

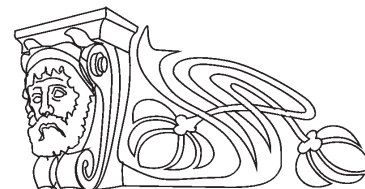


Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2022. Т. 22, вып. 2. С. 183–187
Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy, 2022, vol. 22, iss. 2, pp. 183–187
<https://phpp.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/1819-7671-2022-22-2-183-187>

Научная статья
УДК 159.9

Проактивные копинг-стратегии как фактор удовлетворенности выбором в ситуации принятия решения о миграции



М. Н. Ефременкова

Московский государственный психолого-педагогический университет, Россия, 127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29

Ефременкова Мария Николаевна, аспирант кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования, [mнемema@yandex.ru](mailto:mnemema@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0201-5340>

Аннотация. Понимание механизмов принятия решения о трудовой миграции является актуальной проблемой ввиду вовлечения в миграционные процессы все большего количества трудоспособных граждан России. Цель исследования – определение взаимосвязей между проактивными копинг-стратегиями и удовлетворенностью выбором в ситуации принятия решения о трудовой миграции; обоснование медиативного влияния на данную взаимосвязь восприятия ситуации принятия решения о миграции как стрессовой. Основной эмпирический метод исследования – анонимное очное и онлайн-анкетирование. Исследование проведено на выборке 264 чел. в возрасте от 19 до 53 лет, с применением методик: сокращенный вариант опросника «Проактивный копинг» (реадаптация Е. П. Белинской); шкала «удовлетворенность выбором» опросника «Субъективные качества выбора» (Д. А. Леонтьев). Выявлены положительные связи между проактивными копингами и восприятием «стрессовости» ситуации; между удовлетворенностью выбором и восприятием ситуации принятия решения как стресса. Полученные результаты проливают свет на понимание того, какие стратегии совладания с трудностями принятия решения о миграции наиболее эффективны и приводят к восприятию принятого решения как правильного. Полученные результаты могут быть использованы при психологическом сопровождении процесса принятия решения о миграции.

Ключевые слова: миграция, принятие решения о миграции, удовлетворенность выбором, проактивные копинги, стрессовая ситуация

Для цитирования: Ефременкова М. Н. Проактивные копинг-стратегии как фактор удовлетворенности выбором в ситуации принятия решения о миграции // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2022. Т. 22, вып. 2. С. 183–187. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2022-22-2-183-187>

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Proactive coping strategies as a factor of choice satisfaction in a migration decision-making situation

M. N. Efremenkova

Moscow State University of Psychology & Education, 29 Sretenka St., Moscow 127051, Russia

Mariya N. Efremenkova, [mнемema@yandex.ru](mailto:mnemema@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0201-5340>

Abstract. Introduction. Understanding the mechanisms of decision-making on labor migration is an urgent problem due to the involvement of an increasing number of able-bodied Russian citizens in migration processes. The purpose of the study is to determine the relationship between proactive coping strategies and satisfaction with the choice in the situation of making a decision on labor migration; substantiation of the mediative influence on this relationship of perceiving the situation of making a decision on migration as stressful. **Theoretical analysis.** An overview of studies of coping strategies used by migrants is given. The main approaches to the study of proactive coping strategies in the context of making life decisions are described. **Conclusions.** It was found that there are positive links between proactive coping and the perception of the “stressfulness” of the situation; between satisfaction with the choice and the perception of the decision-making situation as stressful. The results obtained shed light on the understanding of which strategies for coping with the difficulties of making a decision on migration are the most effective and lead to the perception of the decision made as the right one. The results obtained can be used in the psychological support of the process of making a decision on migration.

Keywords: migration, migration decision-making, satisfaction with choice, proactive coping, stressful situation

For citation: Efremenkova M. N. Proactive coping strategies as a factor of choice satisfaction in a migration decision-making situation. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2022, vol. 22, iss. 2, pp. 183–187 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2022-22-2-183-187>

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)



Введение

Ситуация принятия решения о миграции для некоторых субъектов является стрессовой, поэтому изучение способов совладания с таким выбором является психологически целесообразным и актуальным [1]. Под принятием решения, как правило, понимается выбор цели и способа действия для его реализации, процесс выбора одного из всех возможных вариантов поведения в определенной ситуации [2, 3]. Эмоции затрудняют процесс принятия решений и делают его более длительным [4]. В ряде исследований было показано влияние преобладающих копинг-стратегий на уровень удовлетворенности принятыми решениями в различных сферах [5]. Отрицательное воздействие на удовлетворенность оказывали стратегии избегания, самообвинения [6, 7]. Исследование копинг-стратегий, к которым прибегают мигранты-соотечественники, репатриированные в Россию, показало преобладание преимущественно когнитивных и эмоционально-ориентированных копингов, направленных в большей степени на изменение отношения к проблеме, чем на ее решение [8]. Также было показано характерное для мигрантов совладание со стрессом при переселении с помощью социальной поддержки семьи и обращения к религии. Ситуация совладания с трудностями осложнялась употреблением алкоголя, несвоевременным обращением за медицинской помощью, неудовлетворительным оформлением миграционных документов [1]. Выбор стратегий преодоления зависел от таких факторов, как непогашенные кредиты, языковые трудности [9]. О проактивном копинге говорят как о нацеленном на подготовку к вероятной стрессовой ситуации в будущем [10]. Проактивное совладание включает в себя навыки целеполагания, связано с ресурсами для самосовершенствования. Было показано, что субъекты, склонные к применению проактивных копингов, в большей мере удовлетворены выбором профессии, проявляли большую эффективность в учебном процессе [11].

Исследование, проведенное на мигрантах, свидетельствует о том, что активное совладание и оптимизм имеют отрицательную связь с наличием депрессивных состояний и положительно взаимосвязаны с удовлетворенностью жизнью в целом [12]. По данным Д. А. Леонтьева и ученых, изучающих принятие решений в различных ситуациях (выборы в думу, выбор вуза, принятие решения о вступлении в брак), удовлетворенность принятым решением коррелирует с уровнями жизнестойкости, locusom

контроля, психологическим благополучием, личностной автономией и самоэффективностью [13]. Ориентированное на решение задач совладание положительно влияет на удовлетворенность выбором партнера и браком в целом, а стратегии избегания решения проблем, наоборот, удовлетворенность браком снижают [14]. Использование стратегий принятия решений (например, составление списка «за» / «против»), которые заставляют людей анализировать их основания, приводит к большему удовлетворению этими решениями. Следует отметить, что соотношение проактивных копинг-стратегий и удовлетворенности выбором при принятии жизненных решений, в том числе решений о миграции, изучено недостаточно.

Цель данного исследования – определение взаимосвязей проактивных копинг-стратегий и удовлетворенности выбором в ситуации принятия решения о трудовой миграции.

Нами была выдвинуты следующие гипотезы:

H_1 – склонность к применению проактивных копинг-стратегий при принятии решения о миграции будет приводить к повышению удовлетворенности выбором;

H_2 – восприятие ситуации принятия решения как стрессовой опосредует взаимосвязь удовлетворенности субъектом принятым решением и использования проактивных копингов.

Дизайн эмпирического исследования

В настоящем исследовании приняли участие 264 респондента. Возрастной диапазон опрошенных – от 19 до 53 лет, из них 139 женщин (53%, средний возраст – 34 года, $SD = 6,67$) и 125 мужчин (47%, средний возраст – 36 лет, $SD = 7,64$), проживающих в разных городах Российской Федерации: Москве, Санкт-Петербурге, Смоленске, Саратове, Самаре и др. Исследование проводилось анонимно посредством анкетирования (очного и онлайн). Использовался сокращенный вариант опросника «Проактивный копинг», состоящий из 27 утверждений [15]. В методике выделяется 6 шкал. Шкала «проактивное совладание» (ПРО) синонимична самоэффективности, отражает уверенность человека в успешном разрешении трудных ситуаций. Шкала «рефлексивное совладание» (РЕФ) показывает склонность к прогнозированию, анализу имеющихся ресурсов. Шкала «стратегическое планирование» (СП) отражает склонность планировать поведение, разделяя его на отдельные задачи и этапы. Шкала «превентивное совладание» (ПРВ) показывает направленность на



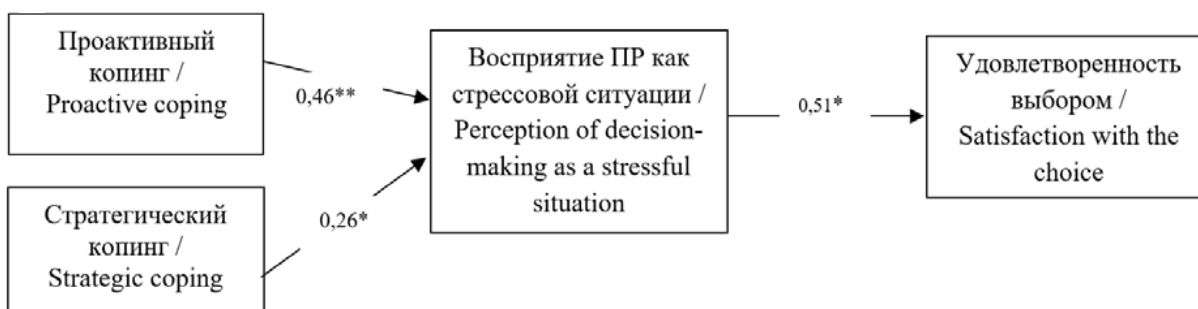
предвосхищение трудностей исходя из опыта. Шкала «поиск инструментальной поддержки» (ИП) отражает склонность субъекта в трудной ситуации получать информацию от других людей. Шкала «поиск эмоциональной поддержки» (ЭП) оценивает предрасположенность субъекта к саморегуляции через общение. В методике 4 варианта ответа – от «абсолютно не согласен» до «полностью согласен». Для изучения особенностей субъективного конструирования выбора использовался сокращенный опросник «Субъективные качества выбора» [13]. Требовалось оценить процесс уже принятого или принимаемого в настоящий момент решения о переезде в другой город по биполярной шкале с 7 градациями. Респонденты заполняли семантический дифференциал, состоящий из двух блоков – в первом требовалось описать процесс принятия решения о миграции («Я сделал этот выбор...»), а во втором оценивался результат данного решения («Принятое мной решение...»). В данной статье рассматривается только шкала «удовлетворенность выбором», отражающая степень принятия сделанного выбора, отсутствие сомнений в его правильности. Для оценки восприятия ситуации принятия решения респондентам задавался вопрос из анкеты «Паспорт выбора» [13]: «Насколько ситуация выбора стала стрессовой для Вас?» Предлагалось оценить по возрастанию по шкале от 1 до 6, где 1 – «абсолютно не стрессовая ситуация» и 6 – «максимально стрессовая ситуация».

Обработка данных проводилась с помощью описательной статистики, анализа надежности шкал (α -Кронбаха), регрессионного анализа с шаговым отбором, метода моделирования структурными уравнениями. Использовался пакет IBM SPSS Statistics 23.

Результаты исследования и их анализ

Проактивные копинги выступили в данной модели предикторами. При подготовке данных для анализа была проведена их очистка от влияния социально-демографических переменных: пола, возраста, уровня образования. Коэффициент R-квадрат = 0,264, проактивные копинги суммарно описывают 26,4% дисперсии удовлетворенности выбором (без учета пола, возраста, уровня образования). Наиболее значимый вклад в удовлетворенность выбором при принятии решения о миграции вносят проактивный копинг ($\beta = 0,19, p = 0,002$), превентивный копинг ($\beta = 0,15, p = 0,001$) и стратегическое планирование ($\beta = 0,19, p = 0,001$). Рефлексивный копинг и удовлетворенность выбором имеют значимую отрицательную связь ($\beta = 0,19, p = 0,002$). Наименьший вклад в общую дисперсию внесли эмоциональная ($\beta = 0,12, p = 0,013$) и инструментальная поддержка ($\beta = 0,13, p = 0,011$).

Для проверки гипотезы H_2 (медиативного влияния степени восприятия ситуации принятия решения (ПР) как стрессовой на взаимосвязь копинг-стратегий и удовлетворенности выбором) использовался метод моделирования структурными уравнениями. В итоговую модель были включены только наиболее весомые шкалы (проактивный копинг и стратегическое планирование), внесшие наибольший вклад в общую дисперсию зависимой переменной. Результаты анализа представлены на рисунке. Модель на достаточном уровне соответствует полученным эмпирическим данным ($df = 327, \chi^2 = 503,21, CFI = 0,94, TLI = 0,93, RMSEA = 0,04, p < 0,01$), объясняет 33,7% дисперсии удовлетворенности выбором.



Модель структурного моделирования взаимосвязи удовлетворенности выбором, копинг-стратегий и степени восприятия ситуации принятия решения как стрессовой (контролируемые переменные – пол, возраст, уровень образования); * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,001$

A model of structural modeling of the relationship between choice satisfaction, coping strategies and the degree of perception of the decision-making situation as stressful (controlled variables – gender, age, level of education); * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,001$



Выявлены значимые положительные связи между проактивным ($\beta = 0,46, p \leq 0,001$) и стратегическим ($\beta = 0,26, p \leq 0,05$) копингами и восприятием «стрессовости» ситуации, а также восприятием ситуации принятия решения как стресса и удовлетворенностью выбором ($\beta = 0,51, p \leq 0,05$). Отрицательную связь рефлексивного копинга и удовлетворенности выбором можно интерпретировать следующим образом: спонтанность принятого решения без оценки ресурсов, перспектив, без учета собственных личностных и эмоциональных особенностей может привести к удовлетворенности принятым решением. И наоборот, склонность субъекта к рефлексии как к «самокопанию», когнитивному усложнению может привести к рассмотрению большого количества противоречащих друг другу аргументов и невозможности остановиться на одном решении окончательно.

Субъекты, склонные к проактивному копингу, в случае восприятия ими ситуации выбора как стрессовой, благодаря всесторонней оценке имеющихся ресурсов, принимают свое решение как оптимальное, достойное разрешение трудной жизненной ситуации. Усиление положительной связи проактивной копинг-стратегии и удовлетворенности решением за счет оценки ситуации как стрессовой можно, вероятно, объяснить мобилизацией ресурсов, максимальной проработкой альтернатив. Стрессовый фон при принятии решения, возможно, снимается субъектами посредством проактивных копингов, приводя в итоге к большему удовлетворению от принятого решения. Проактивный копинг как синоним самоэффективности и уверенность в успехе предполагает отсутствие страха трудных выборов, поэтому принятие взвешенного и продуманного решения в любом случае будет удовлетворять такого субъекта. Склонность к стратегическому планированию как поэтапному решению проблем и планированию своего поведения также, по нашим данным, связана с удовлетворенностью выбором, а усиливается данная связь в зависимости от уровня восприятия стрессовости ситуации принятия решения. Это можно объяснить более тщательным продумыванием плана решения потенциальных проблем.

Выводы

Гипотетические предположения исследования подтвердились: установлены положительные связи между проактивным и стратегическим копингами с удовлетворенностью выбором; медиатором данных взаимосвязей выступило восприятие степени «стрессовости» ситуации принятия решения о миграции. Выявленные

взаимосвязи проактивных копинг-стратегий и удовлетворенности выбором раскрывают особенности протекания процесса принятия решения о миграции, показывают, какие стратегии совладания с трудностями жизненного выбора относительно миграции наиболее эффективны, ведут к осознанию «правильности» принятого решения. Учитывая тезис о том, что копинги являются динамичными стратегиями поведения, зависящими от ситуации и опыта субъекта, существует возможность психологического сопровождения принятия решения о миграции и ориентации на применение проактивных копинг-стратегий, обучение техникам принятия взвешенного решения. Проблема неудовлетворенности выбором является болезненной для мигрантов, особенно на этапе адаптации [8], поэтому психологическое сопровождение проработки темы конструктивного совладания со стрессом становится особенно востребованным. Данное исследование содержит ряд ограничений. Выборка имеет неравномерный состав по уровню образования, поэтому выводы в большей мере можно распространить на людей с высшим образованием. Также нами была изучена только степень выраженности конструктивных копингов – проактивных, но основные проблемы в адаптации испытывают мигранты, прибегающие к деструктивным способам совладания с трудными жизненными ситуациями. Поэтому интересно было бы изучить вклад и других копинг-стратегий в дисперсию удовлетворенности выбором в ситуации трудовой миграции.

Список литературы

1. Mak J., Roberts B., Zimmerman C. Coping with Migration-Related Stressors : A Systematic Review of the Literature // Journal of Immigrant and Minority Health. 2021. Vol. 23, № 2. P. 389–404. <https://doi.org/10.1007/s10903-020-00996-6>
2. Канеман Д., Тверски А. Теория перспектив : анализ принятия решений в условиях риска // Экономика и математические методы. 2015. Т. 51, № 1. С. 3–25.
3. Корнилова Т. В. Перспективы динамической парадигмы в психологии выбора // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 36. С. 2–17.
4. Bundorf M. K., Szrek H. Choice Set Size and Decision Making: The Case of Medicare Part D Prescription Drug Plans // Medical Decision Making. 2010. Vol. 30, № 5. P. 82–93. <https://doi.org/10.1177/0272989X09357793>
5. Bullock-Yowell E., Reed C. A., Mohn R. S. Neuroticism, Negative Thinking, and Coping With Respect to Career Decision State // The Career Development Quarterly. 2015. Vol. 63, № 4. P. 333–347. <https://doi.org/10.1002/cdq.12032>
6. Vollmann M., Pukrop J., Salewski C. Coping mediates the influence of personality on life satisfaction in patients with rheumatic diseases // Clin Rheumatol. 2016. № 35. P. 1093–1097. <https://doi.org/10.1007/s10067-016-3215-z>



7. Гущина А. В., Григоричева И. В. Копинг-стратегии студентов с разным уровнем жизненной удовлетворенности // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2018. № 1 (34). С. 81–84.
8. Бражник Ю. В., Гриценко В. В., Ефременкова М. Н., Катровский А. П., Ковалева Ю. В., Мураценкова Н. В., Смотров Т. Н. Свои или чужие : социально-психологическая адаптация соотечественников в России. Смоленск : Смоленский гуманитарный университет. 2017. 252 с.
9. Ikafa I., Hack-Polay D., Walker J., Mahmoud A.B. African migrants and stress coping strategies in Australia : Implications for social work // International Social Work. 2021. № 4. P. 1–18. <https://doi.org/10.1177/0020872820963435>
10. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала // Личностный потенциал : Структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011. С. 267–299.
11. Greenglass E., Fiksenbaum L. Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being : Testing for Mediation Using Path Analysis // European Psychologist. 2009. № 14. P. 29–39. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>
12. Uskul A. K., Greenglass E. Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample // Anxiety, Stress & Coping : An International Journal. 2005. Vol. 18, № 3. P. 269–278. <https://doi.org/10.1080/10615800500205983>
13. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора // Личностный потенциал : структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011. С. 511–546.
14. Lussier Y., Sabourin S., Turgeon C. Coping Strategies as Moderators of the Relationship between Attachment and Marital Adjustment // Journal of Social and Personal Relationships. 1997. Vol. 14, № 6. P. 777–791. <https://doi.org/10.1177/0265407597146004>
15. Белинская Е. П., Вечерин А. В. Адаптация диагностического инструментария : опросник «Проактивный копинг» // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9, № 3. С. 137–145. <https://doi.org/10.17759/sps.2018090314>
4. Bundorf M.K., Szrek H. Choice Set Size and Decision Making: The Case of Medicare Part D Prescription Drug Plans. *Medical Decision Making*, 2010, vol. 30, no. 5, pp. 82–93. <https://doi.org/10.1177/0272989X09357793>
5. Bullock-Yowell E., Reed C.A., Mohn R. S. Neuroticism, Negative Thinking, and Coping with Respect to Career Decision State. *The Career Development Quarterly*, 2015, vol. 63, no. 4, pp. 333–347. <https://doi.org/10.1002/cdq.12032>
6. Vollmann M., Pukrop J., Salewski C. Coping mediates the influence of personality on life satisfaction in patients with rheumatic diseases. *Clin Rheumatol*, 2016, no. 35, pp. 1093–1097. <https://doi.org/10.1007/s10067-016-3215-z>
7. Gushchina A. V., Grigoricheva I.V. Coping strategies of students with different levels of life satisfaction. *Vestnik Altayskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Altai State Pedagogical University], 2018, no. 1 (34), pp. 81–84 (in Russian).
8. Brazhnik Yu. V., Gritsenko V. V., Efremenkova M. N., Katrovskiy A. P., Kovaleva Yu. V., Murashchenkova N. V., Smotrova T. N. *Svoi ili chuzhie: sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya sootchestvennikov v Rossii* [Own or others': Socio-psychological adaptation of compatriots in Russia]. Smolensk, Smolenskiy gumanitarnyy universitet Publ., 2017. 252 p. (in Russian).
9. Ikafa I., Hack-Polay D., Walker J., Mahmoud A.B. African migrants and stress coping strategies in Australia: Implications for social work. *International Social Work*, 2021, no. 4, pp. 1–18. <https://doi.org/10.1177/0020872820963435>
10. Rasskazova E. I., Gordeeva T. O. Coping strategies in the structure of personal potential]. In: D. A. Leont'ev, ed. *Lichnostnyy potentsial: Struktura i diagnostika* [Personal potential: Structure and diagnostics]. Moscow, Smysl Publ., 2011, pp. 267–299 (in Russian).
11. Greenglass E., Fiksenbaum L. Proactive Coping, Positive Affect, and Well-Being: Testing for Mediation Using Path Analysis. *European Psychologist*, 2009, no. 14, pp. 29–39. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>
12. Uskul A. K., Greenglass E. Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, Stress & Coping: An international journal*, 2005, vol. 18, no. 3, pp. 269–278. <https://doi.org/10.1080/10615800500205983>
13. Leont'ev D. A., Mandrikova E. Yu., Rasskazova E. I., Fam A. Kh. Personal potential in a situation of uncertainty and choice. In: D. A. Leont'ev, ed. *Lichnostnyy potentsial: Struktura i diagnostika* [Personal potential: Structure and diagnostics]. Moscow, Smysl Publ., 2011, pp. 511–546 (in Russian).
14. Lussier Y., Sabourin S., Turgeon C. Coping Strategies as Moderators of the Relationship between Attachment and Marital Adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1997, vol. 14, no. 6, pp. 777–791. <https://doi.org/10.1177/0265407597146004>
15. Belinskaya E. P., Vecherin A. V. Adaptation of diagnostic tools: Questionnaire “Proactive coping”. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo* [Social Psychology and Society], 2018, vol. 9, no. 3, pp. 137–145 (in Russian). <https://doi.org/10.17759/sps.2018090314>

References

1. Mak J., Roberts B., Zimmerman C. Coping with Migration-Related Stressors: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 2021, vol. 23, no. 2, pp. 389–404. <https://doi.org/10.1007/s10903-020-00996-6>
2. Kaneman D., Tverski A. Perspective theory: Analysis of decision-making under risk conditions. *Ekonomika i matematicheskie metody* [Economics and Mathematical Methods], 2015, vol. 51, no. 1, pp. 3–25 (in Russian).
3. Kornilova T. V. Perspectives of the dynamic paradigm in the psychology of choice. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 2014, vol. 7, no. 36, pp. 2–17 (in Russian).

Поступила в редакцию 08.01.2022; одобрена после рецензирования 25.01.2022; принята к публикации 25.03.2022
The article was submitted 08.01.2022; approved after reviewing 25.01.2022; accepted for publication 25.03.2022