

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МИГРАНТОВ

Гришунина Елена Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, руководитель магистратуры по направлению «Клиническая психология», кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ; пр. Вернадского, 84, Москва, Россия, 119606; руководитель горячей линии «Развод, психолог-консультант медицинского центра «Столица» (stomed.ru); e-mail: elena@grishunina.ru

Максимов Максим Анатольевич, аспирант, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ; проспект Вернадского, Москва, Россия; e-mail: maksimo82@yandex.ru

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена проблеме осуществления восходящего вектора развития человека в сложной жизненной ситуации — в период миграции. Самоактуализация рассматривается как акмеологический критерий эффективности социально-психологической адаптации. Выделены три типа факторов, влияющих на процесс движения к самости у мигрантов: объективные, субъективные и объективно-субъективные. Приведены результаты эмпирического исследования по выявлению особенностей социально-психологической адаптации мигрантов в зависимости от пола, возраста и национально-культурных аспектов. Даны практические рекомендации по оптимизации социально-психологической адаптации групп мигрантов, различающихся по полу, возрасту и национально-культурным характеристикам.

Ключевые слова: миграция, сложная жизненная ситуация, социально-психологическая адаптация, пол, возраст, национально-культурные аспекты.

В условиях рыночной экономики стираются государственные границы, что приводит к высокой мобильности финансовых и человеческих ресурсов. Люди относительно свободно перемещаются по всему миру с целью отдыха, работы или поиска нового места жительства. Миграция становится важнейшим процессом социального и экономического взаимодействия, как на уровне государств, так и на уровне отдельных индивидов.

При такой глобальной мобильности человеческих ресурсов происходит невероятно быстрое и масштабное смешение национальных, гендерных, религиозных, экономических факторов во всевозможных комбинациях. Многие такие комбинации приводят к трагическим последствиям в виде ненависти и вражды на национальной и религиозной почве. Это проявляется в социальных конфликтах, погромах, войнах, геноциде, погружая человека, участвующего в миграционном процессе, в сложные стрессовые и даже экстремальные жизненные ситуации.

В области акмеологического знания собран обширный материал по исследованию стрессовых, экстремальных и сложных жизненных ситуаций в различных сферах жизнедеятельности человека. Выделено множество критериев и факторов, как способствующих адаптации человека к изменённым условиям деятельности, так и затрудняющих её [1; 4; 5; 6; 10; 16].

В научной литературе существует три направления исследований различных феноменов, проявляющихся в критических, трудных, стрессовых, эмоциогенных ситуациях. Первое направление представлено работами, в которых затрагиваются конституциональные

признаки трудных, критических ситуаций: невозможность удовлетворения различных «необходимостей» — потребностей, мотивов, целей, смыслов посредством существующих типов активности; повышенный уровень дисбаланса взаимодействия мира и субъекта; осознание личностью трудности, угрозы, препятствия на пути реализации собственных целей; несоответствие мотивов и возможностей [3; 7; 9].

Второе направление составляют работы, где исследуются феномены, которые возникают в процессе протекания сложной ситуации. Это недейственность правил обычной жизни; возникновение особых аффектов, указывающих на наличие препятствия (агрессия, тревога); нарушение адаптации; осознание человеком требования измениться, совершить внешнюю и внутреннюю работу; состояние психической напряжённости как реакция личности на трудность, преодоление которой важно для неё; заметное изменение привычных параметров деятельности, поведения, общения [15].

Третье направление исследований связано с последствиями сложной ситуации, к которым относится невозможность реализовывать личностные смыслы, а также трансформация личности [8]. Общим для всех трёх направлений исследования является положение о том, что ценностно-нравственный и интеллектуальный аспекты духовных способностей реализуются в решении проблем, возникающих в реальных жизненных ситуациях [14]. Таким образом, очевидна необходимость рассмотрения сложных ситуаций в акмеологическом русле, в парадигме самореализации и самоактуализации, в ракурсе движения человека к самости.

Алгоритмы преодоления сложных личных ситуаций в психологии описываются в категориях психологических защит, копинг-стратегий, стратегий поведения. Оптимальный стиль преодоления сложной ситуации формируется, последовательно проходя определённые стадии в процессе онтогенеза. Высшая стадия формирования реакций — так называемая самоактуализирующаяся стадия. Проходя эту стадию, субъект извлекает опыт проживания сложных ситуаций, овладевает им, воспринимая сложности как положительный аспект своей жизни, позволяющий ему извлекать пользу для будущего, расти как личность. Опыт преодоления сложных ситуаций напрямую связывается с успехами и достижением акме, с самоактуализацией. Сложные ситуации более не рассматриваются как помехи, наоборот, в них видят фасилитирующие факторы самореализации [11].

Применение принципов акмеологии позволяет систематизировать и раскрыть сущность процесса преодоления сложных личных и сложных профессиональных ситуаций. Собственно алгоритмы преодоления сложных личных ситуаций принципиально многообразнее, чем алгоритмы преодоления сложных профессиональных ситуаций, однако сущностью процесса преодоления является принятие решения — и в том, и в другом случае.

Итак, принимая решение, человек осуществляет движение к самости (к экзистенции и трансценденции). Однако на пути к самости перед человеком встают препятствия:

- 1) его данности (пол, возраст, раса, конституция), психическое состояние;
- 2) проблемы с самопониманием: «непрерывный процесс сокрытия и искажения всех реалий психической жизни человека, то есть всего того, что он чувствует, о чём мыслит, чего хочет»;
- 3) нереализованность [17].

Согласно Ясперсу, «человек борется со всеми этими препятствиями. Во-первых, он превращает себя в материал для внутренней работы; он формирует и дисциплинирует себя, развивает свои способности. Во-вторых, в противовес процессу сокрытия и искажения реалий психической жизни в нём развивается способность к прозрению, к достижению внутренней ясности. Наконец, в-третьих, он старается избежать пустоты благодаря внутренней активности: принимая решения, он создаёт для себя основу, на которую сможет положиться и тогда, когда для него наступят тяжёлые времена» [17, с. 915].

При выделении критериев эффективности преодоления сложных ситуаций (а в случае миграции преодоление выражается в социально-психологической адаптации) необходимо особо выделить акмеологический критерий — степень самоактуализации. При этом важно анализировать продвижение человека к его субъектности, самости, экзистенции,

транценденции. Обнаружить, «кто мы есть», продуктивно реализовать свой потенциал — это общая идея развития человека, это смысл проживания им различных ситуаций и событий жизни, это и есть самоактуализация [12]. Основную стратегию преодоления сложных жизненных ситуаций Ясперс обозначает как *духовное развитие* человека. Заключается оно в следующем:

1) необходима определённая смелость в том, чтобы жить и действовать в мире антиномий;

2) в целях самореализации человек должен осуществлять взаимодействие с конкретной реальностью, выбирая каждый момент своей жизни, куда двигаться;

3) необходимо научиться читать в озарении шифропись мира и своей экзистенции с тем, чтобы разгадать смысл своей жизни, её миссию, причём это озарение может быть катарсисом и инсайтом в процессе кризиса, а может быть закономерным результатом спокойного разворачивания жизни [17].

Таким образом, согласно первому аспекту духовного развития, сложная жизненная ситуация — это ситуация активности осознания антиномий в среде экзистенциалов. Истинно раскрыть возможности своей экзистенции (которую Ясперс напрямую связывает с душой), можно лишь двигаясь от одной противоположности к другой, напряжённо осознавая их наличие, важность и борьбу, не прячась от этой борьбы, а активно включаясь в неё по мере своих данностей (пола, возраста, социального положения). Наличие сложных ситуаций обусловлено принципиальной свободой человека.

Ситуация миграции заставляет человека ломать и перестраивать прежние ценности, убеждения, формы взаимодействия с окружающим миром и создавать взамен новые. Не каждому человеку под силу без должной социальной поддержки пройти этот путь. У тех, кто не смог адаптироваться в новых условиях, повышается тревожность, агрессивность, враждебность и складывается негативный образ принимающего общества, что приводит к социальной и межнациональной напряжённости. Так, по мнению Н.Д. Султановой, «нереализованность потенциала мигрантов или его антиакмеологическая реализованность подрывают жизненные силы не только мигрантов, но и общества» [16, с. 35].

Таким образом, мы рассматриваем ситуацию миграции в контексте сложных жизненных ситуаций, которые имеют зачастую экстремальный характер. Сложные жизненные ситуации — это не только препятствия и трудности на жизненном пути человека, к которым ему необходимо приспособиться, но и новые возможности для реализации своего потенциала, личностного роста и развития. Несмотря на все трудности, человек в сложных жизненных ситуациях имеет возможность активизировать свой акмеологический потенциал, также повышаются возможности для роста личности, её способность к рефлексии, самопознанию, определению новых ресурсов самореализации [5]. Таким образом, изучение ситуации миграции как сложной жизненной ситуации нам представляется наиболее продуктивным в рамках акмеологии как науки, изучающей высшую ступень развития человека.

Ситуация миграции, как сложная жизненная ситуация, может подвергаться действию экстремальных факторов различной интенсивности в довольно широком диапазоне и в зависимости от такого воздействия протекать в различных по уровню сложности условиях. Следуя классификации А.А. Деркача и В.Г. Зазыкина [6], ситуация миграции может протекать как в особых, так и в экстремальных а в некоторых случаях и в сверхэкстремальных условиях (когда причиной миграции становится война, геноцид, смерть близких и т.д.). В таких условиях процесс адаптации связан с преобладающей повышенной эмоциональной напряжённостью и стрессами.

Адаптационный процесс в ситуации миграции зависит от огромного количества факторов, которые могут как осложнять процесс адаптации, так и способствовать ему. Разное воздействие (от негативного до позитивного) на адаптационный процесс могут оказывать не только факторы различных видов, но и разная выраженность факторов одного вида. Изучение факторов процесса социально-психологической адаптации мигрантов и поиск путей их оптимизации нам представляются важнейшей проблемой.

При изучении личности в сложных жизненных ситуациях необходимо учитывать критерии присвоения ситуации категории «сложная». Это объективный критерий, основанный на социальных представлениях о том, что некоторые естественные фрагменты жизни требуют от человека психической напряжённости, изменений паттернов поведения, трансформации личности и т.д. Кроме того, имеется субъективный критерий, учитывающий тот аспект, что в жизненном мире конкретного человека любая ситуация может оказаться сложной [5]. Таким образом, мы рассматриваем объективные и субъективные факторы социально-психологической адаптации мигрантов в тесной взаимосвязи друг с другом, как способные влиять друг на друга, и выделяем ещё один вид факторов — объективно-субъективные.

Выделим факторы эффективной социально-психологической адаптации мигрантов, которые являются существенными в плане движения человека к самореализации.

Объективные факторы:

- возраст;
- пол;
- национально-культурные характеристики.

Субъективные факторы:

- осмысленность жизни;
- уровень активности во взаимодействии со средой;
- уровень агрессивности;
- уровень тревожности.

Объективно-субъективные факторы:

- события жизни.

Измерение факторов социально-психологической адаптации мигрантов в рамках нашего исследования проводилось с помощью следующих методик.

Осмысленность жизни измерялась с помощью «Теста смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева (СЖО). Представления о своём жизненном пути измерялись с помощью методики «Психологическая автобиография» Л.Ф. Бурлачука и Е.Ю. Коржовой.

Выраженность ситуативных аффектов в ситуации миграции в виде тревожности и агрессии измерялась с помощью методики Готтшалка-Глезера.

Выраженность агрессии, тревожности, активности, как личностных диспозиций, а также самооценки измерялась с помощью «Теста руки Вагнера».

Эмпирическую базу исследования по методикам «Тест смысложизненных ориентаций» и «Психологическая автобиография» составили 107 трудовых мигрантов, по методике «Тест руки Вагнера» — 86, а по методике Готтшалка-Глезера — 50 трудовых мигрантов.

В исследовании приняли участие испытуемые в возрасте от 18 до 58 лет.

Для выявления взаимосвязей использовался коэффициент корреляции Пирсона, а для выявления различий между группами — однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). При математико-статистической обработке данных использовался статистический пакет Statistika v.6.

В процессе обработки данных получены следующие результаты.

Были обнаружены взаимосвязи возраста со следующими показателями:

— отрицательная взаимосвязь возраста и субшкалы СЖО локус контроля — жизнь ($p < 0,05$). Мигранты старшего возраста более склонны к фатализму и убеждённости в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее;

— взаимосвязь возраста с количеством грустных ($p < 0,01$) и прошлых событий ($p < 0,01$) и отрицательная взаимосвязь с количеством будущих событий ($p < 0,01$). Чем старше мигранты, тем больше они акцентируют внимание на событиях прошлого и грустных событиях, не строят значительных планов на будущее и в целом менее продуктивны в ситуации миграции. С другой стороны, такие мигранты более адекватно оценивают пройденный отрезок жизни, менее склонны к вытеснению беспокоящих событий и психотравмирующих событий прошлого;

— отрицательная взаимосвязь возраста с таким показателем аффективного отношения к ситуации миграции, как тревога разобщения ($p < 0,05$). Люди старшего возраста, попадая в ситуацию миграции, зачастую уже имеют семью и в большинстве случаев мигрируют вместе с членами своей семьи. Молодые же часто мигрируют в одиночку, поэтому у них чаще проявляются опасения и страхи о собственной ненужности, заброшенности, утрате поддержки и любви;

— взаимосвязь возраста с ретроспекцией ($p < 0,01$) и отрицательная взаимосвязь с антиципацией ($p < 0,05$). Чем больше реализованность событий и меньше потенциальность, тем больше человек «психологически стар». Результаты свидетельствуют, что чем больше реальный возраст мигранта, тем больше и его возраст психологический, тем меньше он открыт опыту настоящего;

— взаимосвязь возраста с такими типами событий, как биологический тип (I) ($p < 0,01$) и тип, связанный с изменением социальной среды (IV) ($p < 0,01$), и отрицательная взаимосвязь с личностно-психологическим типом событий (II) ($p < 0,05$). А также взаимосвязь возраста с видами событий «брак» (2) ($p < 0,01$) и «дети» (3) ($p < 0,01$) и отрицательная взаимосвязь с видом событий «учёба, повышение квалификации» (10) ($p < 0,01$). Чем старше мигрант, тем большее значение он придаёт таким событиям, как рождение детей и всему, что связано с ними, смерть или болезнь кого-либо из близких людей и вступление в брак, более молодые мигранты делают больший акцент на выборе жизненного пути, использовании свободного времени и того, что связано с их обучением.

По национально-культурному признаку мигранты делились на две группы — из Средней Азии и Восточной Европы. По данному признаку обнаружены следующие межгрупповые различия. У мигрантов из Восточной Европы более высокие показатели по таким факторам, как осмысленность жизни ($p < 0,05$) и события жизни ($p < 0,01$), в то время как у мигрантов из Средней Азии выше показатели по фактору активности ($p < 0,05$) и по самооценке ($p < 0,01$). Жизнь мигрантов из Восточной Европы более осмыслена, в ситуации миграции они проявляют большую продуктивность, социальную адаптированность и более адекватное психическое состояние. Мигранты из Средней Азии проявляют большую активность в ситуации миграции и демонстрируют более высокую самооценку. Различия в активности и самооценке мигрантов по национально-культурному признаку, по нашему мнению, кроются в разной ориентации на интеграцию с коренным населением. У мигрантов из Восточной Европы самооценка несколько ниже, так как они считают принимающее общество значимым и стараются в него интегрироваться ввиду близости культурных аспектов, а так как их социальный статус ниже, чем у представителей принимающего общества (с которыми они себя идентифицируют), то и самооценка у них несколько ниже.

Мигранты же из Средней Азии идентифицируют себя с представителями своей группы, не вступая в особо тесные контакты с представителями принимающего общества, в России они находятся для получения материальных доходов, которые пересылают в свою страну. А так как материальное положение мигрантов, находящихся в России, зачастую гораздо выше, чем у их соотечественников, работающих в своей стране, то и самооценка у мигрантов из Средней Азии несколько выше.

Разной ориентацией на интеграцию объясняется и выраженность разных факторов адаптации этих национально-культурных групп как способов взаимодействия с реальностью. Выраженность у мигрантов из Восточной Европы факторов социально-психологической адаптации (осмысленность жизни и события жизни), ориентированных на развитие, объясняется именно ориентацией на интеграцию в принимающее общество. Мигранты этой группы стараются контактировать с местным населением, усваивать нормы и правила поведения, развиваться в соответствии с требованиями, предъявляемыми принимающим обществом. У мигрантов же из Средней Азии более выражен такой фактор адаптации, как активность, поскольку они воспринимают нахождение в России как временное, с целью получения как можно большего количества материальных благ. Поэтому

они мобилизуют все свои ресурсы, проявляя как можно большую активность для обеспечения своего материального благополучия за тот период времени, когда они находятся в России.

По половому признаку были обнаружены следующие межгрупповые различия: у мужчин больше выражен показатель агрессии как личностной черты (Ag) ($p < 0,01$). У женщин более выражена такая личностная черта, как эксгибиционизм (Ex) ($p < 0,05$), а также обнаружены более высокие показатели по такому виду событий, как «материальное положение» (9) ($p < 0,05$). У мужчин более выражена такая личностная диспозиция, как агрессия, что, с одной стороны, позволяет им проявлять большую способность противостоять неблагоприятным воздействиям внешних факторов, а с другой — в экстремальной ситуации миграции, когда существует огромное количество ограничений, а социальный статус человека понижается, проявлять агрессивность для отстаивания своей позиции без негативных последствий получается довольно редко. Поэтому в ситуации миграции мужчины могут оказаться уязвимы для социальной критики и более подвержены влиянию тревожности и депрессии.

У женщин выражена склонность к украшению мира, истерические черты характера, желание быть в центре внимания. Для женщин больше имеют значение события, связанные с материальным положением.

Таким образом, процесс социально-психологической адаптации мигрантов в новых условиях — сложная система взаимодействия различных факторов и условий. Группы мигрантов, различающиеся по возрасту, полу, национально-культурным аспектам, используют в процессе взаимодействия с новой социокультурной средой различные факторы адаптации, которые нужно учитывать принимающей стороне, для поддержания благоприятной обстановки в обществе и предотвращения конфликтных ситуаций.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Люди старшего возраста — наиболее уязвимая группа в ситуации миграции. И хотя у мигрантов из этой группы есть свои сильные стороны, на которые они могут опереться, в целом, они тяжело переносят столь радикальные изменения в своей жизни и в наибольшей степени нуждаются в социально-психологической поддержке, направленной на помощь в обретении новых целей, возможностей и способов самореализации. У молодых мигрантов, в целом, процесс социально-психологической адаптации проходит успешнее, но и им необходима как психологическая поддержка, так и поддержка в установлении социальных контактов.

По половому признаку важное для социально-психологической адаптации мигрантов отличие заключается в уровне агрессии — у мужчин он значительно выше, чем у женщин, что может иметь негативные последствия как для самих мигрантов мужского пола, так и для окружающих. Поэтому в целях профилактики деструктивных агрессивных тенденций, направленных как на себя, так и вовне, именно мигрантам мужского пола в большей степени необходимо оказывать психологическую поддержку, направленную на овладение методами саморегуляции.

Что касается фактора национально-культурных различий, здесь стоит отметить, что мигранты из Восточной Европы адаптируются с помощью факторов, ориентированных на взаимодействие с принимающим обществом, в то время, как мигранты из Средней Азии ориентированы на адаптацию за счёт факторов, направленных на получение материальных доходов. Таким образом, по нашему мнению, мигранты из Восточной Европы потенциально более адаптированы как полноценные члены принимающего общества ввиду близости культур и ориентации в процессе адаптации на факторы, способствующие взаимодействию с принимающим обществом. Мигранты же из Средней Азии, в большинстве своём, могут быть полезны как дополнительная сезонная рабочая сила, без полноценного включения в общественные процессы.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. *Бехтер А.А.* Рефлексивное оценивание трудных жизненных ситуаций в выборе копинг-стратегий будущими специалистами // *Акмеология*. 2012 № 2. С. 114–118.
- [2]. *Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. — М., 1998.
- [3]. *Василюк Ф.Е.* Понимающая психотерапия как психотехническая система: Автореф. дисс. ... докт. псих. наук. — М: Психологический институт РАО, 2007.
- [4]. *Гришунина Е.В.* Акмеологический инструментарий: метод экспертного анализа поведения человека в сложных ситуациях // *Акмеология*. 2009. № 3. (Спецвыпуск, посвящённый V Международной научной конференции «Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека».)
- [5]. *Гришунина Е.В.* Сложные личные и профессиональные ситуации как активизирующие акмеологический потенциал личности // *Мир психологии*. 2011. № 3.
- [6]. *Деркач А.А., Зазыкин В.Г.* Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях. — М.: РАГС, 1998.
- [7]. *Духновский С.В.* Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях: Учебное пособие. — Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2003.
- [8]. *Жедунова Л.Г.* Психология личностного кризиса. Автореф. дисс. ... докт. псих. наук. — Ярославль, 2010
- [9]. *Кроник А.А., Ахмеров Р.А.* Каузометория: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. — М.: Смысл, 2008.
- [10]. *Круглов О.А.* Предпосылки регуляции аутопсихологических акме-функций преодоления реакций в стрессовых ситуациях // *Акмеология*. — 2013. — № 1. — С. 113–118.
- [11]. *Либин А.В.* Дифференциальная психология. Наука о сходстве и различиях между людьми. — М.: ЭКСМО, 2008. — 576 с.
- [12]. *Маслоу А.Г.* Дальние пределы человеческой психики. — СПб.: Евразия, 1999.
- [13]. *Мосеева Е.А.* Формирование этнокультурной компетентности в образовательном процессе // *Акмеология*. 2012. № 3. С. 62–68.
- [14]. *Ожиганова Г.В.* Субъектный подход в психологии духовных способностей. / Психология человека в современном мире. Т. 4. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвящённой 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15–16 октября 2009 г. // Отв. ред.: А.Л. Журавлёв, М.И. Воловикова, Л.Г. Дикая, Ю.И. Александров. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 57–64.
- [15]. *Осухова Н.Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М: Издательский центр «Академия», 2007.
- [16]. *Султанова Н.Д.* Акмеологические основы развития личности вынужденных переселенцев // *Акмеология*. 2011. № 3. С. 31–40.
- [17]. *Ясперс К.* Общая психопатология / Перевод с нем. — М.: Практика, 1997. — 1056 с.

SELF-ACTUALIZATION AS A CRITERION FOR THE EFFECTIVENESS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MIGRANTS

Elena V. Grishunina, PHD, associate Professor, Department of acmeology and psychology of professional activities in the Russian Academy of national economy and state service under the President of the Russian Federation; pr. Vernadsky, 84, Moscow, Russia, 119606; the head of the Divorces Hot line, psychologist-consultant of the medical center «Stolitsa» (stomed.ru); e-mail: elena@grishunina.ru

Maksim A. Maksimov, postgraduate, Russian Academy of national economy and state service under the President of the Russian Federation; Moscow, Russia; e-mail: maksimo82@yandex.ru

ABSTRACT

This article devotes to the problem of the upward vector of human development in difficult life situation during migration. Self-actualization is considered as an acmeological criterion of effectiveness socio-psychological adaptation. There are three types of factors influencing the movement for independence of migrants: objective, subjective and objective and subjective. The results of empirical research to identify the features of the socio-psychological adaptation of migrants depending on objective factors such as gender, age and national-cultural aspects. Based on the results of research, are listed the practical recommendations for optimizing the process of socio-psychological adaptation of migrant populations that differ by sex and age of the national-cultural aspects.

Keywords: migration, difficult life situation, socio-psychological adaptation, gender, age, ethnic and cultural aspects.

REFERENCES

- [1]. *Behter A.A.* Refleksivnoe ocenivanie trudnyh zhiznennyh situacij v vybore koping-strategij budushimi specialistami // *Akmeologija*. 2012. № 2. S. 114–118.
- [2]. *Burlachuk L.F., Korzhova E.Ju.* Psihologija zhiznennyh situacij. — M., 1998.
- [3]. *Vasiljuk F.E.* Ponimajushhaja psihoterapija kak psihotekhnicheskaja sistema. Avtoref. diss. ... dokt. psih. nauk. — M.: Psihologicheskij institut RAO, 2007.
- [4]. *Grishunina E.V.* Akmeologicheskij instrumentarij: metod jekspertnogo analiza povedenija cheloveka v slozhnyh situacijah // *Akmeologija*. 2009. № 3. (Specvypusk, posvjashhjonnyj V Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii «Akmeologija: lichnostnoe i professional'noe razvitie cheloveka».)
- [5]. *Grishunina E.V.* Slozhnye lichnye i professional'nye situacii kak aktivizirujushhie akmeologicheskij potencial lichnosti // *Mir psihologii*. 2011. № 3.
- [6]. *Derkach A.A., Zazykin V.G.* Professionalizm dejatel'nosti v osobyh i jekstremal'nyh usloviyah. — M.: RAGS, 1998.
- [7]. *Duhnovskij S.V.* Psihologicheskoe soprovozhdenie podrostkov v kriticheskikh situacijah: Uchebnoe posobie. — Kurgan: Izd-vo Kurganskogo gos. un-ta, 2003.
- [8]. *Zhedunova L.G.* Psihologija lichnostnogo krizisa. Avtoref. diss. ... dokt. psih. nauk. — Jaroslavl', 2010.
- [9]. *Kronik A.A., Ahmerov R.A.* Kauzometrija: Metody samopoznaniya, psihodiagnostiki i psihoterapii v psihologii zhiznennogo puti. — M.: Smysl, 2008.
- [10]. *Kruglov O.A.* Predposylki reguljarii autopsihologicheskikh akme-funkcij preodoleniya reakcij v stressovyh situacijah // *Akmeologija*. 2013. № 1. S. 113–118.
- [11]. *Libin A.V.* Differencial'naja psihologija. Nauka o shodstve i razlichijah mezhdru ljud'mi. — M.: JeKSMO, 2008. — 576 s.
- [12]. *Maslou A.G.* Dal'nie predely chelovecheskoj psihiki. — SPb.: Evrazija, 1999.
- [13]. *Moseeva E.A.* Formirovanie jetnokul'turnoj kompetentnosti v obrazovatel'nom processe // *Akmeologija*. 2012. № 3. S. 62–68.
- [14]. *Ozhiganova G.V.* Sub#ektnyj podhod v psihologii duhovnyh sposobnostej. / Psihologija cheloveka v sovremennom mire. Tom 4. Materialy Vserossijskoj jubilejnoj nauchnoj konferencii, posvjashhjonnoj 120-letiju so dnja rozhdenija S. L. Rubinshtejna, 15–16 oktjabrja 2009 g. // *Otv. red.: A. L. Zhuravljov, M. I. Volovikova, L. G. Dikaja, Ju. I. Aleksandrov.* — M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2009. S. 57–64.
- [15]. *Osuhovala N.G.* Psihologicheskaja pomoshh' v trudnyh i jekstremal'nyh situacijah. Uchebnoe posobie dlja studentov vysshih uchebnyh zavedenij. — M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2007.
- [16]. *Sultanova N.D.* Akmeologicheskije osnovy razvitija lichnosti vynuzhdennyh pereselencev // *Akmeologija*. 2011. № 3. S. 31–40.
- [17]. *Jaspers K.* Obshhaja psihopatologija / Perevod s nem. — M.: Praktika, 1997. — 1056 s.