

Блинова, О. Є. Проблема психологічного здоров'я мігрантів [Текст] / О. Є. Блинова // Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. – Вип. 14, част.2. – С. 55-64.

УДК 159.9 : 316.6

Олена Блинова

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МІГРАНТІВ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

В статті розглядаються проблеми психологічної та соціально-психологічної адаптації мігрантів в інокультурному середовищі та вплив успішності акультурації на психологічне здоров'я мігрантів.

Ключові слова: міграція, трудова міграція, соціально-психологічна адаптація, психологічне здоров'я.

In the article the problems of psychological and sociopsychological adaptation of migrants to the different cultural environment and the influence of progress of acculturation on the psychological health of migrants are examined.

Keywords: migration, socialpsychological adaptation, psychological health

Внаслідок важкої економічної ситуації в Україні, значного дефіциту робочих місць на ринку праці продовжується виїзд громадян з України до країн далекого та близького зарубіжжя з метою працевлаштування.

Треба визнати той факт, що працевлаштування за кордоном є важливим джерелом формування середнього класу, інструментом включення до міжнародного ринку праці, інтеграції до міжнародної спільноти через розвиток безпосередніх людських контактів тощо. Водночас, досить серйозні негативні наслідки міграції, що викликаються порушенням прав мігрантів, дискримінаційними умовами праці та її оплати, а також ті, що пов'язані із психологічною і соціально-психологічною адаптацією людини в іноетнічному середовищі, вимагають більш детального та глибокого дослідження.

Метою є дослідження міграції як психотравмуючого чинника та впливу успішності процесу адаптації в іноетнічному середовищі на психологічне здоров'я мігрантів.

Розглядаючи наукові праці, які присвячені феномену адаптації, слід підкреслити існування багатьох видів адаптації, що притаманні певній сфері та рівню діяльності людини. Проблему адаптації розглядали Ф.Б.Березін (соціальний, біологічний і медичний аспекти); Ф.Ю.Василюк (адаптація людини до кризових подій життя); А.А.Налчаджян, Г.М.Андрєєва, Б.Д.Паригін (соціальна адаптація); Н.М.Лебедеєва, О.А.Малиновська, А.Б.Мулдашева, Л.М.Гумільов, Г.У.Солдатова (адаптація емігранта до іншого культурного середовища). Можна стверджувати, що сутністю адаптації є сполучення стійкості (збереження ідентичності) з мінливістю (розвитком, досягненням нових станів), яке простежується на рівні способів взаємодії із середовищем і на рівні адаптивних механізмів.

Вітчизняні і зарубіжні дослідники відмічають ознаки і якості адаптованості індивіда до соціального оточення, серед яких слід відмітити: отримання статусу, місця в соціальній структурі суспільства; здатність самостійно долати стресові ситуації; установки на активну взаємодію із соціальним середовищем, продуктивність, психічна рівновага, здатність насолоджуватись життям, конструктивне вирішення конфліктних і напружених ситуацій, емоційно-насичені зв'язки з людьми тощо [2; 4; 6; 7; 10; 16].

З моменту прибуття на нове місце проживання у всіх зовнішніх мігрантів починається процес входження, вживання, облаштування в новому для них суспільстві і країні, який містить у собі організаційні, правові, політичні, культурні, психологічні аспекти. Етнокультурна адаптація розглядається як складний, багатогранний і багатосторонній процес звикання і пристосування до нових умов життя, це «процес і результат взаємодії етнічних груп як єдиних і цілісних суб'єктів міжгрупової взаємодії і взаємосприйняття» [6].

Інша культура примушує мігрантів відмовитися від попереднього (колишнього) способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила та зразки поведінки. Для мігранта в процесі адаптації змінюється все – від природи і клімату до психологічних стосунків, а також традицій, звичаїв, ритуалів, цінностей. Навіть за умов сприятливих обставин, адаптація до іншого етнічного і культурного середовища – складний, стресогенний процес. Адаптацію можна вважати успішною, якщо людина реалізує свій особистісний потенціал, можливості і здібності та успішно вирішує психологічні і соціокультурні проблеми, оскільки процес адаптації не є тільки пасивним пристосуванням, але й активним прагненням змінити середовище.

В якості основних показників успішності соціокультурної адаптації мігрантів Солдатов Г.У. пропонує наступні [13, с.130]:

- 1) налагодження позитивних зв'язків з новим середовищем, вирішення щоденних життєвих проблем (школа, сім'я, побут, робота);
- 2) участь у соціальному і культурному житті приймаючого суспільства;
- 3) задовільні психічний стан і фізичне здоров'я;
- 4) адекватність у спілкуванні і у міжкультурних відносинах;
- 5) цілісність ті інтегрованість особистості.

Таким чином, крім суто соціальних показників, основними, вирішальними є ознаки психологічного благополуччя, гармонійності і зрілості особистості, тобто все те, що безпосередньо пов'язується з поняттям психологічного здоров'я.

Визначення здоров'я багато в чому спирається на поняття «благополуччя». Благополуччя, як і «позитивне здоров'я», передбачає реалізацію фізичних і духовних потенцій людини [8]. Без збереження психологічної стійкості реалізація фізичних і духовних потенцій неможлива. Отже, неможливо і задоволення від процесу самореалізації, неможливо відчуття розумового і соціального благополуччя. Прояви здоров'я або нездоров'я особистості пов'язані не тільки з нормальним функціонуванням організму, а й обумовлені психосоціальним благополуччям, ефективною соціально-психологічною адаптацією, реалізацією своєї

особистості в оточуючому світі. Серед функціональних визначень здоров'я широко розповсюджене визначення ВООЗ, в якому «здоров'я – це не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя» [5].

Кудрявцева В.А. ототожнює психологічне здоров'я із духовним, і розглядає його як найбільш адекватну міру індивідуального і суспільного добробуту [5], на думку Дубровіної І.В. термін «психологічне здоров'я» належить до особистості в цілому, знаходиться у тісному зв'язку з вищими проявами людського духу [12]. У гуманістичній психології психологічне здоров'я розглядається як продукт творчої самореалізації, самовираження. А. Маслоу запропонував концепцію існування у людської істоти тенденції до руху вперед або потреби до розвитку у напрямку того, що називається самоактуалізацією або психологічним здоров'ям [16].

Серед критеріїв психологічного здоров'я наводяться наступні: позитивне ставлення до діяльності; наявність позитивно орієнтованих життєвих планів; критичність, здатність правильно оцінювати інших; самокритичність, самоконтроль, самоаналіз; здатність до співчуття, емпатія; готовність до подолання життєвих випробувань, вміння адекватно використовувати особистісні психічні ресурси, позитивний вектор відношення до життя [5].

За багатьма позиціями стан психологічного здоров'я визначається за тими ж критеріями, що й успішність психологічної та соціально-психологічної адаптації. Соціокультурна адаптація мігрантів розглядається дослідниками з точки зору переживання мігрантами змін, культурних відмінностей, ізоляції і депривації, а тому міграція вважається стресогенним, психотравмуючим чинником.

Динамічний процес адаптації мігрантів до реалій оточення, що змінюється, викликає фрустрації, депресії, агресивність, але ж, за Е.Еріксоном психосоціальна криза є закономірним етапом на шляху саморозвитку особистості до набуття нової ідентичності (Ю.Александровский, Н.Лебедева, А.Сухарев) [1; 6; 14].

Аналіз публікацій свідчить про досить інтенсивне дослідження проблем ідентифікації та ідентичності, найзначнішими працями в цій галузі можна

вважати, зокрема, дослідження П.Гнатенка та В.Павленко, К.Коростеліної, С.Макеєва, Л.Орбан-Лембрик, М.Пірен, М. Шульги.

Варто додати, що здатність легко змінювати свої ідентифікаційні структури, як зазначає Г.М.Андрєєва, сьогодні вважається фактором психічного здоров'я: формується суб'єкт, який легко змінює ролі та відповідні їм ідентичності [2]. Це сприяє тому, що особистість стає більш гнучкою, краще адаптованою до соціального, політичного середовища.

Проблема втрати або часткової дезактуалізації етнічної (національної) самосвідомості (а вона неминуче має місце навіть у соціально благополучних регіонах) далеко не у всіх мігрантів протікає безболісно. Часто ми стикаємося тут зі зниженням соціальної активності, зростанням апатії, часом виникає прагнення до групової ізоляції за етнічною ознакою, комунікація утруднена, ціннісні орієнтації можуть зазнавати хаотичних і навіть деструктивних для соціуму метаморфоз, внаслідок чого етнічно дезадаптована особистість стає по суті маргінальною і вимагає психологічної допомоги [3]. А.В. Сухарев навіть вводить та докладно досліджує феномен етнозумовленої депресії [14].

У дослідженнях, присвячених адаптації мігрантів відзначено, що насамперед соціально-психологічна дезадаптованість особистості виражається в нездатності задоволення власних потреб і домагань. З іншого боку, особистість, що має порушення адаптації або повну дезадаптованість, не в змозі задовільно йти назустріч тим вимогам і очікуванням, які пред'являють до неї соціальне середовище і власна соціальна роль, її провідна в даному середовищі професійна або інша діяльність. Однією з ознак соціально-психологічної дезадаптованості особистості є переживання нею тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів без знаходження психічних механізмів і форм поведінки, необхідних для їх розв'язання. Указується, що етнічна самосвідомість людини в чужому етнічному оточенні, як правило, перебуває в стані затяжного стресу. Етнічна самосвідомість більшої частини мігрантів перебуває в стані важкого внутрішнього конфлікту: з одного боку, ці люди гостро усвідомлюють свою етнічну належність, з іншого —

значною мірою втратили найважливіші для них критерії етнічної самоідентифікації (мову, культуру, традиції) [3; 4].

Специфіка процесу соціокультурної адаптації мігрантів традиційно досліджується в межах концепції акультурації, яка спочатку розвивалась в руслі антропологічних досліджень [10]. В 1936 році представники культурної антропології Р.Редфілд, Р.Лінтон і М. Херсковиц визначили акультурацію як «сукупність явищ, що виникають внаслідок безпосереднього і тривалого контакту, в якому відбуваються зміни в культурних паттернах одної чи двох груп» (Redfield, Linton, Herskovits, 1936) [13] та розробили модель її дослідження, в якій акультурація розглядається як двосторонній процес, що впливає на обидві контактуючі групи. Також вони підкреслювали відмінність акультурації від культурних змін, що є тільки одним її аспектом, а також від асиміляції – повного поглинання іншою культурою.

Ті ж автори виокремлюють три основних наслідки акультурації: а) сприйняття – засвоєння значної частини іншої культури і прийняття стереотипів поведінки і цінностей; б) адаптацію – сполучення власних і запозичених елементів у гармонічне ціле або збереження установок, що суперечать одні одним та взаємодіють у відповідності до тих чи інших обставин; в) реакцію – виникнення безлічі різних контр-аккультураційних рухів і вихід на перший план психологічних чинників (Redfield, Linton, Herskovits, 1936) [13]. На початку 50-х років Р.Білз поширив поняття «аккультурація» на дослідження груп мігрантів. Відомий американський антрополог М.Мід вивчала процеси акультурації іммігрантів на основі концепції міжпоколінних відносин (М.Мід, 1988).

Вже в перші роки ХХ століття в США була виявлена наступна закономірність міждержавної міграції: нервово-психічне здоров'я мігрантів гірше, ніж у стаціонарного населення. У той же час обстеження на робочих місцях, навпаки, виявляють краще нервово-психічне здоров'я мігрантів у порівнянні до інших працівників («феномен здорового мігранта»). Це пояснюється дією

чинника селекції, – тільки мігранти з високим рівнем нервово-психічного здоров'я показують достатню адаптацію до нового соціокультурного оточення.

Ситуація еміграції містить у собі низку чинників, що ушкоджують нервно-психічне функціонування індивідів. Це втрата соціального статусу, бідність, інокультурне оточення, міжпоколінний розрив культурної спадкоємності у родині. Вони породжують специфічні для міграції види нервово-психічних розладів («невроз емігрантів»). Встановлено, що шкідливий вплив еміграції на нервово-психічне здоров'я мігрантів залежить від величини культурної дистанції між своєю країною і країною перебування [8].

Таким чином, дослідники пов'язують успішність акультурації із соціокультурною адаптацією, а її ефективність, в свою чергу, – безпосередньо зі складовими психологічного здоров'я.

Після Другої світової війни міграційні переміщення людей стали масовими, причини переселення мігрантів було визнано стресогенними, тому результатам зіткнення мігрантів з іншою культурою дослідники почали приділяти все більше уваги. Американський антрополог К.Оберг назвав психічний стан, в якому переселенці перебували у чужій країні «культурним шоком», він вважав, що занурення в іншу культуру для кожної людини є дезорганізуючим переживанням.

Ф. Бок у вступі до збірника статей з культурної антропології («Culture Shock») надає таке визначення культури: «Культура в найширшому сенсі слова – це те, чому ти стаєш чужинцем, коли залишаєш свій дім. Культура містить у собі всі переконання та очікування, які висловлюють і демонструють люди... Коли ти у своїй групі, серед людей, з якими маєш загальну культуру, тобі не треба обмірковувати і проектувати власні висловлювання і вчинки, оскільки всі – і ти, і вони – бачите світ у принципі однаково, знаєте, чого чекати один від одного. Коли ви знаходитесь в чужому суспільстві, ви відчуваєте труднощі, безпорадність та дезорієнтованість, які можна назвати культурним шоком». Сутність культурного шока – конфлікт старих і нових культурних норм і орієнтацій, старих – що властиві індивіду як представнику того суспільства, яке він залишив, і нових, що

представляють те суспільство, до якого він прибув. Культурний шок – це конфлікт двох культур на рівні індивідуальної свідомості [15].

Багато дослідників намагались уточнити розуміння культурного шока, підкреслюючи різні сторони перебування в іншій культурі. Для цього використовувались поняття «культурна втома» (Guthrie, 1975), «мовний шок» (Smalley, 1963), «рольовий шок» (Byrnes, 1966) і т.ін. [13, с.133] Ф.Бок описав культурний шок як емоційну реакцію, що виникає внаслідок нездатності зрозуміти, проконтролювати та передбачити поведінку інших людей (Wosc, 1970). Інші автори пов'язували культурний шок з невизначеністю норм і очікувань і, тому, зі складністю контролю над ситуацією та її прогнозування. У зв'язку з цим виникає тривожність, апатія, доки не сформується нові когнітивні конструкти для розуміння іншої культури і вироблення відповідних моделей поведінки.

Оберг виділяв шість основних психологічних ознак культурного шоку:

1. Напруження, що супроводжують зусилля для психологічної адаптації.
2. Почуття втрати (статусу, друзів, професії, майна, батьківщини).
3. Почуття знехтування (неприйняття новою культурою) і почуття відкидання (неприйняття нової культури).
4. Збій в рольовій структурі (ролях, очікуваннях), плутанина в самоідентифікації, цінностях, почуттях.
5. Почуття тривоги, що ґрунтується на різних емоціях (подив, відраза, обурення) та виникає в результаті усвідомлення культурних відмінностей.
6. Почуття неповноцінності внаслідок нездатності долати нову ситуацію. Солдатова

Солдатова Г.У., за результатами власних досліджень, доводить, що для мігрантів також є характерними брак впевненості у собі, недовіра до оточуючих і психосоматичні прояви. Почуття втрати контролю над ситуацією, власної некомпетентності, нездійснення бажань виражаються у мігрантів у почуттях гніву, агресивності і ворожості по відношенню до представників країни перебування.

С.Лісгардом (Lysgaard, 1955), запропонована концепція стадій адаптації у вигляді графічної U-кривої: 1 фаза – стан піднесеності і оптимізму; 2 фаза – період фрустрації, розгубленості; 3 фаза – поступове поліпшення, яке супроводжується почуттями близькості до нового суспільства та задоволеності ним. U-крива показує, що задоволеність і благополуччя іммігрантів поступово знижуються, але потім зростають знов. Загальна тривалість періоду пристосування – біля двадцяти місяців.

Спираючись на концепцію Лісгарда, Оберг виділив декілька стадій культурного шока:

1. Стадія «медяного місяця» – зачарованість новою культурою, ентузіазм, сприйняття місцевих жителів як привітних і дружелюбних.
2. Криза – відчуття неадекватності, фрустрації, тривоги і гніву, які викликаються різницею у мові, цінностях, традиціях, знаках і символах.
3. Відновлення (видужання) – подолання кризи, засвоєння мови і культури приймаючої країни.
4. Пристосування (адаптація) – прийняття нової культури, з епізодичними проявами тривоги і напруження.

Канадські психологи Дж.Беррі і Р.Анніс в якості одного з видів стресу, які відчують мігранти на новому місці описали так званий «стрес акультурації» (Beery, Annis, 1974). Спочатку стрес акультурації розглядався як форма аномічної депресії, тобто втрати цінностей і норм (Jiles, 1982). Пізніше Дж. Вестермайер представив стрес акультурації як окремий синдром, що містить у собі депресивні, параноїдні та тривожні симптоми. Він вважав, що при таких розладах малоефективними є як фармакологічні, так і соціальні або психологічні втручання (Westermeyer, 1989). Ці клінічні спостереження підтверджують результати вивчення ностальгії – туги за батьківщиною. Це поняття ввів швейцарський лікар І.Хофер, психіатри почали вивчати це явище ще в XVII столітті. На межі XIX і XX століть результати досліджень ностальгії узагальнив німецький психіатр і філософ Карл Ясперс. [13].

В якості проявів стресу акультурації більшість дослідників і практичних психологів називають соціальну дезінтеграцію і особистісну кризу. Звичний соціальний порядок і культурні норми втрачені, людина може легко розгубитися в змінній ситуації. На груповому рівні джерелом тривожності є те, що в нових умовах не працюють колишні схеми владних відносин, суспільного порядку і економічні стратегії, а на індивідуальному рівні можуть виникнути ворожість, невпевненість, ідентифікаційна сплутаність і депресія.

У багатьох дослідницьких роботах, які узагальнені в книзі британських психологів А.Фернхема і С.Бочнера «Культурний шок» (Furnham, Bochner, 1986) [15] міститься, наприклад, критика стадіальних концепцій адаптації. Зокрема, відмічається, що деякі мігранти не відчувають депресію і тривогу, із задоволенням переживають новий досвід і успішно адаптуються до умов іншої культури з перших днів перебування; також автори відмічають, що переживання, пов'язані з новою культурою, викликають неприємне здивування із-за несподіваності, а також тому, що можуть призводити до негативної оцінки власної культури.

Гіпотеза культурного шоку припускає, що всі мігранти схильні до цього, однак це припущення вимагає емпіричного підтвердження. Зміни середовища, звичного оточення не для всіх людей є неприємними або стресогенними. Деякі люди не переживають ніяких негативних почуттів, більш того вони шукають нових переживань і насолоджуються ними (Zuckerman, 1971). Позитивне значення змін середовища полягає у тому, що вони визначають поштовх до саморозвитку, а подолання труднощів призводить до особистісного зростання та самовдосконалення.

Дослідники культурного шоку визначили його залежність від подібності чи відмінності культур, було доведено, що ступінь вираженості соціальних труднощів, самотності, відчуження і стресу залежить від величини дистанції між власною культурою мігранта і культурою приймаючої країни, це пояснюється, зокрема, недостатчею соціальних навичок, необхідних для ефективного

спілкування в іншій культурі. Деякі дослідники підкреслюють значущість окремих параметрів приймаючого суспільства, які є важливими для оцінки сили і тривалості культурного шоку. По-перше, можуть відрізнятися подібність / відмінність власної і чужої культур, які є насправді і які сприймаються мігрантом, тобто мова йде про адекватність сприйняття нової культури; по-друге, представники традиційних культур, яким властиві регламентованість поведінки, влада традицій, гірше адаптуються; по-третє, у країнах, де на державному рівні проголошено політику культурного плюралізму, яка передбачає рівність, свободу вибору, партнерство, адаптація відбувається краще; по-четверте, має значення толерантність до інших культурних цінностей; по-п'яте, сила і тривалість переживання культурного шоку часто залежить від ступеня невідповідності природи і клімату своєї і приймаючої країни.

Висновки: Таким чином, огляд літератури дозволяє стверджувати, що більшість вчених, які досліджували процес, результати та ефективність акультурації дійшли висновків щодо наявності прямого позитивного взаємозв'язку між успішністю адаптації мігранта в іноетнічному середовищі та показниками його психологічного здоров'я – якщо стрес акультурації виявився занадто важким, психологічне здоров'я погіршується, спостерігається розгубленість, депресія, висока тривожність, апатія тощо. Однак, все ж у цьому питанні немає абсолютної однозначності, лінійності взаємозв'язків, цікавим для нас є наявність суперечливих емпіричних даних. Цей факт підштовхує до більш детального вивчення впливу міграції і, відповідно, адаптації мігрантів на новому місці та показників психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Александровский Ю.А., Щукин Б.П. Психические расстройства во время и после стихийных бедствий и катастроф / Александровский Ю.А., Щукин Б.П. // Журнал невропатологии и психиатрии им. Корсакова. – 1991. – №5. – С.39-43. – Библиогр.: с. 43 (10 назв)

2. Андреева Г.М. Социальная психология в современном обществе: Учебное пособие для вузов / Т.Л. Алавидзе, Г.М. Андреева, Е.В. Антонюк и др.; Под. ред. Г.М.Андреевой, А.И. Донцова. – М. : Аспект Пресс, 2002. – 335с.
3. Кайгер В.І. Вплив етногенних депресій на соціально-психологічну адаптацію німців-переселенців в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології» / В.І.Кайгер; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – Київ, 2003. – 18, [1] с.
4. Кайгер В.И. Об исследовании проблем психологической адаптации немцев-переселенцев в Украине в 1993-1998 гг. из стран бывшего СССР // Психологія на перетині тисячоліть : Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. В 3 т. - К. : Гнозис, 1999. – Т.1. – С. 539-543.
5. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: проблемы и суждения / Кудрявцева Е.Н. // Вопросы философии. – 1997. – № 12. – С. 98-109. – Бібліогр.: с.109.
6. Лебедева Н.М. Социально-психологические закономерности аккультурации этнических групп // Этническая психология и общество / Под ред. Н.М.Лебедевой. – М. : Старый сад, 1997. – С.271-289.
7. Мацумото Д. Психология и культура / Дэвид Мацумото. – Спб. : Питер, 2003. – 603 с. (Серия «Мастера психологии»)
8. Никифоров Г.С. Психология здоровья : учебник для вузов [для студ.высш.учеб.заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Герман Никифоров [Федеральн.целевая програма «Культура России»]. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с. (Серия «Учебник для вузов»)
9. Налчаджян А.А. Этнопсихология: учебник для вузов [для студ.высш.учеб.заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Альберт Налчаджян. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2004. – 381 с.
10. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2 кн. Кн.2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. [для студентів вищих навчальних закладів] / Л.Е. Орбан-Лембрик. – Київ : Либідь, 2006. – 560 [2] с.

11. Павленко В.М. Етнопсихологія : навч.посібник / В.М.Павленко, Таглін С.О. – К. : Сфера, 1999. – 408 с.
12. Практическая психология образования : учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / под ред. И.В.Дубровиной. – СПб. : Питер, 2007. – 592 с. – (Серия «Учебное пособие»).
13. Солдатова Г.У. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности [для студ.высш.учеб.заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Калининко В.К., Кравцова О.А. – М. : Смысл, 2002. – 479 с. – (Теория и практика психологической помощи).
14. Сухарев А.В. Этническая функция культуры и психические расстройства / А.В.Сухарев // Психологический журнал. – 1998. – №6. – С.47-56.
15. Фернхем А., Бочнер С. Культурный шок // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Калининко В.К., Кравцова О.А. – М. : Смысл, 2002. – С.193-200.
16. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л.Хьелл, Д.Зиглер. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 608 с. (серия «Мастера психологии»).