

УДК 316.6

DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.006

Факторы стресса при процессе миграции

Никитенко Анастасия Владимировна

PhD, Проректор по учебной деятельности,
Славяно-Греко-Латинская Академия,
105005, Российская Федерация, Москва, ул. Радио, 20;
e-mail: nika@sgla.ru

Аннотация

В статье определяется понятие стресса специфичного для процесса миграции. В результате исследования делается вывод, что миграция сама по себе провоцирует риск нарушения психического здоровья, однако отмечается, что эти нарушения, в большинстве своем, вызваны некими стрессовыми факторами, которые могут присутствовать в миграционном процессе. Поэтому в исследовании подробно классифицируются и рассматриваются факторы стресса во время миграционного процесса. Предложена следующая классификация факторов стресса: физические изменения - изменение места жительства и новые условия (жилье, соседи, условия работы и рабочей среды, пейзаж, климат); общественные изменения - потеря связей с обществом (семья, статус или общественное положение, законная и экономическая ситуация); культурные изменения - изменения в ранее сформированных привычках (свободное время, религия, различные воспитательные методы, новый язык). Стрессовые факторы в процессе миграции также подразумевают серию особенностей, при которых они отличаются друг от друга. Самый распространенный фактор личной отстраненности от большинства проблем, которые происходят, подразумевает серию особых стратегий противостояния. Данные стратегии должны давать ответ на определенную проблему, и предполагают средства, благодаря которым, индивидуум стремится к ее решению.

Для цитирования в научных исследованиях

Никитенко А.В. Факторы стресса при процессе миграции // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 5А. С. 48-57. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.006

Ключевые слова

Психология миграции, личность мигранта, миграция, проблемы миграции, стресс при миграции, адаптация мигрантов.

Введение

Понятие стресса было определено Селье [Селье, 1994] в 1936 году в качестве общего неспецифического термина, либо стимула. Первоначальные исследования стресса структурировали взаимосвязанную систему на практические и универсальные стрессовые факторы. Другими словами, это связанные с окружающей средой условия, способствующие истощению нервной системы, и способностью ее сопротивления у большинства людей. Селье использует термин «стресса» для определения набора физиологических реакций на определенные стрессовые факторы и указывает на отсутствие прямой зависимости эмоциональных переживаний при стрессе от физиологических механизмов стресса. Основываясь на его работе и концентрируя внимание на уже порождающие стимулы стресса, Ухудшение самочувствия, болезненные стрессовые физиологические процессы Г. Селье предложил называть «дистрессом» [Селье, 1979], т. е. разрушающим дискомфортным стрессом. Приятные формы стрессовых переживаний, такие как стресс любви, творчества, восторга, вдохновения, он назвал «эустрессом», т. е. приятным стрессом.

В конце 70-х специалисты медицинского университета Вашингтона Томас Холмс и Ричард Раэ провели масштабное исследование и установили список 43 жизненных событий, которые характеризуются как «универсально» стрессовые, эти события выстроены в шкалу. В данной шкале каждая стрессовая ситуация определяется определённым количеством баллов. За период исследований 49% из тех, кто набрал в течение года более 300 баллов, заболели. Из тех, кто набрал менее 200 баллов, здоровье ухудшилось только у 9%. Согласно данной шкале переезд в другой город составляет 24 балла, но в сочетании с другими факторами, такими как длительное проживание супругов отдельно (48 баллов), безработный более 6 месяцев (46 баллов), резкие социальные потрясения (45 балла), изменение финансового положения (37 баллов), смена профессии или поступление на работу (34 балла), подобного рода переживания могут привести к болезни. Наша задача исследовать стрессовые факторы при миграции и минимизировать вероятность заболеваний и депрессий [Holmes, 1967].

Определение понятия стресс в процессе миграции

Исследуя литературные источники, мы видим, что есть большие различия в том, как люди реагируют на одни и те же события и обстоятельства. В восьмидесятых определение стресса было несколько видоизменено, и в дальнейшем, был выявлен большой перечень психологических особенностей [Lazarus, Folkman, 1999], при которых, само происхождение стресса было бы возможно уместить в особенной связи, которые человек устанавливает непосредственно со своим окружением. Согласно этой перспективе, событие будет являться стрессовым по мере того, как индивидуум его воспринял, или благодаря тому, какая оценка дана этому событию. Во внимание должны были приниматься наиболее субъективные качества фактора стресса, т.е. его оценка: отрицательный или положительный, одноразовый или досрочный, контролируемый или неконтролируемый. Следовательно, настоящие модели стресса [Султанова, Ласовская, 2012] подразумевают реакцию на стресс не как на неизбежное и прямое следствие универсальных и недвусмысленно определенных составных частей, а как результат тонкой и непрерывной связи между давлением, которое человек испытывает (например, новый ученик, новый студент) и средства противостояния [Китаев-Смык, 1983].

Одна из теоретических классических моделей – это модель оценки или оценка Лазаруса и

его коллег, познавательная теория, связанная с результатом стресса. Для этих авторов, «психологический стресс – это особенная связь между индивидуумом и его окружением, которое оценивается, как угроза или подразумевает невозможность противостояния стрессу, что в результате подвергает опасности благосостояние и психическое здоровье человека» [Lazarus, Folkman, 1999]. К стрессовому фактору, в том числе, относится и окружение, благодаря которому, человек не чувствует себя в безопасности, что подразумевает определенную нестабильность, которая так же, зависит от требований окружения или личностных ресурсов, как и от способности к противостоянию неблагоприятным факторам.

Существует разновидность стресса, при которой человек для самого себя определяет ситуацию как не стабильную, не стандартную, нарушающую общий порядок вещей [Джонс, 2003]. В результате он не способен к поиску эффективных механизмов противостояния, чтобы уменьшить или исключить определенный негативный процесс. В данном случае, необходимы два одновременных условия для того, чтобы присутствовала стрессовая ситуация, либо, чтобы она усиливалась. Этому способствуют: субъективное определение ситуации как стрессовой, и неспособность противостоять ей. Если мы применяем это понятие стресса к миграционному процессу, то миграция, как общественный процесс провоцирует порождение стресса. Миграция характеризуется серией различных, довольно значимых изменений, которые обуславливаются определенными требованиями окружающей действительности, противостояние которым должно происходить соответствующим образом для того, чтобы достигать оптимальной коррекции поведения и внутреннего ощущения. Эти требования могли бы, объективно превосходить индивидуальную способность к противостоянию, оказывая влияние на стрессовые состояния, с возможными отрицательными последствиями и отголосками для человека. Однако существуют объективные изменения в процессе миграции на общественном уровне. Стресс произойдет только в том случае, если мигрант определит какую-то ситуацию как нарушающую основной жизненный процесс, и когда невозможно найти решение, благодаря которому, можно было бы противостоять каким-либо стрессовым ситуациям или негативным изменениям. Данная комбинация обстоятельств, на самом деле, может происходить в определенных миграционных ситуациях, но далеко не во всех.

Исследованиями доказано, что миграция сама по себе провоцирует риск нарушения психического здоровья, но, стоит отметить, что эти нарушения, в большинстве своем, вызваны некими стрессовыми факторами, которые могут присутствовать в миграционном процессе.

Стрессовые факторы при миграции

Существование стрессовых факторов, которые предшествуют самой миграции, порождает когнитивный диссонанс. Хотя социально-экономические условия и недостаточный уровень возможностей в сфере личностного развития в родной стране, являются подспорьем для эмиграции, неопределенность успеха предпринятых целей и страх потерь, действуют в противоположном направлении. По этим причинам важно иметь в виду факторы, предшествующие миграции, как возможные отягчающие обстоятельства или сопутствующие факторы для образования стресса. К этим факторам, в том числе, можно отнести главным образом мотивацию.

Само решение, благодаря которому происходит переселение из родной страны, уже может рассматриваться как критическое событие. Процессу миграции вполне мог предшествовать фактор, в результате которого, ранее, либо в течение процесса миграции, произошла стрессовая

ситуация, связанная высоким уровнем эмоционального волнения и весомыми сомнениями - в то время как большинство, уже после этого, ощущают такие эмоции, как: доверие, счастье и довольно оптимистичные ожидания. Однако если выясняется, что условия для существования оказываются гораздо хуже ожидаемых, и интеграция в новое общество не является такой простой и непринужденной, как ожидалось изначально, допускается процесс повторного роста психологического стресса и происходит выработка определённых требований к противостоянию. В особенности, приготовления, которые предшествуют миграции, и ожидание признания новым обществом оказывают сильное влияние на психическое здоровье мигранта. Однако существует возможность определить факторы, которые влияют на пред-миграционный стресс, и можно понять, каким образом происходит построение уровней пост-миграционного стресса. И. Ясинская-Лахти, А. Мяхёнен Туули, С. Варьйонен, Л. Арнольд, А. Юияля, К. Юрва, Т. Кинунен [Ясинская-Лахти и др., 2012] предлагают развернутое понятие предварительного повышения психологического и социального уровня стресса, благодаря которому, происходит процесс адаптации к изменениям, связанным с непосредственной миграцией, с принятием решения об эмиграции, как например, факт прямого или косвенного взаимодействия с обществом или подготовка, предшествующая этому событию. Автор выдвигает предположение о том, что существующие связи между уровнем благосостояния, предшествующие миграции, необходимы для развития модернизированных форм, благодаря которым, на первых этапах коррекции поведения, существует возможность более полного понимания процессов, которые предшествуют миграции и могут вызывать стресс.

При проведении автором сравнения в рамках исследования уровней пред-миграционного стресса и базируясь на процессах пост-миграционного стресса у студентов в ряде вузов и колледжей Москвы был обнаружен довольно высокий уровень стресса, предшествующий миграции, и он выявлялся у женщин – мигрантов. Были обнаружены психологические и эмоциональные процессы, связанные с отсутствием радости или запасов энергии. А именно, было обнаружено присутствие стресса, тесно связанного с чувством беспокойства, неуверенности и отсутствием возможностей к противодействию негативным ситуациям. Когда мигрант находится в ранее не знакомой ему стране, большинство исследований концентрируется на том, чтобы идентифицировать то, какими были бы потенциальные стрессовые факторы в новом обществе, которые могли бы иметь непосредственную связь со стрессом и психическим здоровьем. Эти исследования подчеркивают различные изменения, которые поддерживаются в процессе миграции. Продолжая теорию Эванса [Evans, 1990], можно сделать вывод о том, что миграция была бы, действительно, значимым жизненным событием, ввиду того что она, в большинстве случаев, подразумевала бы противоположный тип стрессового фактора. К этим факторам вполне возможно отнести и другие, такие как: финансовые проблемы, факторы, связанные с окружающей средой, конфликт между ожидаемым и по факту чрезмерным объемом работы, ответственность по отношению к обществу, либо отсутствие связей или общественного признания.

Изменения, связанные с миграцией, можно разделить на следующие группы:

- физические изменения - изменение места жительства и новые условия (жилье, соседи, условия работы и рабочей среды, пейзаж, климат).
- общественные изменения - потеря связей с обществом (семья, статус или общественное положение, законная и экономическая ситуация).
- культурные изменения - изменения в ранее сформированных привычках (свободное время, религия, различные воспитательные методы, новый язык).

Отрицательные эмоции пагубно влияют на психическое здоровье мигранта. Результат перенесенного стресса или неудовлетворенность окружением и обстановкой в новой стране в целом, может привести к чрезмерному употреблению алкоголя, и это может выглядеть как оправдательная форма поведения, связанная с проблемами в повседневной жизни. Данный фактор расценивается как выстраивание защитного барьера от досаждающих обстоятельств. Взаимодействие и общение между мигрантами позволяет индивидууму ощущать себя полноценным членом «сообщества», развивать общественную деятельность, повышать уровень связей, что в результате становится защитным фактором для психического здоровья [Храмешин, Никитенко, 2016].

Касаемо становления личности в сфере занятости, стоит обратить внимание на то, что у мигранта может быть не достаточный уровень образования (как среднего, так и профессионального). Это способствует тому, что человек вынужден браться за тяжелую, низкооплачиваемую работу, сопряженную с физическим трудом, что является, большим риском для здоровья. Не стоит так же забывать и о том, что в обществе имеет место быть возрастающая тенденция, по предложению тяжелой физической работы населению без соответствующего образования, к этому кругу, в первую очередь, относятся мигранты. Это не квалифицированный, не легкий труд, и в общей сложности, мигрант, дабы иметь средства к существованию, не способен отказаться от такого типа работы, он не имеет никакой альтернативы. Устраиваясь на такую работу, мигрант трудится за минимальную оплату, и помимо этого, подвергается не малому уровню риска, что вполне предполагает значительное изменение статуса, относительно страны происхождения [Никитенко, Храмешин, 2017].

В то же время сектор мигрантов находится вне экономического процесса в стране, так как большинство мигрантов работают нелегально. Сложившаяся ситуация является еще одной причиной для беспокойства, которая может, в том числе, влиять на эмоциональное напряжение, и, как следствие, на стрессовое состояние. Не секрет, что во многих странах дискриминация происходит по расовому и национальному признаку. Из-за этого, дискриминация в трудовой сфере, по результатам исследований, указывает на определенные не благоприятные условия, в том числе, имеет место быть и злоупотребление служебным положением среди руководства, устное или физическое насилие, не соответствие продолжительности рабочего времени, установленного законодательством, как и количество разрешенных рабочих дней.

Изоляция от общественной деятельности, в том числе, выступает потенциальным фактором стресса и когда это происходит в течение длительного времени, ситуация может восприниматься как нарушающая естественный порядок вещей, может сопровождаться чувством полной или частичной изоляции от общества, безысходностью и беззащитностью. Однако эти эмоции могут сопровождаться не только негативной окраской, но и чувством свободы и освобождения от дискомфортных обстоятельств. В основном, именно в процессе миграции среди женщин, поводами для отъезда являются конфликтные ситуации, критические жизненные моменты, такие как развод или расставание, либо ситуации связанные с физическим и (или) психологическим насилием (давлением). Следовательно, решение таких проблем, посредством миграции и увеличения дистанции от сложившихся ситуаций в результате семейных конфликтов или жестокого обращения, приводят к ощущению спокойствия и душевного равновесия. Миграция также могла способствовать стремлению женщин к другим формам жизни, к обретению свободы и независимости [Vágner, Müller, Fialová, 2011]. Миграция, в некоторых случаях, открывает возможности, к которым не было доступа в стране происхождения, следовательно, отдаление от общества, которое ранее присутствовало,

сопровождается положительными чувствами, происходит ощущение достижения поставленных целей и осуществления планов.

Если индивидуум иммигрирует в составе семьи (семейная миграция), этот факт может быть источником к противостоянию стрессу, либо, наоборот, может являться источником самой стрессовой ситуации. Разрыв связи с семьей по причине миграции может быть очередным стрессом (если, к примеру, миграция является вынужденной мерой). Миграция так же подразумевает расставание жен и мужей на физическом уровне, из-за чего, возникают проблемы в существующем браке. Даже, когда семьи объединяются, расставание и (или) развод все же возможны особенно в том случае, когда один из двух супругов не может найти постоянную работу, либо, когда уже установлен новый круг общения. В определенных случаях происходит идеализирование понятия семьи, и, порой это представление идет вразрез с реальностью, осознание приходит тогда, когда пара вновь объединяется [Буторин, Крыжановская, 2015]. Неудачи, разногласия и расставания случаются в том числе и по причине неблагоприятных условий на новом месте жительства, неблагоприятной экономической обстановки в стране, в которой находятся мигранты, происходит явное несоответствие ожидаемых условий для жизни в стране происхождения и уже имеющихся.

Расставание с детьми, по мнению экспертов, влечет за собой еще один стрессовый фактор, который аналогично может затрагивать психическое здоровье. Разрыв семейной связи может усиливать напряженные отношения между родителями и детьми. Дети, оставшиеся в стране происхождения мигранта, которые временно лишились матери или отца, ощущают чувство потери. В таком случае обязательно необходимо развивать коммуникацию между членами семьи на расстоянии, важно восстанавливать связь между матерью, отцом и детьми ежедневно, и прилагать усилия для того, чтобы, со временем, семья объединилась. В особенности у детей, могут быть слишком высокие материальные ожидания, благодаря полученным подаркам и пересылкам, отправленных их родителями, они могут находиться под впечатлением того, что родитель находится в более комфортных условиях, в психологические процессы вступает воображение ребенка, страна, в которой находится мать или отец, автоматически становится мечтой [Araujo, Pedone, 2014; Pedone, 2018]. В большинстве случаев, однажды они иммигрируют, подтверждают свое право на трудовую, либо юридическую деятельность, но не зависимо от этого, мигранты, как и их семьи, испытывают трудности в том, чтобы приспособиться к новому обществу и к новой культуре.

После того, как члены семьи воссоединяются, им может быть довольно трудно пойти период адаптации, в результате, появляются проблемы с коммуникацией. Миграция детей в новое общество и страну может болезненно восприниматься родителями, которые ощущают этот процесс, как угрозу семейным традициям и связям между членами семьи [Тихонова, Куфтык, 2007].

Дискриминация по отношению к мигрантам и общественные предрассудки на территории принимающей страны – это дополнительный источник стресса для мигрантов, они довольно часто сталкиваются с пренебрежительным отношением или даже ненавистью, исходящей от коренного населения, что может породить неуверенность в себе и скрытое напряжение, постоянный страх [Aroian, Norris, 2003].

Другой фактор стресса, который практически не был признан в специализированной литературе, относится к финансовой поддержке, которую мигранты оказывают своим родственникам. Хотя, в последние годы, международные переводы представляют интерес скорее для исследований в сфере экономики, которые объединяют процесс миграции и развитие

страны в целом. Стоит отметить, что подобная финансовая поддержка своих родственников является выражением семейной связи и традиций. Данный вопрос практически не подвергался исследованиям. В большинстве случаев отправление переводов обычно стимулирует миграционный процесс, так как он обеспечивает возможность поддержания уровня жизни семьи в стране происхождения. Однако финансовая помощь становится обязательством для мигранта. Эта ситуация может оказывать довольно высокий уровень напряжения, возникает чувство вины, если у мигранта нет возможности финансовой помощи семье.

Культурные изменения, повышение социального уровня, или процесс принятия новой культуры также являются как факторами стресса. В стране прибытия мигрант сталкивается с тем, что он вынужден приспосабливаться к новому обществу и процессам, которые протекают в чужеродной стране [Shooval и др., 1974]. Термин «культурный шок» введен в психологическую науку впервые К. Обергом в 1960 году [Oberg, 1960]. Этот термин подразумевает стресс и душевное волнение в результате полученного опыта, а также потери на уровнях общественного обмена, которые проходят в течение адаптации и привыкания к новым условиям и атмосфере. Опыт «культурного шока» происходит в результате значимых изменений в повседневных действиях, происходит потеря уже устоявшихся общественных связей, четко воспринимаются различия между привычной и новой культурой. Термин «культурного шока» мог бы отнестись к особому типу стресса, при котором факторы стресса идентифицируются, начиная с его непосредственного происхождения, и заканчивая процессами повышения культурного уровня [Андронов, 2012]. Этот процесс вполне мог бы объяснять присутствие психологических изменений и ухудшение психического здоровья, который проявляется от случая к случаю, и выражается в виде беспокойства и депрессивных состояний, увеличении уровня психосоматических нарушений. Важно понимать, однако, и то, что стресс в процессе повышения культурного уровня может исключаться и, следовательно, это не сказывается на уровне психического здоровья. У стресса может быть также и положительный результат, когда подразумевается процесс трансформации в положительную мотивацию, что может стимулировать людей противостоять неблагоприятной ситуации. Каждый случай и поведение на эмоциональном уровне и подсознании должен рассматриваться отдельно.

Стресс в результате культурного шока способен видоизменяться также в связи с социальными различиями мигранта и коренного населения. В попытке приуменьшения этих различий мигранты часто ищут относительно сходную культуру и традиции, связанные с собственным местом происхождения, либо располагаются как можно ближе к соотечественникам, которые мигрировали ранее. Хотя это и может смягчить уровень стресса, но, в том числе, может увеличиться чувство неудовлетворенности, неудачи и ощущение изоляции относительно нового места проживания в целом.

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод о том, что миграция сама по себе провоцирует риск нарушения психического здоровья, однако необходимо отметить, что эти нарушения, в большинстве своем, вызваны некими стрессовыми факторами, которые могут присутствовать в миграционном процессе. Поэтому в исследовании подробно классифицируются и рассматриваются факторы стресса во время миграционного процесса. В результате исследования подтверждается, что классификация факторов стресса: физические изменения - изменение места жительства и новые условия (жилье, соседи, условия работы и рабочей среды,

пейзаж, климат); общественные изменения - потеря связей с обществом (семья, статус или общественное положение, законная и экономическая ситуация); культурные изменения - изменения в ранее сформированных привычках (свободное время, религия, различные воспитательные методы, новый язык), является наиболее точно определяющей основные причины возникновения стресса в процессе миграции.

Стрессовые факторы в процессе миграции также подразумевают серию особенностей, при которых они отличаются друг от друга. Самый распространенный фактор личной отстраненности от большинства проблем, которые происходят, подразумевает серию особых стратегий противостояния. Данные стратегии должны давать ответ на определенную проблему, и предполагают средства, благодаря которым, индивидуум стремится к ее решению.

Библиография

1. Андронов И.С. Социокультурные аспекты внешней миграции // Ученые Записки Санкт-Петербургского Университета Технологий Управления И Экономики. 2012. № 4. С. 69–73.
2. Буторин Г.Г., Крьюжановская Н.В. Деформация семейной системы при миграции [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/deformatsiya-semeynoy-sistemy-pri-migratsii/viewer>.
3. Джонс Ф. Стресс : Теории, исследования, мифы. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 352 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса.: Наука, 1983. 368 с.
5. Никитенко А.В., Храмешин С.Н. Психология урбанизации и рурализации. Опыт научного исследования причин, проблем и мотивации. М.: Издательские решения, 2017. 44 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 124 с.
7. Селье Г. Стресс и его преодоление [Электронный ресурс]. URL: http://mmedia.ozon.ru/multimedia/book_file/1002184025.pdf (дата обращения: 24.08.2019).
8. Султанова А.Н., Ласовская Т.Ю. Анализ теоретических подходов к изучению психологической адаптации мигрантов // Сибирский Вестник Психиатрии И Наркологии. 2012. № 5. С. 79–82.
9. Тихонова И.В., Куфтяк Е.В. Психологический анализ условий адаптации детей-мигрантов // Вестник Костромского Государственного Университета Серия Педагогика Психология Социокинетика. 2007. Т. 13. № 2.
10. Храмешин С.Н., Никитенко А.В. Психологические причины рурализации в России // Психология Историко-Критические Обзоры И Современные Исследования. 2016. № 2. С. 97–105.
11. Ясинская-Лахти И. и др. Идентичность и интеграция в контексте этнической миграции (на примере ингерманландских финнов) // Диаспоры. 2012. № 1. С. 178–196.
12. Araujo P.G., Pedone C. Migration policies and family life across the Atlantic. Latin American migrant families in Spain // Migration, Familie und Gesellschaft.: Springer, 2014. С. 341–355.
13. Aroian K.J., Norris A.E. Depression trajectories in relatively recent immigrants // Compr. Psychiatry. 2003. Т. 44. № 5. С. 420–427.
14. Evans A.W. The assumption of equilibrium in the analysis of migration and interregional differences: a review of some recent research // J. Reg. Sci. 1990. Т. 30. № 4. С. 515–531.
15. Holmes T. Holmes-Rahe life changes scale // J. Psychosom. Rep. 1967. Т. 11. № 2. С. 213–18.
16. Lazarus R.P., Folkman P. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1999. 456 с.
17. Oberg K. Cultural shock: Adjustment to new cultural environments // Pract. Anthropol. 1960. № 4. С. 177–182.
18. Pedone V. In the eye of the beholder: The Orientalist representation of Chinese migrants in Italian documentaries // J. Ital. Cine. Media Stud. 2018. Т. 6. № 1. С. 81–95.
19. Shooval Y. и др. Adaptation Methods Among Immigrants from Soviet Union // 1974.
20. Vágner J., Müller D.K., Fialová D. Second home tourism considering the historical-political and socio-geographical development of Czechia and Sweden // Geografie. 2011. Т. 116. № 2. С. 191–210.

Stress factors in the migration process

Anastasiya V. Nikitenko

PhD, Vice-rector for educational activity,
Slavic Greek Latin Academy,
105005, 20 Radio st., Moscow, Russian Federation;
e-mail: nika@spla.ru

Abstract

The article defines the concept of stress specific to the migration process. The study concludes that migration itself provokes the risk of mental health disorders, but it is noted that these disorders are mostly caused by some stressful factors that may be present in the migration process. Therefore, the study classifies and examines in detail the stress factors during the migration process. The following classification of stress factors is proposed: physical changes - change of residence and new conditions (housing, neighbors, working conditions and working environment, landscape, climate); social changes-loss of ties with society (family, status or social status, legal and economic situation); cultural changes - changes in previously formed habits (free time, religion, various educational methods, new language). Stressors in the migration process also imply a series of features in which they differ from each other. The most common factor of personal detachment from most problems that occur involves a series of special strategies of confrontation. These strategies should provide an answer to a problem and suggest the means by which the individual seeks to solve it.

For citation

Nikitenko A.V. (2019) Faktory stressa pri protsesse migratsii [Stress factors in the migration process]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (5A), pp. 48-57. DOI: 10.34670/AR.2020.46.5.006

Keywords

Psychology of migration, personality of a migrant, migration, migration problems, stress during migration, adaptation of migrantp.

References

1. Andronov I. P. Sociocultural aspects of external migration Scientific Notes of the St. Petersburg University of Management Technologies and Economicp. 2012. No. 4. Pp. 69-73.
2. Butorin G. G., Kryzhanovskaya N. V. Deformation of the family system during migration [Electronic resource]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/view/deformatsiya-semeynoy-sistemy-pri-migratsii>
3. Jones F. Stress: Theories, research, mythp. Moscow: Prime-Euroznak, 2003. 352 PP.
4. Kitaev-Smyk L. A. Psychology of stressp. Science, 1983. 368 PP.
5. Nikitenko A.V., Khrameshin P. N. Psychology of urbanization and ruralization. Experience in scientific research of causes, problems and motivation. Moscow: Publishing solutions, 2017. 44 p.
6. Selye H. Stress without distresp. Moscow: Progress, 1979. 124 p.
7. Selye G. Stress and its overcoming [Electronic resource]. URL: http://mmedia.ozon.ru/multimediabook_file/1002184025.pdf (accessed 24.08.2019).
8. Sultanova A. N., Lasovskaya T. Yu. Analysis of theoretical approaches to the study of psychological adaptation of

-
- migrants *Siberian Bulletin of Psychiatry and Narcology*. 2012. No. 5. Pp. 79-82.
9. Tikhonova I. V., Kuftyak E. V. Psychological analysis of the conditions of adaptation of migrant children *Vestnik Kostroma State University Series Pedagogy Psychology Sociokinetic*. 2007. Vol. 13. No. 2.
 10. Khrameshin P. N., Nikitenko A.V. Psychological causes of ruralization in Russia *Psychology Historical and Critical Reviews and Modern Research*. 2016. No. 2. Pp. 97-105.
 11. Yasinskaya-Lahti I. et al. Identity and integration in the context of ethnic migration (on the example of Ingermanland Finns) *Diasporap*. 2012. No. 1. Pp. 178-196.
 12. Araujo P.G., Pedone C. Migration policies and family life across the Atlantic. Latin American migrant families in Spain *Migration, Familie und Gesellschaft*.: Springer, 2014. C. 341–355.
 13. Aroian K.J., Norris A.E. Depression trajectories in relatively recent immigrants *Compr. Psychiatry*. 2003. T. 44. № 5. C. 420–427.
 14. Evans A.W. The assumption of equilibrium in the analysis of migration and interregional differences: a review of some recent research *J. Reg. Sci*. 1990. T. 30. № 4. C. 515–531.
 15. Holmes T. Holmes-Rahe life changes scale *J. Psychosom. Rep*. 1967. T. 11. № 2. C. 213–18.
 16. Lazarus R.P., Folkman P. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1999. 456 c.
 17. Oberg K. Cultural shock: Adjustment to new cultural environments *Pract. Anthropol*. 1960. № 4. C. 177–182.
 18. Pedone V. In the eye of the beholder: The Orientalist representation of Chinese migrants in Italian documentaries *J. Ital. Cine. Media Stud*. 2018. T. 6. № 1. C. 81–95.
 19. Shooval Y. и др. *Adaptation Methods Among Immigrants from Soviet Union 1974*.
 20. Vágner J., Müller D.K., Fialová D. Second home tourism considering the historical-political and socio-geographical development of Czechia and Sweden *Geografie*. 2011. T. 116. № 2. C. 191–210.