

ФАКТОРЫ ПОЗИТИВНОЙ АДАПТАЦИИ МИГРАНТОВ: АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ¹

© 2015 г. В. И. Моросанова*, А. А. Нестерова**, Т. Ф. Суслова***

* Заведующая лабораторией саморегуляции личности Института фундаментальных и прикладных исследований ФГАО ВПО “Северо-Кавказский федеральный университет”, Ставрополь; заведующая лабораторией психологии саморегуляции ФГНУ “Психологический институт” РАО, Москва;
e-mail: morosanova@mail.ru

** Главный научный сотрудник лаборатории саморегуляции личности Института фундаментальных и прикладных исследований ФГАО ВПО “Северо-Кавказский федеральный университет”, Ставрополь;
e-mail: anesterova77@rambler.ru

*** Ведущий научный сотрудник лаборатории саморегуляции личности Института фундаментальных и прикладных исследований ФГАО ВПО “Северо-Кавказский федеральный университет”, Ставрополь;
e-mail: sibir812@mail.ru

Рассматриваются условия психологической адаптации и особенности интеграции мигрантов в новую социокультурную среду. В результате анализа теоретических подходов к адаптации мигрантов и экспериментальных зарубежных и отечественных исследований раскрыто понятие “позитивная адаптация” применительно к миграционным процессам. Выделены внешние (социальные) и внутренние (психологические) факторы, влияющие на позитивную адаптацию к новым условиям проживания. Обоснована эффективность различных теоретических подходов к исследованию позитивной адаптации, определена ведущая роль в успешности адаптации таких психологических ресурсов как жизнеспособность, осознанная саморегуляция, ментальные конструкции. Обозначены перспективы использования психологических технологий в рамках конструктивистского подхода для помощи мигрантам в достижении позитивной адаптации в условиях переселения.

Ключевые слова: позитивная адаптация, мигранты, стратегии и факторы адаптации, жизнеспособность, саморегуляция, конструктивизм.

Проблема психологической адаптации, изучение основных факторов, способствующих интеграции мигрантов в новую социокультурную среду, поиск эффективных технологий адаптации мигрантов актуальны в настоящее время во многих странах мира. По данным международной организации по миграции, число мигрантов во всем мире в 2013 году составило около 232 миллионов человек. Если миграционные процессы продолжат увеличиваться такими же темпами как за последние 20 лет, то, по прогнозам ученых, международная миграция к 2050 году составит более 400 миллионов человек в год. Экономическая конкуренция и связанные с ней страхи, а также этническая нетерпимость и ксенофобия приводят к дискриминации мигрантов. Возника-

ют проблемы не только для сообществ многих стран мира, но и для самих мигрантов в плане их адаптации к незнакомой и часто чуждой культуре, экономической и политической системам страны пребывания [43].

Стоит заметить, что нет общепринятой во всем мире терминологии для обозначения мигрантов. В разных странах и в различных контекстах используется множество терминов, описывающих процессы миграции, самих мигрантов, их виды и особенности. В зарубежной и в отечественной литературе встречаются взаимозаменяемые, синонимичные термины: “мигранты”, “этнические меньшинства”, “переселенцы”, “этнические общины”, “диаспоры”. В зависимости от социально-экономического контекста появляются такие определения мигрантов, как “беженцы”, “гастарбайтеры”, “иностранные студенты” и

¹ Статья выполнена в рамках проектной части госзадания в сфере научной деятельности (Задание № 25.2566.2014)

прочие (Ж.А. Зайончковская, О.В. Лармин, В.М. Моисеенко, В.И. Переведенцев, Е.В. Тюрюканова, Т.Н. Юдина, *L. Bengi-Arslan, J.W. Berry, A.M. Crijnen, P.G. Schmitz, F.C. Verhulst* и др.). Выделяют суверенную и вынужденную миграцию; политическую и экономическую; удачную и неудачную; индивидуальную и массовую; подготовленную и неподготовленную. В литературе также встречаются понятия “временная” и “постоянная”, “добровольная” и “вынужденная” миграция [4, 7, 10, 19].

В самом общем плане мигрант – это человек, совершающий миграцию, т.е. пересекающий границы тех или иных территорий со сменой постоянного места жительства навсегда или на более или менее длительное время. Мигранты – это социальные группы, члены которых осознают себя целостным субъектом поведения на новом месте жительства и обладают чувством групповой солидарности [31, с. 209].

При этом, вне зависимости от того, какую группу мигрантов рассматривает то или иное исследование, для всех категорий актуальна проблема интеграции в новое сообщество, так как новый культурный контекст, в который переселенцы попадают, приводит к кардинальным изменениям жизненного пути человека и трансформации личности, сопровождающей процесс адаптации. В связи с этим в первоочередном порядке в психологической науке необходимо разработать эффективные способы решения проблемы позитивной адаптации мигрантов, обосновать эффективные подходы к социально-психологическому сопровождению адаптации переселенцев, выявить механизмы оптимизации адаптационных процессов для достижения конструктивного взаимодействия мигрантов в новых условиях среды. Важным обстоятельством, повышающим своевременность такого рода исследований, является недостаточная освещенность в научной литературе внешних и внутренних факторов, определяющих психологическое благополучие мигрантов, качество их адаптации.

Цель данной статьи заключается в анализе и обобщении теоретических и эмпирических исследований, посвященных выявлению и систематизации факторов позитивной адаптации мигрантов, психологических ресурсов и возможностей, определяющих адаптационный потенциал личности в ситуации переселения.

Задачи, которые предполагают свое решение в рамках данного анализа:

1) рассмотреть понятие “позитивная адаптация” в отечественной и зарубежной психологии и

уточнить его содержание в контексте миграционных процессов;

2) обобщить и проанализировать результаты зарубежных и отечественных исследований, раскрывающих внутренние и внешние факторы позитивной адаптации мигрантов;

3) оценить вклад и возможности конструктивистского подхода и когнитивной психологии в исследовании позитивной адаптации мигрантов.

В связи со сложившейся в современном российском обществе ситуацией увеличения миграционных потоков существует запрос на решение проблемы психологического сопровождения адаптации мигрантов. В основе ее решения лежит понимание того, что оптимальность и позитивное направление процесса адаптации будет являться залогом построения конструктивных, гармоничных взаимоотношений переселенцев и коренного населения. Именно поэтому в данной статье мы обращаемся к исследованию тех факторов, которые определяют положительный прогноз психологической адаптации мигрантов.

В психологической науке термин “адаптация” имеет прочную традицию исследования (Ю.А. Александровский, Ф.Б. Березин, Т.Н. Вершинина, С.В. Кинелев, Ф.З. Меерсон, И.А. Милославова, А.А. Налчаджян, С.Т. Посохова, *M.K. Chaturvedi, L.R. Kahle*) и рассматривается в рамках нескольких подходов.

Гомеостатический подход трактует адаптацию как свойство живой саморегулирующейся системы, обеспечивающей устойчивость к условиям внешней среды, и как процесс достижения равновесия организма с внутренней и внешней средой [2, 17]. В комплексном подходе адаптация трактуется как результат преобразования среды и личности человека [3, 26]. Системно-структурный подход определяет адаптацию как иерархический процесс, в котором выделяются взаимосвязанные между собой низшие и высшие уровни адаптации [8]. Можно отметить и личностный подход, который позволяет рассматривать адаптацию в различных условиях существования, прежде всего, как актуализацию внутренних ресурсов личности во взаимодействии с окружающим миром и самим собой [12].

На наш взгляд, при анализе адаптационного процесса в ситуации миграции актуальным является вопрос, до сих пор остающийся дискуссионным для психологии: в чем именно заключается различие процессов адаптации в условиях гомеостатической среды и в условиях бифуркационных сред, нахождения в ситуации, сценарии развития

которой непредсказуемы и многовариантны, как происходит в ситуации миграции. Суть этого процесса, на наш взгляд, состоит во взаимовлиянии личности и среды, активном воздействии и преобразовании в результате этого взаимовлияния обеих сторон процесса адаптации (личности мигранта и ситуации переселения). Важнейшим итогом, результатом этого взаимодействия будет являться оптимальное сочетание адаптирующей и адаптивной деятельности человека в зависимости от самого широкого спектра внешних и внутренних условий.

ПОНЯТИЕ “ПОЗИТИВНАЯ АДАПТАЦИЯ” В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В отечественной психологии не сложилась традиция деления адаптации по критерию позитивности: очень мало исследователей разводит понятия “позитивная адаптация” и “негативная адаптация”. Чаще исследователи делят адаптацию на нормативную и дезадаптивную, оптимальную и неоптимальную [18, 28, 29]. В зависимости от различных оснований и критериев выделяют разные виды и формы социальной адаптации, например, личностно-психологическую и социально-психологическую, социокультурную и ролевую, учебную, профессиональную и социально-бытовую, добровольную и вынужденную, адаптацию в микро- и макросреде (Е.С. Балабанова, О.Д. Гарилина, Н.А. Свиридов, М.А. Шабанова и др.).

Четыре модели адаптивных взаимодействий описаны в монографии М.В. Ромма: принудительная (общество диктует параметры, цели и условия адаптации субъекту); встречная (личность и общество выступают субъектами взаимодействия); ресурсная адаптация (личность определяет параметры, цели и условия адаптации в процессе интерпретации социальной реальности без диктата общества); фоновая (пассивность и общества, и личности в процессе приспособления) [29].

В своих работах Л.В. Куликов описывает три вида адаптации: неполную, адекватную и избыточную в зависимости от соотношения уровня активности и восприятия ситуации, в которой находится человек [13].

Понятие “оптимальная адаптация” встречается в работах Н.Н. Мельниковой, где автор высказывает точку зрения, что процесс оптимальной адаптации заключается в построении новой, более сложной и совершенной системы, в которую исходные объекты (индивид и среда) входят в качестве подсистем, сохраняя достаточную

долю автономии. Такая система имеет новые, отсутствующие у исходных объектов свойства и функции, полезные для вновь образовавшейся системы и повышающие общую продуктивность ее подсистем [18].

Анализ отечественных исследований позволяет также выделить наиболее часто встречающиеся критерии адаптированности–дезadaptированности: внешний и внутренний (А.А. Баранов, А.Р. Кудашев, А.А. Куприн, Н.Н. Мельникова, А.А. Реан). С точки зрения внешнего критерия результат адаптации понимается как соответствие требованиям среды. Внутренний критерий предполагает наличие общего психологического благополучия, комфорта, субъективной удовлетворенности своим взаимодействием со средой. Через призму этих критериев оптимальной адаптированностью может считаться лишь результат, удовлетворяющий требованиям и внутреннего, и внешнего критерия. На основе сочетания внутреннего и внешнего критерия А.А. Реан с соавторами предложил модель и типологию социальной адаптации с точки зрения безопасности и полезности для индивида и с точки зрения безопасности и полезности для среды [28]. На основе этой модели были выделены три признака, характеризующие процесс адаптации: 1) контактность–избегание, 2) направленность происходящих изменений (изменяется среда – изменяется сам индивид), 3) активность–пассивность индивида. Используя данные основания, Н.Н. Мельникова описала восемь стратегий адаптивного поведения, которые легли в основу ее авторской методики “Адаптивные стратегии поведения” [18].

Несколько иной подход к адаптации существует в позитивной психологии – направлении, которое интенсивно развивается в последние десятилетия в зарубежной психологии, где все чаще в исследованиях звучит термин “позитивная адаптация”, который авторы связывают с такими конструктами, как “жизнеспособность личности”, “посттравматический рост”, “самоэффективность” (E.C. Chang, M. Csikszentmihalyi, J. Haidt, C.L. Keyes, L. King, S.J. Lopez, M. Mannes, J.K. Norem, P. Scales, P. Schmuck, M.E.P. Seligman, A. Sesma, K.M. Sheldon, C.R. Snider, C.D. Ryff). Позитивная адаптация, в отличие от других видов адаптации, – это нечто большее, нежели гомеостатическое возвращение после преодоления трудностей переселения в прежнее состояние [38, 40]. Положительная адаптация в трудной жизненной ситуации в большей степени подобна трамплину, который дает возможность человеку продвинуться на более высокий уровень своего функционирования. В данном контексте рассмат-

ривается, насколько успешно приспосабливается человек к новым условиям внешней среды, как он позитивно трансформируется и изменяется, преодолевая затрудненные условия существования [24]. Если сравнивать термин “позитивная адаптация” и близкие по звучанию конструкты “оптимальная адаптация”, “эффективная адаптация”, то можно отметить, что при позитивной адаптации речь идет о личностном росте, о том, что именно человек сохранил, приобрел и развил во время преодоления трудностей, а не на том, что было потеряно и восстановлено на прежнем уровне [40].

Как отмечают исследователи, при позитивной адаптации происходит развитие таких характеристик личности, как жизнестойкость, самоэффективность, изобретательность, стрессоустойчивость, а также наблюдается профессиональный и личностный рост. Позитивная адаптация рассматривается как динамический процесс трансформации личности, в процессе переживания трудностей и невзгод, результатом которого становится более высокий уровень жизнеспособности личности, ее посттравматический личностный рост. Основными векторами такого роста являются три основных в различной степени выраженных у человека атрибута позитивной адаптации: изменения в восприятии себя (повышение самооценки, причисление себя к статусу не жертвы, а выжившего, осознание хрупкости и ценности своей жизни), позитивные изменения в межличностных отношениях (повышение открытости, искренности, эмоциональной экспрессивности), позитивные изменения ценностей (жизненные приоритеты, умение ценить жизнь в целом и в мелочах, духовный рост, мудрость) [46].

Таким образом, все более прочно утверждается интерес к позитивной адаптации человека, попавшего в измененные условия среды и переживающего трудные жизненные ситуации [38, 41, 50, 51]. Все чаще предметом таких исследований становятся не столько негативные факторы человеческого изменения в ситуации преодоления трудных жизненных ситуаций (депрессии, психосоматические заболевания, девиации, аддикции), сколько такие преобразования человека, как переоценка ценностей, изменения межличностных отношений, изменение на экзистенциальном уровне, формирование жизненной мудрости.

МОДЕЛИ И СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ МИГРАНТОВ

Под адаптацией мигрантов, в широком смысле трактовки этого понятия, подразумевается про-

цесс, посредством которого человек реорганизует и заново выстраивает свою жизнь после переселения в новый социокультурный контекст [14, 36]. За последние 20 лет на пересечении психологии и социологии разработано несколько моделей изучения и интерпретации этого процесса, даны определения психологической, социокультурной и экономической адаптации мигрантов.

Так, социокультурная модель адаптации большое внимание уделяет качеству и эффективности взаимодействия мигрантов в новой культурной среде, рассматривает способность выстраивать социальные связи, находить социальную поддержку, осваивать новый социокультурный пласт [53]. В отечественной науке в рамках этой модели выполнены исследования Т.В. Бурковской, Г.Г. Габуня, А.Н. Гуляевой, В.Н. Малаховой, А.Г. Осипова, В.А. Тишкова, Ж.Т. Тошенко и др.

Психологическая адаптация мигрантов рассматривается как совокупность внутренних психологических последствий процесса переселения (психологической удовлетворенности, уровня жизнестойкости и устойчивости, способности обретения новых смыслов, осознанной саморегуляции и пр.). Психологическая адаптация включает в себя чувство психологической удовлетворенности, хорошее самочувствие, наличие определенной личной и культурной идентичности в новой среде.

Психологическая адаптация происходит в условиях преодоления трудных жизненных ситуаций и стресса, связанного с переселением, поэтому сильное влияние на нее оказывают ситуативные факторы, личностные особенности индивида и характеристики окружающей социальной среды.

Достаточно распространенной в объяснении психологической адаптации является модель социальной идентичности, которая фокусируется на том, как переселенцы достигают баланса и гармонии в осознании своей новой этнической идентичности, как они меняют представления о своей идентичности в результате межкультурных контактов (А.А. Антипов, Ю.В. Арупонян, С.А. Арутюнова, М.А. Варданян, В.В. Гриценко, Л.М. Дробижеева, Н.Р. Маликова, Г.У. Солдатов, А.А. Сусоколов, А.Н. Татарко, С.В. Чабан, Л.А. Шайгерова, *B. Anderson, F. Bart, S. Bochner, A. Furnama, C. Ward* и др.). В рамках этой модели рассматриваются такие процессы, как кризис социальной идентичности мигрантов, культурный шок и его последствия, посттравматический стресс и способы его преодоления.

За рубежом предметом исследования зачастую становится экономическая адаптация мигрантов.

Экономические модели адаптации ставят во главу угла способность мигрантов сделать для себя доступным рынок труда принимающей стороны и восстановить свой профессиональный и экономический статус [33].

Интерес представляют работы, в которых выделяются типы психологической адаптации и степень выраженности психологических характеристик субъекта и их соотношение друг с другом, обуславливающих специфику адаптации мигрантов (В.В. Константинов, И.М. Кузнецов, З.Х. Лепشوкова, К.С. Мокин, *J.W. Berry*).

Отечественные психологические исследования убедительно доказывают, что мигранты находятся в состоянии посттравматического стресса (М.В. Иванова, В.В. Константинов, Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, *J.W. Berry, C. Cassidy, M.L. Greene, J.D. Hovey, C. Howe, C.G. Magana, R.C. O'Connor, K. Pahl, J. Stein, M. Verkuyten, D. Warden, N. Way* и др.). Так, в исследованиях Г.У. Солдатовой и Л.А. Шайгеровой отмечается, что вынужденные мигранты переживают кризис идентичности. Он возникает как в результате событий, связанных с причинами миграции, так и вследствие культурного шока и адаптации в новой среде. Этот кризис выражается в трансформации всей картины мира, которая формируется с самого рождения и включает в себя широчайший диапазон образов, представлений, мнений, убеждений, отношений – от звуков, запахов, климата, природы, родного языка, обычаев и традиций, отношений в семье и на работе до осознания себя представителем определенной культуры [30].

А.А. Алексеенко в своем исследовании описывает различные типы адаптационных стратегий мигрантов: добровольное, пассивное, регрессивное адаптационное поведение; добровольное, активное, прогрессивное адаптационное поведение; вынужденное, активное, прогрессивное адаптационное поведение [1].

Часто в исследованиях и зарубежных, и отечественных ученых встречается отождествление процесса адаптации и аккультурации мигрантов. Различают четыре различные стратегии аккультурации, которые могут быть применены мигрантами: 1) сепарация, 2) ассимиляция, 3) интеграция и 4) маргинализация. Стратегия сепарации включает поддержание мигрантами культуры происхождения и неприятие культуры поселения. Ассимиляция – это стратегия, при которой человек отказывается от этнического наследия и заменяет его новой, приобретенной культурной идентичностью. Интеграция означает сохранение человеком

его культурного наследия вместе с приобретением некоторых особенностей культуры принимающей страны, в то время как принятие стратегии маргинализация означает отказ человека и от культуры поселения, и от культуры происхождения [35].

В своих работах В.В. Константинов выделяет 6 типов социально-психологической адаптации: адаптивный, конформный, интерактивный, депрессивный, ностальгический, отчужденный. Наиболее распространены среди мигрантов адаптивный, конформный и интерактивный, три остальные встречаются значительно реже. Представители адаптивного, конформного и интерактивного типов демонстрируют позитивные аккультурационные стратегии (интеграция, ассимиляция), что в значительной мере способствует позитивной тенденции процесса психологической адаптации. Депрессивные, ностальгические и отчужденные мигранты склонны к маргинализации и сепарации, что негативно сказывается на процессе вхождения в новую социокультурную среду [11].

Таким образом, существуют разные модели исследования адаптации мигрантов и их стратегий в зависимости от контекста рассмотрения (экономического, социального, культурологического, социально-психологического, психологического и др.). Следует отметить, что большинство исследований на основе этих моделей направлено на изучение внутренних и внешних факторов, которые определяют адаптационный потенциал людей, переживающих трудности переселения.

ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ ПОЗИТИВНОЙ АДАПТАЦИИ МИГРАНТОВ

Эффективность и позитивное направление процесса адаптации зависит от множества внешних и внутренних факторов.

На *внешних факторах* позитивной адаптации акцент делается, в первую очередь, на социологических, экономических и культурологических моделях миграции. Среди внешних факторов, затрудняющих процесс адаптации, можно выделить социальную изоляцию, сложные условия проживания, ограниченный доступ к некоторым ресурсам и услугам, необходимым для полноценной жизни, языковые трудности, барьеры в усвоении некоторых обычаев и традиций новой культуры. Как показывают исследования, посвященные проблемам миграции, наличие у мигрантов названных факторов детерминируют рост риска появления стресс-факторов, таких как семейные конфликты, распад семьи, отсутствие

гарантии трудовой занятости, психосоматические проблемы, депрессии (Ф.А. Джатдеева, М.В. Иванова, Л.В. Куркина, Н.В. Нечаева, *M. Carballo, J.J. Divino, D. Zeric*).

К внешним факторам могут быть отнесены характеристики принимающего мигрантов общества, вид миграции (беженцы, трудовые мигранты и т.д.), выбранный способ аккультурации (ассимиляция, сепарация, интеграция, маргинализация), а также социально-демографические характеристики (пол, возраст, знание языка, профессиональная квалификация) [35].

Современные психологические зарубежные исследования продемонстрировали важность таких внешних факторов адаптации человека в кризисной ситуации, как социальная поддержка (*K.E. Flores, N.A. Garmezy, M. Rutter, R.S. Smith, E.E. Werner*), позитивные семейные взаимоотношения (*N.A. Garmezy, A. Masten*).

В экологических моделях позитивной адаптации личности в большей мере рассматриваются внешние факторы риска и факторы защиты при встрече с трудной жизненной ситуацией. К внешним факторам риска, например, относят стрессовые события, бедность, семейное неблагополучие, неблагоприятные условия проживания и т. д. [48]. Внешние защитные факторы подразумевают под собой измеримые характеристики сообществ или ситуаций, которые способны предсказать положительный результат в борьбе с рисками и трудностями. Выделяют компенсаторные и буферные защитные факторы. Они так же, как и факторы риска, определяются особенностями семьи и социального окружения [34].

Внутренние факторы позитивной адаптации включают в себя психологические характеристики личности (самооценка, когнитивный стиль, навыки общения, уровень саморегуляции, способ защитно-совладающего поведения и т.д.) [35]. Анализ эмпирических исследований позволяет выделить следующие внутренние факторы, определяющие позитивное направление адаптации в трудных жизненных ситуациях: гибкость, экстраверсия, доброжелательность, открытость (*M. Dumont, N.A. Garmezy, A.S. Masten, M.A. Provost, M. Rutter, R.S. Smith, A. Tellegen, E.E. Werner*); самообладание, способность к волевой саморегуляции (*M. Rutter*); высокий уровень интеллекта (*A.S. Masten*); проблемно-ориентированный копинг (*N.A. Garmezy*); интернальный locus контроля (*N.A. Garmezy*); мотивация достижения и способность к целеполаганию (*R.S. Smith, E.E. Werner*); устойчивость эго и эго-контроль (*K.E. Flores*); способность к прогнозированию

(*G. Affleck, H. Tennen*). Эмпирические исследования в рамках позитивной психологии добавили в перечень внутренних факторов следующие переменные: оптимизм, надежду, творческий потенциал, умение прощать (*G.E. Richardson*).

Зарубежные исследователи адаптации мигрантов среди внутренних факторов, детерминирующих позитивное направление этого процесса, называют удовлетворенность жизнью [33]; высокую самооценку [35]; физическое и психологическое благополучие [32, 47, 52]. Психологическая адаптация в контексте изучения миграционных процессов означает переопределение систем идентификации и устойчивости в контексте множественных потерь, потрясений, стресса. Таким образом, позитивная адаптация включает в себя набор положительных, прогрессивных психологических изменений, в том числе формирование четкого представления о личной и культурной идентичности, восстановление психологического благополучия и достижение удовлетворения своей жизнью в новом культурном контексте, несмотря на трудности.

Позитивность процесса адаптации зависит и от субъективной оценки мигрантами ситуации переселения в новую страну или регион. Некоторые люди быстро приспосабливаются к новым условиям, в то время как другим нужно для этого много времени и дополнительные внешние ресурсы. В исследованиях *J. Berry* известного ученого, занимающегося проблемами аккультурации мигрантов, доказано, что если стресс и напряжение превышают адаптационные ресурсы мигрантов, то это неизбежно приведет к некоторым психологическим проблемам, таким как усиление тревоги, появление депрессии. С другой стороны, если изменения в поведении, связанные с межкультурными контактами, осуществляются плавно и наблюдается относительная устойчивость этих изменений, у мигранта появляется время и возможность эти изменения "уложить" внутри своего мировосприятия, чтобы адаптироваться к новым ситуациям и реагировать согласно требованиям новой культуры. Также позитивная адаптация мигрантов будет определять способности мигрантов справляться с повседневными проблемами в рамках семейного взаимодействия, профессиональной деятельности, обучения [35].

Таким образом, в зависимости от вышеперечисленных внешних и внутренних факторов, мигранты могут в различной степени реализовать свой психологический потенциал, с разной степенью успешности адаптироваться к новой культурной среде.

В отечественной психологии также есть исследования, раскрывающие как внутренние, так и внешние факторы адаптации мигрантов [6, 10, 11, 25].

В исследованиях В.В. Гриценко показателями успешной социально-психологической адаптации вынужденных переселенцев на групповом уровне анализа выступают: сохранение переселенцами культурных заимствований от культуры тех этносов, в среде которых они длительное время проживали до переезда в Россию; установление связей с новым окружением; удовлетворенность отношениями с новым окружением; близость ценностных структур сознания мигрантов и коренных жителей; позитивная социальная (этническая) идентичность; позитивный образ “Мы” (мигранты); позитивный образ “Они” (коренные жители); межгрупповая толерантность. Показателями успешной социально-психологической адаптации на индивидуально-личностном уровне анализа выступают: реализация потребностей в самоуважении и самоактуализации; удовлетворенность профессиональной деятельностью как важнейшим условием реализации потребности в самоактуализации; удовлетворенность осуществлением смысла жизни; оптимистическая оценка жизненной ситуации; наличие личностных особенностей: высокая активность, готовность к сотрудничеству, эмоциональная устойчивость, сила Я, внутренний самоконтроль, интернальный локус контроля [6].

Павловец Г.Г. выделяет факторы, способствующие социально-психологической адаптации: гибкость мышления; быстрота решения практических вопросов; терпимость к неудобствам, недоверие к авторитетам; эмоциональная устойчивость; выдержанность; работоспособность; реалистичность суждений; мужественность; умение взять на себя ответственность за все происходящее; энергичность; открытость; общительность; умение самостоятельно принимать решения. Как считает автор, существуют и барьеры адаптации, а именно: терпимость к традиционным трудностям; эмоциональная неустойчивость; беспокойство; мягкосердечие; неуверенность в себе; тревожность; конформность; пассивность [25].

Как показал анализ литературы, вне зависимости от того, какие вопросы разрешает то или иное исследование: вопросы аккультурации, этнической идентичности, экономической интеграции – все они сконцентрированы на возможностях переселенцев сохранять свое психологическое благополучие, что является одним из основных показателей позитивной адаптации. Для этого

необходимо преодолевать трудные социальные и психологические ситуации, что возможно на основе мобилизации всех психологических ресурсов, выступающих внутренними факторами позитивной адаптации. Учет внешних факторов среды (как в плане задействия поддерживающих, так и преодоления неблагоприятных) также является важнейшей составляющей позитивной адаптации к новой социокультурной среде. Для продвижения исследований факторов позитивной адаптации мигрантов необходимо, с нашей точки зрения, сконцентрироваться на создании интегративных показателей, диагностирующих, с одной стороны, состояние потенциальных психологических ресурсов мигранта, а с другой стороны, позволяющих определить ресурсные возможности реализовать свой потенциал в новых условиях переселения, для достижения целей позитивной адаптации. С этой точки зрения, перспективным представляется рассмотрение результатов исследований жизнеспособности и осознанной саморегуляции в контексте проблемы позитивной адаптации мигрантов.

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ И ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПОЗИТИВНОЙ АДАПТАЦИИ

Исследования, посвященные жизнеспособности мигрантов и их позитивной адаптации, немногочисленны, хотя отмечается некоторый сдвиг в сторону приращения исследований позитивного реагирования личности в экстремальных ситуациях [36].

В зарубежных исследованиях жизнеспособность определяется как системное личностное качество (или личностная диспозиция), обозначающее способность к позитивной адаптации. В этом определении есть два обязательных условия: 1) наличие существенной угрозы или трудной жизненной ситуации; и 2) возможность достижения положительной адаптации, несмотря на влияние тяжелой ситуации на процесс развития личности (*K. Best, N.A. Garmezy, S.S. Luthar, A.S. Masten, M. Rutter, B.W. Smith, E. Werner, E. Zigler*). Жизнеспособность может рассматриваться также и как динамический процесс ее становления. Так, *A.S. Masten, K. Best* и *N.A. Garmezy* включили в свою дефиницию обе эти категории и определили жизнеспособность как “процесс достижения позитивной адаптации, несмотря на трудности и тяжелые обстоятельства жизни” [42, с. 426]. Становление жизнеспособности как

процесс в большей мере представляет собой взаимодействие равноправных сторон (личности и ситуационных факторов), чем простое приспособление личности к среде [24].

Теоретический анализ литературы по проблеме позитивной адаптации и жизнеспособности личности в трудной жизненной ситуации позволил выделить социально-психологические критерии и индикаторы жизнеспособного поведения человека (*Barton, B. Becker, D. Cicchetti, M.W. Fraser, L.D. Kirbi, S.S. Luthar, A.S. Masten, M.G. Reed, А.И. Лактионова, А.В. Махнач, А.А. Нестерова, Е.А. Рылская*). К ним относятся: позитивное социальное самочувствие; жизненная включенность; позитивные межличностные отношения, субъективная удовлетворенность социальной поддержкой; конструктивные стратегии защитно-совладающего поведения; субъективная удовлетворенность качеством жизни; наличие смысла и жизненных перспектив; позитивная самооценка; самореализация [23].

Таким образом, жизнеспособность личности – это системное качество личности, характеризующее ее личностный потенциал, органическое единство индивидуальных и социально-психологических возможностей человека к эффективному применению средств самореализации, оптимистического атрибутирования, жизненной активности, конструктивного копинга и самодетерминации [24].

Выделяемые различными исследователями внешние и внутренние факторы позитивной адаптации людей, среди которых жизнеспособность является наиболее интегративным показателем, являются ресурсами, которые могут быть задействованы конкретным человеком в различной мере в зависимости от самых разных условий. Среди этих условий важнейшим, с нашей точки зрения, является субъектная активность человека, ядром которой является развитие осознанной саморегуляции выдвижения и организации достижения целей (ОСР) [9, 20].

Исследования психической саморегуляции в психологии чаще всего проводятся в контексте проблемы устойчивости к стрессу, в том числе и к стрессу миграции. В современных работах отечественных и зарубежных ученых широко исследуются взаимосвязи индивидуальных особенностей личности и саморегуляции психических состояний (*В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, А.Б. Леонова, А.О. Прохоров, D.E. Broadbent, A.W. Gaillard, G.R.J. Hockey*) [15, 27]. Особый пласт представляют исследования взаимосвязи индивидуальных различий поведения со структурой и индивиду-

альными различиями в саморегуляции (*В.И. Моросанова, R.F. Baumeister, C.S. Carver, N. DeWall, R.H. Hoyle, G.E. Lockenhoff, R.R. McCrae, M.K. Rothbart*) [27, 37].

В настоящее время в контексте дифференциального подхода к исследованию осознанной саморегуляции выявлена и описана структурная модель взаимосвязи осознанной саморегуляции, личностно-темпераментальных особенностей и функциональных состояний стрессового типа, которая является существенным основанием для понимания психологических механизмов обеспечения успешности и надежности действий человека. На ее основе было доказано, что преодолению острого стресса будет способствовать развитие осознанной саморегуляции. В свою очередь, развитие хронического стресса будет определяться в большей степени определенными личностно-темпераментальными особенностями, в первую очередь, высоким нейротизмом и интроверсией [15, 21].

Система ОСР в современном понимании является психологическим средством субъекта, позволяющим мобилизовать внешние и внутренние ресурсы человека для достижения разнообразных целей жизнедеятельности. Ее развитие и стилевые особенности являются универсальным метаресурсом, который опосредствует влияние личностных и когнитивных особенностей человека на продуктивные аспекты его активности [20]. Именно развитие осознанной саморегуляции позволяет задействовать личностный потенциал человека во всех его проявлениях для успешной адаптации к новым сложным условиям [16, 22].

Жизнеспособность, как личностный потенциал, включающий накопленные человеком стратегии преодоления жизненных трудностей, реализуется в процессах адаптации средствами осознанной саморегуляции, в этом смысле, она взаимосвязана с осознанной саморегуляцией, как универсальным психологическим средством, мобилизующим необходимые стратегии и организующим создание недостающих для решения задач жизнедеятельности, в том числе и позитивной адаптации мигрантов в ситуации интеграции в новую социокультурную среду.

Психология саморегуляции является бурно развивающейся областью современной психологии [22, 37]. Регулятивные процессы интенсивно исследуются в современной когнитивной психологии, в частности в контексте метакогнитивизма и конструктивистского подхода [27]. Для исследований этого направления характерно признание метакогнитивной природы саморегуляции.

Не менее важным в нашем контексте является признание того, что культура, закреплённая в форме познавательных схем, систем ценностей и социальных представлений формирует поведение человека. Особую роль в этом процессе играют познавательные процессы [44], эмоции [54] и идентичность [49].

В отечественной психологии в последнее десятилетие появились работы, расширяющие представление о конструировании мигрантами своего социального пространства (А.А. Газдиева, М.В. Ефремова, Н.В. Казнова, Е.Н. Новохатько, Е.А. Федорова, Н.М. Филимонова, Н.Д. Эриста-ви). Авторы исследуют трансформации, происходящие в социальных установках мигрантов, их стереотипы поведения, личностные убеждения, своеобразие картины мира и особенности самовосприятия.

В рамках конструктивизма выполнено диссертационное исследование этнического самосознания в полиэтнической среде А.А. Бучек. Автор рассматривает этническое самосознание в качестве мультиполярного образования, базирующегося на первичной концептуализации мира, связанного с его ценностным переживанием, формирующейся на этой основе системе ценностей, релевантных этнической культуре и задающих вектор социального развития, которое позволяет личности гармонизировать взаимоотношения как во внешнем мире, так и во внутреннем, с самим собой [5].

К.В. Saakvitne с соавторами предложили “конструктивистскую” теорию саморазвития и жизнеспособности, которая постулирует, что последствия посттравматического стресса – это “адаптивные стратегии, так как они обеспечивают безопасность личности и сохраняют целостность психики” [45, с. 282]. Как считают авторы, травматические события затрагивают пять структурных элементов личности. Во-первых, это картина мира человека и его самовосприятие, включая духовный мир. Во-вторых, это самоэффективность – способность принимать, терпеть внешние события, управлять эмоциями, держать внутреннюю связь с собой и воздействовать на других. В-третьих, это Эго-ресурсы, необходимые для того, чтобы преодолевать трудности зрелыми способами реагирования (саморефлексией, развитыми социальными навыками для того, чтобы поддержать и защитить себя). В-четвертых, это центральные человеческие потребности (безопасность, доверие, контроль, уважение и близость). Наконец, в-пятых, это перцептивная система и память, включая биологическую (нейрохимическую) адаптацию и сенсорный опыт.

Webster и Kruglanski ввели термин “*Need for Cognitive Closure*” (потребность в когнитивной завершённости – *NCC*). *NCC*, по мнению авторов, выражается в пяти характеристиках: 1) стремление к упорядоченности и структуре; 2) непереносимость двусмысленности; 3) решительность в своих суждениях; 4) стремление к стабильности и предсказуемости; 5) стремление к близости точек зрения и взглядов, непереносимость разногласий. Это понятие нашло широкое распространение в исследованиях адаптации мигрантов [39].

Было доказано, что адаптация мигрантов к культуре поселения определяется уровнем выражённости *NCC* (потребности в когнитивной завершённости) и зависит от их социального окружения. Если при прибытии на новое место проживания для мигрантов референтными остаются их собственные этнические группы (этнос происхождения), то при высоком уровне *NCC* (потребности в когнитивном завершении), они будут придерживаться культуры происхождения и будут слабо интегрированы в новую культуру. Если же для мигрантов референтной станет группа представителей новой культуры, то увеличится *NCC* – потребность в когнитивной завершённости, и мигранты будут быстро интегрироваться в новую культуру. Авторы доказали, что выбор мигрантами референтных групп для себя (группы этноса происхождения или группы принимающей культуры) влияет на процесс интеграции переселенцев. Таким образом, референтные группы принимающей культуры могут служить для мигрантов “провайдерами” новой культуры, действуя через механизм потребности в когнитивной завершённости (*NCC*) [39]. Используя знания об особенностях потребности в завершённости у мигрантов, можно создавать условия для формирования у них позитивных социальных установок в отношении групп и сообществ принимающего этноса, помогать им адаптироваться к новым условиям и интегрироваться в новую культуру.

Достоинством конструктивистского подхода является возможность использования разработанного на его основе психологического инструментария для исследования социально-психологической адаптации мигрантов и оказания им помощи в решении проблем, возникающих у них в ситуации затруднённого приспособления к условиям новой среды. В частности, вхождение в новую социокультурную среду осложняет процесс принятия ценностей, социальных норм, моделей поведения, принятых в новой среде, а также предполагает необходимость пересмотра

ранее усвоенных форм взаимодействия с окружающей средой и поиска новых, изменения уже существующих ментальных карт, средовых нагрузок, составляющих картину мира человека и определяющих его социальное поведение и индивидуальный способ конструирования социальной реальности. Все это в ситуации миграции имеет свою специфику и воздействует на человека как одно целое, создавая тем самым сложности в мобилизации внешних и внутренних ресурсов человека для достижения разнообразных целей жизнедеятельности, развития осознанной саморегуляции выживания и организации достижения цели, проявления активности и жизнеспособного поведения, а также приводит к созданию стрессовой ситуации, напряженности, неудовлетворенности, а в каких-то случаях, к поведению, не согласующемуся с нормами, традициями и ценностями принимающего общества.

Применение разработанных в рамках конструктивистского подхода психологических технологий в практике оказания психологической помощи мигрантам в разрешении вышеперечисленных проблем позволит: 1) обучить мигрантов самостоятельному конструированию знаний, навыков и других элементов своей жизнедеятельности, оперировать ими как формами осознанной постановки цели и мобилизации внешних и внутренних ресурсов для ее достижения; 2) научить человека создавать альтернативные, более адаптивные и жизнеспособные конструкции описания мира, в котором он живет, и своего места в нем, а также вносить конструктивные элементы в сформированные ранее жизненные сценарии, содержащие, в первую очередь, ментальные репрезентации, системы знаний и представлений, оформленные в виде индивидуальной картины мира; 3) сформировать позитивные личностные конструкты, а именно: позитивные представления мигранта о принимающей среде, людях, окружающих его, личностных ресурсах, возможностях, которые могут быть им реализованы, а главное, обеспечить для мигранта возможность в дальнейшем придерживаться их в своем взаимодействии с окружающим миром.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании анализа исследовательского материала отечественных и зарубежных психологов в области позитивной адаптации мигрантов можно сделать следующие выводы:

1. На сегодняшний день существует запрос на решение проблемы психологического сопровож-

дения позитивной адаптации мигрантов. В основе ее решения лежит понимание того, что позитивное направление процесса адаптации будет являться залогом психологического и социального благополучия мигрантов и конструктивных, гармоничных взаимоотношений переселенцев и коренного населения.

2. Позитивная адаптация мигранта определяется как успешность и эффективность его жизнедеятельности в процессе освоения новых условий внешней среды, выраженность позитивных атрибутов трансформации его личности в условиях переживания сложных обстоятельств жизни. Теории и исследования позитивной адаптации фокусируются на том, что именно человек приобрел в личностном плане в процессе преодоления трудностей. Позитивная адаптация рассматривается не как статический показатель, а как динамический процесс развития личности при переживании трудностей переселения, результатом которого становится более высокий уровень жизнеспособности личности, ее посттравматический рост.

3. Позитивная адаптация мигрантов детерминирована внешними и внутренними факторами. К внешним факторам относятся характеристика принимающего государства, вид миграции, требования социокультурной среды, социальная изоляция, ограниченный доступ к некоторым ресурсам и социальным услугам, языковые трудности, барьеры в усвоении некоторых обычаев и традиций новой культуры. К внутренним факторам позитивной адаптации относятся психологические характеристики личности, такие как самооценка, когнитивный стиль, навыки общения, а также субъективная оценка психологического благополучия, комфорта и удовлетворенность своей деятельностью в новой для него социокультурной среде. С нашей точки зрения, интегративными показателями внутренних факторов позитивной адаптации мигрантов в качестве потенциальных психологических ресурсов, могут стать жизнеспособность и саморегуляция.

4. Жизнеспособность личности – системное качество личности, характеризующее личностный потенциал индивидуальных и социально-психологических ресурсов человека для сопротивления трудностям и депривующим факторам с помощью стратегий, которые детерминируют позитивную адаптацию и навыки конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций, в том числе и в ситуации миграции.

5. Метакогнитивным ресурсом позитивной адаптации человека является осознанная само-

регуляция, которая выступает универсальным психологическим средством мобилизации и реализации внешних и внутренних ресурсов достижения целей. Особое значение осознанная саморегуляция имеет для реализации жизнеспособности и когнитивных ресурсов для достижения позитивной адаптации в ситуации миграции.

6. Использование теории и психологических технологий конструктивистского подхода перспективно для осуществления социально-психологической помощи мигрантам в достижении позитивной адаптации в условиях переселения. Данные технологии способны оптимизировать процесс эффективной интеграции мигранта в новую социокультурную среду и создать условия равновесия между внутренними ресурсами индивида, с одной стороны, и внешними ресурсами и особенностями ситуации переселения, с другой стороны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексейков А.А.* Социальная адаптация беженцев и вынужденных переселенцев в социально привлекательных условиях // *Образование и общество*. 2004. № 6 (29). С. 47–51.
2. *Баевский Р.М.* Оценка адаптационных возможностей организма и риска заболеваний. М.: Медицина, 1997.
3. *Березин Ф.В.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
4. *Бондырева С.К., Колесов Д.В.* Миграция (сущность и явление). М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО "МОДЭК", 2004.
5. *Бучек А.А.* Этническое самосознание личности в пространстве полиэтнического мира: Монография. Петропавловск-Камчатский: Изд-во КамГУ им. Витуса Беринга, 2012.
6. *Гриценко В.В.* Социально-психологическая адаптация переселенцев в России. М.: Изд-во "Институт Психологии РАН", 2002.
7. *Гришаева С.А.* Социально-психологическая модель адаптации русскоязычных мигрантов из стран ближнего зарубежья // *Внутривузовский сборник "Вестник университета"*. Серия "Социология и управление персоналом". М., ГУУ. 2004. №1 (8).
8. *Завьялова Е.К.* Психологические механизмы адаптации человека // *Вестник Балтийской педагогической академии*. СПб., 2001. Вып. 40. С. 55–60.
9. *Коночкин О.А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // *Вопр. психол.* 1995. № 1. С. 5–12.
10. *Константинов В.В.* Социально-психологическая адаптация вынужденных мигрантов в условиях диффузного или компактного проживания // *Психол. журн.* 2005. Т. 26, № 2. С. 16–21.
11. *Константинов В.В.* Адаптационный процесс у мигрантов и их психологические характеристики (на материалах Приволжского федерального округа) // *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*. 2012. № 2 (20). С. 114–123.
12. *Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ориентаций человека. СПб.: Изд-во РХГА, 2006.
13. *Куликов Л.В.* Психология настроения. СПб.: СПбГУ, 1997.
14. *Лебедева Н.М.* Введение в этническую и кросс-культурную психологию. М.: Ключ-С, 1999.
15. *Леонова А.Б.* Психологические механизмы саморегуляции функциональных состояний человека // *Субъект и личность в психологии саморегуляции* / Под ред. В.И. Моросановой. М.-Ставрополь: ПИРАО-СевКаз ГТУ, 2007. С. 345–369.
16. *Леонтьев Д.А.* Личностный потенциал. Структура и диагностика. М.: Смысл, 2013.
17. *Медведев В.И.* Адаптация человека: Монография. СПб.: Изд-во Ин-та мозга человека, 2003.
18. *Мельникова Н.Н.* Социально-психологическая адаптация личности: Методические указания. Челябинск: ЮУрГУ, 2002.
19. Миграция населения. Вып.1: Теория и практика исследования. Приложение к журналу "Миграция в России". М., 2001. С. 6.
20. *Моросанова В.И.* Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход // *Вопр. психол.* 2011. № 3. С. 106–118.
21. *Моросанова В.И.* Дифференциальный подход к психической саморегуляции и его применение к исследованию действий профессионала // *Психол. журн.* 2012. Т. 33. № 3. С. 98–111.
22. *Моросанова В.И.* Осознанная саморегуляция как ресурс субъекта труда // *Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы III Международной научно-практической конференции*. Кисловодск: ООО Издательский Дом "ТЭСЭРА", 2013. 147 с. С. 10.
23. *Нестерова А.А.* Жизнеспособность в ситуации потери работы: критерии позитивной адаптации // *Адаптация личности в современном мире: Межвузовский сборник научных трудов*. Саратов: Научная книга, 2011. Вып. 4. С. 298–315.
24. *Нестерова А.А.* Социально-психологический подход к изучению жизнеспособности личности, находящейся в трудной жизненной ситуации: Монография. М.: РГСУ, 2011.
25. *Павловец Г.Г.* Этнопсихологические особенности беженцев и вынужденных переселенцев из внутренних районов Грузии и Южной Осетии // *Бюлле-*

- тень Центра социальных и гуманитарных исследований ВИУ. Владикавказ. 1999. № 4. С. 100–113.
26. *Посохова С.Т.* Психология адаптирующейся личности: монография. СПб.: Нева, 2001.
 27. Психология саморегуляции в XXI веке // Отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.; М.: Нестор-История, 2011.
 28. *Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А.* Психология адаптации личности. М.: Прайм-Еврознак, 2008.
 29. *Ромм М.В.* Адаптация личности в социуме: теоретико-методологический аспект. Новосибирск: Наука, 2002.
 30. *Солдатова Г., Шайгерова Л.* Психологическая адаптация вынужденных мигрантов // *Психол. журн.* 2002. Т. 23. № 4. С. 8–28.
 31. *Юдина Т.Н.* Социология миграций: Учебное пособие. М.: Академический Проект, 2006.
 32. *Ataca B., Berry J.W.* Psychological, sociocultural, and marital adaptation of Turkish immigrant couples in Canada // *International Journ. of Psychology.* 2002. V. 37. № 1. P. 13–26.
 33. *Aycan Z. and Berry J.W.* Impact of Employment-Related Experiences on Immigrants' Psychological Well-Being and Adaptation to Canada // *Canadian Journ. of Behavioural Science.* 1996. № 28. P. 240–251.
 34. *Barnard C.P.* Resiliency: A shift in our perception? // *American Journ. of Family Therapy.* 1994. V. 22. № 2. P. 135–144.
 35. *Berry J.W.* Acculturation: a conceptual overview // In M.H. Bornstein, L.R. Cote (Eds.) *Acculturation and parent-child relationships: measurement and development.* Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates. 2006. P.13–30.
 36. *Castro V.S.* Acculturation and psychological adaptation. Westport: Greenwood Press. 2002.
 37. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* // edited by Kathleen D. Vohs, Roy F. Baumeister. New York, NY: Guilford, 2011.
 38. *Joseph S., Linley P.A., Harris G.J.* Understanding positive change following trauma and adversity: Structural clarification // *Journ. of loss and trauma.* 2005. № 10. P. 83–96.
 39. *Kruglanski W.A., Webster M.D.* A motivated gatekeeper of our minds: Need for Closure effects on interpersonal and group processes. // In: M.R. Sorrentino and E.T. Higgins (Eds.). *Handbook of Motivation and Cognition: Foundations of Social Behavior.* New York: Guilford. 1996. Vol. 3. P. 333–368.
 40. *Linley P.A.* Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome // *Journ. of Traumatic Stress.* 2003. V. 16. № 6. P. 601–610.
 41. *Lyons J.A.* Strategies for assessing the potential for positive adjustment following trauma // *Journ. of Traumatic Stress.* 1991. № 4. P. 93–111.
 42. *Masten A., Best K., Garmeiz N.* Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity // *Development and Psychopathology.* 1990. № 2. P.425–444.
 43. *Perkins D.D., Palmer N.A., García-Ramírez M.* Psychosocial Studies of Migration and Community // *Psychosocial Intervention.* 2011. V. 20, № 3. P. 237–242.
 44. *Rogoff B.* The cultural nature of human development. New York, NY: Oxford University Press, 2003.
 45. *Saakvitne K.W., Tennen H., Affleck G.* Exploring thriving in the context of clinical trauma theory: constructivist self development theory // *Journ. of Social Issues.* 1998. № 54. P. 279–292.
 46. *Salter E., Stallard P.* Posttraumatic Growth in Child Survivors of a Road Traffic Accident // *Journ. of Traumatic Stress.* 2004. V. 17. № 4. P. 335–340.
 47. *Schmitz P.G.* Psychological aspects of immigration. // In L.L. Adler, U.P. Gielen (Eds.), *Cross-cultural topics in psychology.* Westport, Connecticut: Praeger Publishers. 2001. P. 229–243.
 48. *Schoon I.* Risk and resilience: adaptations in changing times. Cambridge: Cambridge University Press. 2006.
 49. *Shweder R.A., Sullivan M.A.* Cultural psychology: Who needs it? // *Annual Review of Psychology.* 1993. № 44. P. 497–523.
 50. *Tedeschi R.G., Calhoun L.G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry.* 2004. V. 15. № 1. P. 1–18.
 51. *Tedeschi R.G., Park C.L., Calhoun, L.G.* Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis. Mahwah, NJ: Erlbaum. 1998.
 52. *Ward C.* Acculturation // In D. Landis, R. Bhagat (Eds.), *Handbook of intercultural training.* Thousand Oaks, CA: Sage. 1996. P. 124–147.
 53. *Ward R.D., Kennedy A.* The Measurement of Socio-cultural Adaptation, International // *Journ. of Intercultural Relations.* 1999. № 23. P. 659–677.
 54. *White G.* Moral discourse and the rhetoric of emotion // In R. LeVine (Ed.), *Psychological anthropology: A reader in self in culture.* Oxford, UK: Blackwell. 2010.

FACTORS OF POSITIVE ADAPTATION OF MIGRANTS: ANALYSIS OF THEORETICAL APPROACHES

V. I. Morosanova, A. A. Nesterova, T. F. Suslova

** Head of the Laboratory of self-regulation of the Institute of Fundamental and Applied Research, North Caucasian Federal University, Stavropol; Head of the Laboratory of psychology of self-regulation Psychological Institute of RAO, Moscow;*

*** Chief Researcher, Laboratory of self-regulation of the Institute of Fundamental and Applied Research, North Caucasian Federal University, Stavropol;*

**** Leading Researcher, Laboratory of self-regulation of the Institute of Fundamental and Applied Research North Caucasian Federal University, Stavropol.*

The conditions of psychological adaptation and features of integration of migrants to the new sociocultural environment are investigated. As a result of analysis of the theoretical approaches to the integration of migrants and foreign and domestic experimental researches as well the concept of “positive adaptation” in relation to the migration processes is defined, the external (social) and internal (psychological) factors affecting a positive adaptation to new living conditions are highlighted. The efficiency of different theoretical approaches to the study of positive adaptation is substantiated, key role of resilience, deliberate self-control, mental constructs in successful adaptation psychological resources is defined. The prospects for using psychological techniques of constructivist approach to help migrants in the conditions of resettlement are pointed out.

Key words: positive adaptation of migrants, policies and factors of adaptation, resilience, self-regulation, constructivism.