

Ыстамкулов Байдоолот,
аспирин МГУТУ
Россия, Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ КЫРГЫЗСКИХ МИГРАНТОВ В РОССИИ

***Аннотация.** Статья посвящена теме трудовой миграции из Кыргызстана в Российскую Федерацию. Основная цель работы — выделить ключевые факторы психологических трудностей, с которыми сталкиваются кыргызские трудовые мигранты в России. Методами исследования послужили практическое наблюдение и опрос самих мигрантов. Описаны психологические последствия выявленных факторов на личностном и социальном уровнях, а также сферы их проявления. Рассматриваются возможные направления социально-психологической поддержки мигрантов в период адаптации.*

***Ключевые слова:** миграция, психологические трудности, адаптация, трудовые мигранты, социальное взаимодействие, стресс, психология миграции.*

Ystamkulov Baidoolot,
Postgraduate student of MSUTM
Russia, Moscow

PSYCHOLOGICAL CHALLENGES FACED BY KYRGYZ MIGRANTS IN RUSSIA

***Annotation.** The article is devoted to the topic of labor migration from Kyrgyzstan to the Russian Federation. The main goal of the work is to identify the*

key factors of psychological difficulties faced by Kyrgyz labor migrants in Russia. The research methods used were practical observation and a survey of the migrants themselves. The psychological consequences of the identified factors at the personal and social levels, as well as the areas in which they manifest, are described. Possible directions for socio-psychological support for migrants during the adaptation period are considered.

Keywords: migration, psychological difficulties, adaptation, labor migrants, social interaction, stress, psychology of migration.

Введение

Трудовая миграция остаётся одной из наиболее острых проблем современной молодёжи. При этом кыргызские мигранты сталкиваются с особыми вызовами, обусловленными разрывом социальных связей и отрывом от привычной культурной среды. В данной работе детально анализируются психологические аспекты адаптации граждан Кыргызстана, проживающих и работающих на территории Российской Федерации.

Современные исследования подтверждают, что миграционный процесс сопряжён с высоким уровнем стресса, который может провоцировать развитие психических нарушений в период вхождения в иную социокультурную среду [2]. В связи с этим особую значимость приобретает социально-психологическая поддержка: она не только способствует успешной интеграции, но и помогает мигрантам избежать деструктивных стратегий поведения, эффективно преодолевая кризисные состояния.

В отечественной психологии проблема преодоления трудностей рассматривалась с разных теоретических позиций. Д. А. Леонтьев понимал трудности как совокупность факторов, порождающих внешнее и внутреннее напряжение, которое, в свою очередь, запускает процесс поиска ресурсов для восстановления психологического равновесия. Автор подчёркивал, что

внутренние трансформации, происходящие в человеке в периоды перемен, выступают механизмом прогрессивного развития личности.

Б. Г. Ананьев трактовал жизненные препятствия как ресурс для самосовершенствования: сталкиваясь с ними, человек повышает уровень осознанности, активизирует поиск новых путей реализации целей, укрепляет волевую сферу и достигает эмоциональной зрелости. Ананьев определял преодоление трудностей как динамический исследовательский процесс.

Л. И. Анцыферова связывает трудности с потенциалом личностного роста, отмечая, что ключевое значение имеет не сама ситуация, а её субъективная интерпретация и значимость для индивида.

Л. Ф. Бурлачук обосновывал психологическую трудность как рассогласование между желаемым результатом и реальными возможностями человека. Преодоление этого разрыва происходит через переосмысление собственных убеждений, смыслов и установок.

Е. Ю. Коржова рассматривала трудности через призму субъективного восприятия обстоятельств, нарушающих привычный уклад жизни. По её мнению, природа трудностей преимущественно внутренне детерминирована: выбор стратегий совладания напрямую зависит от личностного потенциала человека.

Н. Г. Осухова полагает, что трудности обретают статус «истинных» лишь тогда, когда человек наделяет их смыслом, интерпретируя как нарушение привычного хода событий. При этом значимость таких ситуаций всегда индивидуальна и зависит от личного опыта субъекта [3].

Цель исследования - выделить основные психологические трудности, с которыми сталкиваются кыргызские мигранты на территории Российской Федерации.

Методы исследования

Основу статьи составили отечественные и зарубежные публикации, посвящённые теме миграции. Ключевыми методами исследования были

наблюдение и социальный опрос мигрантов. В опросе приняли участие 20 кыргызских трудовых мигрантов, проживающих и работающих в России.

Результаты исследования

В ходе исследования был выявлен ряд факторов, провоцирующих психологические трудности у мигрантов. Ключевыми из них являются:

1. Процесс адаптации. Адаптация представляет собой внутреннюю трансформацию личности, направленную на выработку эффективных стратегий взаимодействия с новой средой. Этот процесс включает перестройку восприятия, коррекцию привычек и освоение новых поведенческих моделей. В большинстве случаев психофизиологическая адаптация кыргызских мигрантов проходит планомерно. Однако часть из них сталкивается с барьерами при формировании новых когнитивных стратегий и устойчивых моделей поведения в ответ на изменившиеся условия. Статистика показывает, что около 90 % прибывших успешно интегрируются в правовое и социальное поле РФ, в то время как у 10 % адаптация затруднена, прежде всего, из-за языкового барьера.

2. Эмоциональная депривация (тоска по родине). Практически все мигранты проходят через период острой ностальгии. В первые месяцы пребывания в чужой стране это чувство становится доминирующим. Старшее поколение испытывает глубокую тоску по оставленным детям, молодёжь — по родителям. Кроме того, психологический дискомфорт усиливается из-за утраты привычного культурного и природного ландшафта, что субъективно воспринимается как потеря эмоциональной опоры.

3. Тревога о будущем. Неопределённость перспектив является естественным источником стресса для любого человека, однако у трудовых мигрантов из Кыргызстана этот уровень тревоги значительно выше. Нахождение в чужой стране, сопряжённое с жёстким миграционным законодательством и зачастую предвзятым отношением со стороны местного

сообщества, создаёт ситуацию постоянного психологического напряжения, провоцируя хаотичность мышления и чувство незащищённости.

4. Бюрократические сложности. Процесс легализации пребывания в РФ требует сбора внушительного пакета документов. Необходимость постоянного взаимодействия с государственными органами и страх перед возможными нарушениями миграционного режима создают серьёзную психологическую нагрузку, которая негативно сказывается на общем эмоциональном состоянии мигрантов.

5. Дефицит сна и физическое истощение. Сон является базовой биологической потребностью, необходимой для восстановления психофизиологических ресурсов организма. У трудовых мигрантов тяжёлый физический труд и ненормированный график часто приводят к хроническому недосыпанию. Подобный дефицит отдыха не только снижает когнитивные способности, но и становится катализатором психосоматических расстройств, препятствуя нормальной мыслительной деятельности и полноценному функционированию личности.

6. Межэтническая напряженность. Конфликты на почве национальной или религиозной принадлежности периодически возникают в среде мигрантов. Согласно результатам опроса, хотя подобные инциденты происходят нечасто, они создают ощутимый психологический дискомфорт и чувство социальной отчуждённости.

7. Проблема доверия. Одной из острых проблем для кыргызских мигрантов является взаимодействие с соотечественниками. С одной стороны, в сообществе развита культура взаимопомощи (поддержка в поиске жилья, работы, оформлении документов). С другой стороны, многие респонденты отмечают случаи предательства и недобросовестности со стороны земляков. Финансовые махинации, обман в деловых отношениях и использование доверия в корыстных целях наносят серьёзный урон не только материальному положению, но и психологическому состоянию мигрантов.

В рамках исследования был проведён опрос 20 кыргызских мигрантов, работающих в России. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Распределение психологических трудностей среди опрошенных мигрантов

Названия психологических трудностей	Количество человек
Процесс адаптации	20
Эмоциональная депривация (тоска по родине)	20
Тревога о будущем	18
Бюрократические сложности	7
Дефицит сна и физическое истощение	20
Межэтническая напряжённость	2
Проблема доверия	7

Как показано в таблице 1, трудности с адаптацией испытывали все 20 опрошенных мигрантов. Скука и тоска по родине также были отмечены всеми респондентами, поскольку родная земля и люди, с которыми они выросли, вносили значительный вклад в их развитии в качестве полноценной и сильной личности. С документационными проблемами сталкивались 7 из 20 опрошенных — в частности, вследствие нахождения в реестре контролируемых лиц. Из-за недостатка сна возникали сопутствующие проблемы (раздражительность, нервное перенапряжение, эмоциональное выгорание, истерический невроз и др.) у всех опрошенных. С конфликтными ситуациями межэтнического характера столкнулись лишь 2 человека, а 7

респондентов подчеркнули предательство со стороны соотечественников как болезненную психологическую проблему.

Обсуждение

Психологические трудности в определённой мере негативно сказываются на эмоциональном состоянии мигранта. Справляться со стрессом в новых условиях приходится труднее, чем в привычной среде, в результате чего ослабевают адаптационные и социальные навыки. Выявленные факторы могут приводить к следующим психологическим последствиям:

1. Развитие невротических расстройств.
2. Возникновение психосоматических заболеваний.
3. Снижение работоспособности и сложности в процессе социальной интеграции.
4. Формирование заниженной самооценки и дефицит уверенности в собственных силах.
5. Дестабилизация эмоционального фона.
6. Снижение навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции.
7. Нарушение когнитивных процессов, отвечающих за планирование и последовательность действий.
8. Блокировка творческого самовыражения и реализации потенциала.
9. Двигательные расстройства (нарушения моторики).
10. Соматовегетативные дисфункции и иные нарушения физического здоровья [1].

Сферы проявления психологических трудностей

1. Психическая сфера: искажение Я-концепции, наличие внутриличностных противоречий, использование деструктивных способов удовлетворения потребностей, когнитивные искажения.

2. Биологическая подструктура: нарушения в протекании соматических и физиологических процессов.

3. Личностное развитие: признаки личностной деградации, эмоциональная незрелость, трудности в преодолении нормативных возрастных кризисов.

4. Сфера межличностного взаимодействия: конфликтность, разрыв социальных связей, переживание чувства социальной изоляции и отчуждённости [4].

Рекомендации по психологической поддержке

С учётом выявленных трудностей представляется целесообразным разработка комплексных мер социально-психологической поддержки кыргызских мигрантов в России. К таким мерам могут относиться:

- Создание русскоязычных адаптационных курсов, включающих не только правовую, но и психологическую информацию о типичных трудностях миграции и способах совладания с ними.
- Предоставление доступа к услугам психологической консультации на родном языке, в том числе в дистанционном формате.
- Программы профилактики психосоматических расстройств, включающие рекомендации по режиму труда и отдыха, а также базовые техники саморегуляции.

Вывод

Трудовая миграция — это сложный процесс, затрагивающий не только внешние обстоятельства жизни человека, но и внутреннюю психологическую основу личности, которая требует особых усилий и выдержки. Выявленные в ходе исследования психологические трудности кыргызских мигрантов — от адаптационного стресса и тоски по родине до проблем со сном и межэтнической напряжённости — доказывают необходимость создания системы психологической поддержки для их успешной адаптации и реализации трудовой деятельности на территории РФ. Разработка и внедрение

программ социально-психологического сопровождения мигрантов позволит не только снизить уровень психологического напряжения, но и способствовать более успешной интеграции в принимающее общество.

Список литературы:

1. Загорная, Елена Владимировна. Основы патопсихологии. Учебное пособие под ред. профессора С. Л. Соловьёвой. – М.: Мир науки, 2018.– Режим доступа: <http://izd-mn.com/PDF/24MNNPU17.pdf> – Загл. с экрана.
2. Галяпина В. Н., Лебедева Н. М., Бушина Е. В. Психологическая и социокультурная адаптация вынужденных мигрантов в Краснодарском крае: проблемы и ресурсы преодоления // Социальная психология и общество. 2026. Том 17. № 3. С. 13–32
3. Голикова В. Г. Категория "трудная жизненная ситуация" в ответственной психологической науке // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования: журнал по психологическим и когнитивным наукам. 2026. № 6А (15). С. 59-68
4. Худосян С. С. Психологическая проблема: сущность, характеристики, виды // Журнал Практической Психологии и Психоанализа. 2017, №2. Режим доступа: <https://psyjournal.ru/articles/psihologicheskaya-problema-sushchnost-harakteristiki-vidy>
5. Чабаненко С. В. Я-виртуальное как модус Я-концепции подростка: теоретическое обоснование интегративной модели // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования: журнал по психологическим и когнитивным наукам. 2026. № 6А (15). С. 40-50
6. Ширинян С. К. Методологические подходы диагностике профессиональной эмпатии врачей-стоматологов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования: журнал по психологическим и когнитивным наукам. 2026. № 6А (15). С. 51-58