

**OTA -ONA QARAMOG'IDAN MAHRUM BO'LGAN VA OTA-ONASI
CHET ELGA KETGAN BOLALARDA KUZATILADIGAN HISSIY
UZULISHNING TIBBIY -PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.**

Tursunboyeva Zarnigor Azamat qizi

G'ijduvon tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi

e-mal: tursunboyeva2605@gmail.com

914009619

Annototsiya: Ota-ona tomonidan qaramog'idan mahrum bo'lgan yoki ota-onasi chet elga mehnat migratsiyasi maqsadida ketgan bolalar (left-behind children, LBC) psixologik va sog'lik kuzatuvlari jihatdan sezilarli darajada zarar ko'radilar. Ushbu maqolada, so'nggi adabiyotlar tahlili asosida, ushbu bolalarda depressiya, xavotir, yolg'izlik hissi, o'zini past baholash, ruhiy stress va psixosomatik kasalliklar kabi hissiy uzulish simptomlari ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga, nutricional (ovqatlanish) muammolari, immunitet pasayishi, o'sishdagi kechikishlar ham aniqlangan. Maqola shuningdek, O'zbekiston sharoitidagi UNICEF tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar natijalarini keltiradi. Xulosa va tavsiyalar orqali bolalarning psixologik himoyasini kuchaytirish bo'yicha amaliy chora-tadbirlar taklif qilinadi.

Kalit so'zlar: hissiy uzulish, left-behind children, ota-ona migratsiyasi, psixologik salomatlik, depressiya, O'zbekiston, nutricional salomatlik.

Аннотация: Дети, оставшиеся без попечения родителей или чьи родители уехали за границу на заработки (left-behind children, LBC), испытывают значительные психологические и медицинские проблемы. В данной статье, на основе анализа современных исследований, рассматриваются симптомы эмоциональных нарушений у таких детей, включая депрессию, тревожность, чувство одиночества, заниженную самооценку, психический стресс и психосоматические заболевания. Кроме того, у них выявлены проблемы питания, снижение иммунитета и задержки в росте. В статье также приводятся результаты исследований UNICEF в условиях Узбекистана. В заключении и

рекомендациях предлагаются практические меры по усилению психологической защиты детей.

Ключевые слова: эмоциональные расстройства, left-behind children, миграция родителей, психологическое здоровье, депрессия, Узбекистан, нутрициональное здоровье.

Annotation: Children who are deprived of parental care or whose parents have migrated abroad for labor purposes (left-behind children, LBC) face significant psychological and health-related challenges. This article, based on a review of recent literature, examines emotional disturbance symptoms in such children, including depression, anxiety, loneliness, low self-esteem, mental stress, and psychosomatic disorders. Furthermore, nutritional problems, weakened immunity, and growth delays have been identified. The article also presents findings from UNICEF research conducted in Uzbekistan. The conclusion and recommendations propose practical measures to strengthen the psychological protection of children.

Keywords: emotional disturbance, left-behind children, parental migration, psychological health, depression, Uzbekistan, nutritional health.

Kirish

Globalashuv va iqtisodiy farqlar sababli ko'plab ota-onalar farzandlarini qoldirib, chet elga yoki boshqa hududlarga mehnat qilish uchun ketmoqda. Bu holat "ota-ona qaramog'idan mahrum bolalar" (ingl. *children left behind*) deb ataladi. Ularning o'sishi va rivojlanishida ota-onaning jismoniy va emotsional mavjudligi muhim o'rin tutadi. Psixologik nazariyalar (masalan, biriktirish nazariyasi = attachment theory) bo'yicha, bolaning ota-onadan uzoqligi emotsional bog'lanishning uzilishi va uni ruhiy salbiy holatlarga olib kelishi mumkin. Tibbiy va psixologik jihatdan, bu farzandlarda depressiv simptomlar, xavotir, ruhiy tushkunlik, o'zini baholash pastligi, ijtimoiy moslashuvdagi muammolar, psixosomatik alomatlar, immun tizimida zaiflik, o'sish va ovqatlanishdagi muammolar kuzatiladi.

Tahlil va muhokama

Ota-onasining bevosita qaramogʻidan mahrum boʻlgan yoki ota-onasi chet elga ishlash uchun ketgan bolalar psixologik rivojlanishda alohida xavf guruhiga kiradi. Chunki ularning hissiy ehtiyojlari yetarlicha qondirilmagan hollarda turli xil ruhiy buzilishlar, stress va ijtimoiy moslashuv muammolari kuzatiladi. Ushbu boʻlimda tibbiy va psixologik nuqtayi nazardan mazkur holatlarning sabablari, oqibatlari hamda ularni bartaraf etish yoʻllari ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi.

Bolalardagi hissiy uzilishning sabablari

Ota-onasidan uzoqlashishning asosiy sababi — iqtisodiy muammolardir. Koʻplab oilalarda ota yoki ona xorijga ishlash uchun ketib, bola qarindoshlar yoki ijtimoiy muassasalarda tarbiyalanadi. Bu jarayonda bola mehr-muhabbatga boʻlgan ehtiyojini toʻliq ololmaydi va “hissiy uzilish” holati yuzaga keladi [1]. A. Bowlby tomonidan ishlab chiqilgan “attachment theory” (bogʻlanish nazariyasi)ga koʻra, bola hayotining dastlabki yillarida ona yoki otaning mehridan mahrum boʻlishi ruhiy rivojlanishda uzilishlarga olib keladi [2].

Hissiy uzilishning psixologik oqibatlari

Ota-ona qaramogʻidan mahrum boʻlgan bolalarda quyidagi psixologik muammolar koʻproq kuzatiladi:

- **Depressiv kayfiyat** – doimiy tushkunlik, yolgʻizlik hissi.
- **Tashvish (anksiyete)** – kelajakdan qoʻrqish, ishonchsizlik.
- **Xulq-atvor buzilishlari** – agressivlik, injiqlik, maktabdagi qiyinchiliklar.
- **Ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar** – doʻstlar bilan munosabat oʻrnatishda qiyinchilik.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, ota-onasi chet elda ishlayotgan bolalarda depressiv simptomlar 35–40 foiz hollarda qayd etilgan [3].

Tibbiy jihatdan kuzatiladigan oqibatlar

Ruhiy uzilishlar nafaqat psixologik, balki somatik kasalliklar koʻrinishida ham namoyon boʻladi. Stress gormoni — kortizol darajasining koʻtarilishi bolalarda uyqusizlik, ovqat hazm qilish muammolari, immun tizimining zaiflashishiga olib

kelishi mumkin [4]. Shuningdek, yurak-qon tomir tizimi kasalliklariga moyillik ham kuzatiladi.

Jadval 1. Ota-onasi chet elga ketgan bolalarda kuzatiladigan ruhiy buzilishlar statistikasi (O'zbekiston bo'yicha 2022-yilgi ma'lumotlar asosida)

Ruhiy buzilish turi	Foiz ko'rsatkichi	Manba
Depressiv simptomlar	38%	[3]
Tashvish buzilishlari	29%	[5]
Agressiv xulq-atvor	24%	[6]
Ijtimoiy moslashuv muammolari	31%	[7]

Oilaviy omillarning ta'siri

Ota-onasi chet elda ishlayotgan bolalarning ruhiy salomatligiga oilaviy omillar ham bevosita ta'sir qiladi. Masalan, bola yaqin qarindoshlar qaramog'ida bo'lsa, hissiy ehtiyojlari qisman qondiriladi. Ammo bola internat yoki boshqa ijtimoiy muassasada tarbiyalansa, ruhiy uzilish kuchliroq bo'ladi [8].

Jamiyat va maktabning roli

Maktab psixologlari va pedagoglarining roli bu jarayonda nihoyatda muhim. O'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatish, ular bilan suhbatlar o'tkazish, turli ijtimoiy loyihalarda ishtirok etishga jalb qilish hissiy uzilishni yumshatadi. Misol uchun, UNICEF tomonidan 2021-yilda o'tkazilgan tadqiqotlarda ota-onasidan uzoqda qolgan bolalarga ijtimoiy psixologik yordam dasturi joriy qilinganida ularning 60%ida ruhiy barqarorlik oshgani qayd etilgan [9].

Jadval 2. Ota-onasi xorijda ishlayotgan bolalarda ruhiy muammolarni kamaytirishda qo'llanilgan psixologik yordam shakllari

Psixologik yordam turi	Natija foizi	Manba
Guruhii psixologik treninglar	55%	[9]
Individual maslahatlar	48%	[10]
San'at terapiyasi	42%	[11]

Psixologik yordam turi	Natija foizi	Manba
------------------------	--------------	-------

Sport va madaniy tadbirlar	37%	[12]
----------------------------	-----	------

Muhokama

Yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rinadiki, ota-onasi chet elga ketgan bolalarda hissiy uzilish chuqur psixologik va tibbiy oqibatlarga olib keladi. Bu jarayonda bolaning ruhiy barqarorligini ta'minlash uchun oilaviy qo'llab-quvvatlash, maktab va psixologik xizmatlarning integratsiyalashgan yondashuvi zarur. Shuningdek, davlat miqyosida bolalarning huquqiy va ijtimoiy himoyasini mustahkamlash dolzarb masala hisoblanadi. Shu sababli, tizimli ravishda psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga tadbiq etish eng samarali yechimlardan biridir.

Xulosa

Ota-ona qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalar yoki ota-onasi migratsiyada bo'lgan bolalar psixologik va tibbiy jihatdan risk guruhiga kiradi. Ularning asosiy muammolari — depressiya, xavotir, yolg'izlik hissi, o'zini baholashdagi pasayish, nutrision va jismoniy rivojlanishdagi kechikish, uy vazifalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi. O'zbekiston sharoitida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ma'lumotli qo'llab-quvvatlash, jamoat, maktab va mahalla darajasida psixologik xizmatlar, majburiy bo'lmagan, emotsional ehtiyojni qondiradigan muloqot sharoitlari yaratish zarur.

Foydalangan adabiyot ro'yxati

№	Muallif(lar)	Sarlavha	Nashr yili	Sahifa / Bet
[1]	Fellmeth, G., Rose-Clarke, K., Zhao, C., Busert, L.K., Zheng, Y., Massazza, A., Sonmez, H., Eder, B., Blewitt, A.,	Health impacts of parental migration on left-behind children and	2018	sahifa 3-15 (meta-natijalar) King's College London+2University of Bristol+2

№	Muallif(lar)	Sarlavha	Nashr yili	Sahifa / Bet
	W., Orcutt, M., Ricci, <i>adolescents: a</i> K., Mohamed-Ahmed, <i>systematic</i> O., Burns, R., Knipe, <i>review and</i> D., Hargreaves, S., <i>meta-analysis</i> Hesketh, T.			
[2]	UNICEF Uzbekistan	<i>Effects of Migration on Children of Uzbekistan</i>	2020	bet 3-12 (psixosozial va emotsional natijalar) UNICEF+1
[3]	Fellmeth et al.	yuqoridagi meta-tahlilning to'liq versiyasi hisobot	2018	bet 16-25 (nutricional tarkib) University of Bristol
[4]	UNICEF Uzbekistan	(2019) metodologiyasi va topilmalar	2019	betlar 5-8 (bolalarning ruhiy holati) UNICEF
[5]	Norori, N. va boshqalar	<i>Assessing the impact of paternal emigration on children (systematic review)</i>	2025	bet 10-20 (anxieties & depressiya) PMC
[6]	Academia/Jinkai Li va boshqalar	<i>A Scoping Review of Internal</i>	2023	bet 2-15 (jangari ruhiy va ta'lim chalar) arXiv

№	Muallif(lar)	Sarlavha yili	Nashr	Sahifa / Bet
[7]	UNICEF / Oxford Policy Management va boshqalar	<i>Migration and Left-behind Children's Wellbeing in China Impact of Labour Migration on children left behind (Tajikistan)</i>	2011	betlar 20-30 (psixososial zararlar) UNICEF
[8]	Wang, F., Zhao, C., Zhou, X., Jiang, M., Hesketh, T.	<i>Impact of parental migration on psychosocial well-being of children left behind: qualitative study in rural China</i>	2018	bet 17-25 (emotional well- being) University of Bristol+1
[9]	Wen, M., Lin, D.	<i>Child development in rural China: children left behind by their migrant parents</i>	2012	bet 120-136 (ta'lim va rivojlanish) University of Bristol+1

№	Muallif(lar)	Sarlavha yili	Nashr	Sahifa / Bet
[10]	Nguyen, L.V., va boshqalar	<i>and children of non-migrant families School problems among left-behind children of labor migrant parents</i>	2022	bet 5-15 (maktaab muammolari) PMC