



UO*K: 159.316.2.17.021.1

Dildora AXMEDOVA,

PhD, dotsent, ISFT instituti, Toshkent, O'zbekiston

E-mail: axmedovadildora4@gmail.com, ORCID.org/0009-0001-7981-8600

ISFT instituti professori, psix.f.d., X.Abdusamatov taqrizi asosida

FAMILY RESOURCES AS AN INDICATOR OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF MIGRANT WOMEN

Annotation

This article presents an empirical analysis of the role of family resources in the psycho-emotional state, emotional stability, and psychological adaptation of women engaged in international labour migration. Family resources are conceptualized as a socio-psychological system encompassing emotional support, closeness, mutual trust, social belonging, responsibility, and access to assistance in difficult life situations.

Key words: Family resources, migrant women, international labour migration, psycho-emotional state, family support, emotional stability, emotional discomfort, internal control, escapism, psychological adaptation.

СЕМЕЙНЫЕ РЕСУРСЫ КАК ИНДИКАТОР ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН-МИГРАНТОВ

Аннотация

В статье представлен эмпирический анализ роли семейных ресурсов в психоэмоциональном состоянии, эмоциональной устойчивости и психологической адаптации женщин внешних трудовых мигрантов. Семейные ресурсы рассматриваются как социально-психологическая система, объединяющая эмоциональную поддержку, близость, взаимное доверие, социальную принадлежность, ответственность и возможность получения помощи в сложных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: Семейные ресурсы, женщины-мигранты, внешняя трудовая миграция, психоэмоциональное состояние, семейная поддержка, эмоциональная устойчивость, эмоциональный дискомфорт, внутренний контроль, эскапизм, психологическая адаптация.

OILAVIY RESURLAR MIGRANT XOTIN-QIZLAR PSIXOEMOTSIONAL HOLATINING INDIKATORI SIFATIDA

Annotatsiya

Mazkur maqolada oilaviy resurslarning tashqi mehnat migranti bo'lgan xotin-qizlar psixoemotsional holati, emotsional barqarorligi va psixologik moslashuvidagi o'rni empirik jihatdan tahlil qilingan. Oilaviy resurslar emotsional qo'llab-quvvatlash, yaqinlik, o'zaro ishonch, ijtimoiy mansublik, mas'uliyat va murakkab vaziyatlarda yordam olish imkoniyatini birlashtiruvchi ijtimoiy-psixologik tizim sifatida talqin etilgan.

Kalit so'zlar: Oilaviy resurslar, migrant xotin-qizlar, tashqi mehnat migratsiyasi, psixoemotsional holat, oilaviy qo'llab-quvvatlash, emotsional barqarorlik, emotsional diskomfort, ichki nazorat, eskapizm, psixologik moslashuv.

Kirish. Xalqaro mehnat migratsiyasi shaxs hayotining hududiy, iqtisodiy va kasbiy sharoitlarini o'zgartirish bilangina cheklanmaydi; u mavjud ijtimoiy aloqalar, oilaviy rollar, identifikatsiya, xavfsizlik hissi va hayot ustidan nazoratning qayta tashkil etilishini talab qiladigan murakkab psixologik jarayondir. Migratsiyaning ijobiy imkoniyatlari daromadning ortishi, kasbiy tajriba, yangi ijtimoiy kapital va shaxsiy avtonomiya uning xavf omillarini inkor etmaydi. Huquqiy maqomning noaniqligi, til va madaniy to'siqlar, ish beruvchiga qaramlik, kasbiy maqomning pasayishi, oila a'zolaridan uzoqlik, diskriminatsiya, xavfsiz bo'lmagan mehnat sharoiti va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning cheklanishi uzoq davom etuvchi adaptatsion zo'riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Ruhiy salomatlik va psixologik farovonlik migrant xotin-qizlarning qabul qiluvchi jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvi, o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi va huquqlaridan foydalanishi uchun tayanch omildir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti migratsiya yo'lining turli bosqichlarida uchraydigan zo'ravonlik, ijtimoiy chetlanish, huquqiy noaniqlik, ishsizlik, kambag'allik va asosiy xizmatlardan foydalanishdagi to'siqlar ruhiy salomatlikka kumulyativ ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi [1]. Xalqaro migratsiya tashkilotining gender tahlillari esa migratsiya

imkoniyatlar va xavflarni ayollar hamda erkaklar uchun bir xil taqsimlamasligini, xotin-qizlarning mehnat segregatsiyasi, norasmiy bandlik, parvarish mehnati, ekspluatatsiya va genderga asoslangan zo'ravonlikka xos xavflarga ko'proq duch kelishini ko'rsatadi [2].

Migratsiya bilan bog'liq psixotraumatik ta'sirlar migratsiyadan oldingi, migratsiya jarayonidagi va migratsiyadan keyingi bosqichlarda shakllanishi mumkin. Migratsiyadan oldingi davrda zo'ravonlik, ta'qib, iqtisodiy muhtojlik, yaqin insonni yo'qotish yoki farzandlarning asosiy ehtiyojlarini ta'minlay olmaslik; yo'l davomida odam savdosi, jinsiy ekspluatatsiya, xavfli transport va jismoniy tahdidlar; qabul qiluvchi muhitda esa kamsitish, maqomning noaniqligi, ijtimoiy izolyatsiya, malakaga mos bo'lmagan mehnat va xizmatlardan foydalanishdagi to'siqlar bir-birini kuchaytirishi mumkin. Bu omillar ayrim ayollarda xavotir, depressiv kechinmalar, psixosomatik alomatlar, emotsional diskomfort, falokatlashtirish, o'rganilgan ojizlik va qochuvchi xulq strategiyalarini kuchaytiradi. Biroq bir xil stressor barcha shaxslarda bir xil oqibat bermaydi: natija individual tajriba, mavjud resurslar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, nazorat hissi va vaziyatni kognitiv baholashga bog'liq.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Migratsiya va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatni tushuntirishda bir yoqlama "migratsiya patologiya" modeli yetarli emas. D. Bhugra migratsiyani shaxsning biologik, psixologik, ijtimoiy va madaniy tizimlarini qayta muvofiqlashtiradigan ko'p bosqichli jarayon sifatida tavsiflaydi [4]. Bu yondashuvga ko'ra ruhiy oqibatlar migratsiya faktining o'zidan ko'ra, uning ixtiyoriy yoki majburiy, yo'qotishlar ko'lam, qabul qiluvchi muhitning munosabati, ijtimoiy maqom va yordamga erishish imkoniyati bilan belgilanadi.

J.Berryning akkultursiya modeli yangi madaniy muhitga moslashishda integratsiya, assimilyatsiya, separatsiya va marginallashuv strategiyalarini farqlaydi [5]. Integratsiya shaxsning kelib chiqish madaniyatiga mansublikni saqlagan holda yangi jamiyat bilan faol aloqa o'rnatishini nazarda tutadi; marginallashuv esa ikkala madaniy maydon bilan aloqaning zaiflashishi tufayli psixologik xavfni kuchaytirishi mumkin. B. Choy va hammualliflarning tizimli tahlili integratsiya strategiyasi nisbatan ijobiy ruhiy natijalar, marginallashuv esa depressiv va xavotir alomatlarining yuqoriligi bilan bog'liqligini ko'rsatgan [10]. Demak, migrant ayolning individual "moslasha olish" qobiliyatini baholash bilan cheklanib qolmasdan, uni qabul qiluvchi tizimdagi inklyuziya imkoniyatlarini ham hisobga olish lozim.

R. Lazarus va S. Folkmaning tranzaksion stress nazariyasida stress tashqi hodisaning avtomatik natijasi emas, shaxs va muhit o'rtasidagi munosabatni birlamchi hamda ikkilamchi baholash mahsulidir [6]. Birlamchi baholashda vaziyatning tahdid, yo'qotish yoki imkoniyat sifatidagi mazmuni, ikkilamchi baholashda esa uni boshqarish resurslari aniqlanadi. Migratsion vaziyat ish beruvchiga qaramlik, huquqiy noaniqlik yoki oiladan uzoqlik tufayli boshqarib bo'lmaydigan hodisa sifatida idrok etilganda falokatlashtirish, xavfni bo'rttirish va tashqi nazorat lokusi kuchayishi mumkin. Muammoga yo'naltirilgan koping real sharoitni o'zgartirishga, emotsiyaga yo'naltirilgan koping esa kechinmalarni boshqarishga xizmat qiladi. Biroq eskapizm, inkor yoki doimiy bostirish uzoq muddatli strategiyaga aylansa, qisqa muddatli yengillik evaziga muammoning saqlanib qolishiga sabab bo'lishi mumkin [10].

O'rganilgan o'zlik konsepsiyasi nazorat qilib bo'lmaydigan takroriy salbiy tajribalar shaxsda o'z harakatlari natijaga ta'sir qilmasligi haqidagi kutishni shakllantirishini tushuntiradi [7]. L. Abramson, M. Seligman va J. Teasdale ushbu modelni atributiv yondashuv bilan boyitib, salbiy hodisalarning ichki, barqaror va global sabablar bilan izohlanishi o'zlikning umumlashuvi va davomiyligini kuchaytirishini ko'rsatgan [8]. Migrant ayollarda takroriy mehnat ekspluatatsiyasi, huquqiy himoyaning samarasizligi

yoki yordam so'rashga qaramay vaziyatning o'zgarishligi shaxsiy ta'sirchanlik hissinı susaytirishi mumkin.

D. Silovening ADAPT modeli ommaviy zo'ravonlik, majburiy ko'chish va travmadan keyingi moslashuvni xavfsizlik, ijtimoiy rishtalar, adolat, rol va identifikatsiya hamda ekzistensial ma'no kabi psixosotsial tayanch tizimlar bilan bog'laydi [9]. A. Tay va D. Silove ushbu modelni individual alomatlar bilan ijtimoiy muhit o'rtasidagi tafovutni bartaraf etuvchi konseptual ko'priq sifatida talqin qiladilar [10]. Mehnat migratsiyasi har doim ommaviy zo'ravonlik bilan bog'liq bo'lmasa-da, xavfsizlikning zaiflashuvi, oilaviy aloqalarning uzilishi, kasbiy rolning pasayishi va adolatsizlik hissi ushbu modelning ayrim elementlarini mehnat migrantlari kontekstida ham qo'llash imkonini beradi.

Gender omili migratsion stressning mazmunini o'zgartiradi. Ayollar ko'pincha reproduktiv va parvarish mas'uliyatini saqlagan holda daromad topuvchi rolini ham bajaradi. Natijada "transmilliy onalik", farzandlar taqdiri uchun masofaviy javobgarlik, oila a'zolariga pul yuborish majburiyati va yangi mehnat muhitidagi talablar rol zo'riqligini kuchaytirishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining migrant ayollar salomatligiga oid tahlilida mehnat, parvarish, diskriminatsiya va xizmatlardan foydalanish imkoniyatlari o'zaro bog'liq determinantlar sifatida ko'rsatilgan [3]. Genderga sezgir yondashuv ayolning "zaifligi"ni biologik xususiyatga tenglashtirmaydi; aksincha, xavflarning ijtimoiy taqsimlanishi va himoya resurslariga kirishdagi tengsizlikni tahlil qiladi.

So'nggi tadqiqotlar akkultursion stressning diskriminatsiya, til bilish, oilaga borib kelish qiyinligi, huquqiy maqom va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan o'zaro ta'sirini tasdiqlaydi. V. Bekteshi tomonidan immigrant ayollar misolida o'tkazilgan tahlilda akkultursion stress psixologik distress bilan ijobiy, oilaviy mansublik va qarindoshlik qadriyatları esa ayrim sharoitlarda himoya omili sifatida bog'langan [4]. Shu bilan birga, oilaviy tizim har doim avtomatik himoya bermaydi: oilaviy nazorat, gender tengsizligi, zo'ravonlik yoki masofaviy konflikt mavjud bo'lsa, u stress manbaiga ham aylanishi mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi. Mavjud nazariy yondashuvlar adaptatsion stressni uch darajada ko'rish zarurligini ko'rsatadi. Birinchi daraja kognitiv-emotsional mexanizmlar: vaziyatni baholash, falokatlashtirish, emotsiyalarni boshqarish, o'z-o'zini qabul qilish. Ikkinchi daraja xulqiy va motivatsion mexanizmlar: faol koping, kompensatsiya, eskapizm, ijtimoiy yordam izlash. Uchinchi daraja strukturaviy sharoitlar: huquqiy maqom, bandlik, turar joy, diskriminatsiya va xizmatlarning mavjudligi. Mazkur tadqiqot ushbu ko'p darajali yondashuvning individual-psixologik va ijtimoiy-demografik qismini empirik yoritadi.

1-jadval

Tashqi mehnat migranti bo'lgan xotin-qizlarda oilaviy ahvoli bilan bog'liq adaptiv, emotsional o'zgarishlar (N=798)

№	Shkalalar	O'rtacha ranglar				Statistik qiymat	
		Turmushga chiqmagan (N=114)	Oilali (N=519)	Ajrashgan (N=141)	Turmush o'rtog'i vafot etgan (N=24)	H	p
1	Bostirish	433,77	383,76	398,57	495,18	7,866	0,049*
2	Shaxslararo emotsional intellekt	373,02	390,99	439,41	343,12	7,434	0,019*
3	Emotsiyalarni boshqarish	401,30	381,70	447,01	373,88	9,338	0,025*
4	Emotsional diskomfort	452,10	379,88	414,79	355,94	10,946	0,012*
5	Ichki nazorat	354,95	410,60	394,07	241,59	13,577	0,004**
6	Boshqarilish	439,94	387,36	382,50	477,00	7,619	0,050*
7	Eskapizm	467,37	376,11	421,56	312,59	19,172	0,000**

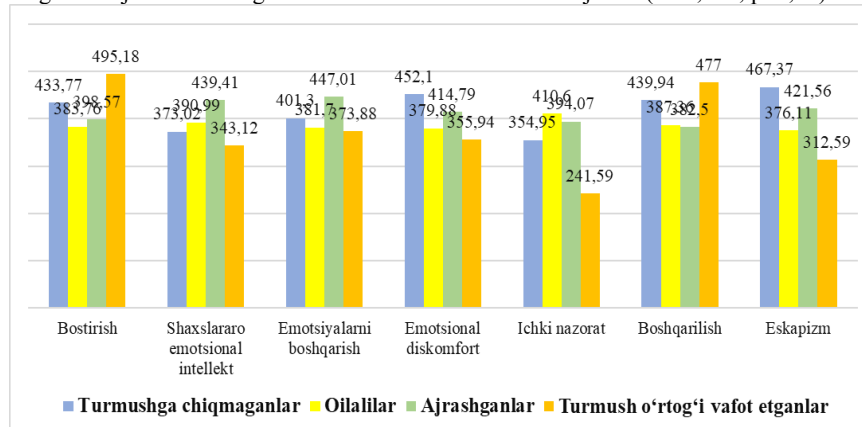
Izoh: * - p<0.05, ** - p<0.01

Tashqi mehnat migranti bo'lgan xotin-qizlarda emotsional, konativ, ijtimoiy moslashuvda oilaviy ahvol omili muhim indikator hisoblanadi. Oilaviy ahvol tashqi mehnat migranti bo'lgan xotin-qizlar uchun emotsional tayanch manbai, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi, mas'uliyat va rol

konflikti, stressni boshqarish uslublari shakllanishida muhim psixologik determinant hisoblanadi. Bostirish ko'rsatkichi eng yuqori darajada turmush o'rtog'i vafot etgan xotin-qizlarda qayd etilgan. Bu holat og'ir psixotraumatik tajriba yo'qotish, qayg'u va yolg'izlik hissinı ichki bostirish orqali yengishga

urinish bilan izohlanadi. Migratsiya sharoitida bu ayollar ko'pincha emotsiyalarini ochiq ifoda etish imkonidan mahrum bo'lib, ichki og'riqni nazorat ostiga olishga majbur bo'ladilar ($H=7,866$; $p<0,05$). Turmushga chiqmagan ayollarda ham bostirish nisbatan yuqori bo'lib, bu ularning migratsiyada ijtimoiy tayanchning cheklanganligi va his-tuyg'ularni mustaqil boshqarishga majbur ekanligini ko'rsatadi.

Shaxslararo emotsional intellekt eng yuqori darajada ajrashgan xotin-qizlarda kuzatilgan. Bu natija ajralish jarayonidan o'tgan ayollarda murakkab emotsional tajribalar, nizolar, ijtimoiy moslashuv zarurati natijasida boshqalar his-tuyg'ularini sezish va tushunish qobiliyati kuchayganini anglatadi. Migratsiya muhitida bu sifat ijtimoiy moslashuv uchun muhim resurs vazifasini bajaradi ($H=7,434$; $p<0,05$).



1-rasm. Tashqi mehnat migranti bo'lgan xotin-qizlarda adaptiv, emotsional o'zgarishlar namoyon bo'lishining oilaviy holat bo'yicha farqlari

Emotsiyalarni boshqarish ko'rsatkichi yana ajrashgan ayollarda eng yuqori darajada namoyon bo'lgan. Bu holat ularning hayotida bo'lgan kuchli stresslar fonida emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalari majburiy ravishda shakllanganini ko'rsatadi. Migratsiyada bu ayollar his-tuyg'ularini nazorat qilish orqali ijtimoiy barqarorlikni saqlashga intiladilar. Oilali ayollarda bu ko'rsatkich nisbatan pastroq bo'lib, ular ko'proq oilaviy tayanchna tayanish imkoniga ega ekanligi bilan izohlanadi ($H=9,368$; $p<0,05$). Emotsional diskomfort eng yuqori darajada turmushga chiqmagan xotin-qizlarda aniqlangan. Bu holat migratsiya sharoitida yolg'izlik, barqaror emotsional tayanchning yo'qligi, kelajak noaniqligi kuchliroq boshdan kechirilishi bilan izohlanadi. Natijada ichki taranglik, xavotir va qoniqmaslik hissi kuchayadi ($H=10,946$; $p<0,05$). Oilali ayollarda esa emotsional diskomfort nisbatan past bo'lib, bu oilaviy qo'llab-quvvatlashning amortizator vazifasini tasdiqlaydi.

Ichki nazorat shkalasida oilali xotin-qizlarda sezilarli ustunlik qayd etilgan. Bu natija oilali ayollarda mas'uliyat hissi, qaror qabul qilish tajribasi, hayotni boshqarish ko'nikmalari yaxshiroq shakllanganini ko'rsatadi. Migratsiya sharoitida ular o'z hayotiga ta'sir ko'rsatish mumkinligiga kuchli subyektiv ishonch bilan harakat qiladilar. Turmush o'rtog'i vafot etgan ayollarda ichki nazoratning keskin pasayishi esa psixologik travma va nazorat yo'qolishi hissi bilan izohlanadi ($H=13,577$; $p<0,01$). Boshqarilish ko'rsatkichi eng yuqori darajada turmushga chiqmagan va beva qolgan ayollarda namoyon bo'lgan. Bu holat ushbu guruhlarining migratsiya sharoitida ish beruvchilarga, huquqiy tizimlarga, tashqi sharoitlarga ko'proq qaramligini anglatadi. YA'ni, hayotiy jarayonlar ko'proq tashqi kuchlar tomonidan boshqarilayotgandek idrok etiladi ($H=7,619$; $p<0,05$). Eskapizm eng yuqori darajada turmushga chiqmagan xotin-qizlarda qayd etilgan. Bu holat real muammolardan xayoliy rejalariga berilish, ichki chekinish, emotsional qochish orqali stressni kamaytirishga intilish bilan izohlanadi. Migratsiya sharoitida bu holat moslashuvning passiv-himoyaviy shakli sifatida namoyon bo'ladi. Oilali ayollarda eskapizmning pastligi ularning real hayotiy majburiyatlarga yo'naltirilganligini ko'rsatadi ($H=19,172$; $p<0,01$). Olingan empirik natijalar tashqi mehnat migranti bo'lgan xotin-qizlarda oilaviy ahvol adaptiv va emotsional jarayonlarning sifat jihatdan shakllanishiga bevosita ta'sir

ko'rsatishini tasdiqlaydi. Oilali ayollarda ichki nazorat va barqaror moslashuv ustun bo'lsa, turmushga chiqmagan va beva qolgan ayollarda emotsional diskomfort, eskapizm va tashqi boshqarilishga yo'nalish kuchliroq namoyon bo'ladi. Ajrashgan ayollar esa yuqori emotsional intellekt va o'zini boshqarish qobiliyati bilan ajralib turadi.

Taxminimizcha, yosh omili migrant xotin-qizlarda adaptiv va emotsional mexanizmlarning mazmunan o'zgarishiga sabab bo'lib, har bir yosh bosqichida stressni boshdan kechirish va unga javob reaksiyalari turlicha shakllanadi. Yosh migrant ayollarda kompensator va qochuvchi strategiyalar kuchliroq bo'lib, bu ularda hali barqaror ichki resurslar to'liq shakllanmaganligi, qaror qabul qilish tajribasi cheklanganligi hamda tashqi muhitga qaramlikning nisbatan yuqoriligi bilan izohlanadi. O'rta yosh bosqichida esa falokatlashtirish, xavfni bo'rttirish va o'rganilgan o'jizlikning kuchayishi migratsiya tajribasining cho'zilishi, takroriy stresslar, mas'uliyat yukining ortishi hamda huquqiy-ijtimoiy noaniqlik fonida psixologik charchash va subyektiv o'jizlik hissining kuchayganini ko'rsatadi. Kechki yosh bosqichida kognitiv baholash nisbatan muvozanatlashsa-da, ijtimoiy ishonchsizlik va boshqalarni qabul qilmaslikning ortishi migratsiya tajribasidan kelib chiqqan ehtiyotkorlik hamda ijtimoiy masofalanish tendensiyasi kuchayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Bizningcha, ta'lim darajasi migrant xotin-qizlarda moslashuv mexanizmlarining "murakkablashuvi"ga olib keladi, biroq bu holat har doim ham psixologik barqarorlikning oshishini anglatmaydi. Yuqori ma'lumotli ayollarda ratsionalizatsiya, kompensatsiya, eskapizm va ijtimoiy maqbullikka yo'naltirilgan himoya mexanizmlarining kuchayishi kuzatiladi; bu esa migratsiya sharoitida kasbiy maqom pasayishi, malakaga mos bo'lmagan mehnat (kasbiy nomuvofiqlik) hamda kutilmalar bilan real imkoniyatlar o'rtasidagi tafovutdan kelib chiqadigan ichki ziddiyatni psixologik jihatdan "qoplash"ga intilish bilan izohlanadi. Ta'lim darajasi o'rta bo'lgan guruhlarda shaxsiylashtirishning kuchayishi muammolarni ko'proq "o'zim aybdorman" kognitiv sxemasi orqali qabul qilishga moyillik borligini bildiradi, bu esa aybdorlik hissi va emotsional zo'riqishni kuchaytiruvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, ta'lim darajasining oshishi psixologik resursni

kuchaytirishi mumkin, ammo migratsion kontekstda u ko'pincha ijtimoiy begonalashuv, emotsional diskomfort va dezadaptatsiyani ham kuchaytiruvchi determinant sifatida namoyon bo'ladi.

Xulosa va takliflar. Tadqiqot natijalari migrant xotin-qizlarning adaptatsion profili resurs va xavf ko'rsatkichlarining bir vaqtda mavjudligi bilan tavsiflanishini ko'rsatdi. Bir guruhda ichki nazorat yuqori bo'lishi bilan birga o'rganilgan o'zlik ham kuchli, emotsional boshqaruv rivojlangan bo'lishi bilan birga diskomfort yuqori yoki ochiq diskomfort past bo'lishi bilan birga bostirish kuchli bo'lishi mumkin. Bu holat psixologik moslashuvni bitta ko'rsatkich asosida "muvaqqiyatli" yoki "muvaqqiyatsiz" deb baholash metodologik jihatdan yetarli emasligini tasdiqlaydi.

Yosh omili bo'yicha aniqlangan konfiguratsiya hayotiy sikl va migratsion tajribaning o'zaro ta'sirini aks ettiradi. 18-25 yoshda tashqi boshqarilishga moyillik, kompensatsiya va eskapizmning yuqoriligi hali to'liq shakllanmagan avtonomiya, mehnat va huquqiy tajribaning cheklanganligi bilan uyg'unlashadi. Ushbu guruhda umid va moslashuvchanlik mavjud bo'lishi mumkin, biroq muammoni rejalashtirish,

xavfsiz qaror qabul qilish va yordam manbalarini aniqlash ko'nikmalari yetarli bo'lmazligi ehtimol. 36-45 yoshli ayollarda falokatlashtirish, xavfni bo'rttirish va o'rganilgan o'zlikning yuqoriligi migratsion stressning davomiyliigi, oilaviy-moliyaviy mas'uliyat va resurslar eskirishi bilan izohlanadi. 46-55 yoshdagi kognitiv xavf baholarining pasayishi tajriba bilan bog'liq resursni ko'rsatsa-da, boshqalarni qabul qilmaslikning ortishi uzoq muddatli salbiy tajribadan shakllangan ijtimoiy ehtiyotkorlikni anglatadi.

Ta'lim bo'yicha natijalar "resurs paradoksi"ni namoyon qildi. Ta'lim kognitiv tahlil, axborot izlash va refleksiya imkonini oshiradi, ammo qabul qiluvchi mehnat bozorida malakaning tan olinmasligi uning himoyaviy ta'sirini cheklaydi. Bakalavr va magistratura guruhlarida boshqarilish hamda eskapizmning yuqoriligi yuqori subyektiv salohiyat bilan past real nazorat o'rtasidagi tafovutga mos keladi. Bu natija individual terapiya bilan bir qatorda diplomni tan olish, kasbiy yo'naltirish, til tayyorlovlari va malakaga mos bandlik kabi strukturaviy choralarni ham psixologik profilaktikaning bir qismi deb qarash zarurligini ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Refugee and migrant mental health. Geneva: WHO; 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-mental-health>
2. International Organization for Migration. World Migration Report 2024: Beyond numbers gender dimensions throughout the migration cycle. Geneva: IOM; 2024. <https://worldmigrationreport.iom.int/>
3. World Health Organization. Women on the move: migration, care work and health. Geneva: WHO; 2017.
4. Bhugra D. Migration and mental health. Acta Psychiatrica Scandinavica. 2004;109(4):243–258. <https://doi.org/10.1046/j.0001-690X.2003.00246.x>
5. Berry J.W. Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology. 1997;46(1):5–68. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
6. Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology. 1978;87(1):49–74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
7. Tay A.K., Silove D. The ADAPT model: Bridging the gap between psychosocial and individual responses to mass violence and refugee trauma. Epidemiology and Psychiatric Sciences. 2017;26(2):142–145. <https://doi.org/10.1017/S2045796016000925>
8. Ahmedova, D., Abduvalieva, M., Yusupov, N., Yusupova, F., Qudratillayev, J., Qudratillayev, K., & Gafurova, N. (2025). Beyond Rescue: Integrative Psychological, Legal, and Social Support for Female Migrant Survivors of Human Trafficking. Qubahan Academic Journal, 5(4), 437–465. <https://doi.org/10.48161/qaj.v5n4a2135>
9. Axmedova Dildora Olimjonovna, Migrantlarning yangi sharoitlarga ijtimoiy-psixologik moslashuvining nazariy tahlili, Markaziy Osiyoda jamiyat, gender va oila xalqaro ilmiy jurnali: 2024-Yil. 3-Son.
10. Axmedova Dildora Olimjonovna, Mehnat migratsiyasi feminizatsiyalashuvi: xotin-qizlar psixologiyasi va ijtimoiy identifikatsiya. Markaziy Osiyoda jamiyat, gender va oila xalqaro ilmiy jurnali. 19-25. 10.65185/mojgo.vi.163.