

БЕЛОВ ВАСИЛИЙ ГЕОРГИЕВИЧ

доктор медицинских наук, профессор кафедры психологии здоровья СПбГИПСР

ЛИУККОНЕН ЕЛЕНА ИВАНОВНА

аспирантка СПбГИПСР

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ЭМИГРАНТОВ

АННОТАЦИЯ. Рассматриваются факторы, влияющие на динамику социально-психологической адаптации эмигрантов. Анализируются различные уровни адаптации эмигрантов. Описываются воздействия среды на социально-психологическую адаптацию эмигрантов. Показываются, что проблемы адаптации провоцируют возникновение многих серьезных нарушений в семье и психическом здоровье эмигрантов. Обосновывается положение о необходимости исследования социально-психологической адаптации эмигрантов в целях оптимизации их адаптации к новой среде.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: социально-психологическая адаптация эмигрантов, миграция, эмиграция из России, объективные и субъективные факторы, фазы социально-психологической адаптации эмигрантов.

Настоящее время характеризуется глобальными процессами миграции населения по планете. Создание Европейского союза, объединение отдельных государств в единое сообщество неизбежно повысит интерес к проблеме адаптации человека к новым условиям жизни, к новой социально-культурной среде. Национальные культуры смешиваются, одни растворяются в других, ассимилируют, в чем-то вступают в антагонистическое противоречие. И интересно проследить, какое психологическое воздействие оказывают процессы смешения культур на личность человека. Каковы механизмы адаптации человека к новым условиям социального существования.

Везде и всегда процесс адаптации эмигрантов к новой культуре проходил с большими сложностями, причем проблемы возникали не только у эмигрантов, но и у местных жителей. Вынужденные мигранты в процессе болезненного переезда и адаптации на новом месте испытывают множество трудноразрешимых экономических, социальных и психологических проблем.

В отечественной науке вопросы психологии вынужденной миграции до начала 90-х гг., практически не разрабатывались. Главная причина в том, что эта проблема не была у нас актуальна со времен Второй мировой войны. Массовое появление вынужденных мигрантов в постсоветском пространстве поставило перед общественностью и социальными науками новую научную и прак-

тическую проблему. Проблема же русскоязычной эмиграции более частная и менее насущная для современного российского общества, но не менее интересная в плане изучения общих закономерностей адаптации человека к иной для него культуре. Только за пределами стран, ранее входивших в состав СССР, сегодня проживает не менее 20 миллионов человек русскоязычного населения, не говоря уже о постсоветском пространстве [5, 12]. Все это свидетельствует об актуальности исследования особенностей социально-психологической адаптации эмигрантов.

Адаптация — процесс приспособления человека к новым для него условиям жизни. Причем активность этого процесса всецело находится на стороне субъекта. Естественно, что приспособление к новым условиям двойственно по своей природе, как двойственна и природа человека. С одной стороны, это приспособление человека как живого существа, а с другой — как личности, социального феномена. И в этом смысле адаптацию можно разделить на социальную и биологическую, как среду обитания можно разделить на социальную и естественную. Такое деление, бесспорно, условно, ибо биологическая адаптация во многом зависит от социальных условий, а социальная адаптация не исключает биологических особенностей человека. Но любая условность подчеркивает не существенную однозначность разных явлений, а лишь подвижный характер разделяющих их границ. По-

этому с полным основанием можно противопоставлять биологическую и социальную приспособляемость человека в новых условиях его обитания [8, 11, 12].

В литературе, в том числе по миграции населения, встречаются разные классификации видов адаптации населения. Так, В.И. Переведенцев отмечал, что адаптация — это приспособление к природным, экономическим, этнографическим, демографическим и прочим социальным условиям; позднее он ее свел к трем видам: физиологической, экономической и социальной [9]. Адаптацию часто рассматривают не относительно конкретного явления, а как процесс всеобщий, характерный для любого перемещения.

Эмиграция — одно из самых характерных и значительных явлений общественной жизни XX века. В нее оказались втянутыми десятки миллионов людей на всех континентах. Не составляет исключение и Россия, где эмиграция развивалась начиная с 1917 г. весьма интенсивно, хотя и неравномерно [13].

Эмиграция из России на протяжении большей части двадцатого столетия носила вынужденный характер, а выезд ее граждан в периоды политических и военных потрясений приобретал более черты бегства и не всегда был в количественном плане полностью учтен в официальной статистике [6].

Если для России с бывшими республиками, нынешними странами Балтии и СНГ был типичен активный миграционный обмен, то иммиграция из дальнего зарубежья была скромной.

В целом эмиграция из СССР во второй половине XX века, вплоть до конца 70-х годов, перекрывалась иммиграцией в страну. Незначительный отток из СССР в силу существовавших, прежде всего, по политическим соображениям ограничений на выезд из страны заметно вырос ко второй половине 70-х годов. Росту числа эмигрантов из СССР в этот период, благодаря ослаблению ограничений на выезд для представителей отдельных национальностей, способствовала и проводимая на Западе политика по приему выходцев из Советского Союза в рамках программ воссоединения семей [3, 6].

Примерные оценки объемов различных волн эмиграции показывают, во-первых, что объемы эмиграции из России и стран СНГ в конце XX века не были столь значительны, как в конце XIX — начале XX века; кроме того, они свидетельствуют, что для страны с населением чуть меньше 145 млн человек такие объемы выезда не угрожают национальной безопасности. В 60-е годы эмиграция из страны составила 10-15 тыс. человек за пять лет. В 70-е годы эмиграция колебалась в пределах 50-60 тысяч за пятилетний период и не превышала 10-15 тысяч человек в год. Эмиграция стала заметной по своим масштабам во второй половине 80-х годов, когда был разрешен практически свободный выезд евреев, немцев, греков из страны, а

число покинувших СССР в 1988 году увеличилось в 2,5 раза по сравнению с 1987 годом [6].

На сегодняшний день основную часть эмигрантов из России принимает Германия (более половины от их общего числа), далее идет Израиль (15%), США (11%), другие страны (16%). Еще совсем недавно, в начале 90-х годов, поток эмигрантов из СССР распределялся несколько иным образом. Основная часть направлялась в Израиль (45%) и Германию (42%), и достаточно скромным был вклад США (6%), Греции (5%), на долю остальных стран приходилось не более 2% от общего числа выезжающих из страны [6].

Особое внимание из так называемых трех волн русской эмиграции (20-30-е годы, 40-50-е годы, 70-е годы) уделялось «первой волне» (Париж, Берлин, Прага, Белград, Харбин) — самой многочисленной и самой творчески продуктивной, совершившей подлинный духовный подвиг, спасая русскую культуру в изгнании. Однако все три «волны» в психологическом отношении практически не изучены, хотя настроения, ценностные ориентации, душевные конфликты миллионов русских людей представляли бесценное поле исследования для профессиональных психологов [13].

«Четвертая волна» эмиграции (конец 80-х — 90-е гг.) представляет собой особое явление. Эмигранты этой волны покинули и покидают Россию относительно свободно, на основании личного выбора; многие из них сохраняют при этом гражданство, юридические права, имущество, свои профессионально-деловые отношения на родине. Большинство людей, покинувших Россию, Украину, другие страны бывшего СССР, мотивируют выезд в дальнее зарубежье не политическими мотивами, а в основном экономическими, чисто житейскими причинами; они ищут более свободного приложения способностей, более высокой оплаты труда, новых возможностей для предпринимательства, профессионального творчества [2, 13].

Возникла настоятельная теоретическая и практическая потребность в изучении феномена эмиграции не только в историческом, политическом, но и психологическом аспекте.

Очень интересной задачей является всесторонний анализ социально-психологических и личностных проблем, возникающих у русскоязычных эмигрантов в условиях чужой языковой и социокультурной среды, а также выявление в связи с этим механизмов корректировки возникающих нервно-психических напряжений, девиантных форм поведения, конфликтов и других видов деформации личности эмигрантов.

В условиях эмиграции наблюдаются разнообразные стрессовые ситуации и проявления деформации личности (черты нейротизма, фрустрация в результате крушения надежд и коренной ломки жизненных планов, потеря смысла жизни, супружеские конфликты, разводы, конфликты с детьми, сексуальные расстройства, алкоголизм, суициды, отсутствие самовосприимчивости и т.д.). В этих усло-

виях своеобразно проявляется самосознание личности и подсознательно используются все формы психологической защиты в целях ее стабилизации: вытеснение, избегание, регрессия, подавление, отрицание, проекция, идентификация, изоляция, рационализация и т.д. [13].

Существуют объективные и субъективные факторы, влияющие на динамику социально-психологической адаптации эмигрантов. К числу объективных относятся: а) страна въезда; б) язык; в) уровень правовой и экономической защищенности; г) характер местной культуры; д) этническая принадлежность мигрантов; е) отношение коренного населения; ж) наличие поддерживающих структур; з) дополнительно возникающие социально-экономические или политические обстоятельства на новом месте жительства; и) страна выезда. Важную роль в процессе адаптации личности играют различные поддерживающие структуры: светские и религиозные общины, землячества, союзы, группы поддержки, русскоязычные средства массовой информации, совместные праздники, возможность контактов с русской культурой (выставки, гастроли) и т.д.

К субъективным факторам, влияющим на динамику интеграции и адаптации, относится, прежде всего, психологическая структура личности. Когнитивная организация человека, определяющая способы восприятия, мышления, запоминания, переживания, существенным образом влияет на формирование адаптационных форм поведения в условиях той постоянной стрессовой ситуации, которую представляет собой для эмигранта незнакомое общество с чужими для него языковыми и социокультурными стандартами.

Большое значение имеет сформированность мотиваций, что проявляется в желании интегрироваться в новую среду; в наличии установки на усвоение новых культурных феноменов; стремления к преодолению информационной изоляции и к установлению связей с окружающей средой.

Важными субъективными факторами адаптации являются следующие личностные свойства:

- высокий коммуникативный потенциал человека как субъекта общения;
- наличие интеллектуально-волевого комплекса, в центре которого — обучаемость, критичность мышления, готовность к изменению хода индивидуального развития, целеустремленность, настойчивость, ответственность, дисциплинированность, самоконтроль;
- устойчивость к нервно-психическим перегрузкам, саморегуляция состояний в труде, высокий уровень трудоспособности и жизнеспособности.

Учитывая, что в условиях эмиграции, особенно в самой начальной ее стадии, преобладают ситуации с высокой проблемностью, неопределенностью, требующие принятия нестандартных решений, необходимо такое качество личности, как креативность. Она особенно важна в условиях не-

привычной социокультурной среды, каковой являются условия эмиграции. Креативность выступает мощным фактором развития личности, определяющим ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов [13].

В процессе социально-психологической адаптации эмигранты проходят следующие фазы.

Эйфорическая фаза, когда не происходит какого-либо изменения направленности активности субъекта, перестройки его поведения, стратегий, планов, задач и режимов деятельности. У эмигрантов оказывается задействованной лишь эмоциональная сфера психики. Подобное созерцательно-пассивное состояние длится от нескольких дней до нескольких месяцев, в зависимости от индивидуально-типологических особенностей и свойств личности эмигранта.

«Туристическая» фаза, когда начинает приобретаться самая необходимая информация о жизни незнакомого общества. Происходит определенное осмысление внешней стороны ситуации, построение ее образа и последующее включение этого образа в целостные представления субъекта о себе и взаимосвязях с окружением.

Ориентационная фаза, когда эмигрант вынужден разбираться не только во внешнем, но и во внутреннем — бюрократическом, социально-политическом, экономическом и пр. устройстве нового общества. Эта фаза требует расширения социального пространства личности, что невозможно без определенного уровня напряжения, вызывающего стрессовое состояние. На этой стадии происходит постоянное преодоление стресса, который вызван разнообразными проблемными ситуациями разрыва между желаемым и действительным.

Депрессивная фаза. Как правило, через нее проходят все эмигранты, независимо от уровня успешности преодоления трудностей трех предыдущих фаз. Ее длительность зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов (подробнее они были рассмотрены в начале статьи).

Деятельная фаза. Характер преодоления депрессивной фазы эмигранта зависит в первую очередь от степени активности личности и ее социальной адаптированности. Деятельная фаза свойственна, как правило, эмигрантам с низким уровнем когнитивной и мотивационной ригидности, с адекватным уровнем притязания. При этом самореализация личности может осуществляться в любом виде деятельности: коммуникативной, трудовой и познавательной [13].

Особого внимания заслуживает изучение проблемы общения в условиях эмиграции. Исходя из исследований, проведенных в Германии, можно отметить, что тесные профессиональные контакты с немцами имеют лишь 2%, на близкие, дружеские контакты с немецкими семьями указали лишь 3% опрошенных. 82% эмигрантов заводят себе друзей по общежитию для иностранцев, 46% — встречают друзей на языковых курсах, но при этом 69% из этой группы предпочитают общаться с теми, с

кем жили в одном городе, регионе, области, республике. Таким образом, эмигранты и переселенцы общаются с теми, кто им психологически ближе и понятнее, стараются сохранить привычные стереотипы и формы отношений. Показателен тот факт, что эмигранты «третьей волны», приехавшие в Германию в 70-х — начале 80-х годов, почти не имеют эмоциональных и дружеских контактов с теми, кто приехал в начале 90-х годов [13].

При изучении деформации личности в условиях эмиграции заслуживают особого внимания проблемы алкоголизма, разводов и суицидальных форм поведения. Причины «эмигрантского» алкоголизма: социальная, психологическая и общественная изоляция человека, чувство одиночества, потеря социального статуса и т.д. При анализе разводов на первое место выходят причины, связанные с профессиональной и социальной неустроенностью эмигрантов. Чаще всего речь идет о мужчинах, которые имели у себя на Родине высокий социальный, профессиональный или материальный статус. Потеряв же всякую надежду на самореализацию, почувствовав всю беспомощность и бессмысленность существования, они часто теряют вкус к жизни, провоцируют конфликтные ситуации в семье, что приводит к разрыву отношений.

Под влиянием длительного сильного эмоционального напряжения, профессиональной, социальной неустроенности и потерянности могут формироваться суицидальные формы поведения. Подобное эмоциональное напряжение резко понижает механизмы психической и физиологической защиты организма, носит всеобщий кризисный характер. Возникновение саморазрушающего поведения у людей, находящихся в условиях чужого общества, в условиях отсутствия необходимого социально-психологического окружения, в частности, связано с деформацией концепции собственного будущего.

Следует отдельно рассмотреть некоторые психологические проблемы женщин в условиях эмиграции: различные виды психосоматических нарушений, вызванные постоянными нервно-психическими перегрузками. Многие женщины перестают пользоваться услугами парикмахера, их мало интересует реакция мужчин, у многих наблюдается резкое понижение эмоционального тонуса, общей энергетике и сексуальной активности. Падение интереса к вниманию со стороны мужчин объясняется общей психоэмоциональной перегрузкой сознания женщин в условиях адаптационного периода. Кроме этого, многие женщины жалуются на отсутствие заинтересованной «мужской аудитории» в чужой стране из-за разницы менталитетов, обычаев, языкового барьера и т.д. [13].

При изучении особенностей протекания адаптационных процессов у лиц пожилого и старческого возраста отмечается постоянная актуализация в их сознании прошлого мира. Утрата этого прежнего мира переживается как психотравма, как

эмоциональное лишение. Это, в свою очередь, может приводить к целому ряду психосоматических нарушений: потеря сна и аппетита, слезливость, тревожность, повышенная утомляемость, тоска, «безысходное состояние», суточные колебания настроения (ухудшение по утрам), вспыльчивость, головные боли, повышение кровяного давления, обострение язвенной болезни и многое другое.

Как показали беседы с врачами и родственниками, интервью с самими пожилыми людьми, резкое изменение их привычек, их образа жизни, привычного круга общения, их стереотипа поведения и т.д. ведет к внутреннему напряжению, т.е. стрессовому состоянию личности, так как люди пожилого и старческого возраста не способны в силу инволюционных сдвигов в нейродинамических функциях организма к быстрой переделке условно-рефлекторных и ассоциативных связей. Интеллектуальная, познавательная или эмоционально насыщенная деятельность в рамках прежней культуры и, по возможности, сохраненного жизненного уклада — необходимые условия жизнестойкости и жизнеспособности для пожилых людей в условиях эмиграции [13].

Наконец, важной проблемой являются взаимоотношения детей и родителей в условиях эмиграции. Существует две группы причин конфликтных ситуаций в семьях эмигрантов:

1) первая группа причин, связанная с состоянием родителей (социальная и психологическая дезадаптация, резкое падение социального статуса, авторитарный стиль воспитания, дефицит общения, психологическая зависимость некоторых родителей от детей в плане языкового общения, неприятие родителями новых форм поведения ребенка в школе и дома);

2) вторая группа причин связана с психологическим состоянием самих детей:

- а) отсутствие условий для нормального психического развития ребенка в период начального этапа эмиграции;
- б) оборванные эмоциональные контакты с дорогими и значимыми для них людьми;
- в) нарушение привычного уклада жизни детей. Дети как бы «зависают» первые год-полтора в состоянии неопределенного социального бытия;
- г) ощущение комплексов неполноценности, когда дети чувствуют свое социально-психологическое несоответствие сверстникам из другой страны в классе. Это несоответствие может быть вызвано недостаточностью знания языка; отличием внешнего оформления: одежды, обуви, прически; низким социальным статусом родителей: их положением на социальной помощи, отсутствием работы, денег, языка и т.д.;
- д) дети эмигрантов не чувствуют своего семейного социального и психологического тыла. Их родители порой совершенно беспомощны. Они не могут защитить и отстаивать права своего ребенка ни в школе, ни во дворе, ни в полиции, ни в каких-либо других официальных местах;
- ж) детей часто раздражает поведение родителей, которые демонстративно не разделяют с

ними те нормы, идеалы и общественные настроения, которые начинают формироваться у детей под влиянием школьной среды, телевизионных передач, рекламы, музыкальных клипов и т.д. Родители зачастую демонстративно остаются в своей культуре, используя ее как нишу обитания.

Обе эти группы причин связаны в первую очередь с фрустрированностью детей и взрослых по поводу неудовлетворения целого ряда их жизненных потребностей в период начального этапа эмиграции.

В рассмотренных нами нарушениях межличностного общения наблюдается явное преобладание коммуникативного аспекта над психологическим. То есть процессуальная сторона контакта (неумение и нежелание установить контакт, невнимание, дефицит времени и информации, разница во взглядах, установках, в сложившихся стереотипах, реакции «компенсации» и т.д.) преобладает над личностным фактором.

Среди 3 видов трудностей межличностного общения: нарушениях, собственно трудностях и коммуникативных барьерах в 42% случаев встречаются трудности типа «коммуникативные барьеры». Как правило, трудности такого типа возникают в семьях, имеющих детей среднего и старшего возраста.

На вопрос: «Почему вы решили эмигрировать?» 71% опрошенных эмигрантов отвечают, что из-за будущего наших детей. Однако, несмотря на такую гуманистическую установку родите-

лей, школьные педагоги и психологи постоянно сталкиваются с большим количеством семейных конфликтов, которые травмируют психику детей-эмигрантов.

Число конфликтных семей эмигрантов, характеризующихся постоянными трудностями общения между детьми и родителями, составляет 78% от общего числа семей эмигрантов и переселенцев, имеющих детей в возрасте от 4 до 18 лет [13].

Актуальной проблемой в семьях эмигрантов остается вопрос изучения и сохранения русского языка у детей. Именно русский язык позволит эмигрировавшим семьям сохранить связь детей с русской культурой и со своей страной исхода, знание своих корней и неотрицание своей культуры позволяет детям и подросткам избегать некоторых маргинальных конфликтов, значительно лучше усваивать культуру и ценности нового для них общества.

Представляется весьма актуальным дальнейшее развитие психологии эмиграции, изучающей социально-психологические механизмы интеграции и многочисленных форм адаптационных процессов. Результаты такого изучения могут быть использованы как при изучении мировых миграционных потоков, так и для тех миграций, которые происходят внутри страны. Потребность в таких исследованиях обеспечена колоссальным миграционным потенциалом постсоветского пространства и, в частности, движением миллионов русскоязычных в Россию из других регионов бывшего СССР.

ВАГИНА МАРИНА ВИКТОРОВНА

психолог, заведующая отделением ГУ «Центр социальной реабилитации детей-инвалидов Красносельского района Санкт-Петербурга»

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ С ДЦП

АННОТАЦИЯ. В статье представлен обзор литературы по вопросам формирования самооценки у здоровых детей и детей с ДЦП. Описывается и анализируется исследование самооценки у детей с ДЦП. Выявляются различия и особенности формирования самооценки у детей с ДЦП.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: самооценка, формирование самооценки, детский церебральный паралич (ДЦП), нарушения опорно-двигательного аппарата.

В последние десятилетия наблюдается повышенный интерес во всем мире к детям, имеющим проблемы в психическом развитии. Об этом свидетельствуют публикации в специальной психолого-педагогической литературе и выступления ученых, педагогов, психологов на международных конференциях в России и за рубежом.

Опыт психолого-педагогических исследований детей с различного рода проблемами представлен в имеющейся литературе довольно широко, но наименее изученными среди всех детей с проблемами развития представляется контингент детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и, в частности, с детским церебральным параличом. Количество детей с таким дефектом имеет тенденцию к возрастанию (2-3,5 на 1000 новорожденных), что обуславливает необходимость более детального изучения всех аспектов психического развития данного контингента детей, выбора путей и способов коррекции и компенсации отклонений в психическом развитии.

Развитие личности ребенка — его эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной сферы, сфера общения играет большую роль в его социальной адаптации и последующей интеграции в общество. Одной из важнейших составляющих благополучной интеграции ребенка в общество является умение всесторонне и объективно оценить особенности своей личности и деятельности, т.е. определенный уровень развития самооценки. В связи с этим исследования, направленные на выявление психологических условий и закономерностей становления самооценки на разных возрастных этапах как у детей с нормальным развитием, так и при проблемах в развитии, приобретают чрезвычайную актуальность.

Под самооценкой принято понимать оценку человеком своих способностей, возможностей, личностных качеств, а также своего внешнего облика [3, с. 227].

Представление о себе начинает складываться в первом полугодии жизни в форме самоощущения [1, с. 68]. Однако новорожденные и младенцы не имеют четких «границ» своего существа. Младенец считает именно себя причиной всех изменений и всякой активности вокруг. Годовалый ребенок начинает осознавать свою обособленность от других людей и предметов, он начинает понимать, что поведение других людей не зависит от его воли. Явные признаки элементов самосознания могут наблюдаться с того момента, когда ребенок начинает осознавать принадлежность своего имени к себе — примерно к двум годам. Именно тогда он вместо имени произносит местоимение «я» [5].

В два с половиной-три года ребенок осознает и дает себе отчет о своих элементарных потребностях, может верно выразить некоторые состояния. К трем с половиной годам он начинает планировать некоторые предстоящие действия. В три с половиной-четыре года — хорошо понимает и осознает отношение к нему людей и отвечает им тем же. На основании оценок и отношений к нему окружающих у него формируются самооценка и отношение к себе, хотя оно остается еще аморфным и изменчивым. К пяти-шести годам дальнейшее развитие получает сравнение себя с другими сверстниками, поэтому самооценки становятся более умеренными и, следовательно, адекватными [5].

В середине дошкольного возраста потребность детей в уважении, типичная для внеситуативно-познавательной формы общения, обуславливает повышенную чувствительность детей к оценкам окружающих. Старшие дошкольники переходят к внеситуативно-личностной форме общения со взрослыми. Они достаточно точно оценивают свои возможности в конкретных видах деятельности и способны адекватно воспринимать отношение окружающих [1, с. 74].

В подростковом возрасте ребенок вновь обращается к собственной личности, начинает все

1. Алаев Э.Б. Социально-экономическая география. Понятийно-терминологический словарь. — М., 1983.
2. Ахиезер А. Эмиграция из России // Свободная мысль, 1993.
3. Ахиезер А. Прошлое и настоящее эмиграции из России // Миграционная ситуация в России: социально-политические аспекты. — М., 1994.
4. Вишневский А., Зайончковская Ж. Миграция из СССР: четвертая волна. Демографические тетради. Вып. 1. — М., 1991.
5. Витковская Г.С. Направленное расселение вынужденных мигрантов: социальная цена прописки // Вынужденные мигранты и государство. — М., 1998. С. 250-257.
6. Долгих Е.И. Эмиграция из России 2004. <http://www.irex.ru/press/pub/polemika/09/dol>
7. Моисеенко В.М. Территориальное движение населения. — М., 1985.
8. Морозов А.В. Проблемы социально-психологической адаптации. http://polbu.ru/site_search.php
9. Переведенцев В.И. Методы изучения миграции населения. — М., 1975.
10. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ, теория, практика. — СПб., 2006. — 499 с.
11. Рыбаковский Л.Л. Региональный анализ миграций. — М., 1973.
12. Рыбаковский Л.Л. Миграция населения. Три стадии миграционного процесса. (Очерки теории и методов исследования). — М., 2001. — 134 с.
13. Хрусталева Н. Адаптация выходцев из бывшего СССР. Взгляд психолога. 1999. <http://finoved.madistudio.com/index.php?idm=27&op=main&idcont=110>