

БӨЛІМ: БАЯНДАМАЛАР

Мигранттардың бейімделу үдерісіндегі бес сатылы өзіне-өзі көмек стратегиясы

ЖАРИЯЛАНДЫ
19.10.2023СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/145200/>

Соңғы жылдары бүкіл әлемдегі көші-қон процестері бұрын-соңды болмаған деңгейге жетті. Бастапқыда миграциялық зерттеулер тарихшылардың, географтардың, статисттердің назарында болды және таза қолданбалы сипатта болды. Бүгінгі таңда мәдениетаралық, ұлтаралық өзара әрекеттесу мәселелері әлеуметтану мен психологияның зерттеу нысаны болып табылады. Бұған ең алдымен әлемде болып жатқан жаһандану процестері анықтайтын жағдайлар ықпал етеді. Телекоммуникациялардың, бұқаралық ақпарат құралдарының дамуына байланысты мәдениеттердің өзара байланысы жаңа этномәдени ортаны қалыптастыруды қолдайды; әртүрлі мәдениеттердің, өмір салаларының және білімнің өкілдері арасындағы тікелей (көші-қон, туризм, студенттермен алмасу) және жанама (интернет, БАҚ) байланыстардың алғышарттарын жасау. Жаһандану процестерінің және мәдениеттердің өзара енуінің әсерінен индивидтің жеке басы жеке адамдарда да, тұтас топтарда да өте күшті, кейде күрт өзгереді.

Мигранттардың жаңа тұрғылықты жерінде кездесетін проблемалардың қатарына экономикалық, құқықтық және одан өзге проблемалардан басқа, мигранттар мен қабылдаушы қоғамның бейімделуі бойынша ең күрделі әлеуметтік-психологиялық проблемалар жатады. Олар жергілікті тұрғындарға да, қоныс аударушыларға да төзімділікті тәрбиелеудің күрделі мәселелерімен байланысты өзгерістер, мәдени айырмашылықтар, оқшаулану және айырылу тәжірибесімен байланысты күрделі, көп өлшемді әрі ұзаққа созылатын процесті білдіреді.

Әр адамның барлық мәдени, әлеуметтік айырмашылықтары мен сипаттамаларына қарамастан, барлық адамдар өздерінің мәселелерін жеңу үшін қақтығыстарға реакцияның бірдей типтік формаларына жүгінеді. Психологиялық және әлеуметтік бейімделу, тіпті қолайлы жағдайларда да қиын, стресстік процесс. Бейімделу синдромы әртүрлі белгілермен сипатталады.

Мигранттардың психологиялық проблемалары мен психикалық ауытқуларын талдау

олардың табиғаты жағынан күрделі екендігін, тұлғаның барлық негізгі салаларына әсер ететіндігін көрсетеді: эмоционалды, когнитивті мінез-құлық, мотивациялық-қажеттілік, коммуникативті байланыс. Мигранттардың психикалық денсаулығының әртүрлі бұзушылықтары олардың қоғамдағы орны бар жеке индивид ретіндегі ғаламдық проблемаларына әкелуі мүмкін.

Зерттеулер көрсеткендей, мигранттардың психикалық денсаулығына қоныс аудару, көші-қон себептері емес, жаңа жерде болған алғашқы жылдар әсер етеді. Тұрғылықты жерін өзгерткен адамдар осы уақытта бірнеше нақты кезеңдерде өмір сүреді:

Бір айдан алты айға дейін жаңа елде болатын «Аффект» кезеңі бұл жаңа әсер мен ләззат кезеңі. Бұл кезеңнің ұзақтығы көбінесе адамның тәжірибесі мен әсерлілігіне байланысты.

«Саралау» кезеңін шартты түрде екі кіші кезеңге бөлуге болады: біріншісі «қосылу» — алты айдан он екі айға дейін жаңа елде болу, үй шаруашылығына бейімделу кезеңі. Теріс эмоциялар ішке, мигранттардың өзіне бағытталады, жерлестерінің қолдауына өте мұқтаж болады. Екіншісі «реинтеграция» — бір жылдан бір жарым жылға дейін жаңа елде бар проблемаларды іске асыру кезеңі. Бұл кезеңде ашу мен тітіркену сезімі болады, бірақ ол сыртқа бағытталады.

Үшінші кезең «Бөліну». Бөліну де шартты түрде екі тармаққа ажыратылады: «Бейтараптық» субстанциясында мигранттар қазірдің өзінде екі елдің өміріндегі өзгешеліктерді адекватты түрде бағалап, сабырлы түрде байланыстыра алады. «Жайлылық» кезеңінде мигрант өзі үшін ең жайлы өмірге қол жеткізеді. Алайда, бұл мигранттардың бірнеше жылын алуы мүмкін.

Позитивті психотерапиядағы бейімдеу нұсқаулары үш негізгі принципке негізделген: бірінші қағида үміт принципі өзінің ресурстарына назар аударуды білдіреді. Мигранттың басты міндеті ресурстарды іске асыру және оларға сену. Екіншісі тепе-теңдік принципі мигранттың өміріндегі теңгерімсіздікті анықтауға және оның өмірін мүмкіндігінше теңестіруге мүмкіндік береді. Үшінші кеңес беру принципі адамға бес сатылы модель арқылы реакцияларын тануға және түзетуге мүмкіндік береді. Бес сатылы өзін-өзі басқару моделі қақтығыстар мен патологияларға әкелетін өміршең емес тұжырымдамаларды анықтауға, сондай-ақ жаңа көзқарастар мен мінез-құлық қалыптастыруға мүмкіндік береді:

1 кезең — бақылау. Осы кезеңде өзіне-өзі көмек көрсету орталығында мигрант өзінің реакциясын байқауға үйренеді, бұл үшін позитивті психотерапияның негізгі құралы бақылау парағын қолданады. Бақылау кезінде алынған ақпаратты тепе-теңдік моделін қолданып жүйелеген жөн. Бұл кезең қақтығыстың немесе симптомның негізінде жатқан ұмтылыстарды, қорқыныш пен түсініктерді түсінуге мүмкіндік береді.

2 кезең — түгендеу, түсіну. Ақпаратты жүйелеу үшін жанжалдарды өңдеу салаларының тепе-теңдігін талдау қажет; қайталама қабілетті анықтау, еліктеу, эмоционалды мазмұнды түсіну үшін қабілеттің қалыптасуын зерттеу нақты қақтығыста көрінеді. Мұндай талдау жанжалға алып келетін ұғымдарды анықтауға, олардың мәні мен өмірге әсерін анықтауға мүмкіндік береді.

3 кезең — ынталандыру. Ынталандыру кезеңінде мигрант үшін ішкі ресурстарды белсендіруге мүмкіндік беретін әлеуметтік ортаның көмегі мен эмоционалды қолдауын қалай пайдалану керектігін үйрену өте маңызды. Симптомның негізіндегі ұмтылыстар мен түсініктерді білу олардың маңыздылығы мен салыстырмалы конструктивтілігін тануға мүмкіндік береді.

4 кезең — вербалдау, шешім, әрекет ету кезеңінде мигрант өзінің өміріндегі өзгерістер жасауға, шешімдер қабылдау мен жоспарлауға деген ұмтылысын қанағаттандырудың балама жолдарын іздейді.

5 кезең — мақсаттарды кеңейту. Бұл кезеңде мигранттар өздерінің шектеулерін, мүмкіндіктері мен ресурстары туралы, сондай-ақ болашақта өз әлеуетін іске асыруға мүмкіндік беретін іс-әрекеттер туралы белсенді хабардар болуға баса назар аударуы маңызды.

Қорытындылай келгенде, бүгінгі күні көші-қонға байланысты қиын өмірлік жағдайларды жеңуге мүмкіндік беретін тұлғаны бейімдеу үшін психологиялық өзін-өзі көмектің бірыңғай әзірленген нақты схемасы жоқ. Сондықтан, әрбір сала бұл мәселені мигранттарға да, қоғам ортасына да тиімді болатындай стратегияларды пайдаланып шешуге мүмкіндік беруі қажет.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1) Кириллов И.. Позитивті психодинамикалық психотерапияның негізгі курс. Оқулық. megapressgroup баспасы, 2017.

2) Солдатова Г.У. Мигранттарға психологиялық көмек. 2019.

3) Усова Н.В. Көші-қон жағдайындағы жеке тұлғаның субъективті әл-ауқатының әлеуметтік-психологиялық факторлары. // Психология, әлеуметтану және педагогика. – No9 (12) қыркүйек 2012 жыл [Электрондық ресурс].

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
«Әлеуметтік жұмыс» мамандығының 1 курс магистранты

Анарбекова А. А.

Жетекші: Авсыдыкова К.А.

Ғылыми жетекші: Мамытканов Д.К.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.