



UDK: 159.96.01.

*Dildora AXMEDOVA,*  
ISFT instituti dotsent v.b., PhD  
E-mail: ahmedovadildora4@gmail.com

O'zMU dotsenti, PhD V.Alekseyeva taqrizi asosida

### MIGRATSIYA DAVRIDA INSONNING RUHIY JAROHATI: SABABLAR VA OQIBATLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada migratsiya jarayonida shaxsning ruhiy jarohatlanishiga olib keluvchi asosiy sabablar va uning ijtimoiy-psixologik oqibatlari tahlil qilinadi. Migratsiya sharoitida shaxs psixologiyasiga ta'sir qiluvchi omillar jumladan, stress, ijtimoiy izolyatsiya, madaniy shok, adaptatsiya qiyinchiliklari va bu jarayonda paydo bo'ladigan psixik muammolar yoritilgan. Maqolada ruhiy jarohatlarni anglashdagi psixologik qo'llab-quvvatlash va muvaffaqiyatli moslashuv to'g'risida fikr-mulohazalar yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** Migratsiya, adaptatsiya, integratsiya, latent, chet ellik kompleksi, migrant, qochqin, etnos, ijtimoiy izolyatsiya, migrant jarohati.

### HUMAN MENTAL INJURY DURING MIGRATION: CAUSES AND CONSEQUENCES

Annotation

This article analyzes the main causes of mental trauma and its socio-psychological consequences in the process of migration. Stress, social isolation, culture shock, adaptation difficulties, and mental problems arising in this process are covered. The article discusses psychological support in understanding trauma and successful adaptation.

**Key words:** Migration, adaptation, integration, latent, alien complex, migrant, refugee, ethnos, social isolation, migrant trauma.

### ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ МИГРАЦИИ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Аннотация

В данной статье анализируются основные причины психической травмы и ее социально-психологические последствия в процессе миграции. Освещаются стресс, социальная изоляция, культурный шок, трудности адаптации и возникающие при этом психические проблемы. В статье рассматривается психологическая поддержка в понимании травмы и успешной адаптации.

**Ключевые слова:** Миграция, адаптация, интеграция, латентный, чужеродный комплекс, мигрант, беженец, этнос, социальная изоляция, мигрантская травма.

Migratsiya inson hayotidagi katta o'zgarishlardan biri bo'lib, yangi ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy muhitga moslashishni talab qiladi. Bunday o'zgarishlar jarayonida ko'pincha shaxsning ruhiy jarohatga uchrashi kuzatiladi. Tartibsiz migratsiya, qochqinlik, iqtisodiy qiyinchiliklar, jamoadan uzoqlashish va madaniy shok shaxsning ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Migrantlarni qabul qiluvchi mamlakatlarning tub aholisi bilan nizosiz va muvaffaqiyatli integratsiyalashishi uchun ularning moslashish xususiyatlarini har tomonlama o'rganish va psixologik madad berishning samarali usullarini ishlab chiqish zarur.

Yangi ijtimoiy-madaniy muhit sharoitiga tushib qolgan turli mamlakat va etnoslarga mansub migrantlarning psixologik moslashuvi xususiyatlari, odatda, bir xil psixologik qonuniyatlarga bo'ysunadi bularga kam ahamiyatlilik hissi va "chet ellik kompleksi", birdaylik inqirozi, judolik, moslashuv bosqichlari, bolalardan ajralib qolganlik va boshqa kechinmalar kiradi. Bu kechinmalar, atfidan, tabiiy-ilmiy fanlar qonunlari kabi obyektiv xususiyatga ega.

Ruhiy jarohatlar — atrof-muhitning noqulay omillari ta'siri natijasida insonning ruhiy salomatligiga yetkazilgan zarar. Ba'zi hollarda, bu xavfsizlik tuyg'usini buzadigan yoki inson ruhiyatiga ta'sir qiladigan uzoq muddatli stress bilan birga keladigan o'tkir, qiyin hayot daqiqalari. Psixologik travma ko'pincha hayot uchun xavfli bo'lgan jismoniy shikastlanish bilan bog'liq bo'ladi[1] yoki hissiy tanglik bilan birga keladi.

Olimlarning o'tkazgan ilmiy tadqiqotlari natijalariga ko'ra, qiyinchiliklar yuzaga kelishining aynan obyektiv xususiyati bilan Germaniya, AQSH, Isroil, Gretsiya, Finlyandiya, Kanada, Argentina, Janubiy Afrika va boshqa mamlakatlardagi migrantlarning psixologik kechinmalaridagi umumiylikni izohlash mumkin[2,3]. Bundan tashqari, xuddi shunday kechinmalar manzarasi Germaniyada istiqomat qilayotgan Turkiyalik migrantlar orasida ham kuzatilganligini ta'kidlashadi [4]. Rossiya hududida istiqomat qilayotgan sobiq Kavkaz, O'rta Osiyo ittifoqdosh respublikalari, Afg'oniston, Vyetnam va boshqa mamlakatlardan kelgan migrantlar bilan davom ettirilgan keyingi taqqoslashlar [5] "migrant jarohati"ning universal xususiyatini tasdiqlamoqda. Shunda ko'rinish turibdiki, ruhiy jarohat va stressni qayta ishlash muammosi migrant hayotidagi eng muhim muammoldan biridir.

Psixologik nazariyalarda intellektning tipik tashkil etilishida fikrlash va faoliyat qonuniyatlarining o'ziga xosligidan kelib chiqib,

psixologik jarohat turlari ajratiladi. Intim va shaxsiy oqibatlarga ko'ra, psixologik jarohatlar psixosomatik kasalliklar, nevrozlar va reaktiv holatlarga olib keladigan biologik va shaxsiy halokatga bo'linadi. Psixologik jarohatning eng yorqin misollari kamsitish hayot va sog'liq uchun tahdididir.

Shunday qilib ruhiy jarohat bu chidab bo'lmaz ruhiy iztiroblarni keltirib chiqaradigan har qanday kechinmadir [6]. Migratsiya sharoitidagi ruhiy jarohatda migrantga og'irlik qiladigan va ruhiyatning yaxlitligiga tahdid soladigan tashqi ta'sirlar hamda qo'zg'atuvchilarning haddan tashqari ko'pligidir. Jarohat — tashqi (real yoki xayoliy) hamda ichki xavf-xatarlar (o'zlik, tark etilganlik, himoyasizlik) oldida hamisha qo'rquv manbai hisoblanadi.

Xrustaleva o'z ilmiy izlanishlarida ta'kidlashicha, aksariyat holatlarda migrantlar psixologik moslashuvning ilk (eyforik, sayyohlik) bosqichlarini [4], odatda, osonlikcha o'tkazishlariga qaramay, ruhiy jarohatni boshdan kechirishadi. Bu bosqichda ular hali ham muvaffaqiyatli kelajak xom hayoli va umidlari bilan to'lgan bo'ladilar. Migratsiyaga borgan mamlakati migrantlar uchun hali ham eng yaxshi euzu-niyatlarini o'z yurtlarida amalga oshirilmagan orzu-intilishlarini o'zida jamlaydi. Biroq, bunga qaramasdan migrantlar jamiyatning nafaqat tashqi, balki ichki tuzilishini tushinishga majbur bo'lgan uchinchi, ya'ni xabardorlik bosqichi keladi. Yangi kelgan davlatining yoki muassasalarning, me'yorlari, qoidalari va talablari bilan tanishish uzoq muddatli ruhiy zo'riqish hissinii keltirib chiqaradi. Kishi jamoat transportidan foydalanish qoidalari, davlat idoralariga telefon qo'ng'iroqlari, xatlar, pochta xabarlaridan tortib, bola uchun maktab, yashash uchun uy yoki ish qidirishgacha o'zlashtirib bo'lmaydigan ma'lumotlar oqimiga to'qnash keladi. Hamma joyda yangi ma'lumot, hamma narsani yangidan o'rganish, yangi qarorlar qabul qilish kerak. Emigrant o'zini xavfsiz va ishonchli his qiladigan biron-bir oddiy va barqaror soha yo'q. Inson o'zini o'z taqdirining xo'jayini sifatida his qilmay qo'yadi. O'zlik qo'rquvi, sarosimalik va kam ahamiyatlilik hissi kuchayadi.

Birinchiildan bo'lib migrantlar movlashuvining ijtimoiy-psixologik muammolarini ilmiy jihatdan sotsiologlar, shifokorlar, antropologlar, etnologlar o'rganishga hissa qo'shishgan. Masalan, V. Uayt Amerikada Italiyalik migrantlarning moslashuv muammolarini, V. Tomas va F. Znaneski — Amerikada Polshalik migrantlar adaptatsiyasini o'rganishgan. O'shandayoq V. Tomas va F. Znaneski ijtimoiy yo'riqlarni o'rganish zarur, ularning shakllanganligi va faqat

avvalgi hayot sharoitlariga adekvatligi yangi muhitga moslashish jarayonini murakkablashtiradi degan qarorga kelishgan.

Ko'p sonli tadqiqotlar XIX asr oxiri – XX asr o'rtalari migrantlarning ruhiy salomatligiga bag'ishlangan. Klinikachi olimlardan Shotler, Spirs, Valdivya psixiatriya klinikalaridagi bemorlarning ko'pi boshqa mamlakatlardan kelgan odamlar ekanligiga e'tibor qaratganlar. Biroq, bunday tadqiqotlarning natijalari ziddiyatli bo'lib, aksariyat olimlar geografik harakatlanish natijasida migrantlar to'qnash keladigan yangi madaniyatning stressogen ta'siri, boshqa madaniyat bilan ijtimoiy-psixologik aloqa insonlarda ruhiy larzaga sabab bo'lishi haqida fikr bildirganlar. Kross-madaniy psixologiyada ruhiy larzani ifodalash uchun A. Farnxem, S. Bochner, K. Oberg kabi olimlar "madaniy shok" atamasini kiritishgan. K. Oberg ta'kidlaganidek, yangi madaniyatga qo'shilish do'stlarni, maqomni yo'qotish bilan bog'liq noxush tuyg'ular bilan birga kechadi. Madaniyatlararo tafovutlar anglanadi, jamiyatdan haydalganlik, vaziyat ustidan nazoratni yo'qotish, noqulaylik hissi, qadriyatlariga yo'nalganlikda, ijtimoiy va hatto shaxsiy mansublikda chalkashliklar paydo bo'ladi.

Antropolog olim K. Oberg madaniy shok hodisasining oltita jihati ajratadi [7]:

1. Zo'riqish (taranglik) – psixologik moslashuvga erishish uchun zarur bo'lgan sa'y-harakatlar natijasi.
2. Avvalgi muhitda qolgan sevimli va ko'ngil qo'yan odamlar va narsalardan judolik yoki mahrumlik hissi; bu ham maqom, ham yaqinlar.
3. Yangi madaniy muhit bilan normal psixologik aloqalarni o'rnatolmaslikdan kelib chiqadigan ranj-alam hissi.
4. Qadriyatlar va xulq-atvor stereotiplaridagi madaniyatlararo farqlar tufayli yuzaga keladigan muvaffaqiyatsizlik.
5. O'z va o'zga madaniyat o'rtasidagi ba'zan sezilarli farqlarni anglash chog'ida kutilmagan vahima.
6. Yangi madaniy muhitni tushuna olmaslik bilan bog'liq bo'lgan norasollik hissi.

Madaniy shokning tavsifi tashqi ta'sirlar va qo'zg'atuvchilarning haddan tashqari ko'pligini yana bir bor tasdiqlaydi. Migrant boshdan kechiradigan uzoq muddatli stress tugamaydi. Keyin psixologik moslashuvning yanada og'ir bosqichi keladi. Qachonki biror kishi o'z uyiga joylashganda, bu unga himoyalanganlik hissin beradi, muassasalar va qoidalarni bilib olganda, u yangi muammolarni anglay (tushuna) boshlaydi. Ularning ba'zilariga to'xtalib o'tamiz.

Migratsiya tufayli vatandan ajralish bolaning onasidan ajralish chog'idagi ruhiy iztirobga o'xshaydi (psixologiyada ona yurtga ramziy ma'noda ona roli beriladi [6]). Muhojirlar bu davrda oqizlik va tark etilganlik hisslarini boshdan kechira boshlaydilar. Ularning ko'pchiligida regressiya kabi psixologik himoya shakli kuzatiladi – o'timshning shinam makonlariga xayolan qaytish, bolalikka emotsional qaytish. Kattalarda deyarli bolalarcha ishonchsizlik va zaiflik hislari namoyon bo'ladi.

Ona yurtda qolgan qarindoshlar va do'stlar oldidagi aybdorlik hissi. Bu o'z farzandlari yoki ota-onalarini vatanida qoldirganlar tomonidan ayniqsa kuchli boshdan kechiriladi. Ko'pincha bu his sovg'alar, pul o'tkazmalari, ota-onalar, tashlandiq qabrlarga qarash iltimoslari bilan qoplanadi. Muhojirlar aybdorlik hissin qanchalik og'ir boshdan kechirsa, shunchalik ko'proq vataniga sovg'alar va pul yuboradi va ko'pincha u yerga qarindoshlarini qo'llab-quvvatlash uchun ta'tilga kelishga intiladi, ba'zida "aybni yuvish" xususiyatiga ega bo'lgan haddan ortiq qimmatbaho xaridlarini qiladi.

Vatanni qumsash hissi – yo'qotish, judo bo'lish, ajralish hissi, avvalgi dunyosini, o'zining ijtimoiy-psixologik muhitini orqaga qaytara olmaslik, odatiy turmush tarzi va stereotiplarning to'liq o'zgarishi natijasida yuzaga keladigan barqaror ruhiy holatdir [4]. "Migratsiya – bu narkozsiz operatsiyadir" – migrantlar o'zlarining psixologik holatini shunday ta'riflaganlar [8].

Vatanni qumsash kechinmalarining chuqurligi muhojirlarning borgan mamlakati, insonning yoshi, kasbi, ijtimoiy muhiti, individual-tipologik xususiyatlariga bog'liq va ha. Masalan, madaniy-etnografik, iqlimiy farqlar qanchalik ko'p bo'lsa va migratsiya mamlakati qanchalik olisda bo'lsa, kechinmalar shunchalik kuchli bo'ladi. Hayotning dinamik stereotipini o'zgartirish juda og'ir bo'lgan keksa odamlar uchun vatanni qumsash ayniqsa og'ir kechadi.

Mas'uliyat hissi rivojlangan yetuk, o'zini o'zi ta'minlaydigan shaxslarda vatanni qumsash hissin kuchli boshdan kechiradilar.

Biroq, hozirgi davr ya'ni oxirgi 20 yil davomida muhojirlarda zamonaviy aloqa vositalari, internet, ijtimoiy tarmoqlar, televideniye va radio tufayli "vatanni qumsash hissi" nisbatan kamroq qiyinaydi.

Muhojirlar borgan mamlakatining tili madaniyatini o'rganish ongning tashqi muammolarni hal qilish bilan haddan tashqari bandligi hamda umumiy psixoemotsional yuklanganlik diqqatni jamlash va xorijiy so'zlarni eslab qolish qobiliyatini pasaytirishi bilan bog'liq. Birinchi o'ringa inson uchun "muhimroq" bo'lgan muammolar chiqadi – oila va bolalarni boshqarish, foydali ma'lumotlarni izlash, yangi muassasalar, talablar va qoidalarni o'zlashtirish. Natijada, muhojirlarning aksariyati so'zlarning ibtidoiy va savodsiz tuzilmalaridan foydalanadilar, bu mahalliy aholida mensimaslik va takabburlik hissin keltirib chiqaradi.

Tilni o'rganish va o'zlashtirish, mahalliy aholi bilan kommunikativ aloqalarni o'rnatishda qo'rquvni yengish jarayoni kuchli ichki taranglikni keltirib chiqaradi va ko'pincha jarohat o'rnida boshdan kechiriladi.

O'z MENini yo'qotish (birdaylik inqirozi). Bu eng og'ir jarohatlardan biridir. O'z "MEN"ini yo'qotish migrant boshdan kechiradigan barcha yo'qotishlardan iborat: Vatan va ijtimoiy ahamiyatga ega yaqin muhitdan ajralish (yuqorida tilga olingan); odatiy ijtimoiy maqom, kasb, jamiyatdagi o'rinni yo'qotish, buning oqibatida psixologik cheklanganlik va kam ahamiyatlilik. Ko'p hollarda "ijtimoiy o'lim" hodisasi kuzatiladi, bunda odam ijtimoiy va kasbiy aloqalardan chetlashtirilganligi tufayli o'zi uchun odatiy bo'lgan turli xil ijtimoiy rollarning beqarorlashuvi, tanazzulga uchrashi yoki barham topishini his qiladi. "Ijtimoiy o'lim" xatti-harakatlarining motivatsion darajasini keskin pasaytiradi, bu shaxsning jiddiy involyutsion o'zgarishlariga olib kelishi mumkin [4].

Inson hech qanday guruhga mansub emas, o'z "MEN"iga ega emas degan his paydo bo'ladi. Buning sababi begonolashishdir. Bu yo mahalliy aholining tili, madaniyati va ma'naviy qadriyatlarini bilmaslik, yo o'zganikini qabul qilishni istamaslik tufayli yuzaga keladi. O'zga madaniyatdan qo'rqish va ba'zi notanish qoidalar va me'yorlarni buzib qo'yish qo'rquvi yanada begonolashish va yolg'izlikka olib keladi.

Yana bir jihati muhojirlar chet ellik kompleksi tamg'alanishni boshdan kechirishidir. Migrantlar mahalliy aholi bilan aloqa qilishda doimo qo'rquv va norasollik komplekslarini his qilishadi. Bunga tilni yaxshi bilmaslik, yangi madaniyatdagi boshqa "xulq-atvor ko'rinishi" va "hukmron ko'pchilik"ning – ko'pincha hurmatsizlik, nafrat va ba'zan kamsitish kabi munosabatlari sabab bo'ladi. Bunday holat ko'pincha muhojirlar ish beruvchilar tomonidan ish beruvchilar bilan o'zaro munosabatlarda namoyon bo'ladi. Ushbu vaziyat migrantlarda qo'rquv, bezovtalik va qat'iyatsizlik holati ba'zilarining xato qilmaslik, tasodifan aybdor bo'ladigan ishlarni qilib qo'yishga yo'l qo'yimaslik uchun o'zlariga ortiq darajada qarab yurishida, tez-tez tabassum qilishga harakat qilishida, rozi bo'lishida va hokazolarda namoyon bo'ladi [4].

J. Berri "madaniy shok" atamasi o'rniga "akkulturatsiya stressi" tushunchasidan foydalanishni taklif qildi. Valdivyaning ta'kidlashicha, yangi muhitda qolish (bo'lish) migrantlardan ortiqcha zo'riqishni yengishga imkon beradigan ulkan yengish manbalariga ega bo'lishni (yoki yaratishni) talab qiladi. Shuning uchun, shubhasiz, emigrantlarning aksariyati yangi ijtimoiy-iqtisodiy va etnomadaniy sharoitlarga tushib, shok, stress, xavotirni boshdan kechiradi, bu organizm-muhit tizimidagi buzilishdan dalolat beradi degan fikrga o'z xilish lozim. Bu adaptatsiya jarayonini, yohud G. Selega ko'ra, "adaptatsiya sindromi"ni qo'zg'atadi. Stress yuzaga kelishining ko'p sabablari bor. Misol uchun, F. B. Berezin quyidagilarni asosiylari sifatida qayd etgan: 1) kognitiv tizimning yetarli darajada tuzilmaganligi; 2) muammoli vaziyatni yengish qobiliyatining yetishmasligi yoki yo'qligi. Inson uchun bu holat og'riqlidir [7]. Nevrotik reaksiyalar yuzaga keladi, ular ham vaziyat, ham shaxsiy xususiyatga ega bo'lishi mumkin.

Yuqorida sanab o'tilgan barcha jarohatlar qayg'u hissin uyg'otadi. Yo'qotilgan ildizlar, o'timsh va yo'qotilgan "MEN" haqida qayg'u. Ushbu yo'qotishlarni boshdan kechirish ko'p yillar, ba'zilarida umr bo'yi davom etishi mumkin. Olingan jarohatlarni qayta ishlash uchun emigrantlarga o'z yo'qotishlarini anglash va qabul qilishga yordam beradigan "qayg'u ishi" kerak. Qayg'u, ayniqsa emigratsiyaning dastlabki bosqichida, sog'lom psixologik reaksiya hisoblanadi. U emigrantlarga o'z hissiyotlarini o'timshga qaytarishga imkon beradi, bu ichki "MEN"ga, tark etilganlik va umidsizlik hissidan himoyalanihga ishonch va tayanch bag'ishlaydi. Qayg'uni his qilish o'timshni hozirgi kun bilan bog'lashga, o'z "MEN"ining yaxlitligini his qilishga imkon bermayotgan sinishni yengishga yordam beradi. Qayg'u ishi o'z ildizlaridan uzilganlik hissin qayta ishlashga yordam beradi.

Muhojirlar ko'pincha yangi mamlakatda muvaffaqiyatga erishish uchun qayg'u, sog'inish va tushkunlik tuyg'ularini to'sib,

ularni chetga surishga harakat qiladilar. Buning asosiy sababi — muvaffaqiyatga bo'lgan qattiq intilish va ijtimoiy holatni mustahkamlashdir. Bunday faol yo'nalganlik insonni kasbiy va ijtimoiy hayotida yuqori natijalarga olib kelishi mumkin. Lekin bu jarayonda keyinga qoldirilgan hissiy kechinmalar ko'pincha endi maqsadga erishganlarida muhojirlarning boshiga tushadi. Kishi to'satdan o'kinch, befarqlik, qattiq charchoq va depressiyani his qiladi, bu esa ishni yo'qotish, kasallik va oilaviy muammolarga olib kelishi mumkin.

Ruhiy jarohatni qabul qilish va uni ko'p darajali qayta ishlash odamga o'z yo'qotishlarini asta-sekin qabul qilish va yangi madaniyatga tanlab moslashish imkonini beradi.

Migratsiya jarayonida shaxs ruhiy jarohat va qiyinchiliklarga duch keladi bu esa o'z navbatida uning ruhiy va jismoniy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ruhii jarohatlarni o'z vaqtida aniqlash va qo'llab-quvvatlash insonlarning migratsiya sharoitiga muvaffaqiyatli moslashuvi va ijtimoiy integratsiyasini ta'minlaydi. Har bir shaxsning individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda psixologik xizmatlar ko'rsatish muhimdir. Shu bilan birga, qabul qiluvchi jamiyat ham immigranlar uchun qulay muhit yaratishga harakat qilishi kerak.

#### ADABIYOTLAR

1. Emotional and Psychological Trauma: Symptoms, Treatment, and Recovery. // helpguide.org. Data obrasheniya: 21 iyulya 2014. Arxivirovano 13 sentabrya 2014 goda.
2. Левин З.И. Менталитет диаспоры (системный и социокультурный анализ). М., 2001. 176 с.
3. Павленко В.Н. Аккультурационные стратегии и модели трансформации идентичности у мигрантов // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы / Под. ред. Г.У.Солдатовой. М., 2001. С.25–40.
4. Хрусталева Н.С. Психология эмиграции: социально-психологические и личностные проблемы: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1996
5. Солдатова Г.У. Психология межэтнической напряженности. М., 1998. 389 с.
6. Решетников М.М. Психическая травма. СПб., 2006. 322 с.
7. Берри, Дж. В. (1997). Иммиграция, аккультурация и адаптация. Прикладная психология: международный обзор .
8. Фрейнкман-Хрусталева Н.С., Новиков А.И. Эмиграция и эмигранты: История и психология / Науч. ред. Е.А.Тишкин. СПб., 1995.