

LAKATOS CSILLA

## AZ ERDÉLYBŐL MAGYARORSZÁGRA ÁTTELEPÜLTEK LELKI EGÉSZSÉGE

A rendszerváltást követően több mint négy évtizedes elzártság után a Magyarországot érintő nemzetközi vándorlás területén új folyamatok váltak meghatározókká. A határon túli magyarság 1980-as évek végén elkezdődött kivándorlása a kezdeti nagy hullám után a '90-es években is folyamatos volt, és az ezredfordulón újból hangsúlyossá vált. Ezen magyarok Magyarországra költözése a nemzetközi vándorlásnak az a sajátos esete, amikor a bevándorlók nemzetisége, anyanyelve, történelmi és kulturális hagyományai azonosak a fogadó népességével. (GÖDRI, 2004)

A kilencvenes évek eleje óta folyamatosan készültek felemérések az Erdélyből Magyarországra áttelepültek munkaerőpiaci helyzetéről és társadalmi kapcsolataikról. Beilleszkedésük szempontjából ezen objektív mutatók mellett az ezredfordulót követően a szubjektív mutatók is az érdeklődés középpontjába kerültek. Ez utóbbiak jelzik a beilleszkedés sikerességét vagy sikertelenségét pszichológiai és identifikációs szempontból. A migráció következtében felmerülő nehézségek leküzdése, az otthonosságérzés kialakulása, az elégedettség, a szülőföldhöz való kötődés, illetve az attól való elszakadás a pszichológiai integrációt tükrözi. A saját beilleszkedés szubjektív megélése, a fogadó társadalomhoz való tartozás érzete, valamint az identitás meghatározása az identifikációs integrációt fejezi ki.

A saját környezetükből kiszakadt és másik országba költözött emberek problémái – főképp áttelepülésük első időszakában – többnyire nagyon összetettek. Többségük abból adódik, hogy az addig megszokott hétköznapi dolgok megváltoznak, a már kialakult életvezetési technikák használhatatlanná válnak, ami nagyfokú idegenség- és bizonytalanság-érzetet eredményezhet. Mindezek mellett a migrációval járó ügyintézési procedúra, valamint az esetek többségében az új élettér kialakításának, a megélhetés biztosításának a feladatai is megterhelik az áttelepülőket.

Azt, hogy milyen problémákkal, nehézségekkel szembesülnek a Magyarországra érkező határon túli magyar bevándorlók, természetesen sok tényező befolyásolja. A nehézségek egyrészt attól függnek, hogy az áttelepülő személy milyen okból, milyen céllal, kikkel, kinek a döntése nyomán hagyta el szülőföldjét, másrészt attól, hogy Magyarországra érkezésekor rendelkezik-e mozgósítható társadalmi kapcsolatokkal, ez utóbbiak ugyanis csökkentik a migráció költségét. Az otthonosság-érzés, az elégedettség és a kielégítő társas kapcsolatok kialakulása a beilleszkedés elengedhetetlen feltételei. A szülőföldtől, a megszokott közegtől

való elszakadás és az ismertnek vélt, mégis számos vonatkozásában idegenként ható új közeg egyfajta gyökértelenséget, kulturális talajvesztést eredményezhet, s ez elidegenedéshez, akár identitásválsághoz vezethet. (GÖDRI, 2005)

A migráció következtében a szociális és térbeli beilleszkedés szükségessége, valamint a változtatás szülte követelmények fokozottan igénybe veszik az egész személyiséget. A szülőföldtől, az addig ismert, támogató környezettől, közösségtől való térbeni eltávolodás az identitáselemek elvesztésének élményét idézi elő. Az így keletkező veszteségélmény nagyban hasonlít az egyik legerősebb krízisprovokáló tényezőhöz, a gyászhoz. A gyászhoz hasonlóan a migráció okozta veszteségélmény is fokozott megterhelést jelent, annak feldolgozásához időre és a környezet támogatására van szükség. Ezek fontosságát jelzik az e témában készült kutatások is. (HORVÁTH és munkatársai, 2006; GÖDRI, 2005; VÖRÖS, 1997)

Jelen tanulmányban a migráció okozta identitásátalakulás és a beilleszkedési mechanizmus bemutatására, valamint annak a kérdésnek a megvizsgálására tesztek kísérletet, hogy ez utóbbi milyen feltételek mellett mehet végbe úgy, hogy az áttelepülő személy megőrizhesse lelki egészségét.

## Vándorlás a 20. és 21. századi Kárpát-medencében

### *Történeti előzmények*

Az első világháborút lezáró békediktátum eredményeként a soknemzetiségű Osztrák-Magyar Monarchia helyén két, viszonylag homogén nemzetiségű ország – Ausztria és Magyarország – és három soknemzetiségű államalakulat: Csehszlovákia, a Szerb-Horvát-Szlovén Királyság, valamint Románia jött létre, ez utóbbi területileg és lakosai számát tekintve is megnövekedett. A magyar nemzetiségű állampolgárok többsége az 1918. november 16-án kihirdetett Magyar Népköztársaság állampolgára maradt. Az akkor létrehozott új államok határai közé került magyar nemzetiségűeknek a szülőföldjük vagy a magyar állampolgárságuk között kellett választaniuk. Azoknak, akik a magyar állampolgárságot választották, szülőföldjüket kellett elhagyniuk, azoknak pedig, akik szülőföldjükön maradtak, román, csehszlovák, szerb, illetve osztrák állampolgárokká kellett válniuk.

Az első világháborút követően a szomszédos országokból Magyarországra telepítettek és menekülők pontos száma nem ismert, azonban az így kikényszerített migráció méretét jól érzékelteti az a tény, hogy 1919 és 1923 között csak a Romániához csatolt területről körülbelül kétszázezren érkeztek Magyarországra. Bár az első világháború után is megmaradt az a tendencia, mely szerint a történelmi kataklizmák időszakában a perifériáról a centrumba irányuló igen erőteljes vándorlás zajlik, ez a folyamat tartalmilag jelentős mértékben módosult. Ettől az időtől kezdve 1947–48-ig ugyanis – amennyiben az 1938 és 1941 között visszacsatolt területekre történt visszavándorlástól eltekintünk – az utódállamokhoz ke-

rült korábbi magyar területekről lényegében már csak a magyar etnikumú népesség Magyarországra történő, alapvetően egyirányú, elsősorban kikényszerített vándorlása volt a meghatározó. (TÓTH, 1997)

1948 után 1988-ig, miközben a világ különböző országaiba Magyarországról is folyamatos volt a legális és illegális kivándorlás, a bevándorlást igen szűk keretek közé szorították. Ennek következtében jelentéktelen volt azoknak a szomszédos országokban élő magyar nemzetiségűeknek a száma, akik évente Magyarországon letelepedési engedélyt kaptak.

1989-től a rendszerváltoztatással összefüggésben, a több mint négy évtizedes elzártság után új folyamatok váltak meghatározókká a Magyarországot érintő nemzetközi vándorlás területén. Ennek kezdete 1988 végére, illetve 1989-re tehető, amikor előbb csak tíz-, majd több mint húszezer, döntően magyar származású román állampolgár maradt az országban. Az ország földrajzi fekvése, illetve a Dunamérence országainak megoldatlan nemzetiségi problémái miatt Magyarország a nemzetközi vándormozgalom cél-, illetve tranzitországává vált. (TÓTH, 1999)

Az erdélyi magyarság 1980-as évek végén elkezdődött kivándorlása Magyarországra – bár a kezdeti nagyságrendjéhez képest sokkal jelentéktelenebb mértékben – a 90-es években is folyamatos volt, és az évezred végén újra hangsúlyosabbá vált. Nemcsak a bevándorlók számában tapasztalható növekedés 1999-től, hanem a huzamos és ideiglenes tartózkodási engedélyt kérelmezők számában, valamint a kiadott munkavállalási engedélyek számában is. 1998-ban 5504 romániai bevándorló érkezett Magyarországra, 2001-ben 10 091, míg 2005-ben 17 500. (GÖDRI, 2004)

### *A migráció okai*

A nemzetközi migrációs folyamatok rendszerében a kisebbségben élő magyarok Magyarországra irányuló migrációja sajátos helyet foglal el. Az ún. fogadó és kibocsátó népesség ebben az esetben ugyanahhoz a nemzethez tartozik, és a vándorlók – legalábbis nyelvi és kulturális szempontból – nem egy idegen országba, hanem többnyire a saját hazájuknak tekintett ún. anyaországba „vándorolnak ki”. Ilyen szempontból tehát számukra a migráció nem a fogadó társadalmon belüli kisebbségi státust eredményezi (mint általában a nemzetközi vándorlás), hanem a szülőföldön megtapasztalt kisebbségi státusból való kilépést. Ennek következtében ez a fajta migráció, bár országhatárok átlépésével valósul meg, sok szempontból mégis különbözik a nemzetközi vándorlás jelenségétől: valahol a belföldi- és nemzetközi migráció között helyezhető el, sajátos értelmezési keretben, amely figyelembe veszi a közös történelmi gyökerek, az etnikai identitás, a nyelvi azonosság és kulturális közelség szerepét az egész folyamatban. (GÖDRI, 2004)

A nemzetközi migráció okait magyarázó elméletek közül több is kiemeli a gazdasági tényezők szerepét, különböző elemekre helyezve a hangsúlyt. A ha-

gyománys „taszítás és vonzás” modellre épülő *klasszikus migrációelmélet* (mely szerint a migráció által az egyén saját anyagi helyzetén kíván lendíteni) elsősorban a kibocsátó ország rossz gazdasági és politikai helyzetének taszítását és a fogadó ország jobb gazdasági-társadalmi körülményeinek vonzását tekintette a migráció motorjának. A *neoklasszikus gazdasági elmélet* a bérek és a foglalkoztatás országok közötti különbségeire vezeti vissza a nemzetközi migrációt, kiemelve ugyanakkor a potenciális migránsok mérlegelésének döntő szerepét és rámutatva arra, hogy a humántőke (iskolázottság, képzettség, nyelvtudás) tovább növeli a migráció esélyét. A *fejlesztési vagy modernizációs elmélet* ugyancsak az előbbiekre épül, amikor a kevésbé fejlett országokból a fejlettebb országokba (a hagyományos társadalmakból a modern társadalmakba) irányuló népességmozgásként értelmezi a migrációt, melynek okai közt elsősorban a kibocsátó országon belüli gazdasági stagnálást, munkanélküliséget és szegénységet említi. A fenti megközelítésekre alapozva némely szerző a rosszabb életkörülményeket biztosító országokból a magasabb életszínvonalal rendelkezőkbe irányuló migrációt nem csupán érthető, de előre megjósolható jelenségnek tartja. (GÖDRI, 2005)

Bár ahány kivándorlás, annyi hozzá vezető személyes élethelyzet és motiváció, valamennyi migráció mögött megtalálhatók általános okok: a kivándorlást előmozdító társadalmi, politikai és gazdasági feltételek is. Éppen ezért a folyamat vizsgálatában mind a társadalom (közösség) szintjén, mind az egyéni szinten ható tényezőket figyelembe kell venni: a makroszintű megközelítés a strukturális okok elemzésével, a mikroszintű pedig az egyéni döntések megértésével próbál közelebb kerülni a jelenség magyarázatához. A kettő között elhelyezhető ún. közép-szintű megközelítés a kapcsolathálózatok szerepét helyezi előtérbe, rávilágítva arra, hogy a migrációban résztvevők társadalmi hálózataiból felépülő mikroszerkezet tartja működésben hosszútávon a migrációt. Ennek következtében a migráció elindulása egy régióból többnyire azzal jár, hogy egy idő után a folyamat önfenntartóvá válik: fennmarad akkor is, amikor az eredeti oksági tényezők már nem állnak fenn. Éppen ezért másfajta (többnyire gazdasági természetű) okokra vezethető vissza a migráció megindulása, és megint csak másokra (főként a kapcsolathálók felől megközelíthetőkre) a fennmaradása, azaz a folyamatos népességáramlások. (GÖDRI, 2004)

Míg az ezredvégi gazdasági hátrányok a vizsgált kibocsátó országok egészét jellemezték, Magyarországra csupán bizonyos – magyarok által lakott – és nem a legelmaradottabb régiókból érkeztek bevándorlók, akik zömében magyar nemzetiségűek voltak. Nyilvánvaló, hogy e migrációs folyamatban az *etnikai elem* is fontos szerepet játszik. Az etnicitás szerepe többféle módon is megnyilvánul. A történelmi háttér, az azonos nemzetiség és anyanyelv következtében már az első nagyobb volumenű migrációs mozgások megindulása előtt jelentős határokon átnyúló kapcsolathálózat jellemezte – elsősorban Románia esetében – a határon túli magyar közösségek és az anyaország viszonyát. E *kapcsolathálózat* fontos

szerepük volt a – politikai és gazdasági okok által motivált – migrációs hullámok megindulásában. A migrációs mozgások nyomán – valamint a rendszerváltásokat követő szabadabb utazások következtében is – tovább sűrűsödtek a kapcsolathálóak a környező országokbeli magyar közösségek és Magyarország között (most már az áttelepültek és az otthon maradtak közötti kapcsolatok által is), és ez szerepet játszott a migráció fennmaradásában. (GÖDRI, 2005)

A migráció hálózatelméleti megközelítése a migrációt olyan műveletként tekinti, melyek szisztematikusan alakítják az újabb migrációs döntések megszületését. A migrációs hálózat növekedése csökkenti a költözködés költségeit, ezzel erősítve a további migráció valószínűségét. Az elmélet a következő állításokat teszi lehetővé: a nemzetközi migráció valószínűsége nagyobb az előzetes tapasztalatokkal rendelkezők körében; nagyobb valószínűséggel vállalkoznak nemzetközi mozgásra azok, akik olyan személyekkel állnak kapcsolatban, akik korábban már szerzett migrációs tapasztalatokat, vagy jelenleg is külföldön él, és annál nagyobb a migráció esélye, minél szorosabb ez a kapcsolat; valamint nagyobb valószínűséggel migrálnak azok, akiknek családjából/közösségéből többen migráltak. (GÉRECEZ, 2005)

Az migrációs folyamatban az etnicitás szerepe – *húzó tényezőként* – egyrészt a célországbeli kapcsolatok meglétében érhető tetten, másrészt az anyaország nyelvi és kulturális vonzásában. Hisz tagadhatatlan, hogy e migrációban a nyelvi, kulturális azonosság jelentős szimbolikus tökéet jelent, ezáltal csökkentve a migráció és a későbbi integráció költségeit. Ez abban is megmutatkozik, hogy a fogadó társadalom munkaerőpiacán az azonos nemzetiség, illetve anyanyelv különböző előnyökké váltható. Az etnicitás ugyanakkor *taszító tényezőként* is megjelenhet, például a szülőföldön megélt kisebbségi státus elutasítása, a vele járó esetleges hátrányos megkülönböztetések, vagy a megtapasztalt etnikai konfliktusok, illetve feszültségek révén. Mindezek hozzájárulhattak az idegenség-érzet, a bizonytalan jövőkép és a kisebbségi létet elutasító mentalitás kialakulásához. (GÖDRI, 2005)

### *A migráció célja, motivációja*

Napjaink migrációs folyamatait a sokféleség és a sokszínűség jellemzi, ami a határok 1990 utáni szabadabb átjárhatóságának egyik következménye. Ennek következtében egyre kevésbé érvényes az a korábbi foratókönyv, mely szerint a Magyarországot érintő nemzetközi vándorlási események sorrendje: a távozás fontolgatása, a döntéshozatal, a készülődés, a vándorlás (azaz az utazás) és a letelepedés az új országban. Ennél gyakoribb az, amikor a letelepedés végleges eldöntése nélkül érkeznek az országba külföldiek, például tanulni vagy munkát vállalni, és az ideiglenes itt-tartózkodásuk fokozatosan vált át huzamosabb itt-tartózkodásba, majd letelepedésbe úgy, hogy közben maguk sem tudják pontosan, mikor is döntötték el, vagy eldöntötték-e egyáltalán, hogy végleg itt akarnak élni. (GÖDRI, 2002)

A migrációnak az a fajta egyszeri – térben és időben jól behatárolható – eseményjellege, amely 1990 előtt jellemző volt a volt szocialista országok polgárai esetében, már nem általános érvényű. Napjainkban a végleges letelepedést sok esetben egy korábbi – munkavállalási vagy tanulási célú – ideiglenes migráció előzi meg, főként a fiatalabb korosztályok esetében. Ez a fajta átmenetinek tervezett migráció gyakran válik a végleges bevándorlás előkészítő szakaszává. Ebben a jobbnak ítélt magyarországi szakmai, érvényesülési lehetőségek, és a magasabb életszínvonal mellett az időközben kialakuló baráti, szakmai kapcsolatok (sok esetben házasságkötés) is szerepet játszanak

A bevándorlás egyéni szinten megfogalmazott okaiban, motivációiban a 90-es évek elejéhez képest tapasztalható változások alapján arra lehet következtetni, hogy elindult – elsősorban Románia és Ukrajna felől – a családgyesítésekben megvalósuló úgynevezett *szekunder migráció*. Ennek jelentős részét a korábban áttelepedett gyermekeik után költöző nyugdíjas szülők jelentik. A családgyesítések mellett a korábbiakhoz képest előtérbe kerültek a gazdasági jellegű motivációk is: a szomszédos országok nehéz – és a migránsok által sok esetben kilátástalannak ítélt – gazdasági helyzete, valamint a magyarországi magasabb életszínvonal, jobb életkörülmények a bevándorlók jelentős hányadánál meghatározták a migrációs döntést. A gazdasági nehézségeknek a bevándorlók életútjában való lecsapódását vizsgálva megállapítható, hogy a munkanélküliség a migrációt megelőző időszakban is jelen volt, leginkább a fiatalabb korcsoportok szembesültek vele. Ez a korábbi negatív tapasztalat minden bizonnyal rányomta bélyegét a jövőbeli kilátásaik megítélésére is. (GÖDRI, 2004)

A motivációk összessége azt sugallja, hogy a környező országokból Magyarországra irányuló migrációban továbbra is összefonódnak a kibocsátó országok gazdasági, politikai, társadalmi körülményeiben, valamint Magyarország nyelvi, kulturális vonzásában, jobb gazdasági helyzetében és földrajzi közelségében gyökerező okok. És mindezekre ráépülnek az egyéni szinten megnyilvánuló – az egyén sajátos élethelyzetében, családi, baráti, rokonai kapcsolataiban, továbbá törekvéseiben, vágyaiban, terveiben gyökerező – személyes motivációk is. A környező országok magyar közösségei és Magyarország között meglévő kapcsolatháló fontos szerepet játszanak – az egyéb motiváló tényezők mellett – a migrációs folyamat fenntartásában, továbbgyűrűzésében. A szekunder migráció jelensége, valamint a rokonai, baráti kapcsolatokon keresztül működő láncmigráció is arra utal, hogy a magyarországi bevándorlás kezdett önmagát fenntartó folyamattá válni. (GÖDRI és TÓTH, 2005)

Gödri Irén és munkatársai 2001-ben végzett felmérésében a migrációs motivációk alapján négy bevándorló típus különíthető el, ezeket szocio-demográfiai jellemzők mentén vizsgálták. A *gazdasági migránsok* elsősorban a fiatalabb korcsoportokból kerülnek ki: 60%-uk 35 év alatti, további 32%-uk pedig 35–54 éves. Az átlagosnál gyakoribb ez a típusú migráció a férfiaknál és a középfokú

végzettséggel rendelkezőknél. Legnagyobb részük a letelepedésüket megelőzően 2–4 évvel érkezett Magyarországra, kétharmaduk végleges letelepedési szándékkal, 26,4%-uk viszont csupán munkavállalási céllal. Ez arra utal, hogy életfeltételeik javítását (ami többségüknél a motivációt jelentette) az utóbbiak kezdetben vendégmunkával kívánták elérni, és ez vezetett letelepedéshez.

*A családegyesítők* zömében idősebbek: 58%-uk 55 év feletti, és 53%-uk nyugdíjas volt már áttelepedése előtt is. Ugyanakkor közel 30%-uk 35 év alatti, náluk többnyire a házasságkötés jelentette a motivációt. Gyakoribb ez a típus a nők körében és az alacsonyabb iskolai végzettségűeknél (ez utóbbi összefügg a korösszetételükkel). Többségük a letelepedés előtti 1–2 évben érkezett.

*A karrier-migránsok* a legfiatalabb csoportot jelentik és egyben a legképzettebbet is: 84%-uk 35 év alatti és 43%-uk felsőfokú végzettségű (további 36%-uk érettségizett). Közel egyharmaduk még tanuló volt áttelepedése előtt, és egyötödük csupán továbbtanulási céllal érkezett Magyarországra, nem pedig letelepedni. Közülük elég sokan csak többévnnyi magyarországi tartózkodás után szereztek bevándorló státust: 38%-uk 3–4 éven belül, 35%-uk pedig ennél is hosszabb idő után.

*Az etnikai migránsok* összetétele a legellentmondásosabb. Egyfelől, akár csak a családegyesítők csoportjában, az átlagosnál jóval nagyobb arányban voltak közöttük idősek (50%-uk 55 év feletti), ugyanakkor a legfiatalabbak és a középkorúak körében is előfordult. Ami az iskolai végzettséget illeti: mind az alacsony (alapfokú), mind a felsőfokú végzettségűek az átlagnál nagyobb gyakorisággal jelentek meg e csoporton belül (az utóbbiak főként az 55 év felettiéknél). Többségük ugyancsak a letelepedés előtti 1–2 évben, többnyire határozott letelepedési szándékkal érkezett Magyarországra. (GÖDRI, 2004)

## Bevándorlás és beilleszkedés

Bármelyek is legyenek a letelepedés előzményei, minden vándorlásnak – bár térben és időben valamelyest behatárolt történésekről van szó – hosszú távú hatásai és következményei vannak, mind egyéni, mind társadalmi szinten. Az egyén szintjén az országhatárokat átlépő migráció során, a szülőföldről való végleges távozással (végérvényesen) lezárul egy életszakasz, s elkezdődik a helykereső és gyökereresztő próbálkozásoknak és az önazonosság újradefiniálásának bizonytalan kimenetelű folyamata. A társadalom szintjén a tömeges vándorlások a demográfiai folyamatok alakításában játszhatnak szerepet mind a kibocsátó, mind a fogadó társadalom vonatkozásában. (GÖDRI, 2002)

A megszokott környezetüket elhagyó embereknek életük szinte valamennyi területén változásokkal kell szembenézniük. Még inkább így van ez, ha a környezetváltás az országhatár átlépéséből adódik. Ekkor a változások mellett magához a migrációs folyamathoz való alkalmazkodás, az elhagyott közösségből való ki-

szakadás, valamint a fogadó társadalomba való beilleszkedés is próbára teszi a vándorlót.

*Az elhagyott közösségből való kiszakadás* nem zárul le azzal, hogy a vándorló térben eltávolodik korábbi otthonától. Az új országba való megérkezés pillanatától kezdetét veszi a veszteségek megélése. A régi barátságok, kapcsolatok elvesztése, vagy legalábbis meglazulása, súlyos tárgyvesztést jelent a vándorlók nagy többsége számára. A felbomló, meglazuló társas kötések a rajtuk keresztül áramló erőforrások kiapadását is jelentik. Megszűnnek, vagy legalábbis nehezen mobilizálhatók azok a kapcsolatok, amelyek segítik az egyént a nehéz helyzetek (válsághelyzetek) átvészelésében. Ez a fajta támogatás éppen akkor hiányzik, amikor a legnagyobb szükség lenne rá: az elszakadás és az adaptálódás közötti átmeneti időszakban.

Az otthonvesztés és talajvesztés krízist jelent a migrációt követő első időszakban. Ez a veszteség a személy identitását fenyegeti. Hiszen mint azt korábban láthattunk, a pszichoszociális identitás az identitásélmény egy általánosabb szintjén elhelyezkedő mátrixa, mely nem az én nap mint nap kivándorló és megtartandó, alkudozás tárgyát képező jelentéseit tartalmazza, hanem azokat a kategoriális rendezőelveket, melyeket a társadalom az egyének nagy csoportjainak észlelését megkönnyítendő bocsát tagjai rendelkezésére. Funkciója az, hogy az egyén a közvetlen személyes tapasztalat világán túlmenően az emberek nagy csoportjai között képes legyen elhelyezni önmagát az ismerőség és az idegenség dimenziója mentén. A szülőföld elhagyásával ez a biztos viszonyítási pont megintog. Az áttelepült igyekszik tehát újradefiniálni önazonosságát, újból megkonstruálni társadalmi identitását.

*A vándorláshoz való alkalmazkodás* alapesetben a migrációval keletkező krízisállapot, a bizonytalan léthelyzet áthidalását jelenti. A megszokott egzisztencia elvesztése, a kapcsolatok elszakadozása, az addigi normák és értékek meglazulása fokozza a migráció utáni élethelyzet bizonytalanságait, megnehezítve a vándorlással járó feszültségek feldolgozását. A környezetükből kiszakadt emberek problémái – főleg megérkezésük első időszakában – többnyire nagyon összetettek, és nagy részük abból fakad, hogy a helyváltogatással hirtelen minden idegenné válik, a megszokott hétköznapi dolgok megváltoznak, a bizonytalanság rányomja bélyegét teljes világlátásukra.

A vándorlók *új környezetbe való beilleszkedése* nem mindig zökkenőmentes. A beilleszkedés tárgyi feltételei közül a munkahely és a lakásszerzés elsődleges fontosságú. A megélhetés biztosítása azonban a beilleszkedés fontos, de nem elegendő kelléke. A sikeres beilleszkedéshez az otthonosság-érzés kialakulása is szükséges, amit nagymértékben segíthet az új környezetben már meglévő vagy formálódó személyes kapcsolathálózat. Sok esetben a vándorlás miatt az egyén jelentős kapcsolati tőkét ad fel a gazdasági tőke vagy egyéb erőforrás re-

ményében, és ezzel a hiánnyal csak letelepedése után szembesül igazán. (GÖDRI, 2002)

A beilleszkedés folyamatának különböző stádiumai vannak, a teljes kívülmaradástól (elkülönüléstől, illetve szegregációtól) a teljes beolvadásig (asszimilációig), és ez a különböző dimenziókon belül eltérő lehet. *Elkülönülésről* akkor beszélhetünk, amikor a bevándorló egyénnek vagy csoportnak a fogadó társadalommal nincsenek, vagy minimálisak a kapcsolatai. A bevándorlók ragaszkodnak saját kulturális értékeikhez, normáikhoz, hagyományaikhoz az új környezetben is, és a bevándorló közösségek által kialakított és működtetett (etnikai alapon szerveződő) gazdaságban vesznek részt. Amikor az elkülönülést más csoportok kényszerítik ki, *szegregációról* beszélünk.

A másik véglet az *asszimiláció*, amikor a bevándorló a saját etnikai és kulturális identitásának a feladásával próbál beolvadni a fogadó társadalomba, azonosul a többség értékrendjével, életmódjával és sikeresen beépül a fogadó társadalom intézményeibe, társadalmi struktúráiba.

A bevándorlók fogadó társadalmon belüli helyzetének szélsőséges esete az úgynevezett *marginalizáció*, amelyre mind a saját, mind a fogadó társadalom kultúrájának elutasítása jellemző. Ez a kétfajta kultúra határmezsgyéjén való elhelyezkedést jelenti, és egyúttal az ezzel járó elidegenedést, ambivalenciát, identitásválságot is.

Az *integráció* – mint a bevándorlók beilleszkedésének optimális esete – akkor következik be, amikor a bevándorlók úgy alkalmazkodnak a másfajta kultúrához és válnak a fogadó társadalom tagjává, hogy közben megőrzik saját etnikai és kulturális identitásukat. Ez egyfajta egyensúly megteremtését feltételezi az egymástól esetleg eltérő érték- és normarendszerek között. Az integráció tehát a teljes kulturális, társadalmi, gazdasági asszimiláció, valamint a fogadó társadalom mindezen szegmenseitől való elkülönülés, kívülmaradás közötti állapotot jelöli. (GÖDRI és TÓTH, 2005)

A környező országokból Magyarországra érkező bevándorlók beilleszkedése a következő dimenziókban vizsgálható:

- gazdasági integráció (munkaerő-piaci helyzet, foglalkozási státus, a korábbi munkaerő-piaci helyzethez és foglalkozáshoz viszonyított mobilitás)
- társadalmi integráció (a civil társadalomba való beilleszkedés, azaz szervezeti tagság; új barátságok, szomszédsági kapcsolatok; a személyes kapcsolatháló kiterjedése és összetétele, kapcsolathálózati erőforrások)
- identifikációs integráció vagy integrációs tudat (a saját beilleszkedés megítélése, identitás, a fogadó társadalomhoz való tartozás).
- pszichológiai integráció (problémák előfordulása, elégedettség, otthonosságérzés, szülőföldhöz való kötődés) (GÖDRI és TÓTH, 2005)

### *Gazdasági beilleszkedés*

A munkaerő-piaci beilleszkedés sikeressége rányomja bélyegét az élet egyéb területeire is, így az elégedettséget, a szubjektív jólétet, valamint a jövőbeli kilátások megítélését is meghatározza.

A környező országokból érkező bevándorlók általában nem kerültek marginális helyzetbe a magyarországi munkaerőpiacon. Ebben az életkor és iskolai végzettség szerinti összetételük mellett minden bizonnyal az a szimbolikus tőke is szerepet játszik, amellyel az azonos anyanyelv és nemzetiség következtében rendelkeztek, továbbá az a kapcsolati tőke, amely – a Magyarországon élő család-, rokon-, baráti kapcsolataik révén – már a migrációt megelőzően is jellemezi a bevándorlók jelentős részét.

A magyarországi munkaerőpiacon való elhelyezkedés a korábban is foglalkoztatott bevándorlók többségénél általában gyorsan és sikeresen zajlik. A 2001-ben bevándorló státust kérők mintegy 60%-a Magyarországra költözését követően azonnal munkába állt, további egyötödük pedig három hónapon belül. Ez azonban gyakran a korábbi foglalkozási státushoz képest alacsonyabb státusú munka elvállalását jelentette. Egyéni szinten a bevándorlók nagyobb arányban kerültek a migrációt követően rosszabb pozícióba, mint amilyen arányban foglalkozási előrelépést könyvelhettek el, a többség azonban a saját korábbi foglalkozási csoportján belül maradt.

A munkaerő-piaci beilleszkedés szempontjából fontos, hogy az elégedetlenek aránya jelentősebb azok körében, akik nem a végzettségüknek megfelelő munkát végeznek, a legnagyobb pedig azok körében, akiknek nem sikerült elhelyezkedniük. A nem megfelelő területen dolgozók leginkább a szakmai érvényesülésükkel, de a munkájukkal is elégedetlenebbek, mint a végzettségüknek megfelelő munkát végzők. A munkaerőpiacról teljesen kiszorulók viszont nemcsak a háztartásuk jövedelmével és az anyagi körülményeikkel elégedetlenebbek, mint a másik két csoport, hanem a társadalmi megbecsültségükkel, valamint jövőbeli kilátásaikkal is. (GÖDRI és TÓTH, 2005)

### *Társadalmi beilleszkedés*

Az egyén társadalmi integrációjának mértékére elsősorban interperszonális kapcsolatainak kiterjedtsége, minősége, illetve személyes kapcsolathálójának szerkezete, összetétele és egyéb jellemzői alapján következtethetünk. A migráció gyakran az egyéni kapcsolatháló felszakadozását eredményezi, és egyben új kapcsolatok létrehozásával is együtt jár, tehát átalakítja a személyes kapcsolathálókat. A migráció kapcsán beszélhetünk a küldő és a fogadó hálózatokról, az előbbieknél a migrációs szándék kialakulásában, a migráció eltervezésében van szerepük, utóbbiaknak pedig a bevándorlók beilleszkedésében. (GÖDRI és TÓTH, 2005)

Az integrációs folyamatokkal együtt jár az új kapcsolatok irányában való nyitottság. A migránsok másságuk, idegenségük leküzdése miatt igyekeznek minél több emberrel szorosabb kapcsolatot fenntartani, ami a gyökértelenség-érzés leküzdése miatt is fontos számukra. Az áttelepedettek baráti kapcsolatokra igen nyitottak, igyekeznek minél több ismeretséget kötni, kapcsolatot teremteni, amely kapcsolatok növelhetik a biztonság- és az otthonosságérzésüket. (SZAKÁTS, 1996).

A bevándorlók kezdeti alkalmazkodásának elősegítésében kulcsfontosságúak a korábbi bevándorlókból álló úgynevezett migráns hálózatok, amelyek gyakran különböző erőforrások elérhetőségét biztosítják az újonnan érkezők számára. Minél régebben zajlik a kibocsátó és a fogadó társadalom között a migráció, annál nagyobb a valószínűsége ezen hálók működésének. (GÖDRI és TÓTH, 2005) Az áttelepülteknek szükségük van olyan keretekre, ahol az integráció nehézségeivel terhelt szerepjátszások nélkül megnyilvánulhatnak. Az erdélyi identitásnak ezeket a sajátos igényeit és érvényességi kritériumait az erdélyi csoportosulásokban lehet kielégíteni. Ezek olyan kapcsolatok, ahol a migránsok szociális atmoszférájához előnyöket lehet szerezni. Ide értendők a pragmatikus előnyök, amelyekhez a csoportosulásokban szerzett információk, tanácsok, eligazítások útján jutnak el, valamint az érzelmi, lelki egyensúlyt és gazdagodást biztosító előnyök. Az utóbbihoz tartoznak azok a közösségi élmények, amelyek a csoportban érik őket. Így ott pozitív élményekkel töltődnek fel, amelyek segítenek az integrációs konfliktusok elviselésében is. A csoportokban kialakul egy olyan biztonsági háló, amely megvédi az áttelepülteket a migránsokat veszélyeztető marginális helyzet nehézségétől. (SZAKÁTS, 1996)

Az Erdélyből Magyarországra áttelepültek társadalmi beilleszkedését nehezítik a két kultúra közötti individualizáltság eltérései. Kapitány Ágnes és Kapitány Gábor szerzőpáros 1993 és 1995 között végzett vizsgálatukban mélyinterjú segítségével igyekeztek feltárni a megkérdezettek „fogadó társadalom”-képét, a bennük korábban belsővé vált „kibocsátó kultúra” és a fogadó társadalom kultúrájának találkozása során átélt szembesülését, a kultúraváltás megélését. Az interjúk azon a feltételezésen alapultak, hogy az, aki egy, az általa korábban megszokotthoz képest jelentősen más sajátosságokkal bíró és éppen az individualizáltság mértékében attól eltérő kultúrával találkozik, illetve annak közegében huzamosabb időt eltölt, akárhogyan is viszonyul ehhez a kultúrához, mindenképpen szembesülésre kényszerül: a megismert új fényében már nehezebb „egyedül lehetségesnek”, „egyedül jónak” vélni azt a kultúrát, amelybe beleszületett. A szembesülés, a két kultúra valamilyen egymásra vonatkoztatása elkerülhetetlen.

Amikor egy kevésbé individualizált kultúra tagjai egy individualizáltabb kultúrával találkoznak, a különbségek legdrámaiban olyan jelenségekkel kapcsolatban tűnnek szembe, amelyeket egészen másképpen értékel a kibocsátó, „közösségibb” kultúra. Nagyobb az egyének önállósága, öntudata, kommuni-

kációs képessége; kisebb a tekintélytisztelet; sokkal kevésbé érzékelhető a közösségi szolidaritás működése; sokkal több dolgot tekintenek „magánügynek”; a házasságok sokkal inkább érdekkapcsolatok, mindkét fél elsősorban a maga személyes érdekeit igyekszik érvényesíteni benne; a nők emancipáltabbak; személytelenebbek és formálisabbak az emberek közti érintkezés formái; kevésbé meleg a szülő–gyermek viszony; a gyereknevelésben a mindent megengedő, „laissez-faire”-elv uralkodik.

A fentiek tükrében érthetővé válik, hogy a megkérdozett erdélyiek miért hangsúlyozzák azokat a különbségeket, amelyek megnehezítik a társadalmi beilleszkedésüket. Például az erdélyi emberi kapcsolatokat egyértelműen intenzívebbeknek ítélik meg. Számukra az is feltűnik, hogy itt zártabbak az arcok, kevesebb a mimika, a testi érintés; nagyobb az emberek közti térbeli – és szimbolikus – távolság. Ugyanakkor többen számolnak be arról, hogy a magyarországiak könnyebben ismerkednek, és kedvesen, segítőkészen fogadták őket Magyarországon. Ám aztán azt is hozzátesszik: egy idő után már nem foglalkoztak többet velük. Erdélyben – mondják – ez nem így van: ott a tartózkodóbb ismerkedést melegebb kapcsolat követi. Az is igaz, hogy ott a végső befogadás igen sokára történik csak meg. Az egymásnak látszólag ellentmondó sajátosságok ugyanabból a társadalomszerkezeti sajátosságból következnek. Az individualizáltabb magyar társadalomban éppoly természetes a kapcsolatfelvétel gördülékenysége, mint az, hogy egy idő után az egyénre bízzák további érvényesülését, a paternalista támogatás nem tartozik úgy hozzá az élethez, mint Romániában. A közösségi társadalom tovább fogja kézen az egyént (s mert kevésbé tekinti individuumnak, kézen, vállon stb. fogja a szó szoros értelmében is); ugyanakkor éppen mert zárt közösség, valóban jóval nehezebben fogad be új (nem a közösség testéből-lelkéből sarjadt) tagokat, mint az individualizált modern társadalom. (KAPITÁNY és KAPITÁNY, 1996)

### *Identifikációs beilleszkedés*

A szakirodalomban az identitás fenyegetettsége alatt olyan társadalmilag irányított helyzeteket és feltételeket jeleznek, amelyek az egyén identitását személyes és szociális aspektusaiban egyaránt megkérdőjelezzik. Breakwell szerint az identitásunkat azokban a helyzetekben érezzük fenyegetve, amikor új identitáselemek felvételére irányuló asszimilációs, majd az így kialakuló struktúrához való akkomodációs törekvéseink, illetve a régi és új identitástartalmaknak jelentést adó értékelés nem felelnek meg az identitást szabályozó alapvető elveknek: a kontinuitásnak, a személy elkülönültségének és önbecsülésigényének. (HORVÁTH és munkatársai, 2006)

A migráció során megélt környezetváltozás eredményeként az áttelepülő személy új kontextusban kerül szembe az alkalmazkodás, adaptáció kérdéseivel. Megtapasztalja a korábban működő automatizmusainak maladaptivitását. A hely-

változtatás kísérőjeként felmerülő idegenségélmény a migrációban élő emberek számára gyakori, egyértelmű, jól érzékelhető jelenség. (HORVÁTH és munkatársai, 2006) A személy idegen az új világban, de minél több időt tölt benne, annál idegenebbé válik számára régi világa is, kialakulhat a *kettős idegenség*. (KAPITÁNY és KAPITÁNY, 1996)

Az integrációs tudat azt fejezi ki, hogy a bevándorlók maguk hogyan ítélik meg saját beilleszkedésüket, mennyire érzik magukat a fogadó társadalomhoz tartozónak, avagy idegennek benne. Gödri Irén és Tóth Pál Péter a környező országokból érkezett és Magyarországon 2001-ben huzamos tartózkodási vagy bevándorlási engedélyt kapott, 18 évet betöltött személyek (5763 fő) reprezentatív mintáján (1015 fő) végzett vizsgálatot.

A bevándorló státust nyert személyek nagyfokú beilleszkedésről árulkodtak: összességében a bevándorlók 82%-a érezte beilleszkedettnek magát, 15%-uk vélte úgy, hogy még csak részben sikerült beilleszkednie, és mindössze 3% azoknak az aránya, akik úgy érzik, egyáltalán nem illeszkedtek be. Arra vonatkozóan, mennyire érzi külföldinek magát Magyarországon, a magyar nemzetiségűek többsége (73%) úgy nyilatkozott, hogy egyáltalán nem, közel egyötödüknél változó ez az érzés, és 9%-uk állította egyértelműen, hogy külföldinek érzi itt magát. Sokkal nagyobb viszont azoknak az aránya, akik azt tapasztalták, hogy a fogadó népesség külföldinek tekinti őket: 10%-uk számolt be gyakori és 49%-uk ritkább ilyen jellegű tapasztalatról. A szülőföldön élő személyekkel való rendszeres kapcsolattartás, a gyakori hazalátogatások és az ottani események figyelemmel kísérése mellett a bevándorlók identitásában is tükröződik egyfajta regionális kötődés. pl. „erdélyi magyar” identitáskategória. Ezzel szemben a kibocsátó ország egészéhez kötődő („romániai magyar”) identitás kevésbé jellemző, és még kevésbé az áttelepült identitás. A mindkét – a kibocsátó és a fogadó – országban fenntartott személyes kapcsolatok sajátos *kettős kötődést* eredményeznek a bevándorlók nagy részénél, amelyet az identitásukban jelenlevő regionális kötődésük is tükröz. (GÖDRI, 2004)

### *Pszichológiai beilleszkedés*

#### 1. Otthonosságérzés: otthon és/vagy itthon

Az új környezetbe való sikeres beilleszkedéshez szükséges az otthonosságérzés kialakulása is. Ezt nagymértékben meghatározza, hogy milyen problémákkal, nehézségekkel szembesülnek a bevándorlók a migrációt követő első hónapokban, és mennyire sikerül ezeket megoldaniuk, illetve leküzdeniük. A saját környezetükből kiszakadt és más országba költöző emberek gondjai – főleg megérkezésük első időszakában – összetettek, és többnyire abból adódnak, hogy a szokásos hétköznapi dolgok megváltoznak, a meglévő életvezetési technikák használhatatlanná válnak, ami nagyfokú idegenség- és bizonytalanság-érzetet eredményezhet.

A Gödri Irén és Tóth Pál Péter által 2002-ben végzett vizsgálat eredményei szerint az áttelepülés kezdeti időszakában a magyarországi tartózkodáshoz, illetve letelepedéshez szükséges ügyintézés a válaszóknak több mint felének okozott problémát. Ezt követte azok aránya, akik megélhetési, anyagi nehézségekről számoltak be, majd a megkérdezettek egyharmadánál jelentkeztek a szülőföldről való elszakadás és az idegen környezet miatt fellépő lelki problémák. A vizsgálat szerint ezek a problémák az idő múlásával enyhültek ugyan, de nem szűntek meg. A kezdeti nehézségek előfordulásának csökkenése alapján feltételezhető, hogy az áttelepülteknél általában kialakul az otthonosságérzet. Ezt a feltételezést a bevándorlók többségénél alátámasztja a saját otthonosságérzésük szubjektív megítélése: a megkérdezettek fele állította, hogy inkább Magyarországon érzi otthon magát, és egyharmaduk azt, hogy mindkét helyen – a szülőföldjén és az új hazában – egyformán otthon van. A szülőföldről való kötődés a vizsgált csoport 12%-ánál erősebb, mint az új környezetben való otthonosság, és 3%-ukra jellemző egyfajta elszigetelődés, aminek következtében egyik helyen sem érzik igazán otthon magukat. (GÖDRI, 2005)

## 2. A migráció mint veszteség, krízis, gyász

A görög eredetű krízis szó magyar jelentése döntés, fordulat. A lélektani krízisek fogalmának leggyakrabban idézett meghatározása *Caplan* nevéhez fűződik, aki a krízisállapotot olyan helyzetként írja le, amelyben a személy számára kitüntetett fontosságú veszélyeztető helyzet nem elkerülhető. Kénytelen szembenézni az előállt helyzettel, melynek fenyegető közelsége mindennél fontosabbá válik a számára, miközben megoldási próbálkozásai során megtapasztalja, hogy szokásos problémamegoldó eszközeivel azt megoldani nem tudja. (BAKÓ, 2004)

A szakirodalomban *Erikson* nyomán megkülönböztetik a fejlődési és eseményszerű (akcidentális) kríziseket. A fejlődési krízisek olyan viszonylag hosszabb időszakok, amelyek során az élet más szakaszaihoz viszonyítva gyorsabban jelennek meg lényeges, a fejlődéssel törvényszerűen jelentkező változások. Az eseményszerű kríziseket egy adott időpontban hirtelen megjelenő, sajátos életesemény váltja ki. (BAKÓ, 2004)

A gyakorlati élethelyzetekben a krízistípusok nem választhatóak szét ilyen egyértelműen, azok szoros kapcsolatban állnak egymással. Az aktuálisan munkáló fejlődési krízisek elmélyíthetik egy-egy eseményszerű krízis hatását, illetve színvonalukban hátráltatják az aktuálisan előállt váratlan életeseményekhez szükséges új megoldási stratégiák kidolgozására tett próbálkozásokat, ugyanakkor az aktuálisan megoldásra váró eseményszerű krízisek a fejlődési feladatok meglépését késleltetik. A jakobsoni krízis-mátrix elmélet együttesen írja le az eseményszerű és a fejlődési kríziskoncepciót. Jakobson a krízist olyan időszakként írja le, melynek időtartama néhány hónapos terjedelemtől éveken át tarthat,

miközben az egyén nagy valószínűséggel többszörös érzelmi fenyegetettséget él át, és sebezhetőbbé, sérülékenyebbé válik. (HORVÁTH és munkatársai, 2006)

Az eseményszerű krízisek döntő többségükben veszteségélmények kíséretében jelentkeznek. A veszteség, amely lehet egy kapcsolat vagy személy elvesztése, de akár egy eszme, identitáselem, munkahely elvesztése is, minden esetben nagyon hasonló feldolgozási folyamatot igényel. (PILLING, 2005) A migráció folyamatának szociális és térbeli beilleszkedési aspektusai, valamint a mindennapok során gyors egymásutániságban felbukkanó változtatás iránti követelményei fokozottan veszik igénybe az egész személyiséget. A szülőföldre fűződő identitáselemek inadaptívakká válásának élménye az identitáselemek krízisét idézi elő. A migrációs folyamatokat tehát eseményszerű krízisnek tekinthetjük. (HORVÁTH és munkatársai, 2006)

A veszteség által kiváltott reakciók, magatartási formák összessége a gyász. A veszteségre adott reakciót számos tényező határozza meg, pl. életkor, nem, válás, előzetes életesemények. Az otthonából elvándorlóknak is gyászolniuk kell. Az ő veszteségre adott reakcióik is egyéni: függ attól, hogy kiknek a döntése nyomán, miért, kikkel, hova vándorol. A „normál gyász” folyamatának leírására a szakirodalomban többféle szakaszolás terjedt el. A háromszakaszos felosztások a gyázmunka egyéni színezetének hangsúlyozása mellett elkülönítenek egy érzelmi sokk által jellemezhető szakaszt, melynek fő gondolkodásbeli jellegzetessége a tagadás. Ezt követi a veszteség tudatosulásának szakasza, ami a gondolatok szintjén az elvesztett tárggyal való elmélyült foglalkozásban jelenik meg. A normál gyász harmadik szakaszának a személyiség újraszerveződése által létrejövő felépülés-integráció. (PILLING, 2003) A Bakó által felvázolt háromszakaszos modell első stádiumát az el nem fogadás és tudomásul nem vétel jellemzi, a második a szakasz a tudatosítás szakasza, amelyben egyszerre vannak jelen az elfogadás és az elutasítás jellegzetességei. A harmadik szakaszban megy végbe a veszteségek okozta élmények személyiségbe történő integrációja. (BAKÓ, 2004)

### 3. Szülőföld – a kötődés és az elszakadás táplálta érzések

A szülőföld elhagyása, a migráció olyan eseménysorozat, amely több érzelmi-gondolati szakaszon megy keresztül. Az áttelepülteknek mindig maradnak hiányérzeteik az elhagyott közösséggel, csoporttal s az azokat megtestesítő tárgyi világgal szemben. A hiányérzet a makrokörnyezettől a mikrokörnyezet felé haladva növekszik, így leginkább annak a városnak/falunak a hiányát érzik, amelyben laktak. Hasonlóan magas Erdélynek, mint a szűkebb hazának a hiányérzete. Az elhagyott országnak bizonyos tájai is hiányoznak, főleg azok az országrészek, amelyeknek magyar érzelmi vonatkozásai vannak. A térhez-tájhoz kötött hiányérzet mellett az áttelepültek jelzik az otthon élő rokonok, barátok és egykori kollegák hiányát. Ugyanakkor a közösségi élmény hiányáról is beszámolnak, ami

az erdélyi közéleti és kulturális eseményeken való személyes részvétel megszűnéséből fakad. Nem meglepő, hogy a leggyakoribb érzés a honvágy, mely érzés leginkább a nőkre, a beosztott szellemi dolgozókra, a Budapesten élőkre, a fiatalok csoportjaira, valamint az elszármazás helyét tekintve főleg a Székelyföldről érkezettekre jellemző. (SZAKÁTS, 1996)

Maga az elmozdulás, a maradók cserbenhagyásának ténye komoly morális konfliktust jelent. Ilyen konfliktus okozója gyakran a család sorsa és a hivatás iránti elkötelezettség. Az elmenetel egyfelől azt a veszélyt rejti magában, hogy a kibocsátó kultúrában az egyént körülvevő családi, baráti kapcsolatok széjjelszakadnak, másfelől a kultúraváltás melletti egyik leggyakoribb érv éppen a család, a gyermek jövőjének – nagyobb anyagi biztonságának, magasabb képzettségének, informáltságának – biztosítása. A hivatás, különösen az értelmiségi hivatás egyfelől ugyancsak a maradásra, az adott kultúra őrzésére és működtetésére készítet, másfelől a szakmai kibontakozás nagyobb lehetőségei inkább az eltávozás felé hajlítják a bizonytalankodót. Mindezen konfliktusok különösen nehezzé teszik a döntést, majd átköltözés után a beilleszkedést. (KAPITÁNY és KAPITÁNY, 1996)

A migráció nem jelenti az otthon hagyott kapcsolatok felszámolását, még akkor sem, ha ezek működtetésének térbeli, időbeli korlátai vannak, és ápolásuk költségesebb. Ha ezek a kapcsolatok nem is jelenthetnek közvetlen segítséget a mindennapi életben, a kölcsönös bizalmat jelentő, érzelmi támogatást nyújtó szerepüket minden bizonnyal megőrzik. Erre utal a szülőföldön élő családtagokkal, rokonokkal, barátokkal való kapcsolattartás és a hazalátogatás gyakorisága. Az áttelepültek általában ragaszkodnak az erdélyi mikroszociális környezetükhöz és az erdélyi értékek, hagyományok tiszteletének átadásához. Kevesen vannak, akik passzívak maradnak az elhagyott ország iránt, akik nem járnak vissza Erdélybe. A hazalátogatások elmaradása többnyire a közeli rokonok vagy barátok hiánya miatt fordul elő, de oka lehet az is, hogy úgy érzik, a viszontlátás örömenél erősebb a fájdalom, amit az Erdélybe utazás alkalmával át kellene élniük. Nemcsak az esetleges üldöztetés és más fájdalmas emlékek újraéléséről van szó, hanem azt a megkülönböztetést igyekeznek elkerülni, melynek értelmében a kivándorlók az erdélyi kollektív életérzés, a legnagyobb morális értéknek tartott helytállás és helyben maradás áruelőinnek minősülnek – az erre utaló nyílt vagy burkolt megjegyzést egyesek nagyon nehezen viselik el. (SZAKÁTS, 1996; GÖDRI, 2005, VÖRÖS, 1997)

Az áttelepülés az élet megszakítottságának, énkoherencia megtörésének élményével jár(hat) együtt, amelynek helyreállítása nélkül a személy sem önmagával, sem a világgal nem tud harmóniában lenni. Ez pedig erős pszichikai megterhelést jelent az egyén számára, jellegzetes válaszreakciókat vált ki. Az egyik jellegzetes alapélmény a légtüres tér érzése, a beszorítottság élménye, és az az érzés, hogy ebben a világban nem működnek az ismert szabályok, az itt érvényes

szabályok működése viszont nem átlátható, az egyén tehetetlennek érzi magát. Az áttelepült többnyire magányosnak érzi magát, s nemcsak az emberi kapcsolatok gyér voltát, a vele közös élményvilágú társak hiányát jelenti, hanem azt is, hogy nem tudja, az őt ért benyomások mennyire egyediek, mennyiben érintenek másokat is.

A légtüres tér és a magány élményéhez gyakran félelmek, szorongások társulnak. A félelmek sokszor meghatározatlan tárgyúak, a szorongások általánosak. Az áttelepülés első időszakában gyakran jelentkezik ismétlődő lelki mélypont, depresszió, az én erejének a megrendült identitástudatból következő elbizonytalanodása. Mindez a megküzdés nehézségével jár együtt. (KAPITÁNY és KAPITÁNY, 1996; VÖRÖS, 1997)

## A vizsgálat

### *A vizsgálat célkitűzése*

Kutatásom célja a migráció következtében fellépő veszteségélmény okozta pszichés megterheltség és az azzal való megküzdés vizsgálata.

Az áttelepülés következtében a változtatás szülte követelmények, valamint a szociális és térbeli beilleszkedés szükségessége fokozottan igénybe veszik az egész személyiséget. Az áttelepülés, a szülőföldtől, az addig ismert, támogató környezettől, közösségtől való térbeni eltávolodás olyan szorongáskeltő esemény lehet, melyet követően az otthonát elhagyó személynél gyakran jelentkezhet ismétlődő lelki mélypont, szorongás, az én erejének a megrendült identitástudatból következő elbizonytalanodása. Mindez a megküzdés nehézségével jár együtt. (KAPITÁNY és KAPITÁNY, 1996; VÖRÖS, 1997)

Vizsgálatomban a korábbi, e tárgyban született felmérésekből kiindulva (HORVÁTH és munkatársai, 2006; GÖDRI, 2005; VÖRÖS, 1997) az áttelepüléssel járó pszichés állapotváltozás megvizsgálását és a megküzdés sikerességét befolyásoló tényezők feltárását tűztem ki célul. Ennek érdekében áttelepültek körében vizsgáltam a szorongás mértékét és a pszichológiai immunkompetenciát. Az új helyzettel való megküzdéshez az áttelepült személynek külső és belső erőforrásokra van szüksége. Ezek együtt segítik a személyt abban, hogy az új élethelyzetből fakadó nehézségeket leküzdje, beilleszkedjen, valamint lelki egészségét megőrizze.

Vizsgálatomban először arra kerestem választ, hogy a személy neme, életkora, iskolai végzettsége, állampolgársága befolyásolja-e a költözést követő időszak megélését.

A veszteségélmény feldolgozásához, valamint az új élethelyzetből fakadó idegenségérzés okozta szorongás csökkenéséhez időre van szükség. Ezért a következőkben az időtényező hatását vizsgáltam. Ezt követően megnéztem, hogy van-e kapcsolat a megküzdés sikeressége és aközött, hogy a személy kinek a dön-

tése nyomán költözött Magyarországra. A továbbiakban arra keresem a választ, hogy a személy kapcsolati hálója segíti-e a megküzdést.

Ha mindezek a külső tényezők segítik az áttelepülő személyt, akkor várhatóan sikerül beilleszkednie, elégedett lesz élethelyzetével, és ki fog alakulni az otthonosságérzete, melyek következtében a személy szorongása csökkenni fog. Erre szintén kitértem vizsgálatomban.

Az objektív feltételek mellett a személynek olyan személyiséggel kell rendelkeznie, amely segíti a megküzdést és a beilleszkedést. A pszichológiai immunrendszer képessé teszi az egyént arra, hogy a stresszhatásokat tartósan elviselje, a fenyegetettségekkel eredményesen megküzdjön úgy, hogy a személyiség integritása, működési hatékonysága és fejlődési potenciálja ne sérüljön. Ezért megvizsgáltam, hogy a pszichológiai immunkompetencia, illetve a pszichológiai immunrendszer egyes alrendszerei hogyan segítik az áttelepült személyt pszichológiai beilleszkedésében és lelki egészségének megőrzésében.

#### *Vizsgálati személyek, mintaválasztás*

A vizsgálatban 60, erdélyi származású, jelenleg Magyarországon élő személy vett részt. Mivel feltételeztem, hogy a szorongás mértékét befolyásoló egyik legfontosabb tényező az áttelepülés óta eltelt idő, már a vizsgálatba történő bevonáskor a személyek migrációjának idejét tartottam szem előtt. Az általam megkérdezett személyek legtöbb 10 éve élnek Magyarországon, az átköltözés időpontja tehát 1998. és 2007. év közötti időszakra esik. Hogy az időtényező fontossága kimutatható legyen, három csoportot alakítottam ki: a 6–10 éve, 3–5 éve és 0–2 éve átköltözöttékét. Az egyes csoportokban 20-20 személy található.

A teljes minta átlagéletkora 40,65 év (szórás 16,386). A vizsgált minta szélsőértékei 18 év és 81 év.

#### *A vizsgálati személyek adatai alapján kialakított csoportok százalékos megoszlása*

Adatok	Csoportok	Megoszlás
Nem	nő	60,0%
	férfi	40,0%
Iskolai végzettség	8 általánosnál alacsonyabb	1,7%
	8 általános	1,7%
	szakiskola	5,0%
	középiskola, technikum	38,3%
	főiskola, egyetem	53,3%

Családi állapot	egyedülálló	3,3%
	kapcsolatban	25,0%
	házas	65,0%
	elvált	3,3%
	özvegy	3,3%
Állampolgárság	magyar	5,0%
	román	46,7%
	magyar és román	48,3%
Áttelepülés ideje	6–10 év	33,3%
	3–5 év	33,3%
	0–2 év	33,3%
Kinek a döntése nyomán	saját	50,0%
	család közös döntése	43,3%
	valaki más döntése	6,7%
Kivel költözött	egyedül	41,7%
	szülőkkel	1,7%
	házastárssal	30,0%
	családdal	15,0%
	baráttal	11,7%
Átköltözéskor kikre számíthatott	családtagra, rokonra	60,0%
	erdélyi barátokra, ismerősre	30,0%
	magyarországi barátokra, ismerősre	3,3%
	senkire	6,7%
Valóra váltak-e tervei	igen	43,3%
	részben	53,3%
	nem	3,3%
Elégedettség	igen	55,0%
	részben	36,7%
	nem	8,3%
Beilleszkedettség	igen	46,7%
	részben	43,3%
	nem	10,0%
Otthonosság-érzet	Erdélyben	33,3%
	Magyarországon	10,0%
	mindkét helyen	51,7%
	sehol	5,0%
Kapcsolat erdélyi közösséggel	igen	43,3%
	nem	57,7%

1. A Spielberger-féle State-Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar változata A vizsgálatban felhasznált *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* kérdőív egyaránt alkalmas a szorongásra való hajlam, illetve a pillanatnyi szorongás mérésére. Azok a személyek, akiknek magasabb a szorongásra való hajlamuk, megterhelő szituációkra nagyobb szorongással reagálnak. Ezzel szemben a pillanatnyi szorongás a tudatos ingerfeldolgozást is befolyásolja, így a magasabb állapotssorongással magasabb vonásszorongás is együtt jár.

Mindkét tesztlap (pillanatnyi és általános szorongást mérő) 20-20 kérdést tartalmaz, amelyekre négyfokozatú skálán kell válaszolni. Minimum 20, maximum 80 pont érhető el. Az alacsonyabb pontszám enyhébb, míg a magasabb fokozott izgatottságot jelöl. (SIPOS és munkatársai, 1988)

## 2. Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív

Az individuuum megküzdési forráskapacitását alkotó személyiségtényezők egy integrált személyiségen belüli rendszerként foghatók fel, ami pszichológiai immunrendszerként definiálható. A pszichológiai immunrendszer fogalma azoknak a személyiségforrásoknak a megjelölésére szolgál, amelyek képessé teszik az egyént stresszhatások tartós elviselésére, a fenyegetettségekkel való eredményes megküzdésére úgy, hogy a személyiség integritása, működési hatékonysága és fejlődési potenciálja ne sérüljön. A pszichológiai immunitás egy olyan aktív védettség, amely egy komplex kognitív eszközrendszer, a Pszichológiai Immunrendszer (PI) birtoklásával írható le minden olyan helyzetben, amikor az integrált pszichikus működés külső vagy belső akadályoztatása, az egyén pszichikus fejlődését, céljainak elérését veszélyeztető külső vagy belső körülmény, valamint az életműködés ellen ható tényező lép fel. (OLÁH, 2005)

Az Oláh Attila által készített 80 ítemes *Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív* a pszichológiai immunkompetencia vizsgálatára szolgál. A kérdőívvel a személy pszichológiai immunrendszerének fejlettsége, hatékonysága vizsgálható, vagyis az, hogy milyen képességgel rendelkezik a stresszel való megküzdésben.

## 3. A kérdőívekben szereplő, személyes adatokra vonatkozó kérdések

Mivel feltételezem, hogy a vizsgálatban résztvevő áttelepült személyek esetében a szorongás mértéke és a pszichológiai immunitás erőssége összefüggésben van az áttelepülés körülményeivel, ezért a vizsgálat harmadik részeként a szakirodalomból kirajzolódó, illetve általam is fontosnak tartott személyes adatokra kérdeztem rá. Az adatgyűjtéshez egy kivétellel (életkor) zárt kérdéseket használtam, a vizsgálati személy a megadott válaszok közül választhatott.

Kérdőívemben a következő adatokra kérdeztem rá: életkor, nem, iskolai végzettség, családi állapot, állampolgárság, áttelepülés ideje, kinek a döntése nyomán költözött, kivel költözött, átköltözésekor ki(k)re számíthatott, tervei va-

lóra váltak-e, elégedettség, beilleszkedés, otthonérzet, kapcsolat erdélyieket tömörítő szervezettel, egyházzal.

### *Az eredmények értékelése*

1. A vizsgálat első lépéséből kapott eredmények alapján megállapítható, hogy az áttelepülés okozta szorongás mértéke nem áll kapcsolatban az életkorral, az iskolai végzettséggel, valamint a személy állampolgárságával. Azaz az áttelepülés ezektől függetlenül mindenki számára egyaránt megterhelő esemény. A nemek tekintetében azonban különbségek rajzolódtak ki: a nők esetében szignifikánsan nagyobb szorongás-értéket kaptam, melynek okáról feltételezem, hogy az a nemek közötti megküzdési módokban jelentkező különbségben keresendő. Ennek megvizsgálására további kutatásra lenne szükség.

2. A vizsgálat során nyert eredmények alapján megállapítható, hogy a vizsgálatban szereplő személyek esetében a szorongás mértéke összefüggésben áll az áttelepülés óta eltelt idővel. A szorongás a migrációt követő első időszakban a legmagasabb, majd az idő előrehaladtával annak mértéke fokozatosan csökken. Ez az eredmény összhangban van azzal a feltevessel, mely szerint az áttelepülés következtében a személyek a gyászhoz hasonló veszteségélményt élnek át, s ennek feldolgozásához időre van szükség.

3. Az eredmények továbbá igazolták azt a feltevést, miszerint a szorongás mértéke összefüggésben áll a migrációra vonatkozó döntéssel. Azok a személyek lépnek túl legkönnyebben a Magyarországra költözés kiváltotta krízishelyzeten, akik saját döntésük következtében hagyják el szülőföldjüket. Számomra meglepő volt az az eredmény, mely szerint a család közös döntése nyomán bekövetkezett költözés is megemelkedett szorongással járhat együtt. Ennek magyarázata az lehet, hogy a családtagok eltérő kapcsolati tőkével, motivációval költözhettek Magyarországra. Feltételezem, hogy a közös döntés ellenére a családtagok más-más céllal költöztek: pl. míg az egyik szülő munkavállalási céllal jött, a másik szülő azért költözött, hogy a család együtt maradjon, esetleg gyermekeik véleményét nem vették figyelembe. Ennek feltárására további kutatásra lenne szükség.

4. A vizsgálatból kiderült, hogy a kapcsolathálók fontosak az áttelepülés következtében jelentkező szorongás alakulása szempontjából. Bár az eredmények arra világítanak rá, hogy a szorongás mértéke független attól, hogy a személy kivel költözött Magyarországra, illetve, hogy költözése után ki(k)re számíthatott az új környezetben, véleményem szerint ezek az eredmények magyarázhatóak az ún. szekunder migráció jelenségével, melynek egyik sajátos formája tapasztalható a határon túli magyarok Magyarországra településekor. Az erdélyiek Magyarországra érkezésükkor a korábban áttelepült vagy itt született családtagok, ismerősök révén olyan kapcsolati hálóval rendelkeznek, mely feloldja az esetleges egyedül költözésből származó magára maradottság, idegenség érzését. Ez a magyarázat összhangban áll a 2004-ben Gödri Irén és Tóth Pál által készí-

tett felméréssel (GÖDRI és TÓTH, 2005), melynek eredményéből az derül ki, hogy az általuk megkérdezett személyek közül áttelepüléskor csupán 13,6%-uk nem rendelkezett Magyarországon élő (itt született vagy áttelepedett) családtaggal, rokonnal, barátal. Saját felmérésemben is látható, hogy a vizsgált mintában a válaszadók 93,3%-a jelölte meg azt, hogy áttelepüléskor családtagokra, erdélyi vagy magyarországi ismerősökre számíthatott, és csak 6,7%-uk vallotta azt, hogy senkitől sem kapott segítséget.

A további eredmények szerint a szorongás mértéke összefüggésben áll azzal a ténnyel, hogy az áttelepült személy kapcsolatban áll-e olyan közösséggel, ahol más erdélyiekkel tarthat fenn kapcsolatot, szokásait gyakorolhatja, hagyományait megőrizheti, s így részese lehet egy olyan kapcsolathálónak, mely segíti őt identitása megőrzésében, és a nehézségekkel való hatékony megküzdésben. Ezek az adatok összefüggésben állnak a korábbi felmérésekkel. (SZAKÁTS, 1996; KAPITÁNY és KAPITÁNY, 1996; GÖDRI, 2005)

5. A beilleszkedés, az elégedettség, az áttelepülés előtti tervek valóra válásának szubjektív megítélése összefüggésben áll a szorongás mértékének alakulásával. Minél sikeresebb a beilleszkedés, minél inkább sikerül a költözés előtti terveket valóra váltani, a személy annál elégedettebb lesz új élethelyzetével, és szorongásmentes életet tud élni. Ezen adatok alapján elmondható, hogy a pszichológiai beilleszkedésnek hangsúlyozott szerepe van az egyén lelki egyensúlyának megtartásában.

Az otthonosságérzet alakulása és a szorongás mértéke közötti összefüggésből származó adatok igen érdekesek. Mint láthattuk, azok a személyek élnek szorongásmentes életet, akik mind Erdélyben, mind Magyarországon otthon érzik magukat. Azon személyek esetében, akik kizárólag csak az egyik vagy csak a másik helyen érzik otthon magukat, a szorongás emelkedett mértéke tapasztalható. Végül azok a személyek szoronganak leginkább, akik az áttelepülés után sehol sem érzik otthon magukat. Az eredmények arra világítanak rá, hogy az áttelepült személynek úgy kell kialakítania otthonosság-érzetét, hogy ezzel együtt meg kell őriznie régi kötődéseit. Az a szerencsés, ha továbbra is kapcsolatot tud fenntartani korábbi otthonával. Csak így jöhet létre az a kettős kötődés, amely az új, működőképes identitás megkonstruálásában segíti az áttelepülő személyt. Ha csak az egyik vagy csak a másik helyhez kötődik, akkor vagy a befogadó országban fogja idegennek érezni magát, mely érzés fokozattan megterhelő számára, vagy régi otthonában nem találja majd a helyét, mely érzés szintén nehézséget okozhat. Az ún. kettős idegenség érzése alakul ki a személyben akkor, ha az sem a régi, sem az új környezetében nem érzi otthon magát. Ebben az esetben a személy identitása kerül veszélybe, s ez súlyos következményekkel járhat együtt, lelki, testi megbetegedést eredményezhet.

6. Végül megállapítható, hogy az áttelepült személy pszichológiai immunkompetenciája befolyással van a beilleszkedésre, az elégedettségre, valamint az otthonosságérzet és a kapcsolatok alakulására.

Azok a személyek, akik elég erős pszichológiai immunkompetenciával rendelkeznek, az áttelepülést követő nehézségekkel sikeresen meg tudnak küzdeni. Ők képesek az új fizikai és a szociális környezet megismerésére, megértésére, kontrollálására, továbbá igényeiknek megfelelően képesek eljutni választott céljaikhoz, terveik megvalósításához. Belső erőforrásaikat mozgósítva alkalmazkodni tudnak az új élethelyzethez, új egyensúlyt tudnak teremteni. Ennek következtében be tudnak illeszkedni az új környezetbe, élethelyzetükkel elégedettek lesznek, újraépítik identitásukat, régi és új környezetükhöz egészségesen kötődnek, valamint nyitottak olyan kapcsolatokra, közösségekre, amelyekben identitásukat megőrizhetik.

### **Következtetések**

A migráció olyan veszteségélmény-sorozat, amely lelkileg megterheli a szülőföldjét elhagyó személyt. Az áttelepülést követő első időszakban a szorongás mértékének megnövekedése tapasztalható. A veszteségélmény okozta krízis és az abból fakadó szorongás alakulása életkortól, iskolai végzettségtől és állampolgárságtól független, minden áttelepültöt érint.

E krízishelyzetből való kijutáshoz az áttelepülőnek külső segítségre és belső erőforrásokra egyaránt szüksége van. Fontos, hogy a személy saját döntése nyomán költözzön Magyarországra, hogy költözésekor legyenek olyan személyek (családtagok, rokonok, ismerősök), akikre az áttelepülés utáni első, nehéz időszakban számíthat. Továbbá fontos, hogy kapcsolatba lépjen olyan közösségekkel, ahol más erdélyi származású személyekkel alakíthat ki kapcsolatot. Ezzel együtt a szülőföldről fűződő szálaknak meg kell maradniuk, valamint az új környezetben új kapcsolatoknak kell születniük, így a kibocsátó és a fogadó országban fenntartott személyes kapcsolathálókat megtartó kettős kötődést eredményeznek.

A külső segítségen túl a személynek olyan pszichológiai immunrendszerrel kell rendelkeznie, mely segíti őt a megküzdésben, identitása újrafogalmazásában, a beilleszkedésben.

Ha az új környezetbe beilleszkedik, és kialakul az otthonosságérzete, ha valóra válnak költözése előtti terveit, akkor elégedett lesz újonnan kialakult élethelyzetével, és lelki egyensúlya helyreáll.

A fentiek tehát együttesen szükséges feltételei annak, hogy a személyek áttelepülés után is meg tudják őrizni lelki egészségüket.

## Irodalomjegyzék

- BAKÓ T. (2004): *Verem mélyén. Könyv a krízisről*. Psycho Art, Budapest.
- GÖDRI I. (2002): *Beilleszkedés vagy elszigetelődés?* In: KorFa, Népesedési Hírlevél, A KSH Népeségtudományi Kutató Intézet kiadványa aktuális demográfiai kérdésekről, 1. 4–5.
- GÖDRI I. (2004): *Etnikai vagy gazdasági migráció? Az erdélyi magyarok kivándorlását meghatározó tényezők az ezredfordulón*. In: Erdélyi Társadalom 1., Kolozsvár. 37–54.
- GÖDRI I. – TÓTH P. P. (2005): *Bevándorlás és beilleszkedés. A szomszédos országokból Magyarországra irányuló bevándorlás az ezredfordulón*. KSH NKI Kutatási Jelentések 80. 2005/3, Budapest.
- GÖDRI I. (2005): *Otthonosság, elégedettség, kötődés – a bevándorlók beilleszkedésének szubjektív elemei*. KorFa, Népesedési Hírlevél, A KSH Népeségtudományi Kutató Intézet kiadványa aktuális demográfiai kérdésekről, 2–3. 8–12.
- HORVÁTH M. T., DÚLLA., LÁSZLÓ J. (2006): *A helyvesztesség vizsgálata migrációban lévő magyar fiatalok körében*. In: Magyar Pszichológiai Szemle. 1. (61). 133–153.
- KAPITÁNY Á., KAPTÁNY G. (1996): *Kultúrák találkozása – kultúraváltás*. In: SIK E., TÓTH J. (szerk.): *Táborlakók, diaszpórák, politikák*. Magyar Tudományos Akadémia Politikai Tudományok Intézete, Budapest. 67–90.
- OLÁH A. (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort kiadó, Budapest, 85–90.
- PILINSZKY J. (1982): *A Notre-Dame hátában*. In: *Szög és olaj*, Vigilia, Budapest. 295.
- PILLING J. (2005): *A gyász lélektana*. In: PILLING J. (szerk.): *Gyász*, Medicina Könyvkiadó, Budapest. 27–52.
- SIPOS K., SIPOS M.; SPIELBERGER, C. D. (1988): *A State-Traite Inventory (STAI) magyar változata*. In: Mérei F., Szakács F. (szerk.): *Pszichodiagnosztikai Vademecum I/2*, Tankönyvkiadó, Budapest, 123–135.
- SZAKÁTS M. E. (1996): *Az Erdélyből áttelepült magyarok otthonképe*. In: SIK E., TÓTH J. (szerk.): *Táborlakók, diaszpórák, politikák*. Magyar Tudományos Akadémia Politikai Tudományok Intézete, Budapest. 93–118.
- TÓTH P. P. (1997): *Haza csak egy van?* Püski Kiadó, Budapest. 27-40.
- TÓTH P. P. (1999): *Magyarok a nagyvilágban és a környező országokban*. In: SIK S. (szerk.) *Átmenetek*. MTA Politikai Tudományok Intézete, Évkönyv, Budapest. 54–63.
- VÖRÖS K. K. (1997): *„Otthon vagy itthon”. Erdélyi magyar áttelepült értelmiségiek identitásválságának elemzése*. MTA Politikai Tudományok Intézete Etnoregionális Kutatóközpont, Budapest. 3–19., 65–71.

## Műhely

---

RÜSZ DOMOKOS

### SZELÍDSÉG ÉS ALÁZAT

BIBLIAMAGYARÁZAT

*„Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek. Vegyétek magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy szelíd vagyok és alázatos szívű, és megnyugvást találtok lelketeknek. Mert az én igám boldogító, és az én terhem könnyű.”*

(Mt 11,28–30)

Máté evangéliuma a szinoptikus evangéliumok közül az első, görög nyelven íródott, melynek fő célja az volt, hogy megbizonyítsa a zsidóknak, hogy Jézus a megígért Messiás. A zsidók politikai messiást vártak, aki felszabadítja őket a római uralom alól. Máté ezért igen pontosan igyekszik elmondani mindazt, amit Jézus az ő országáról – a mennyek országáról – mondott. A tanításokat öt fő részben – öt nagy beszédben – foglalta össze. Ezeket a részeket, amelyek egyébként a híres Hegyi Beszédet is tartalmazzák, elbeszélő szakaszok választják el egymástól. Máté evangéliuma összekötő kapocs az Ószövetség és az Újszövetség – azaz a régi Izrael és Isten népének az egész világon elterjedő új Egyháza – között. Szerzőnek, a keresztény hagyomány, már a legkorábbi időkben is Máté apostolt, az egykori vámszedőt tartotta, de a modern bibliakutatás, az evangélium más forrásaira hivatkozva elveti ezt a régi feltételezést.

A felolvasott bibliai rész – egyedül Máténál – Jézus galileai működésének történései között található meg, abban a szerkezeti keretben, amit a 9,35 résztől a 14-ig fejezetig úgy tartunk számon, mint Jézus prédikálása a tanítványok és ellenségek előtt. „Jézus bejárta a városokat és a falvakat mind, tanított a zsinagógáikban, hirdette a mennyek országának evangéliumát, gyógyított mindenféle betegséget és erőtlenséget. Amikor látta a sokaságot, megszánta őket, mert elgyötörtek és elesettek voltak, mint a juhok pásztor nélkül. Ekkor így szólt tanítványaihoz: „Az aratnivaló sok, de a munkás kevés: kérjétek tehát az aratás Urát, hogy küldjön munkásokat az aratásba.”(Mt 9, 35-38). Ekkor megfelelő tanácsokkal,