

A migráció főbb pszichológiai megállapításai

Sipos Szandra

Absztrakt:

Jelen tanulmányban a migráció során bekövetkező tipikus lelki mechanizmusokat igyekszünk bemutatni. Röviden bemutatjuk, de nem térünk ki részletesen a migránsok specifikus csoportjainak jellemzőire (kényszer migráció és illegális migráció), mivel sajátos motívációkat és rendkívüli eseményeket feltételezhetünk a lakóhely megváltoztatásának hátterében. Mindezek tárgyalása meghaladják a tanulmány kereteit. Fontosnak véljük azonban a migráció lélektani aspektusait ismertetni, és rávilágítani, hogy egy új közegbe való beilleszkedés során olyan háttér folyamatok működnek, melynek szerencsétlen összjátéka káros következményekkel járhat a társadalomra nézve.

Kulcsszavak: migráció, pszichológia, helyidentitás, akkulturáció

Abstract:

The aim of this present study is to introduce the typical psychical mechanisms that accompany the process of migration. Although, however specific and extraordinary motivation and events are behind migration, qualities of the specific migrant groups (such as illegal immigration and forced migration) are only going to be briefly discussed here, since it would exceed the subject of the paper. Still, it is extremely important to enlist the psychological aspects of migration and to reveal the actions and mechanisms of integration and adaptation operating in the background, the unfortunate combination of which may damage the whole of the society.

Keywords: migration, psychology, environmental identity, acculturation.

1. Bevezetés

2015.01. 07-én bekövetkezett terrortámadás nagy port vert fel nemzetközi szinten, az érdeklődés középpontjába állította az elkövető testvérpárt. A sajtó közlései szerint Chérif és Said Kouachi Párizsban született francia állampolgárok voltak, betelepedett algériai származású szülők gyerekei. A híradások arról számolnak be, hogy a Kouachi testvérek 12 évesen elveszítették szüleiket, és hat évig intézetben nevelkedtek. Egyikük futball karrieréről álmodozott, végül tanulmányai bejezése után alkalmi munkákból éltek, nem találták helyüket sem a munka, sem más társas közegben, olvasható egy francia hírportálon. Iszlám radikális csoportok azonban perspektívát kínáltak számukra, és befogadó közegre találtak. (Europe1 francia hírportál)

A hírek kapcsán felvetődik a kérdés, hogy vajon migráns családból való származás, befolyásolhatja-e szélsőséges csoportokhoz való csatlakozást, a migráció hozzájárulhat-e erőszakos, antiszociális magatartásformák kialakulásához?

Az emberek vándorlása, földrajzi letelepedési helyük változtatása évezredek óta ismert, természetes jelenség. Az ipari fejlődés, az infrastruktúra, valamint egyre korszerűbb és szélesebb körben elérhető közlekedési eszközök, egyre nagyobb szabadságot tesznek lehetővé az emberek számára. A nemzetközi egyezmények (pl. menekültek helyzetére vonatkozó 1951. évi Genfi Egyezmény, az Európai Unió belüli mozgásszabadság a Schengeni Egyezmény által) szintén hozzájárulnak a mobilitáshoz. Ugyanakkor a migrációs tendenciák napjaink egyik legjelentősebb köz- és nemzetbiztonsági kockázatát jelentik.

A jövőre vonatkozó prognózisok is a migráció növekvő volumenét valószínűsítik. Mind a migráns személyek, mind az érintett országok számát illetően bővülésre számítanak a biztonságpolitikai szakértők.

A jelenség kiterjedését tekintve a szakirodalomban már a migráció globalizálódásáról olvashatunk.

Az EU-ban a 1980-as években volt tapasztalható a legerősebb immigrációs tendencia, melynek hatása napjainkban a családegyesítésekben mutatkoznak meg.¹

A letelepült családtagok leszármazottjai azonban még mindig érintettek lehetnek a migráció pszichés következményei által, főként azokban az esetekben, amikor a család nem dolgozta fel a betelepülés során elszenvedett negatív tapasztalatokat. Kováts Daniella ²felhívja a figyelmet a migráns családból származó gyerekek növekedésének számára, és ezáltal a pszichés hatások társadalomra kifejtett hatásainak felerősödésére.

¹ RESPERGER I. (2013): *Biztonsági kihívások, kockázatok, fenyegetések és ezek hatása Magyarországra 2030-ig. In: Felderítő szemle, XII. évf. 3. szám, 5-36.*

² KOVÁTS D. (2013): *Pszichoszociális nehézségek és krízishelyzetek migránsok körében. In: Hegedűs J. (2014): A migráció pszichológiája. Nemzeti Közzolgálati Egyetem, 55-86.*

A migráció hatékony, biztonságos kezeléséhez fontos figyelembe venni a jelenség egyéni szinten megjelenő lélektani aspektusait, hiszen a közegeváltást kísérő lelki jelenségek a társadalomban fejtik ki hatásukat.³ Külön figyelmet érdemelnek azok a kedvezőtlen pszichológiai folyamatokra, melyek szélsőséges esetben erőszakos, ellenséges magatartáshoz vezethetnek.

A migráció pszichológiai aspektusainak megértése hozzájárul a biztonságot fenyegető helyzetek megelőzéséhez, valamint a potenciális veszélyekre utaló jelek felismeréséhez, adekvát reakció kialakításához.

2. A migráció meghatározása

A migráció kérdéskörének tanulmányozása interdiszciplináris terület. Egyszerre foglalkozik vele a biztonságpolitika, jogtudomány, a közgazdaságtan, szociológia, pszichológia, ezáltal a jelenség különböző vetületei szerint több értelmezési keretbe helyezhető.

A migráció fogalmának meghatározása sem mutat egységes képet, a jelenség megragadása több szempontból is lehetséges. Az államhatárokat előtérbe helyezve beszélhetünk belső (országban belüli mozgás), valamint nemzetközi migrációról. Amennyiben a helyváltoztatás motivációs háttere felől határozzuk meg a migrációt, úgy meg kell különböztetnünk az önkéntes döntésen alapuló, illetve valamilyen külső kényszer hatására bekövetkező lakhelyváltoztatást. Végül, de nem utolsó sorban pedig a népvándorlás jogi aspektusait tekintve a migráció lehet legális illetve illegális.⁴

A migrációkutatásba a pszichológia is bekapcsolódott, s egyszerre több lélektani irányzat is érvényt szerzett magának. A különféle megközelítések azonban egységes képet mutatnak annak, tekintetében, hogy a migráció, mint lakóhely – és sokszor kultúraváltás, egy olyan jelentős életépizódtként értelmezhető, mely az élet minden területét érinti.⁵ A földrajzi helyváltoztatás következtében elsősorban az otthontól való elszakadással, veszteséggel, gyásszal kell az egyénnek megküzdenie, s mindeközben egy új környezetnek, kultúrának kell megfelelnie. Mindez egy nagyon komplex pszichológiai jelenségre utal, melynek feltárásához elsősorban a klinikai-, a szociál- és kulturálispszichológia nyújtanak támpontot.⁶ A klinikai pszichológia a migráció következtében fellépő pszichés zavarokkal foglal-

³ KOVÁTS D. (2013): *A migráció mentálhigiénét érintő kérdései*. In: HEGEDŰS J. (szerk.) (2014): *A migráció pszichológiája*. Nemzeti Közszolgálati Egyetem, 37-53.

⁴ KAROLINYE., és MOHAY, Á. (é.n.): *A nemzetközi migráció jogi keretei*. URL: <http://www.ittvagyunk.eu/htmls/tanulmanyok.html?essayID=37#>. Letöltve: 2015.01.31.

⁵ HORVÁTH - MILITYI T. (2012): *Egy kultrúraváltés szemszögéből láthatatlan migráncsoport élményuniverzumai: a helyvesztés és a beilleszkedés pszichés dinamikája*, Doktori értekezés, Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar.

⁶ Uo.

kozik; utóbbiak pedig a tartózkodási hely elhagyása háttérében álló motivációs bázist hivatottak feltérképezni.⁷

Pszichológiai szempontból a migráció kutatás kiemelkedő alakja John W. Berry⁸ két nagy területet különböztet meg a témán belül : egy adott kultúrába való beilleszkedést (akkulturáció), valamint a kulturális csoportokon belüli, és azok közötti pszichológiai mechanizmusokat.

A szociálpszichológiához közvetlen kapcsolódik Bronfenbrenner szocio-ökonómiai megközelítése.⁹ Az ökológiai szemlélet úgy véli, hogy minden emberi tapasztalat, az egyén és környezete egymásra hatásából ered. Az egyén-környezet interakciók azonban társadalmi és kulturális kontextusba ágyazódnak (a kultúra és a társadalom mintegy körülölelik az egyéni élményvilágot), s befolyásolják a tapasztalatok alakulását. A migráció, szocio-kulturális nézőpontból vizsgálva, az egyént körülvevő kontextusban keresi a rizikó- és protektív faktorok meglétét, melyek azonosítása hozzájárul az új közegbe való egészséges beilleszkedéshez.

3. A lelki egészség környezetből származó protektív- és rizikófaktora

Belsky¹⁰ a migráns személyek lelki egészségét érintő hatásokat ökológiai keretbe ágyazva tekintette át.

Az egyént körülvevő környezet legtagabb értelemben maga a társadalom, s az innen származó hatások folyamatosan befolyásolják az egyén pszichés integritását. Általánosságban elmondható, hogy a magas szocioökonómiai státus, jó színvonalú lakókörnyezet, magas iskolai végzettség, gazdasági fejlődés valamint konfliktusoktól mentes térség, mind kedveznek az társadalom tagjai lelki egyensúlyának. Amennyiben fent felsoroltak közül valamely indikátor negatív képet mutat, rizikófaktoroként értelmezendő az egyén szubjektív jóllétét tekintve.

Az ökológiai keret szűkebb körét képezi az egyént közvetlenül körülvevő közösség (pl. vallási közösségek). Az innen származó erőforrást leginkább a közös-

⁷ DÚLL A., LÁSZLÓ J., HORVÁTH – MILITYI T. (2006): *A helyvesztesség vizsgálata migrációban lévő magyar fiatalok körében - kutatási beszámoló. Magyar Pszichológiai szemle (61).1. 133-153*

⁸ BERRY J.W. (2001) *A Psychology of Immigration. In: Journal of social issues, 2001/3., 615-631.*

⁹ BRONFENBRENNER U., & MORRIS P. A. (2006). *The bioecological model of human development. In: W. DAMON & R. M. LERNER (Szerk.), Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development, 793-828.*

¹⁰ BELSKY J. (1980): *Child Maltreatment: An Ecological Integration. In: American Psychologist, 1980/4, 320-335- idézi: KOVÁTS, D. (2013): A migráció mentálhigiénét érintő kérdései. In: HEGEDŰS J. (szerk.) (2014): A migráció pszichológiája. Nemzeti Közzolgálati Egyetem, 37-53.*

ség összetartása, megtartó ereje jelenti. Utóbbiak hiánya szintén veszélyeztetik az individuumban lelki harmóniáját.

Az egyénnel közvetlenül kapcsolatban álló személyek képezik a legközelebbi környezeti szférát, ahonnan a protektív- és rizikófaktorok kifejtik hatásukat.

Ide sorolhatók olyan meghatározók, mint az interperszonális konfliktusok gyakorisága, megoldási módjai, a társas kapcsolatok mennyisége és minősége, családi kapcsolatok stabilitása.

Az eddig bemutatottak egymással interakcióban és szimultán fejtik ki hatásvukat a pszichikumra, ezért az egyéni magatartásformák megértéséhez nélkülözhetetlen figyelmen kívül hagyni a környezeti tényezőket.

4. A migráció során bekövetkező pszichés átalakulások

4.1. Helyidentitás

Környezetpszichológia egy újszerű irányzat a szociálpszichológián belül, amely úgy véli, hogy a társas hatásokon túl, az embert egyéb környezeti hatások is befolyásolják. Ez a szemlélet kiemelten foglalkozik az egyén és élettelen környezete közötti tranzakciókkal, s a személyre gyakorolt hatásaikkal.

A környezetpszichológia egyik központi témája a helyidentitás. Az elképzelés szerint a személy identitásának kialakulásában a szociális interakciók mellett jelentős szerepet játszik az élettelen fizikai környezete is. Ide sorolhatók azok az állandó helyszínek, melyek részt vesznek mindennapjainkban, alakítják életünket (pl.: otthon, munkahely, óvoda, piac, megszokott útvonal...). Ezekhez a helyszínekhez idővel emlékek, élmények, érzések, attitűdök, szokások, normák és jelentések kapcsolódnak. Mindezek együttese épít ki egy kapcsolatot a hely és az ember között, mely biztosítja a valahova tartozás érzését, valamint kialakít egy érzelmi kötődést és tulajdonlás érzést.¹¹ Az érzelmi komponens képezi a helykötődés alapját, ami feltehetően a helyidentitás „magja”.¹² „Az ismerős és biztonságos helyek kompetencia- és autonómiaérzést keltenek bennünk, pozitívan értékeljük ezeket- ezért érezzük úgy, hogy ezek a helyek hozzánk tartoznak, jellemzőnek bennünket stb.- tehát részei identitásunknak.”¹³

Fontos megjegyeznünk, hogy a helyidentitás olyan fontos pszichés igények kielégítésében is szerepet játszik, mint a biztonság- és valahova tartozás- szük-

¹¹ DÚLL A. (2009): *A környezetpszichológia alapkérdései- Helyek, tárgyak, viselkedés, L'Harmattan Kiadó.*

¹² DÚLL A., LÁSZLÓ J., HORVÁT – MILITYI. T. (2006): *A helyvesztés vizsgálata migrációban lévő magyar fiatalok körében - kutatási beszámoló. Magyar Pszichológiai szemle (61). 1. 133-153*

¹³ DÚLL A. (2009): *A környezetpszichológia alapkérdései- Helyek, tárgyak, viselkedés, L'HARMATTAN KIADÓ, 222. o.*

sége. A biztonság igénye alatt a kiszámíthatóság, megszokott, ismerős élethelyzetek iránti vágyat értjük. Pain¹⁴ felhívja a figyelmet a gazdasági és egyéb tényezők hatására, melyek befolyásolják a helyidentitás alakulását. Azokon az elszegényedett környékeken, ahol egyre gyakoribb a bűnelkövetés, prostitúció, vagy népszerűtlen csoportok jelennek meg, az ott lakók helyidentitása negatív irányba mozdul, szélsőséges esetekben a hely elhagyására is készítheti őket.

Általánosságban elmondható, hogy az emberek valamilyen hiányállapot megszüntetése érdekében döntenek a lakóhely változtatása mellett, s itt hangsúlyos a *döntés* szó, mely szándékosságra hívja fel a figyelmet, egy választási helyzet mérlegelési utáni eredményére utal. Ezalatt a folyamat alatt, az egyén összeveti a régi, elhagyandó hely előnyeit és hátrányait a választott új hely remélt előnyeivel, s a vele járó hátrányaival.¹⁵ Értelemszerűen mindez nem vonatkozik a természeti katasztrófa, háború áldozataira.

A fenti megközelítés értelmében tehát a migráció jelenségét értelmezhetjük úgy, mint a mindennapi és lakókörnyezet megváltozása, mely értelemszerűen érinti helyidentitásunkat is. Új környezetbe kerülve, az egyén addigi helyidentitása érvényét veszti, hiszen a lényegi elemek kikerültek, s újak még nem épültek be. Ezt az átmeneti állapotot a szakirodalom „mentális hajléktalanságnak” nevezi.¹⁶ Tágabb értelemben tehát, az egyén helyidentitás-válsága az identitás egészét is érinti. (Fontos szem előtt tartani, hogy a helyidentitás az identitás egy alrendszere, amellyel kölcsönhatásban működik, s nem különálló létesítmény!) Megállapíthatjuk, hogy az eredeti lakóhely, az otthon érzetének elvesztése megbillenti az egyén pszichés integritását.

4.2. Krízisállapot

Minden olyan lélektanilag kritikus helyzet, esemény, amely fordulatot jelent az egyén életében, döntésre kényszeríti (krízis), kibillenti a személyt pszichés egyensúlyából. A krízis tehát egy olyan változás, amely alkalmazkodásra kényszeríti az egyént és új problémamegoldó eszközök bevetését igényli. Krízishelyzetben jellemzően az egyének érzékenyebbek, sebezhetőbbek és gyakrabban érznek fenyegetettséget.¹⁷

A krízishelyzetekre adott válaszreakciók megfigyelhetők kognitív, affektív és viselkedéses szinten egyaránt. Affektív és kognitív szinten leggyakrabban szoron-

¹⁴ PAIN R. (2000): *Place, social relations and the fear of crime: a review. In: Progress in Human Geography, (24) 3, 365- 387.*

¹⁵ DÚLL A. (2009): *A környezetpszichológia alapkérdései- Helyek, tárgyak, viselkedés, L'Harmattan Kiadó*

¹⁶ NIIT T. (1993): *Dangers to self-identity in urban high-rise areas. Handout. III. European Congress of Psychology, July 4-9 1993. Tampere, Finland. Idézi: DÚLL, A. (2009): A környezetpszichológia alapkérdései- Helyek, tárgyak, viselkedés, L'Harmattan Kiadó, 237.*

¹⁷ HAJDUSKA M. (2008): *Krízislélektan, Elte Eötvös Kiadó.*

gás, a helyzetnek nem megfelelő érzelmi reakció, attitúd- és jövőképváltozás figyelhető meg az érintetteknel. Migráns személyek körében a leginkább megjelenő viselkedéses reakciók közt említendő a társas interakciók elkerülése a fogadó közeg tagjaival, inaktivitás. Esetenként nyelvi nehézségek is hátráltatják a szociális kapcsolatok kialakítását, s ez fokozza a marginalizáció veszélyét.¹⁸

Fontos megjegyezni, hogy a krízisállapot szakaszokra osztható: az első fázisban jelenik meg a nehézség észlelése, s működésbe lépnek a múltban bevált megküzdési stratégiák. Amennyiben az egyén nem tud megbirkózni a helyzettel, bekövetkezik a feszültséggel terhelt küzdelem fázisa. Ilyenkor a krízisben lévő személy új alternatívákat próbál alkalmazni, többnyire sikertelenül. A szünni nem akaró kellemetlen helyzet megoldása egyre sürgetőbbé válik az egyén számára, ekkor átlép a kapkodás szintjére. Amennyiben még ilyenkor sem oldódik meg a probléma, az erőforrások kiapadnak, az egyén kimerül, megjelenik a tehetetlenség érzése. Az összeomlás számos destruktív magatartásmintát vonhat maga után, úgy mint indulatvezérelt viselkedés, agresszív viselkedés, acting-out vagy szélsőséges esetben öngyilkosság.¹⁹

A migráció mint krízis, kettős folyamatot ölel fel. Egyfelől az egyénnek az otthonával történő szakítást kell feldolgoznia, mely lélektanilag gyászfolyamatként fogható fel. Sok esetben nem csak a lakóhelyet, de fontos személyeket, kapcsolatokat is hátrahagynak azok, akik végleg szakítanak földrajzi otthonukkal. A szakirodalom (pl. Dúll 2009, Horváth-Military 2012, Kováts 2013) egyetért abban, hogy a migráció többszörös veszteségként értelmezhető. A veszteség élményével egyidejűleg az új lakóhely kialakításával, az ismeretlen közegbe való beilleszkedéssel is meg kell birkóznia a személynek, s ezek együttesen változásokat idézhetnek elő a személyiségben.

Korábban említésre került, hogy az otthon ismerőssége, intimitása, autonómiaérzést kölcsönöz a személy számára. Ebből a megállapításból egyértelműen következtethetünk arra, hogy bevándorló személyek nem rendelkeznek autonómiaérzéssel, vagyis a kiszolgáltatottság frusztráló érzése jellemzi őket. Ne feledkezzünk meg azonban a már érintett biztonság és valahova tartozás természetes igényéről, melyet szintén kielégítetlenül maradnak a friss migránsok esetében. „Az ilyen helyváltoztatást vagy – veszteséget gyakran kíséri az idegenség-élmény és kirekesztettség érzése”²⁰ Nem meglepő, hogy a bevándorlók az azonos lakhelyről származó egyének társaságát keresik, ezzel erősítve a valahová tartozás érzését. A közösséghez tartozás pozitív élménye mellett nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt a szociálpszichológiai megállapítást, mely szerint bizonytalan,

¹⁸ KOVÁTS D. (2013): *Pszichoszociális nehézségek és krízishelyzetek migránsok körében*. In: HEGEDŰS J. (2014): *A migráció pszichológiája*. Nemzeti Közzolgálati Egyetem, 55-86.

¹⁹ KOVÁTS D. (2007): *Katasztrófahelyzetek traumatikus következményei*. In: CSERNYIKNÉ PÓTH Ágnes (szerk.): *Katasztrófapszichológia*. Rendőrtisztai Főiskola, Budapest, 42-60.

²⁰ DÚLL A. (2009): *A környezetpszichológia alapkérdései- Helyek, tárgyak, viselkedés*, L'Harmattan Kiadó, 242. o.

szorongáskeltő helyzetekben fokozódik az emberek többségében a csoportosulás iránti vágy.²¹ Természetesen közre játszik a közös nyelv, közös kultúra, menekültek esetében közös sors, valamint a hasznos ismeretek, tapasztalatok megosztásának a szerepe.

A krízis a pozitív és negatív kimenetel lehetőségét is magában hordozza, itt is két utat kínál. Sikeres esetben az egyénnek mintegy átépül a helyidentitása, sikeresen hátrahagyja a már nem aktuális "identitáselemeket", melyeket felváltják az újak. Más szóval az új lakókörnyezete beépül a személy egészébe (új kapcsolatokat alakít ki, szerepeket vállal, élményeket szerez...). Ellenkező esetben a személy nem tud érzelmileg elszakadni múltjától, rögzül a gyászállapotban, s ebből adódóan nem képes a jelenben élni. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy nem épít ki új kapcsolatokat, nem ad személyes jelentést az őt körülvevő helyeknek, nem alakít ki magának új szociofizikai környezetet, megfosztva magát a biztonságot, intimitást nyújtó otthon érzésétől, melyet birtokolhat, kontrollálhat, s ahol független, önálló egyénnek élheti meg saját magát. Ezzel szemben a lélektani hontalanság, nincstelenség, tehetetlenség jellemzi, amely a tanult tehetetlenség állapotához vezet.

Összességében megállapíthatjuk, hogy maga a migrációs folyamat igen megterhelő az egyéni pszichikum számára. „Általában azok a lakóhely változtatások bírtak a legtöbb káros hatással az egyén közérzetére, amelyek a fontos életereken belül alacsony kongruenciaszinttel társulnak.”²² A kongruencia kifejezés itt arra utal, hogy a személy elképzelései, reményei az új hellyel kapcsolatban mennyire illenek össze a valóságban megtapasztalt realitással- a helyváltoztatás mennyire támogatja céljai elérésében.

Düll Andrea *A Környezetpszichológia alapkérdései* c. könyvében felhívja a figyelmet, hogy „a bevándorlók beilleszkedését segítő szakemberek munkájában is fontos, hogy eddig nem kibontott szempontként merülhet fel a helyidentitással kapcsolatos folyamatok kezelése, segítése”²³

4.3. Intraperszonális veszélyeztető- és védőfaktorok a migráció során

A korábbiakban bemutatásra kerültek a krízishelyzetekkel kapcsolatos előforduló lelki és magatartásbeli jelenségek. A nehéz élethelyzetek hatását azonban nagy-

²¹ FORGACS J. (1985). *A társas érintkezés pszichológiája*, Kairosz Kiadó, Budapest.

²² DÜLL A., LÁSZLÓ J., HORVÁTH – MILITYI T. (2006): *A helyvesztés vizsgálata migrációban lévő magyar fiatalok körében - kutatási beszámoló. Magyar Pszichológiai szemle (61).1. 138. o.*

²³ DÜLL A. (2009): *A környezetpszichológia alapkérdései- Helyek, tárgyak, viselkedés, L'Harmattan Kiadó, 256. o.*

ban befolyásolják az egyéni sajátosságok. Migráns személyek esetében a nehézségekkel való megbirkózást támogatják:

- az egészséges családi kapcsolatok
- az egyén pszichés ellenálló képessége
- magas színvonalú coping mechanizmusok
- a befogadó közeg iránti szimpátia és elfogadókészség
- egészséges önértékelés
- pozitív tapasztalatok a befogadó közeg tagjaival
- a lakóhelyváltozással kapcsolatos remények beteljesülése
- lelki egészség
- sűrű szociális háló
- társadalmi normákhoz alkalmazkodó életvitel
- magas iskolai végzettség
- valamint jó társas készségek.²⁴

Egy új közösségbe való beilleszkedés során az egyének számos problémamegoldó stratégiát mozgósítanak, vagy eredménytelenség esetén újakat alakítanak ki, hogy megküzdjenek az adaptáció során felmerülő nehézségekkel. Előnyt képez a beilleszkedésben a flexibilisebb személyiség szerkezet, a befogadó kultúra és nyelv ismerete, valamint kiterjedtebb támogató kapcsolati háló. Erőforrásként szolgálhat a migráció előtti érzelmi felkészülés, és a korábbi akkulturációs tapasztalatok. További segítséget nyújthat a helybéliekkel való pozitív kapcsolatok kiépítése. Interkulturális szempontból minél kisebb a kulturális távolság, annál könnyebb az akkulturáció. A nyelvi, érték- és normarendszeri, vallási, szokási eltérések nagyobb akadályt képezhetnek.²⁵

4.4. Életkori sajátosságok

Az adaptáció során szintén kiemelkedő fontosságú az életkor, amelyben az egyének szembe kell néznie az akkulturáció kihívásaival. A gyermekek viszonylag gyorsan sajátítják el a befogadó ország nyelvét és kultúráját.

Felnőtteknél ez egy hosszabb folyamat, mivel ők egész addigi életük során egy más kultúrában szocializálódtak. Nyugdíjas, idős embereknél pedig kifejezetten lassú az adaptáció folyamata.²⁶ Az eltérő ritmusú akkulturációs folyamat

²⁴ KOVÁTS D. (2013): *Pszichoszociális nehézségek és krízishelyzetek migránsok körében*. In: HEGEDŰS J. (2014): *A migráció pszichológiája*. Nemzeti Közszerkesztési Egyetem, 55-86.

²⁵ FÜLÖP M., SEBESTYÉN N. (2011): *Kulturális sokk? Kulturális különbségek Budapesten tanuló amerikai egyetemisták szemével*, *Pszichológia* (31) 2. 81–105.

²⁶ MILLER, Wang, SZALACHA, SOROKIN (2009): *Longitudinal changes in acculturation for immigrant women from the Soviet Union*. In: *Journal of Cross-Cultural Psychology* 2009/40., 400-415.

következtében nem ritkán adódnak intergenerációs konfliktusok egy családon belül. A gyerekek gyorsabb adaptációja miatt gyakran egy családon belül keverednek a származási- és az új ország kulturális szokásai. Szülők gyakran nem értik gyermekük otthonon kívüli viselkedését, a gyermekek számára pedig nehézséget jelent egyszerre az iskolai- és az otthoni kultúra elvárásainak megfelelni. Az otthon megjelenő kulturális különbségek miatt gyakran előfordul, hogy a gyermekek nem szüleikhez fordulnak szociális problémáikkal, mivel úgy gondolják, hogy az őket körülvevő kultúra ismerete hiányában, családjuk nem megfelelően kompetens, hogy tanácsokkal lássa el őket.

5. A migráció speciális esetei - Száműzöttek, menekültek

A migráció tágabb értelemben, földrajzi lakóhely változtatással járó folyamat. Fontos azonban felhívni a figyelmet, hogy bár a menekültek, száműzöttek is migránsok, mégis különbséget kell tennünk e két kategória között. A migráció egy akaratlagos döntésen alapul, míg a száműzetés, vagy menekülés esetében, egy kényszerű döntésről beszélhetünk, ahol az egyénnek az egyetlen lehetősége az aktuális hely elhagyása, saját fizikai és pszichés integritása védelmében (pl. politikai, vallási vagy etnikai üldöztetés, háború...). A példaként említett esetekben láthatjuk, hogy nem csupán az egyén, hanem egy egész csoport válik kiközösítés, üldöztetés, szélsőséges esetben tortúrák és megsemmisítés áldozatává, melynek következtében kollektív traumáról beszélhetünk.

A migráció kifejezés kapcsán gyakran felvetődik a trauma témaköre, mint a migrációt kísérő jelenség. Maga a tartózkodási hely elhagyása, krízisként jelenik meg az egyén életében, de nem szükségszerűen jár traumatikus élménnyel. A szociális, beilleszkedési nehézségek önmagukban nem tekinthetők traumatikusnak.

Migráció következtében viszont az egyén sokkal érzékenyebb, sebezhetőbb, s ebben a lélektanilag kritikus állapotban döbben rá, hogy új, elképzelt környezete nem felel meg elvárásainak, a jobb élethez fűzött reményei romba dőlnek, ráadásul számos váratlan akadállyal kell megküzdenie.²⁷

6. Migráció és kultúra

Mielőtt górcső alá vennénk a migráció kulturális aspektusait, meg kell ismerünk, hogy miként definiálja a pszichológia a kultúrát az egyén szintjén. A kutatások egyértelműen abba az irányba mutatnak, hogy a kultúra tulajdonképpen az értékrendszerről és társas szokásokról alkotott kognitív sémák összessége, melyek

²⁷ GOGUIKIAN B. (2012) *Repenser les liens entre migration, exil et traumatisme*. In: *(Re)penser l'exil (1) 2010-2011*.

áthatják gondolatainkat, érzéseinket és önmeghatározásunkat, ezáltal erőteljesen formálják tapasztalatainkat.²⁸

A migrációt kísérő kultúraváltás több kutatási irányzatot is elindított, mely alapján megkülönböztetjük a kulturális sokkot, kulturális adaptáció folyamatát és akkulturációt.

A kulturális sokk fogalma Oberg²⁹ antropológus nevéhez fűződik. Megfigyelte, hogy amikor az egyének számukra idegen kultúrával találkoznak, fizikai és lelki értelemben is alkalmazkodási problémákkal találják szemben magukat. (pl. gyakori fejfájás, rossz közérzet, honvágy, lehangoltság, olykor depresszió)

A kulturációs adaptáció – mint folyamat - és az akkulturáció (=eredmény) arra az összetett jelenségre utalnak, mely során változás jön létre az egyénben az új kultúrába való beilleszkedés során.³⁰ Az akkulturáció tulajdonképp a kulturális adaptáció eredményeképp értelmezhető, ide értendő a megváltozott nyelvhasználat, kulturális identitás, attitűdök, értékek, étkezési és zenei ízlés, média használati szokások, társas kapcsolatok.

Az utóbbi évtizedekben világszinten tapasztalható a migráció elterjedése, ám számos ország szembesült a kulturális összeolvadás képtelenségével. Az egyszerűre jelenlévő, uralkodó kultúrák keveredését szokás bikulturalizmusnak, multikulturalizmusnak nevezni, valójában azonban az akkulturáció alternatíváiként foghatók fel.³¹

Az adaptációs nehézségek elsősorban a változások összességéből erednek. A változások az élet számos területét érintik, s ezáltal túlterheltségként jelentkezik az egyén számára. Képletesen ezt azt jelenti, hogy „minden a feje tetejére állt”. Az idézett kaotikus helyzetben a bevándorlóknak meg kell küzdeniük az észlelt és tényleges faji megkülönböztetettséggel, kommunikációs, nyelvi nehézségekkel, ismeretlen szokásokkal és normákkal, esetleges anyagi, lakhatási nehézségekkel, eltérő klímával,³² s a korábban tárgyalt idegenségélménnyel, mentális „hajléktalansággal”.

²⁸ American Psychological Association (2002) *APA Guidelines on Multicultural Education, Training, Research, Practice, and Organizational Change for Psychologists* - www.apa.org/pi/oema/resources/policy/multicultural-guidelines.aspx (letöltés 2015.01.30.)

²⁹ OBERG K. (1955): *Cultural shock. Adjustment to new cultural environments. Practical Anthropology* 7,177-182.

³⁰ BERRY J.,W. (2001) *A Psychology of Immigration. In: Journal of social issues, 2001/3., 615-631.*

³¹ HORVÁTH – MILITYI T. (2012): *Egy kultúraváltás szemszögéből láthatatlan migráncsoport élményuniverzumai: a helyvesztés és a beilleszkedés pszichés dinamikája, Doktori értekezés, Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar.*

³² FÜLÖP M., SEBESTYÉN N. (2011): *Kulturális sokk? Kulturális különbségek Budapesten tanuló amerikai egyetemisták szemével, Pszichológia (31) 2. 81–105.*

7. Az akkulturáció

Az akkulturáció általában több állomáson keresztül haladva jön létre: elsőként a befogadó ország nyelvének elsajátítására kerül sor, majd ezt követi a viselkedés fokozatos igazítása a befogadó kultúrához. Fel kell hívnunk azonban a figyelmet a behódolás, azonosulás és belsővé tétel közti különbségekre. A viselkedés megváltoztatása önmagában behódolásnak nevezhető. Elképzelhető, hogy valaki évek óta egy adott országban él, teljesen beilleszkedett, elsajátította a nyelvet, szokásokat, életstílust, értékrendjében mégis a származási ország kultúrájával azonosul, érzelmileg oda kötődik.

A migrációkutatás egyik alaptétele, hogy a bevándorlóknak adaptációs problémákkal kell megküzdeniük, mind pszichológiai, mind szociális téren. Berry³³ szerint négy, adaptációs stratégia (folyamat) körvonalazódik, mely négy akkulturációs módozatot eredményez (az eredmény). A különböző mintázatok két dimenzió mentén jönnek létre:

- igény egy új kulturális identitás felépítésére (identitás orientáció)
- igény a másik kultúrából származó emberekkel való érintkezésre (társas orientáció)

Magyarán két kérdésre kell válaszolnunk:

- Fontos-e megtartani az eredeti kulturális identitásunkat? (szokásaink, nyelv, vallás...)
- Fontos-e keresnünk a más társadalmi csoportból származó emberek társaságát?

Ezekre kérdésekre „igen” és „nem” kell felelnünk, s a válaszok mintázata adja meg a négy akkulturációs mintázatot:

- Asszimiláció/Beolvadás (nem fontos megtartani az eredeti identitásunkat, és van igény a befogadó kultúra tagjaival érintkezni)
- Integráció (megtartjuk kulturális identitásunkat, de részt veszünk a másik csoport életében)
- Szeparáció (megtartjuk identitásunkat, és nem keressük a kapcsolatot a domináns csoporttal)

³³ Berry J. W. (1989). *Acculturation et adaptation psychologique*. In : Retschitsky, J., BOSSEL-LAGOS, M., DASEN, P. (Ed.), *La recherche interculturelle*. L'Harmattan, Paris, 135-145.

Amikor azonban a domináns csoport akadályozza a kisebbségi csoportot a társas kapcsolatok kiépítésében, s ezáltal arra kényszeríti, hogy megtartsa eredeti identitását, ebben az esetben Szegregációról beszélünk. Az alapvető különbség szeparáció és szegregáció közt, a lehetőségben és a szándékban rejlik.

- Marginalizáció (nem fontos megőrizni az identitásunkat, de a másik csoport tagjaival sem kívánunk kapcsolatba lépni)

Ezt a módozatot nehéz definiálni, ami valószínűleg abból fakad, hogy e kombináció esetén gyakori a stressz és a zavarodottság, mind egyéni, mind kollektív szinten. Ez az állapot azt jelöli, amikor a kisebbségi csoport elveszítette kulturális identitását (pl. a domináns csoport megköveteli az asszimilációt), de nem jogosult részt venni az uralkodó többség életében (diszkrimináció). Azoknál az egyéneknél, akik ebbe a kategóriába tartoznak, jelentkezik a legtöbb pszichés és szociális probléma: akkulturációs stressz, identitászavar, elidegenedés, szociális deviancia.

8. Az akkulturáció akadályai

8.1. Xenophobia és diszkrimináció a befogadó szociális közegben

A bevándorló felnőttek és gyerekek legtöbbször könnyen azonosíthatóak nyelvi akcentusukról, idegen nevükről, esetleg szokatlan öltözködési módjukról. A befogadó ország lakosságában gyakran uralkodnak olyan elképzelések, hogy a bevándorlók elveszik a munkalehetőségeket és nem kívánt kulturális szokásokat hoznak be a társadalomba. Következésképp sok migráns válik munkahelyi-, lakóhelyi-, iskolai- és egyéb szolgáltatói diszkrimináció áldozatává³⁴. A befogadó közegtől eltérő faji hovatartozás kiemelkedő rizikófaktort jelent, amely nagymértékben növeli a diszkrimináció megjelenésének valószínűségét.³⁵ A megkülönböztettség komoly akadályt képez a sikeres akkulturációs folyamatban.

8.2 Akkulturációs stressz

Amint az már korábban említésre került, a migráció szükségszerűen megterhelő az emberi pszichikum számára. Az akkulturáció folyamata számos kihívást állít az egyén elé, melyek stresszorként jelentkeznek a mindennapi életben.

³⁴ APA (2011) *Crossroads- The psychology of immigration into the new century*, <http://www.apa.org/topics/immigration/report.aspx> letöltve: 2015.01.30.

³⁵ BERRY J. W., & SABATIER C. (2010). *Acculturation, discrimination and adaptation among second generation immigrant youth in Montreal and Paris*. IN: *International Journal of Intercultural Relations*, 34, 191-207

Az akkulturációs stressz a stressznek egy olyan sajátos formája mely az akkulturáció folyamatából eredeztethető. Megnyilvánulási formái számos területen jelentkeznek, elsősorban mentálhigiénében: zavarodottság, szorongás, lehangoltság, depresszió, kirekesztettség, elidegenedés érzése, identitászavar. Berry³⁶ szerint az akkulturációs stressz csak valószínű, de nem törvényszerű kísérőjelensége az akkulturációnak. Megjelenése az akkulturációs kontextus elemeitől függ: a már korábban bemutatott adaptációs módozattól, a domináns társadalom típusától (mennyire nyitott, elfogadó) és a nem domináns, kisebbségi társadalom típusától (pl. migráns, menekült, ideiglenes lakos...). Egyéni szinten pedig az akkulturációs stressz függ az egyén szocio-demográfiai helyzetétől (életkor, nem, szocio-ökonomiai status...), és pszichés jellemzőitől (pl. kötődés, rugalmas/rugalmatlan személyiség szerkezet, kontroll helye, megküzdési készlet, attitűd, motiváció, identitás, önértékelés...).

Összefoglalva, az akkulturációs stressz magasabb szintű megjelenése valószínűbb:

- a zártabb, asszimilációt követelő domináns társadalomba való beilleszkedés esetén
- akaratukon kívül történő földrajzi helyváltoztatóknál (menekültek)
- peremhelyzetben lévő csoportoknál (Marginalizáció vagy Szeparáció esete)

Alacsonyabb fokú stresszt élnek meg akik:

- az Integrációra (kisebb mértékű stressz) vagy Asszimilációra (közepes fokú stressz) törekcszenek

9. Összegzés, főbb megállapítások

Migráció nem felétlen jár negatív következményekkel sem közvetlenül az egyén, sem közvetetten a társadalomra. Kétségtelen azonban, hogy egy olyan életperiódus (szociális krízis) amely változásokat idéz elő a személyiségben. Egy idegen országba való betelepülés - mint minden krízis- negatív kimenetel lehetőségét is magába hordozza. A személyen belüli valamint a szűkebb és tágabb társadalmi közeg egyaránt befolyásoló erővel bírnak az egyén lelki egyensúlyára. Amennyiben a rizikófaktorok túlsúlyban vannak, és az egyén nem észlel erőforrásokat, személyisége, s ezáltal magatartása is negatív irányba mozdulhat. A következmények nem csupán egyéni szintén mutatkoznak meg, hanem a társadalomra is

³⁶ BERRY J. W. (1989). *Acculturation et adaptation psychologique*. In: RETSCHITSKY, J., BOSSEL-LAGOS, M., DASEN, P. (Ed.), *La recherche interculturelle*. L'Harmattan, Paris, 135-145.

hatást gyakorolhatnak. A nem megfelelő akkulturációs stratégia szociális izolációhoz vezet, mely nem ritkán antiszociális, esetenként erőszakos válaszreakciókat von maga után. Hosszú távon pedig a fel nem dolgozott negatív tapasztalatok, perzisztáló destruktív érzelmek pedig a másodgenerációs bevándorlók körében öltenek tünetet.

Mindezek tudatában világossá válik, hogy a migráns személyek beilleszkedéséhez társadalmi érdekek fűződnek. Fontos meglátni nehézségeiket, érzékelni a kultúrák közti látens feszültségeket, szeparációs törekvéseket, s megelőzni a kudarcokból, ellenséges érzületekből bekövetkező szélsőséges cselekedeteket.

Felhasznált Irodalom

- American Psychological Association (2002) APA Guidelines on Multicultural Education, Training, Research, Practice, and Organizational Change for Psychologists- <http://www.apa.org/pi/oema/resources/policy/multicultural-guidelines.aspx> letöltve: 2015.01.30.
- APA (2011) Crossroads- The psychology of immigration int the new century, <http://www.apa.org/topics/immigration/report.aspx> letöltve: 2015.01.30.
- BELSKY J. (1980): Child Maltreatment: An Ecological Integration. In: American Psychologist, 1980/4, 320-335- idézi: Kováts, D. (2013): A migráció mentálhigiénét érintő kérdései. In: Hegedűs J. (szerk.) (2014): A migráció pszichológiája. Nemzeti Közzolgálati Egyetem.
- BERRY J. W. (1989). Acculturation et adaptation psychologique. In : Retschitsky, J.,
- BOSSEL-LAGOS, M., DASEN, P. (Ed.), La recherche interculturelle. L'Harmattan, Paris.
- BERRY J.,W. (2001) A Psychology of Immigration. In: Journal of social issues, 2001/3.
- BERRY J. W., & SABATIER C. (2010). Acculturation, discrimination and adaptation among second generation immigrant youth in Montreal and Paris. IN: International Journal of Intercultural Relations, 34.
- BRONFENBRENNER U., & MORRIS P. A. (2006). The bioecological model of human development. In: W. Damon & R. M. Lerner (Szerk.), Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development.
- DÚLL A. (2009): A környezetpszichológia alapkérdései- Helyek, tárgyak, viselkedés, L'Harmattan Kiadó
- DÚLL A., LÁSZLÓ J., HORVÁTH- MILITYI T. (2006): A helyvesztesség vizsgálata migrációban lévő magyar fiatalok körében - kutatási beszámoló. Magyar Pszichológiai szemle (61).1.
- FARKAS J.(2013): Migráció pszichológiai irányai. . In: Hegedűs J. (szerk.) (2014): A migráció pszichológiája. Nemzeti Közzolgálati Egyetem.

- FORGACS J. (1985). A társas érintkezés pszichológiája, Kairosz Kiadó, Budapest.
- FÜLÖP M., SEBESTYÉN N. (2011): Kulturális sokk? Kulturális különbségek Budapesten tanuló amerikai egyetemisták szemével, *Pszichológia* (31) 2.
- GOGUIKIAN B. (2012) Repenser les liens entre migration, exil et traumatisme. In: (Re)penser l'exil (1) 2010-2011.
- HAJDUSKA M. (2008): Krízislélektan. Elte Eötvös Kiadó.
- HEGEDŰS J. (2014): A migráció lélektana. In: Hautzinger Z. (szerk.) (2014): A migráció elmélete. Nemzeti Közzolgálati Egyetem, Rendészettudományi Kar, Budapest.
- HORVÁTH - MILITYI T. (2012): Egy kultrúraváltás szemszögéből láthatatlan migráncsoport élményuniverzumai: a helyvesztés és a beilleszkedés pszichés dinamikája, Doktori értekezés, Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar.
- KAROLINY E., és MOHAY Á. (é.n.): A nemzetközi migráció jogi keretei. URL: <http://www.ittvagyunk.eu/htmls/tanulmanyok.html?essayID=37#>. Letöltve: 2015.01.31.
- KOVÁTS D. (2007): Katasztrófhelyzetek traumatikus következményei. In: Csernyikné Póth Ágnes (szerk.): Katasztrófapszichológia. Rendőrtiszti Főiskola, Budapest.
- KOVÁTS D. (2013): A migráció mentálhigiénét érintő kérdései. In: Hegedűs J. (szerk.) (2014): A migráció pszichológiája. Nemzeti Közzolgálati Egyetem.
- KOVÁTS D. (2013): Pszichoszociális nehézségek és krízishelyzetek migránsok körében. In: Hegedűs J. (2014): A migráció pszichológiája. Nemzeti Közzolgálati Egyetem.
- NIIT T. (1993): Dangers to self-identity in urban high-rise areas. Handout. III. European Congress of Psychology, July 4-9 1993. Tampere, Finland. Idézi: Dúll, A. (2009): A környezetpszichológia alapkérdései- Helyek, tárgyak, viselkedés, L'Harmattan Kiadó.
- MILLER, WANG, SZALACHA, SOROKIN (2009): Longitudinal changes in acculturation for immigrant women from the Soviet Union. In: *Journal of Cross-Cultural Psychology* 2009/40.
- OBERG K. (1955): Cultural shock. Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology* 7.
- PAIN R (2000): Place, social relations and the fear of crime: a review. In: *Progress in Human Geography*, (24) 3.
- RESPERGER I. (2013): Biztonsági kihívások, kockázatok, fenyegetések és ezek hatása Magyarországra 2030-ig. In: *Felderítő szemle*, XII. évf. 3. szám.
- VEDRENNE G. (2015): Chérif et Saïd Kouachi, deux bombes à retardement. URL: <http://www.europe1.fr/faits-divers/cherif-kouachi-une-bombe-a-retardement-2338539>