

## O'ZBEK IMMIGRANTLARINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MOSLASHUVIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

**Olimova Zulfizar Soyibjon qizi**

Qo'qon davlat universiteti

Psixologiya yo'nalishi 1-kurs magistrant

[olimovazulfizar595@gmail.com](mailto:olimovazulfizar595@gmail.com)

### **Annotatsiya**

Ushbu ilmiy ishda o'zbek immigrantlarining xorijiy muhitga moslashish jarayonida yuzaga keladigan psixologik holatlar va ularga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida stress, madaniy farqlar, til muammolari hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi muhim rol o'ynashi aniqlandi. Shuningdek, real hayotiy kuzatuvlar asosida immigrantlarning moslashuv jarayoni yanada chuqurroq yoritildi.

**Kalit so'zlar:** migratsiya, moslashuv, psixologik holat, stress, madaniy shok, ijtimoiy muhit, immigrant.

### **Аннотация**

В данной научной работе анализируются психологические состояния узбекских иммигрантов в процессе адаптации к зарубежной среде и факторы, влияющие на них. В ходе исследования было выявлено, что стресс, культурные различия, языковые проблемы и уровень социальной поддержки играют важную роль. Кроме того, на основе наблюдений за реальной жизнью более подробно освещён процесс адаптации иммигрантов.

**Ключевые слова:** миграция, адаптация, психологическое состояние, стресс, культурный шок, социальная среда, иммигрант.

## Annotation

This scientific study analyzes the psychological states of Uzbek immigrants during the process of adapting to a foreign environment and the factors influencing them. The research revealed that stress, cultural differences, language barriers, and the level of social support play a significant role. Additionally, based on real-life observations, the adaptation process of immigrants is explored in greater depth.

**Keywords:** migration, adaptation, psychological state, stress, cultural shock, social environment, immigrant.

## Kirish

Global migratsiya jarayonlarining intensivlashuvi zamonaviy jamiyatda ijtimoiy-psixologik moslashuv muammosini alohida dolzarb ilmiy yoʻnalish sifatida shakllantirmoqda. Xususan, oʻzbek immigrantlarining xorijiy davlatlarga migratsiyasi nafaqat iqtisodiy, balki murakkab psixologik transformatsiya jarayonlari bilan ham kichadi. Ijtimoiy-psixologik moslashuv — bu shaxsning yangi sotsiomadaniy makonda oʻz funksional holatini saqlab qolish va samarali faoliyat yuritishga qaratilgan dinamik jarayon boʻlib, unda kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari oʻzaro integratsiyalashgan holda namoyon boʻladi. Amaliy kuzatuvlar shuni koʻrsatadiki, migrantlar yangi muhitga kirib borgach, dastlab “dezorientatsiya” bosqichini boshdan kechiradi. Bu bosqichda ijtimoiy identifikatsiya, kommunikativ kompetensiya va emotsional barqarorlik izdan chiqishi mumkin. Shu sababli mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — oʻzbek immigrantlarining moslashuv jarayoniga taʼsir etuvchi psixologik determinantlarni aniqlash va ularni ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

## ADABIYOTLAR TAHLILI

Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda ijtimoiy-psixologik moslashuv koʻp darajali tizim sifatida talqin qilinadi. Akulturatsiya nazariyasi doirasida Berry immigrantlarning moslashuv strategiyalarini integratsiya, assimilyatsiya, separatsiya va marginalizatsiya shakllarida izohlaydi. Ushbu strategiyalar shaxsning yangi madaniyatni qabul qilish

darajasi va o'z madaniyatini saqlab qolish istagi bilan belgilanadi. Ward va Geeraert tomonidan ishlab chiqilgan madaniy moslashuv modeli moslashuv jarayonining ikki komponentini — psixologik farovonlik va sotsiomadaniy kompetensiyani ajratib ko'rsatadi. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, madaniy shok nafaqat emotsional reaksiya, balki kognitiv dissonans holati sifatida ham namoyon bo'ladi. Schwartz va boshqalar esa migrantlarning identifikatsion inqirozini alohida tadqiq qilib, ko'p madaniyatli identifikatsiya modelini ilgari suradi. Bu modelga ko'ra, shaxs bir vaqtning o'zida bir nechta madaniy identifikatsiyani integratsiya qilishi mumkin. Mahalliy tadqiqotchilar ishlarida esa til to'sig'i, ijtimoiy izolyatsiya va diskriminatsiya omillari o'zbek immigrantlarining moslashuvida asosiy psixologik to'siqlar sifatida ko'rsatib o'tilgan.

### TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo'llanildi: **so'rovnoma metodi** -200 nafar xorijda yashayotgan o'zbek immigrantlari orasida onlayn so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnoma quyidagilarni aniqlashga qaratildi: moslashuv darajasi, til bilish kompetensiyasi, stress darajasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash manbalari, psixologik qiyinchiliklarning turi va intensivligi.

Psixodiagnostik testlar: sosiometrik adaptatsiya shkalasi, stressga bardoshlilik SDS shkalasi, madaniy moslashuv so'rovnomasi (Ward modeli asosida).

**Suhbat (intervyu) metodi:** 40 nafar respondent bilan yarim tuzilgan suhbat o'tkazildi. Suhbatlar shaxsiy tajriba, emotsional bosim, madaniy shok va moslashuv strategiyalarini aniqlashga qaratildi.

### TADQIQOT NATIJALARI

**Til kompetensiyasi moslashuvning asosiy omili ekanligi aniqlandi.** Respondentlarning 68% til bilish darajasi past bo'lgan davrda kuchli psixologik bosim va ijtimoiy izolyatsiya his qilganini bildirgan. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi ruhiy barqarorlik bilan bevosita bog'liq.** Kuchli qo'llab-quvvatlashga ega immigrantlar (oila, hamyurtlar, diaspora) **moslashuv shkalasida yuqori ball** ko'rsatgan ( $r=0.71$ ). **Madaniy**

**shokning uchinchi bosqichida ko‘pchilik psixologik qiyinchiliklarga duch keladi.** Respondentlarning 54% adaptatsiyaning “krisis bosqichi”da stress, xavotir va o‘ziga ishonchsizlikni boshdan kechirishgan. **Shaxsiy xususiyatlar moslashuvga katta ta’sir ko‘rsatadi.** Ekstravert respondentlar: yangi muhitda tez do‘st topgan, kommunikatsiyaga faol bo‘lgan, moslashuv jarayonini tezroq o‘tagan. Introvert respondentlar esa ko‘proq yolg‘izlik va izolyatsiyani boshdan kechirgan. **Diskriminatsiya psixologik farovonlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi.** 30% respondent milliylik yoki aksent sababli kamsitilish holatiga duch kelganini bildirgan.

## MUHOKAMA

Olingan natijalar xalqaro tadqiqotlar bilan uyg‘unlik kasb etadi. Xususan, integratsiya strategiyasini tanlagan immigrantlarda psixologik moslashuv darajasi yuqori ekanligi Berry nazariyasini tasdiqlaydi. Til kompetensiyasining hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo‘lishi Ward modeliga to‘liq mos keladi. Bundan tashqari, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi zaif bo‘lgan migrantlarda depressiv holatlar va ijtimoiy izolyatsiya darajasi yuqori bo‘ladi. Bu esa psixologik intervensiya dasturlarini ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi.

## XULOSA

Olingan natijalar xalqaro tadqiqotlar bilan uyg‘unlik kasb etadi. Xususan, integratsiya strategiyasini tanlagan immigrantlarda psixologik moslashuv darajasi yuqori ekanligi Berry nazariyasini tasdiqlaydi. Til kompetensiyasining hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo‘lishi Ward modeliga to‘liq mos keladi. Bundan tashqari, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi zaif bo‘lgan migrantlarda depressiv holatlar va ijtimoiy izolyatsiya darajasi yuqori bo‘ladi. Bu esa psixologik intervensiya dasturlarini ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva N. Migratsiya jarayonida shaxsning psixologik moslashuvi. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2021. – 156 b.

2. Hikmatov R., Qodirova M. Xorijga ketgan o‘zbek mehnat migrantlarining psixologik holati va stress omillari // *Psixologiya va ijtimoiy tadqiqotlar jurnali*. – 2022. – №2. – B. 45–56.
3. Karimova D. Immigrantlarning ijtimoiy moslashuviga ta’sir etuvchi motivatsion omillar // *O‘zbekiston sotsiologiya jurnali*. – 2023. – №1. – B. 33–41.
4. Sayfullayeva Z. Ijtimoiy-psixologik moslashuv nazariyalari va zamonaviy yondashuvlar. – Toshkent: Innovatsiya, 2022. – 198 b.
5. Mamatqulov S., Bozorov A. Global migratsiya jarayonlari va shaxs moslashuvi. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020. – 172 b.
6. Berry J. W. Acculturation and adaptation in a new cultural context // *International Journal of Intercultural Relations*. – 2021. – Vol. 85. – P. 1–15.
7. Ward C., Geraert N. Advancing acculturation theory and research // *Current Opinion in Psychology*. – 2022. – Vol. 44. – P. 7–11.
8. Schwartz S. J., Unger J. B., Zamboanga B. L. Rethinking the concept of acculturation // *American Psychologist*. – 2020. – Vol. 75, №9. – P. 124–138.
9. Smith J., Chen L. Mental health and social integration of immigrants // *Migration Studies Review*. – 2021. – Vol. 14, №1. – P. 25–40.