



УДК 159.99

## КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ОТНОШЕНИЕ К МИРУ ЛИЦ В ДОБРОВОЛЬНОЙ ЭМИГРАЦИИ

Е. В. Василенко

Василенко Екатерина Валентиновна, психолог, волонтер Благотворительного фонда «Твоя территория». Московский государственный психолого-педагогический университет, [evasil@bk.ru](mailto:evasil@bk.ru)

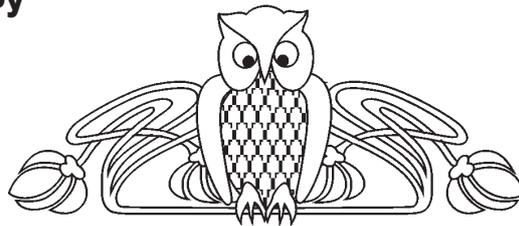
В статье рассматривается проблема социокультурной адаптации добровольных эмигрантов через призму стресспреодолевающего поведения и специфики их отношения к миру. Определяются особенности копинг-стратегий и характеристики внешнего и внутреннего мира граждан России, живущих за границей – в США, Великобритании, Швейцарии, Франции, Бельгии, Австрии ( $N = 70$ ). Выявлено, что женщины в добровольной эмиграции чаще мужчин используют стратегию поиска социальной и эмоциональной поддержки. Трудоустроенные эмигранты склонны к активному совладанию, при этом они оценивают внешний мир более позитивно, что в сочетании с устремлением в будущее ведет к эффективному преодолению проблемной ситуации. «Инициаторы» отъезда в другую страну чаще обдумывают действия по разрешению трудной жизненной ситуации, разрабатывают стратегии поведения с целью их практического применения. «Неинициаторы» склонны к формированию зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий в отношении к миру, надеясь на помощь окружающих людей. Лица, пребывающие в эмиграции сроком от года до пяти лет, в большей степени склонны к стратегиям «отрицание» и «поведенческий уход» с целью снижения эмоционального напряжения. Можно предположить, что пятилетний срок пребывания в ситуации добровольной эмиграции – некий рубеж, приводящий к переосмыслению поведенческих подходов к решению возникающих проблем в добровольной эмиграции.

**Ключевые слова:** копинг-поведение, эмиграция, социокультурная адаптация, отношение к миру.

DOI: 10.18500/1819-7671-2018-18-2-190-194

### Введение

Проблема эмиграции обширна и затрагивает не только эмигрантов, но и новую среду их проживания, именно поэтому она рассматривается отечественными и зарубежными психологами с разных перспектив и точек зрения. Для ответа на вопрос, каковы основные причины и психологические факторы успешной адаптации, исследуются стратегии совладающего поведения, лежащие в ее основе. Рассматриваются процессы копинга и адаптации, необходимые для пребывания человека в новой культуре (М. С. Самсонова, Т. Л. Смолина, А. Е. Фомичева, Н. В. Усова и др.). В исследованиях установлено, что стратегии аккультурации, используемые эмигрантами, оказываются связанными со стратегиями совладающего поведения. Так,



П. Шмитц выявил, что стратегия интеграции положительно коррелирует с проблемно ориентированным копингом [1]. Было также показано, что стратегия поиска социальной поддержки оказывает наибольшее положительное влияние на адаптацию эмигрантов [2, 3]. Т. Т. Donnelly [4] рассматривает совладание как динамический процесс, связанный с определенными различиями в социальных, культурных, политических, экономических и исторических условиях. Взаимосвязи этнокультурных особенностей с применяемыми копинг-стратегиями демонстрируются в работах М. С. Самсоновой, Т. Л. Смолиной, А. Е. Фомичевой, Т. Т. Donnelly [1, 5]. Согласно этим исследованиям, в группах населения одного и того же статуса, принадлежащих к различным культурам, регистрируются неодинаковые модели совладания. В исследовании Н. В. Усовой, которое также исследует особенности поведения добровольных эмигрантов, была обнаружена взаимосвязь между ожиданиями принимающей группы поведения мигрантов и собственно поведением последних [6].

Таким образом, предпочитаемые копинг-стратегии поведения складываются в определенные стили, взаимосвязаны с культурно-историческими условиями, этнокультуральными установками и способствуют психологической адаптации или, напротив, нарушению адаптации. Именно поэтому мы обращаемся к вопросу стресспреодолевающего поведения и отношения к миру, что является одним из компонентов адаптации добровольных эмигрантов. Изучение данного аспекта проблемы позволит:

1) проанализировать особенности копинг-стратегий и отношение к внешнему и внутреннему миру у мужчин и женщин в добровольной эмиграции;

2) сделать анализ особенностей копинг-стратегий, отношения к внешнему и внутреннему миру у лиц в добровольной эмиграции с различным социальным статусом, инициаторами и неинициаторами отъезда, с разным уровнем владения иностранным языком и разным сроком пребывания в добровольной эмиграции.



### Организация и методы исследования

В исследовании, проведенном в 2017 г., приняли участие 70 русскоязычных человек (27 мужчин и 43 женщины), находящихся в ситуации добровольной эмиграции в США, Великобритании, Швейцарии, Франции, Бельгии, Австрии. Среди них 70% являются трудоустроенными, соответственно, 30% нигде не работают. По времени нахождения в ситуации добровольной эмиграции участники исследования распределились следующим образом: 31,5% – от одного года до трех лет; 23% – от трех до пяти лет; 21,5% – от пяти до десяти лет и 24% находятся в ситуации эмиграции свыше 10 лет.

Были использованы следующие методики: 1) тест оценки субъективного отношения к миру «Мир, в котором я живу. Какой он?», являющийся модификацией теста И. А. Буровихиной (И. А. Буровихина, 2013) [7] и позволяющий выявить отношение к внешнему и внутреннему миру у людей в добровольной эмиграции; 2) опросник COPE (версия Е. И. Рассказовой – Т. О. Гордеевой – Е. Н. Осина, 2013), рас-

считанный для измерения как ситуационных копинг-стратегий, так и лежащих в их основе диспозиционных стилей; 3) формализованная анкета, состоящая из пяти вопросов: пол, возраст, срок пребывания в эмиграции, занятость. Помимо этого респонденты отвечали на вопрос: Кто был инициатором эмиграции в Вашей семье?, что позволило нам выявить две группы эмигрантов: «инициаторы» и «неинициаторы» отъезда в другую страну.

### Результаты исследования

Различия в группах мужчин и женщин были выявлены по стратегии поиска социальной поддержки по эмоциональным причинам ( $p = 0,023$ ), а также поиска социальной поддержки инструментального характера ( $p = 0,024$ ) (рис. 1). Для женщин характерна направленность на взаимодействие с другими людьми, и можно предположить, что решение проблемной ситуации для них связано с использованием советов, помощи и поддержки окружающих, что и отличает их от мужчин.

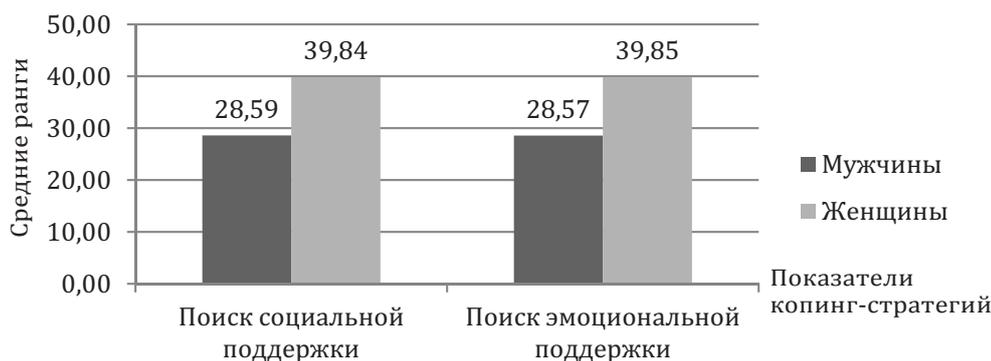


Рис. 1. Копинг-стратегии в группах мужчин и женщин в добровольной эмиграции (средние ранги)

Как уже было указано выше, данная стратегия положительно влияет на адаптивный потенциал эмигрантов, помогает им выстраивать отношения с окружающими, рассматривая их как основной ресурс для разрешения трудной ситуации.

Также анализ показал, что женщины чаще оценивают внешний мир как мудрый ( $p = 0,019$ ) и нравственный ( $p = 0,039$ ), дарящий опыт ( $p = 0,014$ ), что согласуется с выбором ими стратегии поиска социальной поддержки, которая также обращена к внешнему миру. Таким образом, женщины в ситуации добровольной эмиграции стараются принимать изменившиеся социокультурные условия как ресурс, активно взаимодействуя с новой средой.

Рассматривая наличие или отсутствие работы как характеристику экономической составляющей адаптации к новой среде, мы выделили две группы эмигрантов. Значимые различия групп трудоустроенных и безработных добровольных эмигрантов были получены по предпочтению стратегии «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ( $p = 0,050$ ) (рис. 2). Трудоустроенным эмигрантам, можно предположить, более свойственна лучшая регуляция своего эмоционального фона. Они более сконцентрированы не на эмоциях, а на способах, направленных на преодоление стрессовой ситуации, что находит свое подтверждение как в том, что трудоустроенные эмигранты чаще применяют стратегию «Активное совладание» ( $p = 0,058$ ), так и в том,

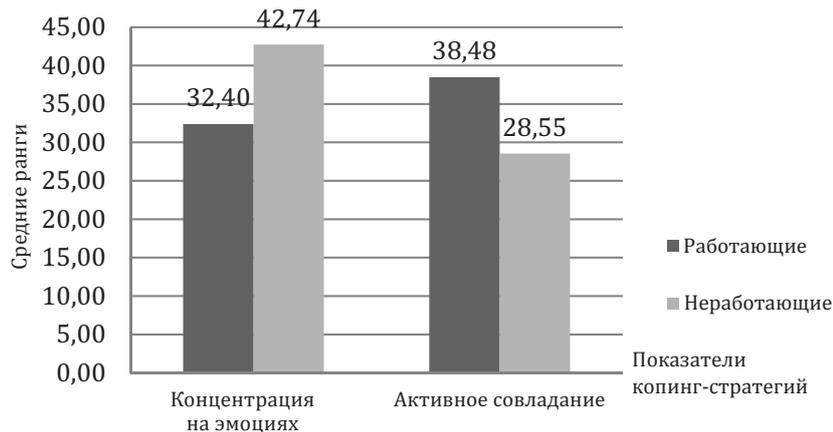


Рис. 2. Копинг-стратегии «Концентрация на эмоциях» и «Активное совладание» трудоустроенных и безработных добровольных эмигрантов (средние ранги)

что они склонны оценивать мир, в котором живут, как устремленный в будущее ( $p = 0,011$ ).

Эмигрантам, являющимся инициаторами отъезда за границу в большей степени ( $p = 0,000$ ) присуща такая активная стратегия, как «Планирование». С одной стороны, данная стратегия направлена на анализ и дальнейшее решение возникающей в эмиграции проблемы, исходя из задач, имеющихся ресурсов и опыта, с другой – чрезмерная рациональность может способствовать затягиванию процесса преодоления. Однако в сочетании со стратегией «Активное совладание» ( $p = 0,001$ ), которая также характерна для инициаторов отъезда, и оценкой мира, в котором они живут, как наполненного сильными им задачами ( $p = 0,001$ ) и зависящего от их собственной воли ( $p = 0,040$ ), позволяет предполагать у них разрешение проблемной ситуации в виде активных шагов, направленных на преодоление стрессовой ситуации, в качестве которых инициаторы могут рассматривать сам акт переезда в новую страну проживания. Следует отметить, что инициаторам отъезда более свойственна копинг-стратегия «Подавление конкурирующей деятельности» ( $p = 0,007$ ).

Значимые различия групп инициаторов и добровольных эмигрантов, которые последовали за близким человеком или родственником, были получены по предпочтению стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост» ( $p = 0,014$ ). Стратегия дает возможность переосмыслить стрессовую ситуацию, включив ее в более широкий контекст психологической работы над собой, рассмотрев как стимул для личностного развития.

Лицам, не являющимся инициаторами отъезда за границу, в большей степени свойственны концентрация на эмоциях, их активное выражение ( $p = 0,011$ ) и поиск эмоциональной поддержки, проявляющийся в стремлении разделить с кем-

либо свои переживания ( $p = 0,000$ ), что может быть связано с оценкой внутреннего мира как полного друзей ( $p = 0,015$ ), чувством доверия, интериоризируемого во внутренний план добровольных эмигрантов. Это находит подтверждение в самом факте доверия близкому человеку при принятии решения о переезде.

Таким образом, роль «инициатора отъезда», как и роль «сопровождающего лица» находят отражение в специфике применения стратегий совладающего поведения. «Инициаторы» чаще обдумывают, как действовать в трудной жизненной ситуации, разрабатывают план действий и реализуют его. «Неинициаторы» склонны к формированию зависимой позиции, стремясь разрешать проблемы при помощи других людей.

Далее, исходя из данных анкеты, эмигранты были разделены на четыре группы согласно сроку пребывания в эмиграции: первая группа (от одного года до трех лет,  $N = 22$ ), вторая группа (от трех до пяти лет,  $N = 16$ ), третья группа (от пяти до десяти лет,  $N = 15$ ), четвертая группа (более десяти лет,  $N = 17$ ). Достоверные различия групп были получены по использованию неэффективных копинг-стратегий «Отрицание» ( $p = 0,036$ ) и «Поведенческий уход» ( $p = 0,024$ ). Что предполагает (в случае предпочтения стратегии отрицания) пассивный уход от сопровождаемой эмоциональным напряжением реальности в виде отказа верить в случившееся или даже отказа от действий по разрешению возникших трудностей, попытке игнорировать его реальность. Данные стратегии, характерные для эмигрантов, проживающих за границей 5–10 лет, а также свыше 10 лет, могут рассматриваться как неадаптивные, однако это обстоятельство не исключает их пользы в отдельных ситуациях. Также достоверные различия групп были получены по использованию эффективных копинг-стратегий «Позитивное переформулирование и личност-



ный рост» ( $p = 0,004$ ) и «Активное совладание» ( $p = 0,026$ ). Отметим, что к позитивным стратегиям чаще прибегают эмигранты, находящиеся в ситуации добровольной эмиграции менее 5 лет. Таким образом, выделился пятилетний срок пребывания в ситуации добровольной эмиграции как некий рубеж, приводящий к переосмыслению поведенческих подходов к решению проблем.

### Выводы

Анализ специфики стресспреодолевающего поведения лиц в добровольной эмиграции и их отношения к миру свидетельствует, что женщины в добровольной эмиграции чаще мужчин используют стратегии поиска поддержки, оценивают мир, в котором они живут, как мудрый, что согласуется с выбором ими стратегии поиска эмоциональной и социальной поддержки, обращенной также ко внешнему миру. Как видим, женщинам в ситуации добровольной эмиграции свойственно принятие изменившихся социокультурных условий.

Трудоустроенные эмигранты склонны к активному совладанию, при этом они оценивают внешний мир более позитивно, что в сочетании с устремлением в будущее ведет к эффективному преодолению проблемной ситуации. Мы видим, что безработные склонны оценивать внутренний мир как устремленный в прошлое, в отличие от трудоустроенных эмигрантов

«Инициаторы» отъезда чаще обдумывают, как действовать в трудной жизненной ситуации, разрабатывают стратегии поведения с целью их практического применения, «неинициаторы» склонны к формированию зависимой позиции, для них характерны чрезмерные ожидания по отношению к окружающим.

Лицам, пребывающим в эмиграции от года до пяти лет, в большей степени свойственно уходить от ответственности, отказываться от действий по разрешению возникших трудностей, некоторая пассивность (стратегии «отрицание» и «поведенческий уход») с целью снижения

эмоционального напряжения. Таким образом, можно определить пятилетний срок пребывания в ситуации добровольной эмиграции как некий рубеж, приводящий к переосмыслению поведенческих подходов к решению возникающих в эмиграции проблем.

Необходимо дальнейшее изучение копинг-стратегий и отношения к миру у лиц в добровольной эмиграции: с учетом трудовой занятости, с разными сроками пребывания в другой стране, с учетом позиции «инициатор-неинициатор» отъезда в другую страну. Проведенное исследование позволяет говорить о разных копинг-стратегиях преодоления, об особом отношении к миру в тех или иных группах эмигрантов, что позволяет выстроить адекватную психологическую помощь такой сложной целевой аудитории.

### Список литературы

1. Самсонова М. С. Стратегии совладающего поведения при адаптации к инокультурному окружению // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. № 4. URL: <http://psyedu.ru/journal/2013/4/Samsonova.phtml> (дата обращения: 27.05.2017).
2. Уорд К. Азбука аккультурации // Психология и культура / под ред. Д. Мацумото. СПб., 2003. С. 656–709.
3. Furnham A., Ota H., Tatsuro H., Koyasu U. Beliefs about overcoming psychological problems among British and Japanese students // J. Soc. Psychol. 2000. Т. 1, № 140. Р. 63–74.
4. Donnelly T. T. Contextual analysis of coping : implications for immigrants' mental health care // Issues Mental Health Nursing. 2002. № 23 (7). Р. 715–732.
5. Смолина Т. Л. Социальная поддержка как стратегия преодоления культурного шока // Социосфера. 2012. № 1. С. 656–709.
6. Усова Н. В. Совладающее поведение в ситуации добровольной миграции // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2016. Т. 16, вып. 1. С. 96–99.
7. Одинова М. А. Психология жизнестойкости : учеб. пособие. М., 2015. 296 с.

### Образец для цитирования:

Василенко Е. В. Копинг-стратегии и отношение к миру лиц в добровольной эмиграции // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2018. Т. 18, вып. 2. С. 190–194. DOI: 10.18500/1819-7671-2018-18-2-190-194.

### Copying Strategies and Attitude to the World in Voluntary Emigration

E. V. Vasilenko

Ekaterina V. Vasilenko, Moscow State University of Psychology and Education, 29, Sretenka Str., Moscow, 127051, Russia, [evasil@bk.ru](mailto:evasil@bk.ru)

The article considers the problem of sociocultural adaptation of voluntary emigrants through the prism of stress-related behavior

and the specifics of their attitude to the world. Specific features of coping strategies and characteristics of the external and internal world of Russian citizens living abroad in the United States, Britain, Switzerland, France, Belgium, Austria ( $N = 70$ ) are determined. It was revealed that women in voluntary emigration more often than men use the strategy of seeking social and emotional support. Employed emigrants are prone to active coping, while they evaluate the outside world more positively, which, combined with an aspiration for the future, leads to an effective overcoming of the problem situation. "Initiators" of departure to another coun-



try often think about actions to resolve a difficult life situation, develop strategies of behavior for the purpose of their practical application. "Not initiators" are slopes to form a dependent position and / or excessive expectations in relation to the world, hoping for the help of surrounding people. Persons who are in exile for a period of one to five years are more likely to have "negation" and "behavioral withdrawal" strategies in order to reduce emotional tension. We can assume a five-year period of stay in the situation of voluntary emigration as a certain boundary, leading to a rethinking of behavioral approaches to solving the emerging problems in voluntary emigration.

**Key words:** coping behavior, emigration, sociocultural adaptation, attitude towards the world.

## References

1. Samsonova M. S. Strategii sovladayushchego povedeniya pri adaptatsii k inokulturnomu okruzheniyu (Coping strategies in adapting to the environment of other cultures). *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* (Psychological Science and Education: e-journal), 2013, no. 4. Available at: <http://psyedu.ru/journal/2013/4/Samsonova.phtml> (accessed 27 May 2017) (in Russian).
2. Ward C. The ABCs of acculturation. *The handbook of culture and psychology*. Ed. by D. Matsumoto. New York, 2001, pp. 411–445 (Russ. ed.: Uord K. Azbuka akkulturationsii. In: *Psikhologiya i kultura*. Pod. red. D. Matsumoto. St. Petersburg, 2003, pp. 656–709).
3. Furnham A., Ota H., Tatsuro H., Koyasu U. Beliefs about overcoming psychological problems among British and Japanese students. *The Journal of Social Psychology*, 2000, vol. 1, no. 140, pp. 63–74.
4. Donnelly T.T. Contextual analysis of coping: implications for immigrants' mental health care. *Issues in Mental Health Nursing*, 2002, no. 23(7), pp. 715–732.
5. Smolina T.L. Sotsialnaya podderzhka kak strategiya preodoleniya kulturnogo shoka [Social support as a strategy to cope with culture shock]. *Sotsiosfera* [Sociosphere], 2012, no. 1, pp. 656–709 (in Russian).
6. Usova N. V. Sovladayushchee povedenie v situatsii dobrovolnoy migratsii [Coping behavior in a situation of voluntary migration]. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2016, vol. 16, iss. 1, pp. 96 – 99 (in Russian).
7. Odintsova M. A. *Psikhologiya zhiznestoykosti* [Psychology of hardiness]. Moscow, 2015. 296 p.

---

## Cite this article as:

Vasilenko E. V. Copying Strategies and Attitude to the World in Voluntary Emigration. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2018, vol. 18, iss. 2, pp. 190–194. DOI: 10.18500/1819-7671-2018-18-2-190-194.

---