FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI
ILMIY-METODIK JURNAL
ISSN 3093-8694 ◆ saen.uz
2026-yil
10 (2)-son

UDK: 331.556.4:316.6

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

XORIJIY MAMLAKATLARDA MEHNAT FAOLIYATINI OLIB BORAYOTGAN O‘ZBEKISTON FUQAROLARINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada xorijiy mamlakatlarda mehnat faoliyatini olib borayotgan O‘zbekiston fuqarolarining ijtimoiy-psixologik muammolari, ularning kelib chiqish omillari hamda ushbu muammolarni profilaktika qilish va bartaraf etishning ilmiy-amaliy mexanizmlari tahlil qilingan. Xususan, mehnat migrantlarining yangi ijtimoiy muhitga moslashuvi, oiladan uzoqda yashash, ijtimoiy yakkalanish, til va madaniyat bilan bog‘liq qiyinchiliklar, ruhiy zo‘riqish, kamsitilish hamda mehnat munosabatlaridagi muammolarning shaxs psixologiyasiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, migrantlarga psixologik yordam ko‘rsatish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash, huquqiy va axborot savodxonligini oshirish hamda qaytgan migrantlarning jamiyatga qayta moslashuvini ta’minlash masalalariga e’tibor qaratilgan. Tadqiqot natijasida mehnat migrantlarini qo‘llab-quvvatlashning ko‘p bosqichli profilaktik va psixologik yordam modelini takomillashtirishga doir ilmiy-amaliy takliflar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: mehnat migratsiyasi, o‘zbekistonlik migrantlar, ijtimoiy-psixologik muammolar, psixologik moslashuv, ruhiy salomatlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oilaviy munosabatlar, migratsion stress, profilaktika, psixologik yordam, reintegratsiya, ijtimoiy himoya.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ГРАЖДАН УЗБЕКИСТАНА, РАБОТАЮЩИХ ЗА РУБЕЖОМ, И МЕХАНИЗМЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Аннотация. В статье анализируются социально-психологические проблемы граждан Узбекистана, осуществляющих трудовую деятельность в зарубежных странах, факторы их возникновения, а также научно-практические механизмы профилактики и преодоления данных проблем. Особое внимание уделяется адаптации трудовых мигрантов к новой социальной среде, жизни вдали от семьи, социальной изоляции, языковым и культурным барьерам, психологическому напряжению, дискриминации и трудностям во взаимоотношениях с работодателями. Рассматриваются вопросы организации психологической помощи мигрантам, развития системы социальной поддержки, укрепления семейных отношений, повышения правовой и информационной грамотности, а также социальной реинтеграции граждан, возвращающихся на родину. На основе анализа предложены научно-практические направления совершенствования многоуровневой системы профилактики и психологической поддержки трудовых мигрантов.

Ключевые слова: трудовая миграция, узбекские мигранты, социально-психологические проблемы, психологическая адаптация, психическое здоровье, социальная поддержка, семейные отношения, миграционный стресс, профилактика, психологическая помощь, реинтеграция, социальная защита.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHALLENGES FACED BY UZBEK CITIZENS WORKING ABROAD AND MECHANISMS FOR ADDRESSING THEM

Abstract. This article examines the socio-psychological challenges faced by Uzbek citizens working abroad, the factors contributing to these challenges, and scientific and practical mechanisms for their prevention and resolution. Particular attention is paid to migrant workers' adaptation to new social environments, separation from family members, social isolation, language and cultural barriers, psychological stress, discrimination, and difficulties in employment relationships. The article also explores approaches to providing psychological assistance, strengthening social support systems, maintaining family relationships, improving legal and information literacy, and facilitating the social reintegration of returning migrants. Based on the analysis, the study proposes practical directions for improving a multilevel system of preventive measures and psychological support for Uzbek migrant workers.

Keywords: labour migration, Uzbek migrants, socio-psychological challenges, psychological adaptation, mental health, social support, family relationships, migration stress, prevention, psychological assistance, reintegration, social protection.

KIRISH

Globallashuv jarayonlarining jadallashuvi, xalqaro mehnat bozorining kengayishi va mamlakatlar o‘rtasidagi iqtisodiy aloqalarning rivojlanishi natijasida mehnat migratsiyasi zamonaviy jamiyatning muhim ijtimoiy-iqtisodiy hodisalaridan biriga aylandi. Aholining xorijiy mamlakatlarga ish izlab borishi, oilaviy daromadni oshirish, kasbiy tajriba orttirish va munosib turmush sharoitiga erishish kabi omillar bilan chambarchas bog‘liq. O‘zbekiston uchun ham mehnat migratsiyasi aholi bandligini ta’minlash, oilalar farovonligini oshirish va xalqaro iqtisodiy munosabatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Biroq xorijda mehnat faoliyatini olib borish faqat iqtisodiy manfaatlar bilan cheklanmaydi. Migrantlar yangi ijtimoiy muhitga moslashish, til va madaniyat tafovutlarini yengib o‘tish, oiladan uzoqda yashash, mehnat sharoitlariga ko‘nikish va mahalliy aholi bilan munosabatlarni yo‘lga qo‘yish jarayonida turli qiyinchiliklarga duch keladilar. Ayrim hollarda huquqiy himoyaning yetarli emasligi, ish beruvchilar bilan kelishmovchiliklar, ish haqining kechiktirilishi, yashash sharoitlarining talab darajasida bo‘lmasligi va kamsitilish holatlari migrantlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Mehnat migratsiyasining ijtimoiy-psixologik jihatlari, eng avvalo, insonning odatiy ijtimoiy muhitidan uzoqlashishi va yangi sharoitga moslashish zarurati bilan izohlanadi. Migrant o‘z oilasi, yaqinlari, do‘stlari va tanish ijtimoiy muhitidan uzoqda bo‘lishi natijasida yolg‘izlik, sog‘inch, xavotir, ishonchsizlik va ruhiy zo‘riqishni boshdan kechirishi mumkin. Uzoq muddat davom etadigan bunday holatlar

oilaviy munosabatlar, mehnat samaradorligi va shaxsning ijtimoiy faolligiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Ayniqsa, xorijda ishlayotgan fuqarolarning oilalari bilan munosabatlari alohida e’tiborga loyiqdir. Ota yoki onaning uzoq muddat oiladan tashqarida bo‘lishi farzandlar tarbiyasi, er-xotin o‘rtasidagi munosabatlar va oiladagi psixologik muhitga ta’sir qilishi mumkin. Shu bilan birga, migrantlarning oilalariga muntazam moddiy yordam yuborishi ularning zimmasidagi mas’uliyatni kuchaytirib, iqtisodiy va ruhiy bosimni yuzaga keltirishi ehtimoli mavjud.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, migrantlarning ruhiy salomatligi ularning migratsiyagacha bo‘lgan hayot sharoiti, safar davomida boshdan kechirgan tajribalari va borilgan mamlakatdagi ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liq. Til to‘siqlari, kamsitilish, ijtimoiy xizmatlardan foydalanish imkoniyatlarining cheklanganligi va xavfsiz mehnat sharoitlarining mavjud emasligi ruhiy salomatlikka ta’sir etuvchi muhim omillar hisoblanadi [1].

Shu sababli mehnat migrantlarining ijtimoiy-psixologik muammolarini faqat shaxsiy qiyinchilik sifatida emas, balki ijtimoiy, iqtisodiy, huquqiy va madaniy omillar bilan bog‘liq kompleks hodisa sifatida o‘rganish zarur. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi xorijda mehnat qilayotgan O‘zbekiston fuqarolarining ijtimoiy-psixologik muammolarini tizimli tahlil qilish, ularning oldini olish va bartaraf etishning samarali ilmiy-amaliy mexanizmlarini asoslashdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Mehnat migratsiyasi va uning inson ruhiyati, ijtimoiy munosabatlari hamda oilaviy hayotiga ta’siri xalqaro ilmiy adabiyotlarda turli yo‘nalishlarda o‘rganilgan. Xususan, zamonaviy tadqiqotlarda migratsiya jarayonlari nafaqat iqtisodiy harakatlanish, balki shaxsning ijtimoiy maqomi, identifikatsiyasi, ruhiy barqarorligi va yangi muhitga moslashuvi bilan bog‘liq murakkab jarayon sifatida talqin qilinadi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2023-yilda chop etilgan “Mental Health of Refugees and Migrants: Risk and Protective Factors and Access to Care” nomli ilmiy sharhida migrantlarning ruhiy salomatligiga ta’sir qiluvchi xavf va himoya omillari keng tahlil qilingan. Unda shaxsiy identifikatsiya, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash, asosiy ehtiyojlar, xavfsizlik, madaniy qarashlar, ruhiy salomatlik bilan bog‘liq stereotiplar va tibbiy-psixologik xizmatlardan foydalanish imkoniyatlari muhim omillar sifatida ko‘rsatilgan [1].

Xalqaro Migratsiya Tashkilotining 2023-yilda nashr etilgan “Mental Health Problems of Returned Tajik Labour Migrants and their Experiences Seeking Mental Health Care and Psychosocial Support” tadqiqotida Markaziy Osiyo sharoitida mehnat migrantlarining ruhiy salomatligi, migratsiya bilan bog‘liq stress omillari va psixologik yordam olishdagi to‘siqlar o‘rganilgan. Mazkur tadqiqot O‘zbekiston migrantlari haqida bevosita xulosa bermasa-da, mintaqaviy o‘xshashliklar nuqtayi nazaridan mehnat migratsiyasining psixologik oqibatlarini tahlil qilish uchun muhim qiyosiy manba hisoblanadi [2].

Mehnat migrantlarining sog‘lig‘i va ijtimoiy himoyasi masalalariga bag‘ishlangan 2022-yilgi tizimli tadqiqotda migrantlarning sog‘liq holatiga ta’sir ko‘rsatuvchi tarkibiy omillar, jumladan, mehnat sharoiti, iqtisodiy imkoniyatlar, ijtimoiy tengsizlik, siyosiy va institutsional muhit tahlil qilingan. Tadqiqot natijalarida mehnat migrantlarining sog‘lig‘ini yaxshilash uchun faqat individual darajadagi choralar bilan cheklanib qolmasdan, ularning yashash va ishlash sharoitlarini ham yaxshilash zarurligi ta’kidlangan [3].

Xalqaro Migratsiya Tashkilotining mehnat migrantlari bilan ishlashga oid tavsiyalarida ish beruvchilar tomonidan xodimlarning ruhiy farovonligini qo‘llab-quvvatlash, oilasi va yaqinlari bilan aloqalarini saqlash, zarur hollarda psixologik maslahat xizmatlariga yo‘naltirish masalalariga alohida e’tibor qaratiladi [4].

O‘zbekistonning ijtimoiy himoya tizimiga bag‘ishlangan Xalqaro mehnat tashkiloti, UNICEF va Jahon bankining 2020-yildagi qo‘shma hisobotida aholining ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlarini qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari, mavjud dasturlar samaradorligi va ijtimoiy himoya tizimini takomillashtirish masalalari o‘rganilgan. Ushbu manba mehnat migrantlari va ularning oila a’zolarini ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash masalalarini milliy tizim bilan bog‘liq holda tahlil qilishda metodologik ahamiyatga ega [5].

Xalqaro Migratsiya Tashkilotining O‘zbekiston bo‘yicha migratsiya vaziyatiga oid davriy hisobotlarida mehnat migratsiyasining asosiy yo‘nalishlari, migrantlar tarkibi, harakatlanish tendensiyalari va migratsiyaning ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlari yoritiladi. Mazkur hisobotlar muammoning mamlakat miqyosidagi holatini baholash uchun muhim axborot manbasi hisoblanadi [6].

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, migrantlarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuviga oid xalqaro tadqiqotlar mavjud bo‘lsa-da, xorijda ishlayotgan O‘zbekiston fuqarolarining psixologik ehtiyojlarini ularning oilaviy munosabatlari, huquqiy holati, madaniy xususiyatlari va qaytishdan keyingi reintegratsiya jarayonlari bilan uzviy bog‘liq holda o‘rganish dolzarb ilmiy yo‘nalish bo‘lib qolmoqda.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, ijtimoiy-psixologik tahlil, qiyosiy tahlil, manbashunoslik, ilmiy umumlashtirish va ijtimoiy moslashuv nazariyalari tashkil etadi. Tadqiqotda mehnat migratsiyasi shaxs, oila va jamiyat darajasida namoyon bo‘ladigan ko‘p omilli jarayon sifatida qaraladi.

Tizimli yondashuv orqali migrantlarning ijtimoiy-psixologik muammolari iqtisodiy sharoit, mehnat munosabatlari, oilaviy muhit, madaniy tafovutlar va huquqiy himoya bilan bog‘liq holda tahlil qilindi. Bu yondashuv muammolarning alohida ko‘rinishlarini emas, balki ularning o‘zaro ta’sirini aniqlash imkonini beradi.

Ijtimoiy-psixologik tahlil metodidan foydalanib, xorijiy muhitga moslashish, ijtimoiy yakkalanish, migratsion stress, oiladan uzoqlik, shaxsiy xavfsizlik hissi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi omillarning o‘zaro bog‘liqligi o‘rganildi. Qiyosiy

tahlil asosida xalqaro tashkilotlar tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalar va Markaziy Osiyo mamlakatlaridagi mehnat migratsiyasi tajribasi ko‘rib chiqildi.

Manbashunoslik metodi yordamida Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti, Xalqaro Migratsiya Tashkiloti va Xalqaro mehnat tashkilotining ilmiy-uslubiy materiallari, hisobotlari hamda tegishli ilmiy tadqiqotlar tahlil qilindi.

Tadqiqotda muammolarni profilaktika qilish va bartaraf etish mexanizmlari uchta asosiy bosqichga ajratildi: migratsiyagacha bo‘lgan tayyorgarlik va profilaktika, xorijda mehnat faoliyati davomida ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash hamda vatanga qaytgandan keyingi ijtimoiy-psixologik reintegratsiya.

Mazkur maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, undagi xulosalar ilmiy adabiyotlar va xalqaro tashkilotlar tavsiyalarini o‘rganish hamda umumlashtirish asosida shakllantirilgan. Shu sababli unda maxsus empirik so‘rov yoki tajriba natijalari mavjud deb da’vo qilinmaydi.

NATIJALAR

Tadqiqot davomida xorijda mehnat faoliyatini olib borayotgan O‘zbekiston fuqarolarining ijtimoiy-psixologik muammolari bir nechta o‘zaro bog‘liq yo‘nalishlarda namoyon bo‘lishi aniqlandi. Ularning kelib chiqishi faqat shaxsiy xususiyatlarga emas, balki migrant yashayotgan muhit, mehnat sharoiti, oilaviy munosabatlar, huquqiy maqom va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasiga ham bog‘liq.

Birinchi muhim muammo — yangi ijtimoiy va madaniy muhitga moslashishdir. Xorijga borgan migrant yangi til, urf-odat, mehnat madaniyati va ijtimoiy munosabatlar tizimiga duch keladi. Tilni yetarli darajada bilmaslik kundalik muloqot, ish jarayonida topshiriqlarni tushunish, huquqiy masalalarni hal qilish va tibbiy xizmatlardan foydalanishda qiyinchilik tug‘diradi. Natijada shaxsda o‘ziga ishonchsizlik, xavotir va ijtimoiy faollikning pasayishi kuzatilishi mumkin.

Ikkinchi muammo — oiladan uzoqda yashash va ijtimoiy yakkalanishdir. Mehnat migrantlarining uzoq muddat davomida oila a’zolari, farzandlari va yaqinlaridan ajralib yashashi sog‘inch, yolg‘izlik va hissiy zo‘riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Ayniqsa, oiladagi muhim voqealarda ishtirok eta olmaslik, farzandlar tarbiyasida bevosita qatnashish imkoniyatining cheklanishi hamda turmush o‘rtog‘i bilan muloqotning kamayishi oilaviy munosabatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud.

Uchinchi muammo — migratsion stress va ruhiy zo‘riqishdir. Ish joyidagi yuqori talablar, uzoq ish vaqti, mehnat xavfsizligining yetarli darajada ta’minlanmasligi, ish haqining kechikishi va kelajakdagi noaniqlik migrantning ruhiy barqarorligini susaytirishi mumkin. Ayrim holatlarda surunkali charchoq, uyqu buzilishi, asabiylashish, xavotir va tushkun kayfiyat kabi belgilar kuzatiladi. Bunday holatlarni o‘z vaqtida aniqlash va zarur mutaxassis yordamiga yo‘naltirish muhimdir.

To‘rtinchi muammo — huquqiy va ijtimoiy himoyaning yetarli emasligi bilan bog‘liq. Migrantning mehnat shartnomasi, yashash huquqi, tibbiy sug‘urta va boshqa ijtimoiy kafolatlar to‘g‘risida yetarli ma’lumotga ega bo‘lmasligi uning himoyasizligini kuchaytiradi. Ish beruvchi bilan nizolar, ish haqining berilmasligi yoki mehnat sharoitlarining buzilishi nafaqat iqtisodiy, balki jiddiy psixologik bosimni ham keltirib chiqarishi mumkin.

Beshinchi muammo — migrantlar oilalarining ijtimoiy-psixologik holatidir. Mehnat migratsiyasi natijasida oiladagi vazifalar va mas’uliyat qayta taqsimlanadi. Ota yoki onaning uzoq muddat uyda bo‘lmasligi farzandlarning ruhiy holati, tarbiyaviy jarayon va oilaviy munosabatlarga ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli psixologik yordam faqat xorijda ishlayotgan migrantga emas, balki uning oila a’zolariga ham yo‘naltirilishi lozim.

Oltinchi muammo — vatanga qaytgandan keyingi ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq. Ayrim migrantlar xorijda orttirgan tajribasi va iqtisodiy imkoniyatlariga qaramasdan, qaytganidan so‘ng ish topish, oilaviy munosabatlarni qayta tiklash va mahalliy ijtimoiy muhitga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Xorijdagi hayot tarzidan O‘zbekistondagi sharoitga qayta moslashish ham ma’lum psixologik jarayonni talab qiladi.

Aniqlangan muammolarni bartaraf etish uchun quyidagi ilmiy-amaliy mexanizmlarni qo‘llash maqsadga muvofiq:

Migratsiyagacha bo‘lgan psixologik va ijtimoiy tayyorgarlik. Xorijga ketishdan oldin fuqarolarga migratsiya sharoitlari, ehtimoliy ruhiy qiyinchiliklar, yangi muhitga moslashish, oilaviy munosabatlarni saqlash va stressni boshqarish bo‘yicha tushuntirish ishlari olib borilishi zarur. Bunda psixologlar, huquqshunoslar va migratsiya sohasi mutaxassislarining hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Xorijda psixologik maslahat va ko‘mak xizmatlarini tashkil etish. Migrantlar uchun masofaviy psixologik maslahat, ishonch telefonlari, onlayn maslahat platformalari va zarur hollarda bevosita psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish lozim. Ushbu xizmatlar migrantlarning til va madaniy xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Oilaviy munosabatlarni qo‘llab-quvvatlash. Migrant va uning oilasi o‘rtasida muntazam muloqotni yo‘lga qo‘yish, oilaviy maslahatlar, ota-onalik mas’uliyati bo‘yicha tushuntirish ishlari va farzandlar bilan masofaviy muloqot madaniyatini rivojlantirish zarur. Bu migrantning ham, uning oila a’zolarining ham ruhiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ijtimoiy va huquqiy himoyani kuchaytirish. Mehnat shartnomalari, yashash va ishlash tartibi, tibbiy yordam olish imkoniyatlari hamda huquqbuzarlik holatlarida murojaat qilish mexanizmlari haqida migrantlarni muntazam xabardor qilish lozim. Huquqiy savodxonlikning oshishi noaniqlik va xavotirni kamaytirishga yordam beradi.

Migrantlar o‘rtasida o‘zaro yordam tarmoqlarini rivojlantirish. Xorijdagi vatandoshlar jamoalari, madaniy markazlar, jamoat tashkilotlari va o‘zaro

ko‘mak guruhlari orqali migrantlarning ijtimoiy aloqalarini mustahkamlash mumkin. Bunday muhit yangi kelgan fuqarolarning moslashuvini yengillashtiradi.

Qaytgan migrantlarni reintegratsiya qilish. Vatanga qaytgan fuqarolar uchun kasbiy yo‘naltirish, bandlikka ko‘maklashish, psixologik maslahat, tadbirkorlikka yo‘naltirish va oilaviy munosabatlarni tiklashga qaratilgan dasturlarni rivojlantirish muhimdir.

Ushbu mexanizmlarning samaradorligi ularni alohida-alohida emas, balki o‘zaro bog‘langan tizim sifatida amalga oshirishga bog‘liq. Shu jihatdan migrantlarni qo‘llab-quvvatlashning migratsiyagacha, migratsiya davrida va migratsiyadan keyingi bosqichlarni qamrab oluvchi kompleks modeli taklif etiladi.

MUHOKAMA

Xorijda mehnat qilayotgan O‘zbekiston fuqarolarining ijtimoiy-psixologik muammolarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, migratsiya jarayonining muvaffaqiyati faqat iqtisodiy daromad bilan belgilanmaydi. Shaxsning yangi muhitga moslashuvi, ruhiy barqarorligi, ijtimoiy aloqalari, huquqiy himoyasi va oilaviy munosabatlarining saqlanishi ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli mehnat migratsiyasiga oid davlat va ijtimoiy dasturlarda psixologik farovonlik masalasiga ham yetarli e’tibor qaratilishi lozim.

Birinchi navbatda, migrantlarning muammolarini faqat individual psixologik xususiyatlar bilan izohlash to‘g‘ri emas. Masalan, doimiy xavotir, tushkun kayfiyat yoki ijtimoiy yakkalanish holatlari ayrim hollarda noqulay mehnat sharoiti, kamsitilish, huquqiy noaniqlik va iqtisodiy beqarorlik bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Demak, psixologik yordam ko‘rsatish bilan bir qatorda muammoning ijtimoiy va tashkiliy sabablarini ham bartaraf etish zarur.

Ikkinchidan, migrantlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilishda profilaktik yondashuv ustuvor bo‘lishi kerak. Muammolar chuqurlashib ketganidan keyin yordam ko‘rsatishdan ko‘ra, migratsiyadan oldingi tayyorgarlik jarayonida fuqarolarga stressni boshqarish, nizoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish, yangi ijtimoiy muhitga moslashish va zarur yordam manbalaridan foydalanish ko‘nikmalarini o‘rgatish samaraliroq hisoblanadi.

Uchinchidan, psixologik yordam xizmatlari migrantlar uchun qulay, maxfiy va madaniy jihatdan mos shaklda tashkil etilishi lozim. Ayrim fuqarolar ruhiy muammolar haqida ochiq gapirishdan tortinishi yoki psixologik yordamga murojaat qilishni noto‘g‘ri tushunishi mumkin. Shu sababli psixologik maslahat xizmatlarini umumiy ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimiga integratsiya qilish, aholining ruhiy salomatlik borasidagi xabardorligini oshirish muhimdir.

To‘rtinchidan, migrantlar oilalarini qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish zarur. Mehnat migratsiyasi oilaning barcha a’zolariga ta’sir ko‘rsatadigan jarayon bo‘lgani uchun psixologik va ijtimoiy yordam faqat migrantning o‘zi bilan chegaralanmasligi kerak. Xususan, uzoq muddat ota-onasidan alohida yashayotgan bo-

lalar, turmush o‘rtog‘i va keksa ota-onalarning ehtiyojlarini ham hisobga olish lozim. Mahalla, ta’lim muassasalari, oilaviy maslahat markazlari va tegishli ijtimoiy xizmatlarning hamkorligi bu borada muhim o‘rin tutadi.

Beshinchidan, xorijda mehnat qilayotgan fuqarolarning huquqiy himoyasi va ijtimoiy kafolatlarini kuchaytirish psixologik muammolar profilaktikasining muhim sharti hisoblanadi. Ish sharoitlarining qonuniyligi, ish haqi va dam olish huquqi, xavfsiz yashash joyi hamda tibbiy yordamdan foydalanish imkoniyatlari migrantning o‘zini xavfsiz his qilishiga bevosita ta’sir qiladi. Shuning uchun psixologik farovonlikni ta’minlash masalasi mehnat huquqlarini himoya qilish bilan birgalikda olib borilishi zarur.

Oltinchidan, vatanga qaytgan migrantlarning reintegratsiyasiga alohida e’tibor qaratish lozim. Qaytish jarayoni ayrim fuqarolar uchun yangi hayot bosqichining boshlanishi bo‘lsa, boshqalar uchun kasbiy va ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois qaytgan migrantlarni ish bilan ta’minlash, kasbiy malakasini tan olish, tadbirkorlik tashabbuslarini qo‘llab-quvvatlash va zarur psixologik xizmatlarga yo‘naltirish yagona tizim asosida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq.

O‘zbekiston sharoitida mazkur yo‘nalishda davlat tashkilotlari, diplomatik vakolatxonalar, migratsiya masalalari bilan shug‘ullanuvchi tuzilmalar, mahalla institutlari, nodavlat notijorat tashkilotlari va psixologik xizmatlar o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish muhimdir. Ayniqsa, xorijda faoliyat yuritayotgan mehnat migrantlariga tezkor maslahat berish, muammoli vaziyatlarda ularni tegishli tashkilotlarga yo‘naltirish va oilalari bilan aloqalarini mustahkamlash mexanizmlarini rivojlantirish zarur.

Shu nuqtayi nazardan, mehnat migrantlarini ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlashning samarali modeli quyidagi tamoyillarga asoslanishi lozim: inson manfaatlari ustuvorligi, individual yondashuv, xizmatlarning uzluksizligi, maxfiylik, madaniy sezgirlik, idoralararo hamkorlik va natijadorlikni muntazam baholash.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, xorijiy mamlakatlarda mehnat faoliyatini olib borayotgan O‘zbekiston fuqarolarining ijtimoiy-psixologik muammolari migratsiya jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu muammolar yangi ijtimoiy muhitga moslashish, til va madaniyat to‘siqlari, oiladan uzoqda yashash, ijtimoiy yakkalanish, mehnat sharoitlari, huquqiy noaniqlik va iqtisodiy bosim kabi omillar ta’sirida yuzaga kelishi mumkin.

Tadqiqot natijalari migrantlarning psixologik farovonligini ta’minlash faqat individual maslahatlar bilan cheklanmasligi, balki ijtimoiy himoya, huquqiy yordam, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va mehnat sharoitlarini yaxshilash bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi kerakligini ko‘rsatadi. Shu sababli muammolarni profilaktika qilish va bartaraf etishda kompleks yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Maqolada olib borilgan tahlillar asosida quyidagi ilmiy-amaliy xulosalar shakllantirildi. Birinchidan, xorijga ketayotgan fuqarolar uchun migratsiyagacha bo‘lgan psixologik, huquqiy va ijtimoiy tayyorgarlik tizimini takomillashtirish zarur. Ikkinchidan, xorijda mehnat qilayotgan migrantlar uchun masofaviy va bevosita psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish lozim. Uchinchidan, migrantlarning oila a’zolarini ham ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimiga jalb qilish muhim. To‘rtinchidan, migrantlarning huquqiy savodxonligini oshirish va mehnat huquqlarini himoya qilish mexanizmlarini kuchaytirish zarur. Beshinchidan, vatanga qaytgan fuqarolarni ijtimoiy, kasbiy va psixologik jihatdan reintegratsiya qilishga qaratilgan dasturlarni kengaytirish maqsadga muvofiq.

Shuningdek, mehnat migrantlarining ijtimoiy-psixologik holatini muntazam o‘rganish, ularning ehtiyojlarini aniqlash, psixologik yordam xizmatlari samaradorligini baholash va mavjud muammolar bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish zarur. Buning uchun migrantlar, ularning oila a’zolari, psixologlar, ijtimoiy xodimlar va tegishli tashkilotlar ishtirokida empirik tadqiqotlar olib borish muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, xorijda mehnat qilayotgan O‘zbekiston fuqarolarining ijtimoiy-psixologik farovonligini ta’minlash inson kapitalini asrash, oilalar barqarorligini mustahkamlash va migratsiya jarayonlarini samarali boshqarishning muhim shartlaridan biridir. Migrantlarga ko‘rsatiladigan psixologik, huquqiy va ijtimoiy yordamning uzluksiz hamda tizimli tashkil etilishi ularning xorijdagi hayot sifatini yaxshilash, mehnat faoliyatidagi qiyinchiliklarni kamaytirish va vatanga qaytgandan keyingi ijtimoiy moslashuvini yengillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Mental Health of Refugees and Migrants: Risk and Protective Factors and Access to Care. – Geneva: WHO, 2023. – 157 p. https://www.who.int/publications/i/item/9789240081840.

2. International Organization for Migration. Mental Health Problems of Returned Tajik Labour Migrants and their Experiences Seeking Mental Health Care and Psychosocial Support. – Geneva: IOM, 2023. – 84 p.

3. Promoting Labour Migrant Health Equity Through Action on the Structural Determinants: A Systematic Review. – Journal of Migration and Health, 2022. – Vol. 5. – Article 100082. https://doi.org/10.1016/j.jmh.2022.100082.

4. International Organization for Migration. Migrant Worker Guidelines for Employers. – Geneva: IOM, 2023.

5. International Labour Organization, UNICEF, World Bank. An Assessment of the Social Protection System in Uzbekistan Based on the Core Diagnostic Instrument (CODI). – 2020.

6. International Organization for Migration. Uzbekistan Migration Situation Report: January–March 2024. – IOM Uzbekistan, 2024.

7. International Labour Organization. Social Protection in Case of Job Loss: Possible Options to Expand the Coverage with Unemployment Protection Programmes in Uzbekistan. – Geneva: ILO, 2021.

8. World Health Organization. Refugee and Migrant Health. – WHO, 2026. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-health.
9. International Organization for Migration. World Migration Report 2024. – Geneva: IOM, 2024.