

**Социально-психологические особенности адаптации трудовых мигрантов**

© 2025 Силкина Ольга Олеговна\*,

\* аспирант кафедры «Общая психология», Пензенский государственный университет (г. Пенза), e-mail: [silkina\\_87@list.ru](mailto:silkina_87@list.ru)

**Аннотация:** В статье рассматриваются социально-психологические особенности адаптации трудовых мигрантов. Анализ фокусируется на сложном взаимодействии социальных и психологических факторов, влияющих на процесс интеграции в новую культурную и социальную среду. Исследование затрагивает такие аспекты, как социальная изоляция, дискриминация, культурный шок, стресс, потеря идентичности и влияние семейных связей.

**Ключевые слова:** социальные особенности адаптации, психологически особенности адаптации, социально-психологическая адаптация, трудовые мигранты, социально-психологические факторы.

**Social and psychological features of adaptation of labor migrants**

© 2025 Olga O. Silkina\*,

\* postgraduate student of the Department of General Psychology, Penza State University (Penza), e-mail: [silkina\\_87@list.ru](mailto:silkina_87@list.ru)

**Annotation:** The article examines the social and psychological features of adaptation of labor migrants. The analysis focuses on the complex interaction of social and psychological factors that influence the process of integration into a new cultural and social environment. The study touches on such aspects as social isolation, discrimination, culture shock, stress, loss of identity and the influence of family ties.

**Key words:** social features of adaptation, psychological features of adaptation, social and psychological adaptation, labor migrants, social and psychological factors.

Глобализация и экономические неравенства приводят к постоянному росту числа трудовых мигрантов во всем мире. Понимание их адаптационных процессов становится все более важным для эффективного управления миграцией и обеспечения социальной стабильности.

Адаптация трудовых мигрантов – сложный процесс, определяемый множеством социально-психологических факторов. Он включает в себя не только привыкание к новой рабочей среде, но и глубокие изменения в социальной жизни, культурной идентичности и психологическом благополучии.

Адаптация подразумевает присвоение человеком действующих в группе норм, приемов и средств деятельности, при котором неизбежно происходит субъективно переживаемая потеря хотя бы части своих индивидуальных отличий, присутствует иллюзия «растворения в толпе».

В течение жизни любого человека происходит постоянная реализация успешной или неуспешной адаптации, индивидуализации и интеграции, что является абсолютно нормальным и в конечном итоге приводит к складыванию устойчивой структуры личности [2].

В.А. Петровский ввел понятие неадаптивности, которое в его понимании лишено оттенка болезненных отклонений от общепринятой «нормы» и рассматривается, скорее, как феномен роста и развития возможностей человека, раскрывает принцип динамической организации личности [8].

Немаловажную роль в формировании социальной адаптации играют социальные институты, которые транслируют господствующие в данном обществе систему норм и ценностей и следят за их соблюдением с помощью установленных мер социального контроля [6].

При рассмотрении социально-психологической адаптации невозможно отделить психологический аспект от социального, поскольку адаптация является комплексным феноменом, даже несмотря на то, что социально-психологическая адаптация чаще рассматривается как один из видов социальной адаптации.

В реальной жизни различные виды адаптации невозможно изолировать друг от друга: социально-психологическая, социокультурная, этнокультурная адаптации тесно связаны друг с другом и протекают одновременно [7, 9]. В основе выделения различных видов социальной адаптации лежит объект адаптации, а также способ деятельности человека в социальной среде.

Таким образом, можно сказать, что любые возможные определения «социально-психологической адаптации», несмотря на какие-то общие моменты, отражают отдельные стороны взаимодействия социальных систем с окружающей средой [2,3,4].

Говоря про многообразие социальных факторов адаптации трудовых мигрантов можно выделить основные: социальная изоляция, семейные отношения, конфликты культурных ценностей, социальный статус.

Отсутствие социальных связей и поддержки, особенно среди соотечественников, может привести к чувству одиночества, тревожности и депрессии. Язык и культурные барьеры часто затрудняют построение новых социальных контактов. Также, как и разлука с семьей, сложности в поддержании связи и распределение ролей в новой семейной структуре являются значимыми стрессорами. Различия в культурных нормах, традициях и ожиданиях могут вызывать непонимание, конфликты и затруднять построение продуктивных отношений с коллегами и местным населением. Мигранты часто сталкиваются с низким социальным статусом и ограниченными возможностями для профессионального и социального роста, что может негативно влиять на их самооценку и мотивацию.

Среди психологических аспектов адаптации мигрантов можно отметить: стресс и тревожность, культурный шок, потеря идентичности, ассимиляция, интеграция.

Переезд, смена работы, языковой барьер, культурный шок – все это является источником стресса, который может привести к развитию тревожных расстройств и депрессии. Негативные эмоции, вызванные столкновением с незнакомой культурой и образом жизни. Потеря идентичности включает в себя дезориентацию, чувство беспомощности и потерю привычной системы ценностей. Мигранты могут столкнуться с необходимостью переосмыслить свою идентичность, сочетая элементы своей родной культуры с опытом проживания в новой стране. Выбор стратегии адаптации (полная ассимиляция, частичная интеграция, сохранение собственной культуры) влияет на психологическое благополучие мигранта и его социальную адаптацию [1,9].

Успешная адаптация зависит от многих факторов, включая уровень образования, языковые навыки, социальную поддержку, доступ к ресурсам, личные качества и способность к адаптации. Важную роль играют также политика государства в отношении мигрантов и уровень толерантности местного населения.

Изучение этих социально-психологических аспектов критически важно для разработки эффективных программ поддержки и интеграции трудовых мигрантов, способствующих их успешной адаптации и благополучию.

#### **Литература:**

1. Бушкова, О.С., Кадыкова, С.А. Социально-психологическая адаптация мигрантов к новой социокультурной среде и особенности их этнической идентичности / Новое в психолого-педагогических исследованиях. МПСИ. 2014. № 1. – 144 -152.
2. Зимова Н.С. Социальная адаптация трудовых мигрантов из стран Центральной Азии в России / Н. С. Зимова // Миграция и социально-

- экономическое развитие. – 2017. – Т. 2, № 1. – С. 19-28. – DOI 10.18334/migration.2.1.38391 (дата обращения: 20.06.2025).
3. Константинов В. В. Социально-психологические характеристики адаптации мигрантов в современных условиях [монография].- Пенза: Изд-во ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2007. – 187 с.
  4. Константинов В.В. Адаптационный процесс у мигрантов и их психологические характеристики (на материалах Приволжского Федерального округа) // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2012. № 2 (20). С. 114-122.
  5. Бузыкина Ю.С., Константинов В.В. К вопросу детерминации отношения к проявлениям экстремизма // Перспективы науки. 2013. № 4 (43). С. 14-16.
  6. Миронов А.Ф. Особенности социально-психологической адаптации трудовых мигрантов // Гуманитарные научные исследования. 2018. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <https://human.snauka.ru/2018/06/25114> (дата обращения: 14.06.2025)
  7. Михайленко О.И. Факторы, способствующие эффективной адаптации студентов-мигрантов// Миграционные процессы в России: проблемы адаптации и интеграции мигрантов. - Ставрополь: ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский Федеральный университет», 2014. – С. 106-108.
  8. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. – М.: РОУ, 1992. – 224 с.
  9. Фалилеев В.В. Психологическая адаптация человека (практические советы). – Кемерово: Кемеровский ТИ, 2003. – 177 с.

#### **References:**

1. Bushkova, O.S., Kadykova, S.A. Social'no-psihologicheskaya adaptaciya migrantov k novej sociokul'turnoj srede i osobennosti ih etnicheskoj identichnosti / Novoe v psihologo-pedagogicheskix issledovaniyah. MPSI. 2014. № 1. – 144 -152.
2. Zimova N.S. Social'naya adaptaciya trudovyh migrantov iz stran Central'noj Azii v Rossii / N. S. Zimova // Migraciya i social'no-ekonomicheskoe razvitie. –

2017. – Т. 2, № 1. – С. 19-28. – DOI 10.18334/migration.2.1.38391 (data obrashcheniya: 20.06.2025).
3. Konstantinov V.V. Social'no-psihologicheskie karakteristiki adaptacii migrantov v sovremennyh usloviyah [monografiya].- Penza: Izd-vo PGPU im. V.G. Belinskogo, 2007. – 187 s.
  4. Konstantinov V.V. Adaptacionnyj process u migrantov i ih psihologicheskie karakteristiki (na materialah Privolzhskogo Federal'nogo okruga) // Vestnik KRAUNC. Gumanitarnye nauki. 2012. № 2 (20). S. 114-122.
  5. Buzykina Y.S., Konstantinov V.V. K voprosu determinacii otnosheniya k proyavleniyam ekstremizma // Perspektivy nauki. 2013. № 4 (43). S. 14-16.
  6. Mironov A.F. Osobennosti social'no-psihologicheskoj adaptacii trudovyh migrantov // Gumanitarnye nauchnye issledovaniya. 2018. № 6 [Elektronnyj resurs]. URL: <https://human.snauka.ru/2018/06/25114> (data obrashcheniya: 14.06.2025)
  7. Mihajlenko O.I. Faktory, sposobstvuyushchie effektivnoj adaptacii studentov-migrantov// Migracionnye processy v Rossii: problemy adaptacii i integracii migrantov. - Stavropol': FGAOU VPO «Severo-Kavkazskij Federal'nyj universitet», 2014. – S. 106-108.
  8. Petrovskij V.A. Psihologiya neadaptivnoj aktivnosti. – M.:ROU, 1992. – 224 s.
  9. Falileev V.V. Psihologicheskaya adaptaciya cheloveka (prakticheskie sovety). – Kemerovo: Kemerovskij TI, 2003. – 177 s.