomonidan ishlab chiqilgan akkulturatsiya va akkulturatsion stress konsepsiyasiga tayangan holda mehnat migrantlarida yuzaga keladigan asosiy psixologik qiyinchiliklar tahlil qilingan. Til va madaniy tafovutlar, ijtimoiy izolyatsiya, oila a'zolaridan uzoqda yashash, huquqiy noaniqlik, ijtimoiy rollarning o'zgarishi va kasbiy moslashuvning migrantlarning psixologik farovonligiga ta'siriga alohida e'tibor qaratilgan. O'zbekistonlik mehnat migrantlari orasida yetti mamlakatda olib borilgan empirik tadqiqot natijalari asosida ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlashning kompleks modeli taklif etilgan. Model migratsiyadan oldingi psixologik tayyorgarlik, xorijda bo'lish davridagi psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda migratsiyadan keyingi reintegratsiya bosqichlarini qamrab oladi.

Kalit so'zlar: mehnat migratsiyasi, migratsion stress, akkulturatsion stress, psixologik moslashuv, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy izolyatsiya, oilaviy separatsiya, psixologik maslahat, migratsiyadan oldingi tayyorgarlik, reintegratsiya, mehnat migrantlari.

КОМПЛЕКСНАЯ МОДЕЛЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ МИГРАНТОВ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЗА РУБЕЖОМ

Аннотация. В статье рассматриваются социально-психологические особенности трудовой миграции и обосновывается необходимость разработки комплексной системы психологической поддержки трудовых мигрантов на различных этапах миграционного процесса. На основе положений когнитивно-транзакционной теории стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман, деятельностного подхода А.Н. Леонтьева, концепции аккультурации и аккультурационного стресса Дж. Берри анализируются основные психологические трудности, возникающие у граждан, осуществляющих трудовую деятельность за рубежом. Особое внимание уделяется влиянию

языковых и культурных различий, социальной изоляции, разлуки с семьёй, правовой неопределённости, изменения социальных ролей и профессиональной адаптации на психологическое благополучие мигрантов. На основе результатов эмпирического исследования, проведённого среди трудовых мигрантов из Узбекистана, работающих в семи странах, предлагается комплексная модель социально-психологической поддержки, включающая предмиграционную психологическую подготовку, сопровождение в период пребывания за рубежом и постмиграционную реинтеграцию.

Ключевые слова: трудовая миграция, миграционный стресс, аккультурационный стресс, психологическая адаптация, социальная поддержка, социальная изоляция, семейная сепарация, психологическое консультирование, предмиграционная подготовка, реинтеграция, трудовые мигранты.

A COMPREHENSIVE MODEL OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR LABOUR MIGRANTS WORKING ABROAD

Annotation. This article examines the socio-psychological characteristics of labour migration and substantiates the need for a comprehensive system of psychological support for migrant workers at different stages of the migration process. Based on the cognitive-transactional theory of stress developed by R. Lazarus and S. Folkman, A.N. Leontiev's activity approach, and J. Berry's concept of acculturation and acculturative stress, the study analyses the main psychological difficulties experienced by people engaged in employment abroad. Particular attention is paid to the effects of language and cultural differences, social isolation, separation from family members, legal uncertainty, changes in social roles, and professional adaptation on migrants' psychological well-being. Based on the results of an empirical study conducted among Uzbek labour migrants working in seven countries, a comprehensive model of socio-psychological support is proposed. The model includes pre-migration psychological preparation, psychological and social support during the migration period, and post-migration reintegration.

Keywords: labour migration, migration stress, acculturative stress, psychological adaptation, social support, social isolation, family separation, psychological counselling, pre-migration preparation, reintegration, migrant workers.

Kirish. Zamonaviy globallashuv sharoitida mehnat migratsiyasi iqtisodiy jarayon bo‘lish bilan bir qatorda murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida namoyon bo‘lmoqda. Xorijda mehnat faoliyatini amalga oshirayotgan inson 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.

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

O'zbekiston sharoitida mazkur masala alohida ahamiyatga ega. Chunki mehnat migratsiyasi jarayonida milliy-madaniy xususiyatlar, oilaviy munosabatlar, qarindoshlik aloqalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning an'anaviy shakllari migrantlarning psixologik moslashuviga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu bois mehnat migrantlarining psixologik holatini kompleks o'rganish va ularni migratsiyadan oldin, xorijda bo'lish davrida hamda vataniga qaytganidan keyin qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Migratsiya sharoitida yuzaga keladigan psixologik qiyinchiliklar ko'pincha bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, vaqt o'tishi bilan to'planib boruvchi stress omillari ta'sirida kuchayishi mumkin. Xususan, yangi muhitga moslashish, mehnat sharoitlarining o'zgarishi, ijtimoiy aloqalarning qisqarishi va yaqin insonlardan uzoqda bo'lish holati migrantning xavfsizlik, tegishlilik va barqarorlikka bo'lgan ehtiyojlariga ta'sir qiladi. Bunday vaziyatlarda shaxsning mavjud psixologik resurslari va ijtimoiy tayanchlari yetarli bo'lmasa, xavotir, yolg'izlik, ruhiy zo'riqish, kelajakka nisbatan noaniqlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kuchayishi mumkin. Shu sababli migrantlarni qo'llab-quvvatlashda faqat individual psixologik holatni emas, balki uning oilaviy, kasbiy, ijtimoiy va madaniy muhitini ham hisobga olish zarur.

Adabiyotlar sharhi. Mehnat migratsiyasining ijtimoiy-psixologik jihatlari xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar tomonidan turli nazariy yondashuvlar asosida o'rganilgan. R. Lazarus va S. Folkman stressni shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro munosabat natijasida yuzaga keladigan jarayon sifatida izohlab, kognitiv baholash va koping strategiyalarining stressni yengib o'tishdagi ahamiyatini asoslab berganlar [1]. Ushbu yondashuv migrantlarning yangi muhit, mehnat sharoiti va ijtimoiy noaniqliklarga munosabatini tahlil qilish uchun muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

J. Berry migratsiya jarayonidagi madaniy moslashuvni akkulturatsiya konsepsiyasi doirasida tadqiq etib, migrantning yangi madaniy muhit bilan munosabati uning psixologik farovonligi va ijtimoiy moslashuviga ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi [2]. Akkulturativ stress tushunchasi esa til, madaniy tafovut, ijtimoiy izolyatsiya va yangi ijtimoiy me'yorlarga moslashish bilan bog'liq psixologik zo'riqishlarni tushuntirish imkonini beradi.

A.N. Leontievning faoliyat yondashuvi nuqtayi nazaridan esa migratsiya shaxsning faoliyati, motivlari, ijtimoiy rollari va hayotiy maqsadlaridagi o‘zgarishlar bilan bog‘liq murakkab jarayon sifatida qaralishi mumkin [3]. Mazkur nazariy qarash migrantning mehnat faoliyati va yangi ijtimoiy muhitga moslashish jarayonini shaxsning faoliyati hamda ehtiyojlari bilan bog‘liq holda tahlil qilish imkonini beradi.

Umuman, mavjud tadqiqotlar migratsiyaning psixologik oqibatlarini stress, akkulturatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va shaxsiy resurslar bilan bog‘liq holda yoritgan. Biroq migrantlarni migratsiyadan oldingi tayyorgarlik, xorijda bo‘lish davridagi psixologik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hamda vataniga qaytgandan keyingi reintegratsiyani yagona tizim sifatida qamrab oluvchi kompleks modelni ishlab chiqish masalasi alohida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Shu jihatdan mazkur tadqiqotda mavjud nazariy yondashuvlar umumlashtirilib, o‘zbekistonlik mehnat migrantlarini qo‘llab-quvvatlashning bosqichma-bosqich kompleks modeli taklif etiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi xorijda mehnat faoliyatini amalga oshirayotgan o‘zbekistonlik migrantlarning ijtimoiy-psixologik moslashuviga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash hamda migratsiya jarayonining turli bosqichlarini qamrab oluvchi kompleks ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash modelini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda mehnat migratsiyasining ijtimoiy-psixologik jihatlarini o‘rganishga qaratilgan kompleks yondashuvdan foydalanildi. Nazariy-metodologik asos sifatida R. Lazarus va S. Folkmanning stressning kognitiv-tranzaksion nazariyasi, A.N. Leontevning faoliyat yondashuvi hamda J. Berryning akkulturatsiya va akkulturatsion stressga oid konseptual qarashlaridan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida xorijda mehnat faoliyatini amalga oshirayotgan o‘zbekistonlik migrantlarning psixologik holati va moslashuv xususiyatlari o‘rganildi. Empirik tadqiqot Rossiya, Qozog‘iston, Latviya, Polsha, Germaniya, Turkiya va Buyuk Britaniyada mehnat qilayotgan migrantlarni qamrab oldi.

Ma’lumotlarni yig‘ishda so‘rovnoma, suhbat, kuzatuv, qiyosiy tahlil va olingan natijalarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari migrantlarning yashash va mehnat faoliyati amalga oshirilayotgan mamlakatlariga ko‘ra psixologik qiyinchiliklar tarkibida ayrim farqlar mavjudligini ko‘rsatdi.

Shu bilan birga, turli mamlakatlarda mehnat qilayotgan migrantlar uchun umumiy bo‘lgan psixologik omillar ham aniqlandi. Ular qatoriga oiladan uzoqda yashash, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning cheklanganligi, til va madaniy moslashuv muammolari, mehnat sharoitidagi noaniqlik, kelajakka nisbatan xavotir va ijtimoiy rollarning o‘zgarishi kabi omillarni kiritish mumkin [8].

Mehnat migratsiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. R. Lazarus va S. Folkmanlarning kognitiv-tranzaksion nazariyasiga ko‘ra, stress insonning tashqi vaziyatni qanday baholashi va mavjud resurslarini mazkur vaziyat talablari bilan

qanday taqqoslashiga bog‘liq. Agar shaxs vaziyat talablarini o‘z imkoniyatlaridan yuqori deb baholasa, psixologik zo‘riqish yuzaga kelishi mumkin.

Mehnat migratsiyasi sharoitida bunday stressorlarga til to‘siqlari, madaniy farqlar, notanish huquqiy muhit, yangi mehnat sharoitlari, ijtimoiy aloqalarning o‘zgarishi va oiladan uzoqda yashash kabi omillar kiradi.

Migrant yangi muhitga kirib kelganida avvalgi ijtimoiy tajribasi va yangi muhit talablari o‘rtasida muayyan tafovut yuzaga keladi. Bu holat uning xulq-atvor strategiyalarini qayta ko‘rib chiqishini, yangi ijtimoiy normalarni o‘zlashtirishini va muloqot usullarini o‘zgartirishini talab qiladi.

J. Berryning akkulturatsiya konsepsiyasi nuqtayi nazaridan migratsiya shaxsning yangi madaniy muhit bilan o‘zaro ta’sirini kuchaytiradi. Moslashuv jarayonining kechishi insonning shaxsiy xususiyatlari, yangi jamiyatning munosabati, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va madaniy masofa kabi omillarga bog‘liq bo‘lishi mumkin.

O‘zbekistonlik mehnat migrantlari uchun oila va yaqin ijtimoiy munosabatlarning ahamiyati yuqori bo‘lgani sababli oiladan uzoqda yashash alohida psixologik ahamiyat kasb etadi. Migrant bir tomondan oilasini moddiy qo‘llab-quvvatlash mas’uliyatini his qilsa, ikkinchi tomondan yaqinlaridan ajralib yashash bilan bog‘liq sog‘inch, yolg‘izlik va emotsional zo‘riqishni boshdan kechirishi mumkin.

Migrantlarda asosiy psixologik stressorlar. Tadqiqot natijalarini umumlashtirish asosida xorijda mehnat qilayotgan o‘zbekistonlik migrantlarga ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy psixologik stressorlarni ajratish mumkin. Ular, avvalo, yangi ijtimoiy muhitga moslashish, til va madaniy tafovutlar, ijtimoiy aloqalarning qisqarishi, oila a’zolaridan uzoqda yashash, huquqiy va mehnat munosabatlaridagi noaniqlik hamda kasbiy moslashuv bilan bog‘liq [2; 5; 6; 7]. Yangi mamlakatga ko‘chib o‘tish natijasida migrantning kundalik munosabatlari, ijtimoiy rollari va muloqot doirasi o‘zgaradi. Tilni yetarli darajada bilmaslik esa ish joyida, davlat xizmatlaridan foydalanishda va kundalik muloqotda qo‘shimcha psixologik zo‘riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bilan birga, yaqin ijtimoiy aloqalarning cheklanishi yolg‘izlik hissini kuchaytirsa, turmush o‘rtog‘i, farzandlari yoki ota-onasidan uzoqda yashash emotsional zo‘riqishga sabab bo‘lishi mumkin. Huquqiy maqom, mehnat sharoitlari va ish bilan bog‘liq noaniqliklar xavotirni kuchaytirishi, yangi mehnat talablari va jamoaga moslashish esa qo‘shimcha psixologik resurslarni talab qilishi mumkin. Demak, migrantlarning psixologik holatini baholashda mazkur omillarning o‘zaro bog‘liqligini hisobga olish muhimdir.

Migrantlarning psixologik adaptatsiyasi. Migratsiya jarayonida psixologik adaptatsiya bir xil va chiziqli kechmaydi. Yangi muhitga moslashishning dastlabki davrida insonda qiziqish, yuqori motivatsiya va yangi imkoniyatlarga nisbatan 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 tufayli emotsional zo‘riqish kuchayishi mumkin.

Adaptatsiyaning keyingi bosqichida shaxs yangi ijtimoiy normalarni anglay boshlaydi, kundalik hayotga moslashadi, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiradi va yangi muhitda o‘zining funksional rolini belgilaydi.

Biroq barcha migrantlarda adaptatsiya jarayoni bir xil kechmaydi. Shu sababli “asal oyi — inqiroz — moslashuv — assimilyatsiya” kabi modellarni universal va majburiy bosqichlar sifatida emas, balki migratsiya tajribasini tushuntiruvchi nazariy modellardan biri sifatida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq.

Xorijda mehnat qilayotgan migrantlarni ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlashning kompleks modeli. Tadqiqot natijalari asosida xorijda mehnat qilayotgan o‘zbekistonlik migrantlarni ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlashning kompleks modeli ishlab chiqildi. Mazkur model migrantning psixologik holati va ehtiyojlari migratsiya jarayonining turli bosqichlarida o‘zgarib borishini hisobga olib, migratsiyadan oldingi tayyorgarlik, xorijda bo‘lish davridagi qo‘llab-quvvatlash hamda vataniga qaytgandan keyingi reintegratsiyani yagona tizim sifatida qamrab oladi. Modelning asosiy maqsadi psixologik muammolarning oldini olish, migrantning shaxsiy va ijtimoiy resurslarini mustahkamlash, stressga bardoshliligini oshirish va yangi ijtimoiy-madaniy muhitga moslashishini qo‘llab-quvvatlashdan iborat.

Birinchi bosqich — migratsiyadan oldingi psixologik tayyorgarlik. Ushbu bosqichda migrantning migratsiya motivlari, kelajak haqidagi kutishlari va ehtimoliy qiyinchiliklarga tayyorgarligi hisobga olinadi. Shu maqsadda uch kunlik psixologik trening dasturini tashkil etish taklif etiladi. Treningda stress omillarini oldindan anglash, stressni boshqarish, emotsional zo‘riqishni kamaytirish, muloqot va konfliktlarni konstruktiv hal qilish, yangi madaniy muhitga moslashish hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash manbalaridan foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirishga e’tibor qaratiladi.

Ikkinchi bosqich — xorijda bo‘lish davridagi ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash. Bu bosqichda psixologik yordam ijtimoiy va huquqiy ko‘mak bilan uyg‘unlashtirilishi lozim. Tadqiqotda ishtirokchilarning 67,4–71,2 foizi psixologik yordamni ona tilida olishga ehtiyoj bildirgani aniqlangan. Shu sababli ona tilida psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish, stressni boshqarish va o‘zini o‘zi qo‘llab-quvvatlash ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir. Shuningdek, migrantlarni mehnat huquqlari, huquqiy maqom va mavjud ijtimoiy xizmatlar haqida ishonchli ma’lumotlar bilan ta’minlash zarur. Masofa va vaqt cheklovlarini hisobga olgan holda onlayn maslahat, psixologik skrining va o‘z-o‘ziga yordam materiallarini o‘z ichiga olgan raqamli xizmatlarni rivojlantirish ham maqsadga muvofiq.

Uchinchi bosqich — vataniga qaytgandan keyingi psixologik va ijtimoiy reintegratsiya. Vatanga qaytish migrant uchun yangi moslashuv davrini yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois qaytgan migrantlarga psixologik maslahat, kasbiy ko‘nikmalarni qayta baholash, mahalliy mehnat bozoriga moslashish, tadbirkorlik va o‘zini o‘zi band qilish imkoniyatlaridan foydalanish bo‘yicha ko‘mak ko‘rsatish

muhim. Shuningdek, oilaviy munosabatlarni tiklash, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va jamiyatga qayta integratsiyalashuv jarayonini qo‘llab-quvvatlash zarur.

Umuman olganda, taklif etilayotgan kompleks model psixologik yordamni alohida va epizodik xizmat emas, balki migratsiyadan oldingi tayyorgarlikdan boshlab xorijda moslashuvni qo‘llab-quvvatlash va vataniga qaytgandan keyingi reintegratsiyagacha davom etadigan uzluksiz tizim sifatida tashkil etishni nazarda tutadi. Mazkur yondashuv migrantlarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, ijtimoiy resurslardan samarali foydalanish va migratsiya bilan bog‘liq psixologik xavflarning oldini olishga xizmat qilishi mumkin.

Vataniga qaytgan migrantlarni reintegratsiya qilish. Mehnat migratsiyasi jarayoni migrantning xorijga chiqishi bilan yakunlanmaydi. Vataniga qaytish ham migrant uchun yangi ijtimoiy va psixologik moslashuv davrini yuzaga keltirishi mumkin. Xorijda muayyan vaqt yashab, mehnat qilgan shaxsning hayot tarzi, kasbiy tajribasi, iqtisodiy kutishlari, ijtimoiy munosabatlari va kelajak haqidagi tasavvurlari o‘zgarishi mumkin. Shu sababli qaytish jarayonida migrant mahalliy mehnat bozoriga qayta moslashish, ish topish, orttirilgan kasbiy ko‘nikmalaridan samarali foydalanish, oilaviy munosabatlarni qayta tashkil etish va avvalgi ijtimoiy muhitga qayta integratsiyalashish kabi vazifalarga duch keladi.

Shu nuqtayi nazardan, qaytgan migrantlarni reintegratsiya qilish dasturlari kompleks yondashuv asosida tashkil etilib, psixologik diagnostika va maslahat, kasbiy yo‘naltirish, mehnat bozoriga moslashish, mavjud kasbiy ko‘nikmalarni qayta baholash, tadbirkorlik va o‘zini o‘zi band qilish imkoniyatlari haqida ma’lumot berish kabi yo‘nalishlarni qamrab olishi lozim. Shuningdek, oilaviy munosabatlarni tiklashga psixologik ko‘mak berish, ijtimoiy aloqalarni qayta shakllantirish hamda migrantning keyingi hayotiy va kasbiy rejalarini belgilashga yordam ko‘rsatish muhimdir. Ayrim hollarda qayta migratsiya qilish istagi ham yuzaga kelishi mumkinligi sababli, bunday qarorni ongli ravishda baholash, uning motivlari va ehtimoliy oqibatlarini tahlil qilish bo‘yicha psixologik maslahat berish ham reintegratsiya jarayonining tarkibiy qismi sifatida qaralishi mumkin.

Bunday yondashuv qaytgan migrantni faqat iqtisodiy faoliyat ishtirokchisi sifatida emas, balki yangi tajriba, o‘zgargan ehtiyojlar va hayotiy qarashlarga ega shaxs sifatida ko‘rib, uning psixologik farovonligi, oilaviy barqarorligi va jamiyatga muvaffaqiyatli qayta integratsiyalashuvini ta’minlashga xizmat qiladi.

Modelning amaliy tavsiyalari. Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, mehnat migrantlarini ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish uchun migratsiyadan oldingi psixologik tayyorgarlik dasturlarini joriy etish, migrantlarga ona tilida psixologik maslahat olish imkoniyatlarini kengaytirish hamda onlayn psixologik xizmatlarni rivojlantirish maqsadga muvofiq. Shuningdek, psixologik yordamni huquqiy va ijtimoiy ko‘mak bilan integratsiyalash, migrantlarning mehnat va huquqiy sharoitlari bilan bog‘liq stress omillarini hisobga olish zarur. Vataniga qaytgan migrantlar uchun esa psixologik, oilaviy, kasbiy va

iqtisodiy moslashuvni qamrab oluvchi reintegratsion dasturlarni yo‘lga qo‘yish migrantlarning barqaror ijtimoiy moslashuvini ta’minlashga xizmat qiladi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari mehnat migratsiyasi sharoitida yuzaga keladigan psixologik moslashuv jarayonini faqat shaxsning individual-psixologik xususiyatlari orqali tushuntirish yetarli emasligini ko‘rsatadi. Migrantning psixologik holati va moslashuv samaradorligi uning shaxsiy resurslari bilan bir qatorda ijtimoiy muhit, oilaviy aloqalar, mehnat sharoitlari, huquqiy xavfsizlik, madaniy masofa, til muhiti va mavjud ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi bilan ham chambarchas bog‘liq. Shu sababli migratsiya jarayonida yuzaga keladigan psixologik qiyinchiliklarni individual omillar va tashqi muhitning o‘zaro ta’siri asosida baholash maqsadga muvofiq.

Mazkur nuqtayi nazardan ishlab chiqilgan kompleks model migrantning psixologik muammolarini alohida holda emas, balki ularni yuzaga keltiruvchi ijtimoiy, kasbiy, huquqiy, oilaviy va madaniy omillar bilan uzviy birlikda ko‘rib chiqish imkonini beradi. Modelda migrantning ehtiyojlari migratsiyaning turli bosqichlarida o‘zgarib borishi hisobga olinib, psixologik yordamning mazmuni ham ushbu o‘zgarishlarga mos ravishda tashkil etilishi nazarda tutiladi. Bu esa psixologik xizmatlarning manzilliligi va samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

Modelning muhim jihatlaridan biri psixologik yordamning profilaktik xususiyatga ega ekanligi bilan belgilanadi. Ya’ni psixologik xizmat migrantda jiddiy psixologik qiyinchiliklar shakllanganidan keyin emas, balki migratsiyadan oldingi bosqichdan boshlanishi taklif etiladi. Bunday yondashuv migrantning ehtimoliy stress omillarini oldindan anglashiga, o‘z psixologik resurslarini baholashiga, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishiga va zarur ijtimoiy yordam manbalarini aniqlashiga imkon beradi.

Shuningdek, xorijda bo‘lish davridagi ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash hamda vataniga qaytgandan keyingi reintegratsiya jarayoni bir-biridan ajratilgan holda emas, balki yagona tizimning o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlari sifatida tashkil etilishi lozim. Xorijda shakllangan psixologik tajriba, kasbiy ko‘nikmalar va ijtimoiy munosabatlarning qaytishdan keyingi hayotga ta’sirini hisobga olish reintegratsiya samaradorligini oshirishi mumkin. Shu jihatdan, taklif etilayotgan model migratsiya jarayonini uzluksiz va bosqichma-bosqich kechadigan psixologik moslashuv jarayoni sifatida baholash imkonini beradi hamda migrantni qo‘llab-quvvatlashning izchil, profilaktik va kompleks tizimini shakllantirish uchun ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, 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.

O‘zbekistonlik mehnat migrantlari tajribasini o‘rganish natijalari turli mamlakatlarda mehnat qilayotgan migrantlarning muammolarida muayyan farqlar bilan birga umumiy psixologik xususiyatlar ham mavjudligini ko‘rsatadi.

Shu asosda taklif etilgan xorijda mehnat faoliyatini amalga oshirayotgan migrantlarni ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlashning kompleks modeli uchta asosiy bosqichni qamrab oladi: migratsiyadan oldingi psixologik tayyorgarlik, xorijda bo‘lish davrida ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash va vataniga qaytgandan keyingi reintegratsiya.

Mazkur model psixologik maslahat, stressni boshqarish, ijtimoiy va huquqiy yordam, raqamli psixologik xizmatlar hamda reintegratsion dasturlarni yagona tizimga birlashtirish imkonini beradi. Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, taklif etilgan yondashuvdan mehnat migrantlarini migratsiyaga tayyorlash, xorijda psixologik qo‘llab-quvvatlash va qaytgan migrantlarni ijtimoiy-psixologik reintegratsiya qilishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqishda foydalanish mumkin.

Shu bilan birga, kelgusida turli mamlakatlardagi migrantlarning psixologik holatini kattaroq tanlanmalar asosida o‘rganish, qo‘llab-quvvatlash dasturlarining samaradorligini eksperimental tarzda baholash va migratsiyadan oldingi psixologik treninglarning uzoq muddatli natijalarini aniqlash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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.
8. Hasan S.I., Yee A., Rinaldi A., Azham A.A., Mohd Hairi F., Amer Nordin A.S. Prevalence of common mental health issues among migrant workers: A systematic review and meta-analysis // PLoS ONE. — 2021. — Vol. 16, No. 12. — e0260221. — DOI: 10.1371/journal.pone.0260221.

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
8-son

Muassis - "FAN VA INNOVATSIYA YANGILIKLARI" MCHJ
Jurnal hamkori - «PROFI UNIVERSITY»

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 24-may kuni № 454068-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal 2024-yilda tashkil etilgan, 1 oyda bir marta o'zbek, tojik, qozoq, qirg'iz, qoraqalpoq, rus va ingliz tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 190110, Toshkent shahri Uchtepa tumani, Bog'iston MFY, 14-mavze, 8-uy.

Telefonlar: +998 90 749 00 00
+998 90 749 77 77
+998 91 902 05 01
E-mail: saen_2024@mail.ru
Jurnal sayti: www.saen.uz
Telegram kanali: **https://t.me/saen_2024**

Maqolada keltirilgan fakt va ma'lumotlarning to'g'riligi uchun mualliflar mas'uldirlar.

"Fan va ta'lim yangiliklari" ilmiy-amaliy jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining qarori (25.08.2025 y., №374/5) bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

ISSN: 3093-8694