

MIGRANT OILALARDA VOYAGA YETAYOTGAN O'SMIRLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MOSLASHUVI VA EMOTSIONAL BARQARORLIGI

M.L.Saipova¹

Mas'ul muallif: Saipova Maloxat Latipovna, Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi.

e-mail:
saipovamaloxat@gmail.com

Accepted: 25 Sentabr 2026

Published: 25 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Saipova, M. L. MIGRANT OILALARDA VOYAGA YETAYOTGAN O'SMIRLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MOSLASHUVI VA EMOTSIONAL BARQARORLIGI / M. L. Saipova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 2. — B. 421–424.

1. Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Maqolada mehnat migratsiyasi sharoitida ota-onadan biri yoki har ikkisi uzoq muddatga oiladan tashqarida bo'lgan o'smirlarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi, emotsional barqarorligi va oilaviy munosabatlar tizimidagi o'zgarishlar tahlil qilinadi. Tizimli sharhlar, xalqaro empirik tadqiqotlar hamda O'zbekistondagi bolalarga migratsiya ta'siri bo'yicha UNICEF materiallari asosida xavf va himoya omillari umumlashtiriladi. Ota-ona-o'smir kommunikatsiyasi, vasiy bilan munosabat sifati, maktab iqlimi, tengdoshlar qo'llovi va psixologik rezilyentlik migratsiya oqibatlarini yumshatuvchi muhim resurslar sifatida ko'rsatiladi. Maqolada o'smirlar bilan ishlash uchun maktab-oila-mahalla hamkorligiga asoslangan konseptual tavsiyalar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: mehnat migratsiyasi, migrant oila, o'smir, ijtimoiy-psixologik moslashuv, emotsional barqarorlik, ota-ona kommunikatsiyasi, rezilyentlik.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В СЕМЬЯХ МИГРАНТОВ

Аннотация. В статье анализируются социально-психологическая адаптация, эмоциональная устойчивость и изменения в системе семейных отношений подростков, у которых один или оба родителя в условиях трудовой миграции длительное время находятся вне семьи. На основе систематических обзоров, международных эмпирических исследований, а также материалов UNICEF о влиянии миграции на детей в Узбекистане обобщаются факторы риска и защитные факторы. Коммуникация между родителями и подростком, качество взаимоотношений с опекуном, школьный климат, поддержка сверстников и психологическая резильентность рассматриваются как важные ресурсы, смягчающие последствия миграции. В статье предлагаются концептуальные рекомендации по работе с подростками, основанные на сотрудничестве школы, семьи и махалли.

Ключевые слова: трудовая миграция, семья мигрантов, подросток, социально-психологическая адаптация, эмоциональная устойчивость, коммуникация с родителями, резильентность.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND EMOTIONAL STABILITY OF ADOLESCENTS GROWING UP IN MIGRANT FAMILIES

Abstract. The article analyzes the socio-psychological adaptation, emotional stability, and changes in family relationship patterns among adolescents whose one or both parents remain away from the family for extended periods due to labor migration. Drawing on systematic reviews, international empirical studies, and UNICEF materials on the impact of migration on children in Uzbekistan, the article summarizes key risk and protective factors. Parent-adolescent communication, the quality of relationships with caregivers, school climate, peer support, and psychological resilience are identified as important resources that can mitigate the adverse effects of migration. The article also proposes conceptual recommendations for working with adolescents based on cooperation among schools, families, and the mahalla community.

Keywords: labor migration, migrant family, adolescent, socio-psychological adaptation, emotional stability, parent-adolescent communication, resilience.

Kirish. Mehnat migratsiyasi zamonaviy oilaning funksional tuzilishiga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy hodisalardan biridir. Ota-onaning ish maqsadida uzoq muddat boshqa hudud yoki davlatda bo'lishi oilaning moddiy imkoniyatlarini yaxshilashi mumkin, biroq kundalik tarbiya, emotsional yaqinlik, nazorat va qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini qayta tashkil etishni talab qiladi. O'smirlik davri esa mustaqillikka intilish, o'zini anglash, tengdoshlar bilan munosabatlarning kuchayishi hamda emotsional reaktivlik ortishi bilan tavsiflanadi. Shu sababli ota-onaning uzoqda bo'lishi aynan o'smirlikda alohida psixologik mazmun kasb etadi.

UNICEFning O'zbekistondagi bolalarga migratsiya ta'siri bo'yicha tahlilida ota-onasi migratsiyada bo'lgan bolalar ko'pincha qarindoshlar, xususan bobo-buvi yoki boshqa katta yoshli oila a'zolari qaramog'ida qolishi, bu esa parvarish tizimi va bolalarning kundalik

mas'uliyatlarida o'zgarishlarni yuzaga keltirishi qayd etilgan [1]. Xalqaro tadqiqotlarda esa ota-ona migratsiyasi bilan bog'liq psixologik oqibatlar bir xil emasligi, ularning og'irligi migratsiyaning davomiyligi, qaysi ota-ona ketgani, o'smirning yoshi, aloqa sifati, vasiy bilan munosabat va maktabdagi ijtimoiy qo'llov kabi omillarga bog'liq ekani ko'rsatiladi [2; 3].

Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega. Unda migratsiya sharoitida voyaga yetayotgan bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligi, ota-ona-bola kommunikatsiyasi, oilaviy funksionallik va rezilyentlik bo'yicha chop etilgan tizimli sharhlar hamda empirik tadqiqotlar qiyosiy tahlil qilindi. Shuningdek, O'zbekistondagi migratsiyaning bolalarga ta'siri bo'yicha UNICEF materiallari mahalliy ijtimoiy kontekstni izohlash uchun qo'llanildi [1]. Tahlilda "migratsiya mavjud yoki yo'q" degan sodda qarama-qarshilikdan ko'ra migratsiyaning davomiyligi, ota-onadan qaysi biri ketgani, o'smir bilan aloqa sifati, vasiylik turi, maktab muhiti va shaxsiy psixologik resurslar kabi vositachi omillarga e'tibor qaratildi.

Asosiy qism. Adabiyotlarni umumlashtirishda ekotizimli yondashuv asos qilib olindi. Unga ko'ra, o'smirning psixologik holati faqat oilaviy hodisalar bilan emas, balki mikromuhitlar oila, maktab, tengdoshlar, mahalla va raqamli kommunikatsiya maydoni o'rtasidagi aloqalar bilan belgilanadi [8]. Shu sababli migrant oiladagi o'smirning moslashuvini baholashda individual belgilarni oilaviy va ijtimoiy kontekstdan ajratib ko'rish ilmiy jihatdan cheklangan yondashuv hisoblanadi.

O'smirlik davrining psixologik mazmuni migratsiya ta'sirini tushunishda muhimdir. Bu bosqichda o'smir kattalardan hissiy jihatdan ajralib, mustaqil qarorlar qabul qilishni o'rganadi, biroq shu bilan birga ishonchli kattalarning qo'llab-quvvatlashiga ehtiyoj saqlanib qoladi. Shaxsiy identiklik, o'z-o'zini baholash, kelajakdagi kasbiy va oilaviy rollar haqidagi tasavvurlar faol shakllanadi. Ota-onaning uzoqda bo'lishi ba'zan o'smirni tezroq mustaqillikka undashi, maishiy mas'uliyatni oshirishi va "erta kattalashish" hissini paydo qilishi mumkin. UNICEFning O'zbekiston bo'yicha materiallarida ham ota-ona migratsiyasi natijasida bolalarda kundalik majburiyatlar ortishi va ta'lim, hissiy holat hamda parvarish tizimida qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkinligi qayd etilgan [1].

Ijtimoiy-psixologik moslashuv o'smirning o'zgarib borayotgan oilaviy vaziyat, yangi rollar va ijtimoiy talablar bilan muvozanatli munosabat o'rnatish qobiliyatini anglatadi. Migrant oilada bu jarayon ko'pincha ikki yo'nalishda kechadi: bir tomondan, ota-onaning iqtisodiy hissasi ta'lim va turmush sharoitlarini yaxshilashi mumkin; ikkinchi tomondan, kundalik jismoniy mavjudlik va bevosita emotsional muloqotning kamayishi o'smirda yolg'izlik, sog'inish, xavotir va o'zini nazoratsiz his qilish holatlarini kuchaytirishi mumkin.

Fellmeth va hammualliflarning 111 tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharhi ota-onasi migratsiyada bo'lgan bolalar va o'smirlarda depressiv va xavotirli belgilar xavfi yuqoriroq bo'lishi mumkinligini ko'rsatgan [2]. Biroq bunday natijalarni barcha oilalarga to'g'ridan-to'g'ri ko'chirish to'g'ri emas: tadqiqotlarning katta qismi muayyan davlatlar va qishloq hududlarida o'tkazilgan. Antia va hammualliflar ham xalqaro mehnat migratsiyasi ta'siri hudud, madaniyat, migrant ota-onaning jinsi va transmilliy oiladagi munosabatlar sifati bo'yicha farqlanishini ta'kidlaydi [3]. Demak, migratsiyaning o'zi emas, balki o'smir uni qanday boshdan kechirishi va oilaning masofaviy yaqinlikni qay darajada saqlashi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Ota-ona bilan kommunikatsiya o'smir uchun emotsional xavfsizlikning markaziy omillaridan biridir. Zamonaviy kommunikatsiya vositalari ota-ona bilan aloqani muntazam saqlash imkonini bersa-da, aloqa faqat chastota bilan emas, balki uning mazmuni bilan ham baholanadi. Xie va hammualliflarning 2024-yildagi tadqiqotida ko'p kanalli va mazmunli kommunikatsiyaga ega o'smirlarda muloqot sifati va ruhiy salomatlik ko'rsatkichlari yaxshiroq bo'lgan [4]. Oldingi tadqiqotlarda ham ota-ona bilan ochiq va qo'llab-quvvatlovchi muloqot yuqori hayot qoniqishi va kamroq psixologik qiyinchiliklar bilan bog'langan [5].

1-jadval. Migrant oiladagi o'smir moslashuviga ta'sir qiluvchi asosiy omillar

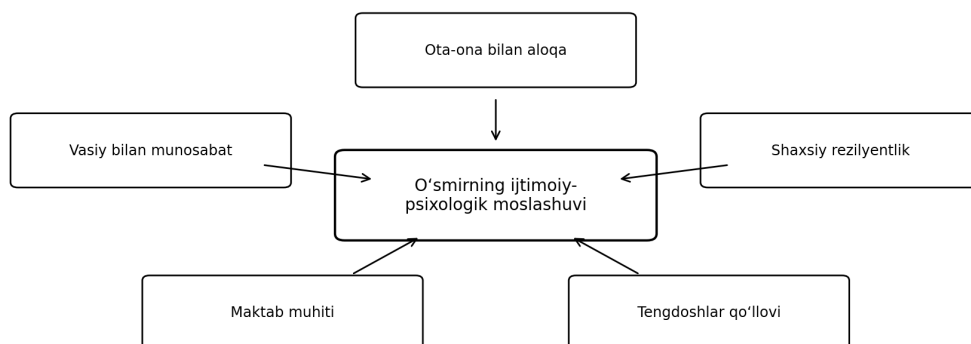
Omil	Psixologik mazmuni	Kutiladigan ta'sir yo'nalishi
Ota-ona bilan muloqot	Muntazam, ochiq va emotsional qo'llab-quvvatlovchi aloqa	Xavotir va yolg'izlikni kamaytirishi, xavfsizlik hissini saqlashi mumkin
Vasiy bilan munosabat	Kundalik parvarish, chegaralar va emotsional tayanch	Barqarorlik va nazorat hissini kuchaytiradi
Maktab iqlimi	O'qituvchi va tengdoshlar qo'llovi, tegishlilik hissi	Ijtimoiy qo'shilish va moslashuvni yaxshilaydi
Rezilyentlik	Stressni boshqarish va muammoga moslashuvchan javob	Salbiy ta'sirlarga psixologik chidamlilikni oshiradi
Migratsiyaning davomiyligi	Ajralish muddati va qayta uchrashuvlarning noaniqligi	Uzoq va noaniq ajralish emotsional zo'riqishni kuchaytirishi mumkin

Migrant oilada oilaviy tizimning eng sezilarli o'zgarishi kundalik rollarning qayta taqsimlanishidir. Uyda qolgan ota-ona yoki vasiy nazorat, tarbiya va maishiy masalalarning katta qismini o'z zimmasiga oladi. Migratsiyadagi ota-ona esa masofadan turib qarorlar qabul qilishda qatnashishi, moliyaviy ta'minotchi rolini kuchliroq bajarishi mumkin. Agar bu ikki markazning talab va qarorlari muvofiqlashtirilmasa, o'smir "kimning qoidasiga amal qilish" masalasida ziddiyatli vaziyatga tushadi. Masalan, vasiy kundalik ehtiyojlardan kelib chiqib moslashuvchan chegaralar belgilasa, uzoqdagi ota-ona faqat qisqa suhbatlar asosida qat'iy nazorat talab qilishi mumkin. Bu esa o'smirning adolat hissi va oilaviy ishonchiga ta'sir qiladi.

Masofaviy ota-ona bilan aloqada ham sifat va strukturaga e'tibor zarur. Faqat "nima baho olding?", "uyga vaqtida keldingmi?" kabi nazoratga yo'naltirilgan savollar munosabatning emotsional qismini qisqartiradi. Ochiq savollar, kunning

ijobiy va qiyin voqealarini baham ko'rish, kelajak rejalari haqida suhbat, o'smir fikrini so'rash va birgalikda qaror qabul qilish hissiy aloqadorlikni saqlaydi. Xie va hammualliflarning natijalari turli kanallar orqali muntazam muloqot qiladigan bolalarda kommunikatsiya sifati va ruhiy salomatlik ko'rsatkichlari nisbatan yaxshiroq bo'lishini ko'rsatadi [4].

Migratsiya sharoitida moslashuvning himoya omillari



1-rasm. Migratsiya sharoitida o'smir moslashuvining himoya omillari

Biroq migrant oiladagi o'smir faqat "xavf guruhi" sifatida talqin qilinmasligi lozim. Tadqiqotlar ko'plab o'smirlarda qiyin sharoitga qaramay ijobiy moslashuv va rezilyentlik shakllanishini ko'rsatadi. Mordeno va hammualliflar yaqin ota-ona munosabatlari o'smirning shaxsiy psixologik resurslarini kuchaytirishi, bu esa psixologik distresni kamaytirishi mumkinligini ko'rsatgan [6]. Rezilyentlikni rivojlantirishda o'smirlarga barqaror kattalar tayanchi, muntazam aloqa, muammoni birgalikda muhokama qilish, kelajak rejasining aniqligi va o'smirning fikrini oilaviy qarorlarda inobatga olish muhimdir.

Amaliy nuqtayi nazardan psixologik yordam "migratsiyani to'xtatish"ga emas, balki oilaning aloqadorligini saqlash va o'smirning mavjud resurslarini kuchaytirishga yo'naltirilishi kerak. Maktab psixologi migrant oiladagi o'smirni faqat muammoli xulq paydo bo'lgandagina emas, balki profilaktik tarzda ham kuzatishi maqsadga muvofiq. Bunda qisqa skrining suhbatlari, emotsional holatni baholash, ota-ona yoki vasiy bilan muloqot sifati, tengdoshlar qo'llovi va o'qishga motivatsiyani aniqlash foydali.

Ota-onalar bilan masofaviy psixologik savodxonlik ishlarini tashkil etish alohida ahamiyatga ega. Migratsiyadagi ota-ona o'smirdan faqat baholar yoki intizom haqida so'ramasdan, uning his-tuyg'ulari, do'stlari, qiziqishlari va kun davomida sodir bo'lgan voqealar haqida muntazam suhbatlashishi kerak. Xie va boshqalarning tadqiqoti texnologik vositalar orqali tez-tez aloqa va yuzma-yuz uchrashuvlar kombinatsiyasi ijobiy natijalar bilan bog'liqligini ko'rsatadi [4]. Shuningdek, vasiylarga o'smirlik davrining yosh xususiyatlari, chegaralar va qo'llab-quvvatlovchi nazorat usullari bo'yicha tavsiyalar berish zarur.

Maktab muhitida "maxsus ajratib ko'rsatish"dan ko'ra inklyuziv qo'llab-quvvatlash usullari afzal. Sinf rahbari va psixolog o'smirning shaxsiy ma'lumotlarini oshkor qilmasdan, ijtimoiy qo'shilish, jamoaviy faoliyat va ishonchli kattalar bilan aloqa imkoniyatlarini oshirishi mumkin. Katta miqyosli tadqiqotlarda oilaviy funktsionallik va maktab iqlimi o'smirlarning ruhiy salomatligi bilan bog'liq muhim omillar sifatida ko'rsatilgan [7].

2-jadval. Migrant oiladagi o'smirlarni psixologik qo'llab-quvvatlash yo'nalishlari

Yo'nalish	Amaliy chora	Kutiladigan psixologik natija
Migrant ota-ona bilan ish	Haftalik barqaror aloqa, his-tuyg'ular haqida suhbat, rejalarning ochiqqligi	Emotsional yaqinlik va ishonchni saqlash
Vasiy bilan ish	Yosh xususiyatlari, chegaralar, qo'llab-quvvatlovchi nazorat bo'yicha maslahat	Tarbiya usullarining izchilligi
O'smir bilan ish	Emotsiyalarni boshqarish, muammolarni hal qilish, ijtimoiy ko'nikmalar	Rezilyentlik va o'zini boshqarishning ortishi
Maktab darajasi	Psixologik skrining, sinfga integratsiya, ishonchli kattalar tayanchi	Izolyatsiyani kamaytirish, tegishlilik hissinin kuchaytirish
Oila-maktab hamkorligi	Muvofiqlashtirilgan axborot almashinuvi va zaruratda yo'naltirish	Muammolarni erta aniqlash va kompleks yordam

Migrant oiladagi o'smirni psixologik baholash kompleks va ehtiyotkor yondashuvni talab qiladi. Birinchi bosqichda oilaviy vaziyat xaritasi tuziladi: qaysi ota-ona migratsiyada, ajralish qancha davom etgan, o'smir kim bilan yashaydi, ota-ona bilan aloqa qanchalik muntazam, oilaviy qarorlar qanday qabul qilinadi va zarurat tug'ilganda o'smir kimga murojaat qiladi. Ushbu ma'lumotlar o'smirning individual javoblari bilan birgalikda talqin qilinishi kerak. Bir xil muddatdagi ajralish ikki o'smir uchun mutlaqo turli psixologik mazmunga ega bo'lishi mumkin.

Ikkinchi bosqichda emotsional va xulqiy holat baholanadi. Xalqaro tadqiqotlarda Strengths and Difficulties

Questionnaire (SDQ), Parent-Adolescent Communication Scale (PACS) va Connor-Davidson Resilience Scale kabi vositalardan foydalanilgan [4; 5]. Biroq amaliyotda har qanday metodikani mahalliy til va madaniy muhitga moslashtirish, psixometrik xususiyatlari tekshirilgan variantlardan foydalanish zarur. Test natijasi mustaqil tashxis emas; u suhbat, kuzatish, oila va maktab haqidagi ma'lumotlar bilan birga ko'rib chiqilishi lozim.

Uchinchi bosqich resurslarni aniqlashga qaratiladi. O'smirning ishonchli kattasi, yaqin do'stlari, qiziqishlari, akademik yoki sportdagi muvaffaqiyatlari, diniy-ma'naviy yoki madaniy tayanchlari, muammoni hal qilish tajribasi va kelajak rejasi o'rganiladi. Muammolarni sanab o'tish bilan cheklanish o'smirda "men bilan nimadir noto'g'ri" degan taassurot uyg'otishi mumkin; resurslarni ko'rsatish esa yordam jarayonini hamkorlikka aylantiradi.

To'rtinchi bosqichda xavf belgilariga e'tibor qaratiladi. Kayfiyatning uzoq muddat pasayishi, ilgari yoqqan faoliyatlardan keskin voz kechish, uyqu va ishtahaning sezilarli o'zgarishi, maktabga qatnashning buzilishi, kuchli ijtimoiy chekinish, tajovuzning keskin ortishi yoki o'ziga zarar yetkazish haqidagi gaplar chuqurroq professional baholashni talab qiladi. Bunday holatlarda maktab psixologi o'z vakolatlari doirasida ishlashi va zarurat bo'lganda tegishli mutaxassisga yo'naltirish mexanizmini ishga tushirishi kerak. Bu yondashuv migrant oila holatini "muammo" sifatida emas, o'smirning real ehtiyojlari va funksional holatini baholash sifatida ko'radi.

Muhokama nuqtayi nazaridan, xalqaro tadqiqotlar migrant oilalardagi o'smirlar haqida ikki muhim xulosaga olib keladi. Birinchidan, ota-ona migratsiyasi ayrim psixologik xavflarni oshirishi mumkin, ayniqsa aloqa uzilgan, ajralish uzoq va noaniq, parvarish tizimi beqaror bo'lgan holatlarda [2; 3]. Ikkinchidan, bu xavf deterministik emas: bir xil migratsion vaziyatda turli o'smirlar mutlaqo boshqacha natijalar ko'rsatishi mumkin. Bu farq ko'p jihatdan oila ichidagi munosabatlar, shaxsiy resurslar va ijtimoiy tayanchlar bilan izohlanadi [6; 7].

Xulosa. Shunday qilib, migrant oilalarda voyaga yetayotgan o'smirlarning psixologik xususiyatlarini bir tomonlama salbiy model asosida izohlash yetarli emas. Ota-ona migratsiyasi oiladagi rollar, nazorat va emotsional yaqinlik tizimini o'zgartiruvchi kuchli ijtimoiy vaziyat bo'lib, uning natijasi individual va ijtimoiy resurslar bilan vositalanadi. Ota-ona bilan sifatli kommunikatsiya, barqaror vasiylik, qo'llab-quvvatlovchi maktab muhiti, tengdoshlar bilan ijobiy munosabat va o'smirning shaxsiy rezilyentligi eng muhim himoya omillaridir.

Psixologik profilaktika oila, maktab va mahalla darajasida muvofiqlashtirilganda samaraliroq bo'ladi. Amaliy dasturlar migrant ota-onalarga masofaviy muloqot ko'nikmalarini o'rgatish, vasiylarni psixologik qo'llab-quvvatlash, o'smirlarda emotsiyalarni boshqarish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish, zarurat bo'lganda esa mutaxassisga erta yo'naltirish mexanizmlarini qamrab olishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] UNICEF Uzbekistan. Migratsiyaning O'zbekistondagi bolalarga ta'siri: qisqa hisobot. Toshkent, 2020.
- [2] Fellmeth G., Rose-Clarke K., Zhao C. et al. Health impacts of parental migration on left-behind children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*. 2018;392(10164):2567-2582. doi:10.1016/S0140-6736(18)32558-3.
- [3] Antia K., Boucsein J., Deckert A. et al. Effects of International Labour Migration on the Mental Health and Well-Being of Left-Behind Children: A Systematic Literature Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(12):4335.
- [4] Xie Q.-W. et al. Associations of latent patterns of parent-child communication with communication quality and mental health outcomes among Chinese left-behind children. *BMC Public Health*. 2024.
- [5] Su S., Li X., Lin D. et al. Psychological adjustment among left-behind children in rural China: the role of parental migration and parent-child communication. *Child Care Health Dev*. 2013;39(2):162-170.
- [6] Mordeno I.G. et al. Personal psychological resources mediate parent-child relationship and mental health among left-behind children. *Psych J*. 2019;8(3):318-329.
- [7] A comparative study of mental health status among left-behind, migrant, and local adolescents in China. *J Affect Disord*. 2023.
- [8] Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press, 1979.
- [9] Masten A.S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press, 2014.