

## Факторы негативного самоощущения мигранта в новой стране

П. В. Лупуляк<sup>1</sup>, Н. В. Гришина<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Компания МиМарбелла,  
Испания, 29670, Малага, Марбелья, пасaxe Армандо, 3

<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный университет,  
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

**Для цитирования:** Лупуляк П. В., Гришина Н. В. Факторы негативного самоощущения мигранта в новой стране // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2020. Т. 10. Вып. 2. С. 128–141. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2020.202>

Масштабность перемещения людских потоков в современном мире и его социально-экономические, политические, культурные последствия придают изучению миграции особую актуальность. Миграция — это многоступенчатый процесс, содержащий множество психологических аспектов, разных на каждом этапе, который фактически начинается на этапе рассмотрения человеком альтернативы переезда в другую страну. Исходным положением проведенного исследования стало представление о том, что успешная адаптация мигранта к новой жизненной ситуации и совладание с ее трудностями во многом определяются совокупностью предмиграционных установок и ожиданий. В исследовании участвовали 138 человек, проживающих в Испании: из них 108 респондентов — мигранты из России, остальные мигранты из 25 различных стран. Приводятся результаты, описывающие психологическую ситуацию мигранта: отношение к миграции, мотивы переезда в другую страну, переживание ностальгии, самоощущение в новом жизненном контексте. Для подавляющего большинства русскоязычных мигрантов характерно позитивное отношение к переселению — значительная часть из них рассматривают миграцию как новый опыт и возможность самореализации. Мотивирующим фактором выбора миграции для трети русскоязычных респондентов стали интересы близких людей (для иностранных респондентов данная мотивация упоминалась только в 3,6% случаев). С этим, а также с переживаемым чувством ностальгии, оказалось связано негативное самоощущение русскоговорящих мигрантов в новой стране. Кроме того, важнейшим фактором в негативном или позитивном самоощущении мигранта в новом жизненном контексте оказалась изначальная причина переезда. Негативное самоощущение основано на стремлении человека уйти от неблагоприятной ситуации и ее проблем, а позитивное самоощущение — на мотивации «первооткрывателя», на стремлении к новому. В свою очередь негативное или позитивное самоощущение мигранта в новой стране является важнейшим фактором для его успешной интеграции и психологического благополучия в новой стране.

*Ключевые слова:* миграционный процесс, предмиграционные установки, мотивы миграции, позитивное и негативное самоощущение.

Миграция — глобальный процесс, сопровождающий человечество на всем пути развития. Однако изменения социальной реальности «на протяжении многих веков, фактически до недавнего времени, носили временный и постепенный

характер, что позволяло и сообществам, и отдельным индивидам успешно приспосабливаться к ним. Никогда прежде эти изменения не имели столь стремительного и масштабного характера. Именно эти два фундаментальных фактора — темп изменений и их масштабность — становятся критическими для социального контекста» [1]. В наши дни тенденции к миграции представлены настолько универсально, что некоторые исследователи говорят о существовании некоего «шестого континента» [2], то есть массы постоянно перемещающихся людей, количество которых по данным ООН в 2019 г. достигло отметки в 272 млн человек [3].

Масштабность миграционных процессов и их очевидные социально-экономические последствия для мировых экономик привели к появлению особой научной области — миграциологии, предметом которой и являются миграционные движения населения.

Огромный вклад в изучение миграции вносит психология. Миграция настолько многомерное и объемное явление, что его различные аспекты оказываются предметом внимания многих направлений психологической науки и практики. Миграционный процесс попадает в поле зрения социальной, кросс-культурной, поведенческой психологии, психологии кризисных и экстремальных ситуаций, а также многих других направлений. Основное внимание психологов направлено на анализ и исследование различных механизмов социально-психологической адаптации мигрантов, активно изучается процесс аккультурации, исследуются социальные и психологические проблемы мигрантов, их психическое здоровье, факторы и причины миграции, психологические проблемы взаимодействия этносов и влияние на него межкультурных различий.

Одним из первых комплексных исследований миграции с позиций психологического подхода стала работа Леона и Ребекки Гринбергов, аргентинских ученых с мировым именем, опубликовавших в 1956 году монографию «Миграция и изгнание. Психоаналитическое исследование», в которой были досконально проанализированы все этапы и аспекты феномена миграции с точки зрения психоаналитического подхода [4]. Среди других исследований, посвященных психологическим и экзистенциальным проблемам миграции, стоит упомянуть работу группы канадских ученых К. Франк, Ф. Хоу и Г. Шелленберга, в центре внимания которых уровень удовлетворенности жизненной ситуацией мигрантов, недавно прибывших в Канаду, по сравнению с уровнем удовлетворенности местного населения [5]. Новозеландские психологи из Университета королевы Виктории (Веллингтон) — Аидан С. Табор, Тачано Л. Милфонт и К. Ворд — исследуют мотивацию при принятии решения о миграции [6]. Их американские коллеги Джон Ф. Хэлливелл, Хаифанг Хуанг, Шун Ванг, Хью Шиплетт изучают международную миграцию с точки зрения достижения психологического благополучия и счастья [7]. В центре внимания другой группы ученых из США Кори Л. Кобба, Нила Р. Бранскомба, Алана Мека, Сес Дж. Шварца, Донг Ксие, Марии Сесилии Зэа, Людвина Е. Молин и Чарльза Р. Мартина — личность мигранта с позиции позитивной психологии [8].

Следует отметить также исследования отечественных психологов, работающих в таких направлениях, как психология эмиграции, исследования психической травмы в условиях эмиграции; социальная психология аккультурации этнических групп и особенности психологической аккультурации; психология межэтнической толерантности и кросс-культурная психология; проблемы вынужденной миграции

и психологическая помощь вынужденным мигрантам; кризис утраты смысла и кризис идентичности при вынужденной миграции; проблемы ностальгии эмигрантов и др. (Н. М. Лебедева, Л. Г. Почебут, Г. У. Солдатова, Н. С. Хрусталева и др. [9–13]).

Миграция — это многоступенчатый развернутый во времени процесс, содержащий в себе множество психологических аспектов разных на каждом этапе — человеку постоянно приходится решать возникающие проблемы, отвечать на новые психологические вызовы.

Можно сказать, что миграция почти никогда не совпадает по времени с фактическим переездом, она начинается гораздо раньше — на этапе рассмотрения человеком альтернативы переезда в другую страну в сочетании с другими возможными вариантами выбора жизненного пути. Период выбора в пользу переезда в другую страну является предельно значимым для реализации всего последующего проекта миграции, потому что именно при принятии решения человек формирует для себя четыре важнейших психологических компонента: (1) определение «проблемного поля» своей жизненной ситуации, дефицитарности — того, от чего человек намерен отдалиться или что стремится компенсировать за счет своего переезда; (2) мотивационно-целевое пространство, в которое могут включаться как сознательно сформулированные цели и задачи, так и имплицитные неосознаваемые стремления, присущие данному человеку; (3) формирование ожидания, то есть представления об «идеальной среде» в новой стране, соединении различных желаемых событийных элементов или обстоятельств; (4) формирование образа «идеального я» в новой стране, то есть представление о собственном самоощущении и самовосприятии в новом жизненном контексте. Этот начальный этап, пока не проявленный действием, но активно протекающий во внутриличностной сфере, играет большую роль в последующей адаптации мигранта.

От того, насколько точно прописана эта предварительная программа, какие задачи и цели зафиксированы, насколько жесткие или гибкие рамки предусмотрены для каждой из психологических составляющих, в дальнейшем, когда переезд состоится, будет зависеть очень многое. Именно из этих исходных установок сформируется и разовьется в дальнейшем отношение человека к своему новому жизненному контексту и к самому себе в рамках этого контекста.

По мнению Ребекки и Леона Гринбергов, миграция имеет стартовую точку, но не имеет точки завершения [4]. И действительно, в новой стране мигранту приходится преодолевать кризис за кризисом, а иногда и несколько кризисов одновременно. Так, сразу после переезда наступает период неизбежной вынужденной психологической адаптации в условиях чужой социокультурной и языковой среды, и эта адаптация «подчиняется одним и тем же психологическим закономерностям (чувство малоценности, “комплекс иностранца”, кризис идентичности, переживание утраты, ностальгия, депрессия, разобщенность с детьми и т. д.). Эти переживания носят, видимо, такой же объективный характер, как и законы естественнонаучных дисциплин» [14]. Психологи Санкт-Петербургского университета выделяют несколько стадий адаптации мигрантов в условиях новой среды — эйфорическая, туристическая, ориентационная, депрессивная и стабилизационная стадии (последняя стадия наступает не у всех) [14].

Адаптация мигранта сопровождается проживанием культурного шока, феномен которого подробно описан и классифицирован учеными. Антрополог К. Оберг

выделяет шесть аспектов культурного шока: (1) напряжение — результат усилий, необходимых для достижения психологической адаптации; (2) чувство потери или лишения привычного мира, оставленного мигрантом в прошлой среде; (3) чувство отверженности, возникающее из-за невозможности установить нормальные психологические контакты с новым культурным окружением; (4) сбой, происходящий из-за межкультурных различий в ценностях и стереотипах поведения; (5) неожиданная тревога при осознании существенных различий между своей и иной культурой; (6) чувство неполноценности, связанное с неспособностью понять новую культурную среду [14].

Одновременно с культурным шоком, вызванным взаимодействием с новой средой, мигранту приходится проживать и преодолевать целый ряд специфических психических травм, так называемых «травм мигранта». В традиции западных стран психическая травма мигранта носит название «миграционного горевания» (*migratory grief* — англ.), по аналогии с другими видами горевания, выделенными в психологии. Данное горевание относится к типу «разлука», а не «утрата объекта». Особенности данного типа горевания: постоянный и рецидивирующий характер, глубокая связь с детским опытом (и необходимостью в новых условиях перестройки личности, сформированной в детстве и «настроенной» на ритмы страны рождения), множественность триггеров, запускающих или актуализирующих процесс горевания, психологическая регрессия (ввиду переизбытка стрессоров), этапность в процессе проработки горевания, использование психологических защит (отрицание, проекция, идеализация) и искажающей интерпретации информации (концентрация на деталях вне контекста, генерализация и др.), амбивалентное отношение к странам исхода и прибытия, влияние также на ту часть населения, которая остается в стране исхода, переживание возвращения в страну исхода как новой миграции, вероятность распространения данного вида горевания на несколько поколений [2]. По мнению испанского психолога Селии Арройо, специализирующейся на работе с миграционной травмой, данное горевание присуще всем мигрантам без исключения, и процесс проработки миграционной утраты, ее осознанность и принятие, имеют огромное значение для скорейшей и успешной адаптации мигранта в новой стране [15].

Х. Ачотеги Лоизате выделяет семь элементов, формирующих комплекс миграционной утраты: семья и друзья; язык; культура: традиции, религия, ценности; природа: пейзаж, цвета, запахи, световая насыщенность; социальный статус: документы, работа, жилье, возможность продвижения по социальной лестнице; связь с этнической группой: предубеждения, ксенофобия, расизм; угроза физической неприкосновенности: опасные переезды, угроза депортации, беззащитность [2].

Помимо вышеназванных «нормативных» кризисов, на всех этапах миграции, и особенно после процесса успешной адаптации мигранты нередко переживают и экзистенциальные кризисы, инициируемые миграционным процессом, так как выбор в пользу миграции затрагивает основные экзистенциальные проблемы: конечность жизни; проблемы общения, любви и одиночества; проблемы свободы, ответственности, выбора и смысла существования. При этом, «независимо от условий внешней среды, преодоление человеком миграционного кризиса зависит исключительно от его собственных внутренних ресурсов, направленности и мотивированности его действий, стремления к самореализации. В экзистенциальном

смысле (...) преодоление кризиса есть всегда утверждение своего бытия и предназначения» [1].

И все же, несмотря на избыточность психотравмирующих факторов, выбор в пользу миграции способен открыть человеку огромный мир новых возможностей для развития внутреннего потенциала. Преодолевая миграционный кризис, человек осознает новые возможности и через боль и утрату движется по пути развития, обретает более сложную обогащенную личность, «интегрирует родную культуру с новой, не отказываясь ни от одной из них. Таким образом, он обогащает свое “Я” за счет консолидации того, что мы могли бы назвать “чувством переработанной идентичности”» [4].

Успешное прохождение человеком миграционного кризиса, осознание происходящего как части жизненного плана является ступенью самореализации. И четкое видение собственного образа на всех этапах формирования новой идентичности, является в процессе данного становления принципиально важным.

## Метод

Исходной точкой нашего исследования стало представление о том, что успешная адаптация мигранта к новой жизненной ситуации и совладание с ее неизбежными трудностями во многом определяется совокупностью предмиграционных установок и ожиданий, а именно: «проблемным полем» причин решения о миграции; мотивацией мигранта, лежащей в основе принятого им решения; его ожиданиями в отношении намеченного переезда и его представлением о самом себе в пространстве предстоящих изменений. Данное представление совпадает с имеющимися в современной литературе данными о решающей роли установок и готовности человека к изменениям, в эффективности самоизменений и адаптации к социальным метаморфозам.

За гипотезу было взято предположение о том, что негативное самоощущение мигранта в новой стране является одним из ведущих факторов, препятствующих успешной интеграции и психологическому благополучию личности в новом жизненном контексте.

Исследование было проведено в 2018–19 гг. в несколько этапов: предварительная эмпирическая разработка темы, подготовка инструментария, сбор, обработка и анализ данных. При сборе большей части данных использовались Google-формы.

В исследовании приняли участие взрослые люди из 25 стран, от 18 до 75 лет, проживающие в странах, не являющихся странами их рождения (средний возраст участников от 40 до 50 лет). Общее число участников — 138 человек, из них 108 — мигранты из России и стран постсоветского пространства. 30 человек — иностранцы, данные которых использовались для сравнения с результатами, полученными на основной русскоговорящей выборке. Методический инструментарий был общим для обеих выборок. Обе группы были опрошены на родном для них языке. Все испытуемые имели среднее или высшее образование. Профессиональный состав респондентов, как и степень их занятости (на момент опроса) самый разнообразный. Страна проживания в настоящее время — Испания.

По данным Испанского Института Статистики на 1 января 2019 г. население Испании достигло рекордной отметки в 46,9 млн жителей именно благодаря ми-

грантам, компенсировавшим в 2018 г. отрицательный демографический баланс (56 252 чел.), за счет прибытия в страну 333 672 мигрантов. Общее количество мигрантов в Испании достигает сегодня 4,8 млн человек, что составляет чуть больше 10 % от общего числа жителей страны (по данным Института статистики Испании. См. CP-1 de enero de 2019 y EM- 2018. Datos provisionales (1/11)).

Притягательность Испании для мигрантов обуславливается многими причинами. Так, например, для выходцев из Латинской Америки Испания привлекательна не только из-за отсутствия языкового барьера, но и ввиду схожести во многих сферах жизни — от религиозных традиций до социально-политической организации общества, гастрономических и повседневно-бытовых элементов, возникших за пять веков исторического взаимодействия культур. Для южных соседей из Марокко Испания открывает возможности качественного образования и трудоустройства в относительной близости к стране исхода. Демографические особенности Испании, а именно крайне высокий процент пожилого населения (по данным ООН к 2050 г. население Испании будет самым «старым» в мире, при средней продолжительности жизни у мужчин 86 лет и у женщин — 90 лет [16]), способствуют успешному внедрению на испанский рынок мигрантов более молодых и активных возрастных групп.

При этом Испания располагает прекрасно развитой системой здравоохранения, что в сочетании с мягким теплым климатом, открытым дружелюбным населением, космополитичными городами и ценами, более низкими, чем в Европе, ежегодно привлекает мигрантов, прибывающих не только на заработки, но и просто для комфортного проживания в солнечной стране (320 солнечных дней в году) — так часто поступают британские или скандинавские пенсионеры, а также самозанятые предприниматели из разных стран Европы, сумевшие организовать управление своими компаниями или бизнесом в удаленном режиме.

Столь масштабные миграционные процессы в рамках страны обеспечивают стабильно растущий интерес представителей научных кругов к изучению различных аспектов миграции. Так в 1994 г. в Мадриде создан Исследовательский Институт проблем миграции (Instituto Universitario de estudios sobre Migraciones), при государственном Университете г. Гранады с 2009 г. функционирует Институт миграции (Universidad de Granada. Instituto de Migraciones), а также во многих автономных округах страны открыты различные учебные центры и программы обучения, посвященные теме миграции. Ежегодно проводится крупный общеиспанский конгресс, посвященный международной миграции (Congreso sobre las Migraciones Internacionales en España), а также в различных городах организуются конгрессы, симпозиумы и конференции на данную тему: Международный конгресс Андалусии, посвященный международной миграции (Congreso Internacional sobre Migraciones en Andalucía), Барселонский конгресс по миграции: границы, запреты и мобильность (Congreso de migraciones: fronteras, exclusiones y movilidades) и пр.

Для решения задач исследования использовался следующий методический инструментарий.

1. Опросник для описания психологической ситуации мигранта.

Опросник был составлен авторами исследования на основании анализа научной литературы по проблемам миграции и экзистенциального выбора, включает 34 вопроса о социально-демографических данных, целях, обстоятельствах мигра-



ции, а также ожиданиях от переезда в другую страну. Анализ ответов носит как качественный, так и количественный характер. Также в анкете изучались представления респондентов о миграции с помощью незаконченного предложения «Переезд — это...». На этапе пилотажного исследования были выделены семь шкал, отражающих оценку мигрантами мотивов, лежащих в основе принятого ими решения, своего миграционного статуса, психологического самоощущения: (1) адаптация, (2) ностальгия, (3) стремление помочь близким, (4) уход от сложной жизненной ситуации, внешних обстоятельств, собственного кризиса, (5) стремление к приобретению нового жизненного опыта, самореализации, (6) позитивное самоощущение «я в другой стране со знаком +», (7) негативное самоощущение «я в другой стране со знаком –».

В шкалу отрицательного самоощущения мигранта включены следующие категории: несбывшиеся ожидания, отсутствие круга общения, хобби, низкая оценка собственного потенциала, негативная оценка миграции как жизненного выбора, внешний локус контроля, наличие сложностей в новой стране, высокий уровень ностальгии и пр. (общая оценка варьируется от 0 до 26 баллов).

2. Для определения жизнестойкости был использован «Тест жизнестойкости» (Hardiness Survey) С. Мадди в адаптации Е. Н. Осина и Е. И. Рассказовой.

3. «Шкала экзистенции» А. Лэнгле и К. Орглер (Langle — Orgler Existence Scale) в адаптации Кривцова (2009) использовалась для определения степени экзистенциальной исполненности личности в той мере, в какой личность это субъективно ощущает.

4. Самоактуализационный тест САМОАЛ (Personal Orientation Inventory — POI) (1963) Э. Шострома, адаптированный в 1993-94 гг. Н. Ф. Калиной, при участии А. В. Лазукина. Данный тест измеряет самоактуализацию по ряду шкал, структура теста позволяет диагностировать большое число показателей — глубинных свойств личности.

5. Опросник «Шкала удовлетворенности жизнью» (Satisfaction With Life Scale — SWLS) (1985) предложен Э. Динером, Р. А. Эммонсом, Р. Дж. Ларсеном и С. Гриффином, адаптирован и валидизирован Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиним в 2003 г. на русском языке. Методика предназначена для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворенности жизнью. Для выявления статистически значимых различий между группами с негативным самоощущением (русская-язычная выборка и иностранцы) были использованы следующие методы статистической обработки: (1) частотный анализ данных с помощью таблиц сопряженности и критерия  $\chi^2$ ; (2) корреляционный анализ взаимосвязей параметров экзистенциальной исполненности жизни, негативного самоощущения мигрантов, удовлетворенности жизнью и жизнестойкости (использовался  $r$  — Пирсона); (3) качественный контент-анализ имплицитных представлений о миграции.

В фокусе нашего внимания результаты исследования, относящиеся к важнейшему из его аспектов, — негативному самоощущению мигрантов в новом жизненном контексте. Мы сравнили данные, полученные на основной выборке русскоязычных мигрантов (108 чел.) и смешанной группы, в которую вошли выходцы из 25 стран (30 чел.)

## Результаты исследования

Результаты исследования имплицитных представлений о миграции приведены в таблице.

Таблица. Типы представлений о миграции — анализ свободных высказываний респондентов

№ п/п	Определение «Миграция — это...»	Кол-во (чел.)		Выраженность (%)	
		русск. яз.	иностран. яз.	русск. яз.	иностран. яз.
1	Новый опыт	25	2	23	7
2	Самореализация	19	5	18	16,5
3	Позитивное отношение	18	12	17	40
4	Негативное отношение	9	2	8	7
5	Решение, в котором есть позитивные и негативные моменты	8	2	7	7
6	Радикальное изменение жизни	8	5	7	16,5
7	Авантюра, приключение	8	0	7	—
8	Правильное решение	4	1	4	3
9	Знакомство с новыми людьми	2	0	2	—
10	Другие характеристики	7	1	7	3
		108	30	100	100

Анализ данных показывает, что три наиболее популярных типа высказываний (респонденты могли указать больше, чем одно высказывание) в группе русскоязычных респондентов — это определение миграции как нового опыта (23 % высказываний), самореализации (18 %) и выражение позитивного отношения к миграции (17 %). Таким образом, в данной группе, по мнению респондентов, миграция обладает для мигранта выраженным позитивным потенциалом. В группе иностранцев наиболее представленные типы высказываний — это позитивное отношение к миграции (40 %) и возможность для самореализации (16,5 %). Однако, в отличие от русскоязычных респондентов, иностранцы в большей степени интерпретируют переезд в другую страну, как радикальное изменение в жизни (16,5 %).

Следующий шаг в анализе полученных данных был направлен на описание личной психологической ситуации мигрантов — уточнение мотивов респондентов,



связанных с принятием ими решения о миграции, а также особенностей их жизни в качестве мигрантов, их ожиданий и сложностей, с которыми они столкнулись.

Частотный анализ данных с помощью таблиц сопряженности и критерия  $\chi^2$  позволил описать мотивы, особенности быта, сложности и ожидания мигрантов.

В русскоязычной выборке для 32 % опрошенных мотивирующим фактором для выбора в пользу миграции явилась забота о близких (отрицательно ответили 68 % испытуемых), при этом в группе иностранных респондентов в отношении данной мотивации был получен отрицательный ответ от 96,4 % испытуемых, из них положительно ответили лишь 3,6 %. Данное различие статистически достоверно при  $p = 0,033$  (асимптотическая 2-сторонняя значимость,  $\chi^2$  Пирсона 0,033).

Что касается отношения к сложностям в новой стране, то в русскоязычной выборке в качестве основной проблемы опрошенные выбирали незнание иностранного языка (40,2 %), при этом в группе иностранных респондентов отсутствие умения объясниться на чужом языке проблемой считали лишь 21,4 %. Данное различие статистически достоверно при  $p = 0,035$ .

В целом, 60,7 % респондентов-иностранцев ответили, что не испытывают сложностей в новой стране в отличие от русскоговорящих испытуемых, которые в обратной пропорции указывают на наличие сложностей проживания в новой стране: 60,8 %. Данное различие статистически достоверно при  $p = 0,043$ .

В ходе опроса респонденты имели возможность выразить степень испытываемой ими ностальгии. В русскоязычной выборке 11,3 % опрошенных говорят о том, что в новой стране им не хватает знакомой атмосферы (отрицательно ответили 70,1 % опрошенных), при этом в группе иностранных респондентов по знакомой атмосфере скучают 28,6 %. Данное различие статистически достоверно при  $p = 0,025$ . При этом русскоговорящие мигранты (41 %) в большей степени, чем иностранцы (10,7 %) скучают по родной природе. Данное различие статистически достоверно при  $p = 0,003$ .

Динамика ностальгии в русскоязычной выборке прямо пропорциональна стремлению респондентов помочь близким ( $r = 0,331$ ), вектору «ухода от сложной жизненной ситуации» ( $r = 0,396$ ) и негативному самоощущению «я в новой стране» ( $r = 0,532$ ), и обратно пропорциональна выраженности адаптации ( $r = -0,505$ ), позитивному самоощущению «я в новой стране +» ( $r = -0,378$ ), удовлетворенности жизнью ( $r = -0,360$ ), автономности ( $r = -0,360$ ), спонтанности ( $r = -0,263$ ) и ауто-симпатии ( $r = -0,260$ ).

В целом, отрицательное самоощущение русскоговорящих мигрантов в новой стране прямо пропорционально уровню ностальгии ( $r = 0,532$ ), стремлению помочь близким ( $r = 0,349$ ) и вектору ухода от сложной жизненной ситуации ( $r = 0,433$ ). Это негативное самоощущение отображает обратную корреляцию с такими параметрами, как адаптация ( $r = -0,589$ ), стремление к новому опыту ( $r = -0,274$ ), удовлетворенность жизнью ( $r = -0,354$ ), свобода ( $r = -0,345$ ), экзистенциальность ( $r = -0,273$ ), экзистенциальная исполненность ( $r = -0,254$ ), жизнестойкость ( $r = -0,302$ ), автономность ( $r = 0,316$ ) и ауто-симпатия ( $r = -0,318$ ).

У участников исследования, испытывающих острое чувство ностальгии, имеется ярко выраженная тенденция к негативному восприятию себя в новой стране, а также к неприятию реалий новой страны и менталитета ее жителей; вектор, сопровождавший выбор в пользу миграции, лежал у таких респондентов в плоскости



Рисунок. Корреляционные взаимосвязи показателей в группе мигрантов с мотивационной установкой «Уход от»

ухода от сложной жизненной ситуации, бегства от внешних проблем, собственного кризиса, при этом миграция очень часто воспринимается ими как способ оказания помощи близким людям. На этом фоне у мигрантов с повышенным чувством ностальгии наблюдается низкий уровень адаптации в новой стране, хроническая неудовлетворенность своей жизнью, чувство недовольства собой и неверия в себя. Им сложно принимать решения и находить новые возможности.

В группе иностранцев отмечается прямая корреляция адаптации с уровнем удовлетворенности ( $r = 0,584$ ), позитивным самоощущением «я в новой стране» ( $r = 0,767$ ) и обратная корреляция с ностальгией ( $r = -0,497$ ).

Итак, можно отметить, что у испытуемых, уехавших в другую страну, чтобы помочь близким или уйти от сложной жизненной ситуации, изменить ее, наблюдается обратная взаимосвязь с показателями экзистенциальной исполненности, жизнестойкости, удовлетворенности жизнью, а также позитивного самоощущения в новой стране.

## Обсуждение результатов

Сравнение представлений о миграции, полученных в результате опроса в русскоязычной выборке и группе иностранцев, обнаруживает определенные различия между ними. Для группы русскоязычных участников исследования характерно признание позитивного потенциала миграции как изменения в жизни человека (62%), в то время как иностранные респонденты оценивают миграцию в несколько более сдержанных тонах (позитивная оценка — 56,5% опрошенных), интерпретируя миграцию как радикальное изменение в жизни (16,5%). Однако этот результат получен на основе анализа высказываний респондентов о миграции вообще, а не об их личной ситуации, а потому нуждается в дальнейшем уточнении.

Сравнивая полученные результаты, хотим особо отметить готовность русскоязычных респондентов уехать на ПМЖ в другую страну ради своих близких (треть всех опрошенных), это отличает их от иностранцев, мигрирующих в другие страны практически исключительно в собственных интересах. Основной сложностью русскоговорящих мигрантов является, в первую очередь, общение на иностранном языке, что отмечает 40 % опрошенных, при этом среди иностранцев языковой барьер является проблемой лишь для каждого пятого опрошенного. Данная ситуация объясняется тем, что в рамках Европы доминирующими языками являются языки романо-германской группы, позволяющие их носителям, даже не располагая глубокими лингвистическими познаниями, понимать окружающих и быть понятыми. В отличие от европейцев, мигрантам-славянам изначально приходится затрачивать гораздо больше усилий на изучение иностранного языка и интеграцию.

Похожая ситуация складывается у респондентов в отношении общего отношения к сложностям. Чуть меньше 2/3 русскоговорящих респондентов испытывают в новой стране те или иные сложности, в отличие от такого же количества иностранцев, никаких сложностей в новой стране не испытывающих. Данная ситуация, на наш взгляд, вполне объяснима с позиции полярности различий в традиционно-историческом укладе жизни между странами Евросоюза и странами постсоветского пространства, при этом между странами Европы такая ярко выраженная полярность в традициях и менталитете отсутствует.

Статистический анализ данных показал, что, как и при мотивации миграции в рамках ухода от сложной жизненной ситуации, негативное самоощущение мигрантов в новой стране сопряжено с высоким уровнем ностальгии, а ведущим побуждением является желание помочь близким и уйти от собственных проблем, внешних или внутренних. При этом независимо от стажа миграции или финансового положения мигранты-жертвы не пытаются реализовать собственный потенциал, плохо адаптируются к новым жизненным обстоятельствам, не испытывают симпатии к себе, не располагают стержневым жизнеобразующим сценарием и часто относятся к жизни с оттенком фатализма, объясняя те или иные события вмешательством «рока» (почти всегда «злого»).

Следует также отметить, что самоощущение мигранта в новой стране во многом зависит от особенностей исходного формирования миграционного проекта на этапе принятия решения о переезде и от особенностей интерпретации человеком результатов состоявшейся миграции в соотнесении с первичными представлениями об «идеальном» образе себя в пространстве новых жизненных условий.

Таким образом, полученные выводы подтверждают гипотезу нашего исследования о том, что самоощущение мигранта в новой стране является одним из ведущих факторов для успешной интеграции и психологического благополучия личности в новом жизненном контексте.

## Литература

1. *Гришина Н. В.* Экзистенциальная психология. СПб.: Изд-во Санкт-Петербург. гос. ун-та, 2018.
2. *Loizate J. A.* Salud mental y migración. El síndrome del inmigrante // *Psicología e inmigración.* Universidad Pontífica de Salamanca, 2009. p. 35-64.
3. Россия является четвертой в списке стран, наиболее привлекательных для мигрантов. URL: <https://news.un.org/ru/story/2019/09/1363082> (дата обращения 28.02.2020).

4. *Grinberg L., Grinberg R.* Migración y exilio // Estudio psicoanalítico. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, 1996. 222 p.
5. *Frank K., Hou F., Schellenberg G.* Life Satisfaction Among Recent Immigrants in Canada: Comparisons to Source-Country and Host-Country Populations // *Journal of Happiness Studies* 17 (4), August 2015. URL: [https://www.researchgate.net/publication/283907844\\_Life\\_Satisfaction\\_Among\\_Recent\\_Immigrants\\_in\\_Canada\\_Comparisons\\_to\\_Source-Country\\_and\\_Host-Country\\_Populations](https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Among_Recent_Immigrants_in_Canada_Comparisons_to_Source-Country_and_Host-Country_Populations) (дата обращения: 28.02.2020).
6. *Tabor A. S., Milfont T. L., Ward C.* The Migrant Personality Revisited: Individual Differences and International Mobility Intentions // *New Zealand Journal of Psychology*. Vol. 44. No. 2, September 2015. P.89–95. URL: [https://www.psychology.org.nz/wp-content/uploads/72176-NZJP-Vol-44-No-2\\_Migrant-Personality.pdf](https://www.psychology.org.nz/wp-content/uploads/72176-NZJP-Vol-44-No-2_Migrant-Personality.pdf) (дата обращения: 28.02.2020).
7. *Helliwell J. F., Huang H., Wang Sh., Shiple H.* International Migration and World Happiness // Eds J. F. Helliwell, R. Layard, J. D. Sachs. *WorldHappiness Report*. Chapter 2. United Nations SDSN, P.12–43. URL: [https://www.researchgate.net/publication/323775616\\_International\\_Migration\\_and\\_World\\_Happiness](https://www.researchgate.net/publication/323775616_International_Migration_and_World_Happiness) (дата обращения: 28.02.2020).
8. *Cobb C., Branscombe N. R., Meca A., Schwartz S. J., Xie L., Zea M. C., Molina L. E., Martinez Ch. Jr.* Toward a Positive Psychology of Immigrants // *Perspectives on Psychological Science*. 14 (4). December 2018. URL: [https://www.researchgate.net/publication/329483609\\_Toward\\_a\\_Positive\\_Psychology\\_of\\_Immigrants](https://www.researchgate.net/publication/329483609_Toward_a_Positive_Psychology_of_Immigrants) (дата обращения: 28.02.2020).
9. *Лебедева Н. М.* Социальная психология этнических миграций. М.: Ин-т этнологии и антропологии, 1993.
10. *Лебедева Н. М., Лебедева Н. М.* Этническая и кросс-культурная психология: учебник для вузов. М.: МАКС Пресс, 2011.
11. *Почебут Л. Г.* Кросс-культурная и этническая психология. СПб.: Питер, 2012.
12. *Солдатова Г. У.* Психология межэтнической напряженности. М.: Смысл, 1998.
13. *Хрусталева Н. С.* Психология эмиграции (социально-психологические и личностные проблемы). Автореф. дис. ... д-р наук. СПб.: Изд-во С.-Петербург. гос. ун-та, 1996.
14. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия / под ред. Н. С. Хрусталевой. СПб.: Изд-во С.-Петербург. гос. ун-та, 2014. 371 с.
15. *Arroyo C.* Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes, 20 марта 2017 г. URL: [https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451\\_983473.html](https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html) (дата обращения: 03.12.2019).
16. *Sugen J.* 8 Razones para Emigrar a España. // *Asesoria para inmigrantes*. 08 Abril, 2018. URL: <https://asesoriapara inmigrantes.com/2018/04/18/8-razones-para-emigrar-a-espana/> (дата обращения: 15.02.2020).

Статья поступила в редакцию 16 февраля 2020 г.;  
рекомендована в печать 12 марта 2020 г.

#### Контактная информация:

*Лупуляк Полина Валерьевна* — психолог; [polinalupulyak@mail.ru](mailto:polinalupulyak@mail.ru)

*Гришина Наталия Владимировна* — д-р психол. наук, проф.; [n.v.grishina@spbu.ru](mailto:n.v.grishina@spbu.ru)

### Factors of negative self-perception of a migrant in a new country

*P. V. Lupulyak<sup>1</sup>, N. V. Grishina<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> MiMarbella Project,

3, pasaje Armando, Marbella, Málaga, 29670, Spain

<sup>2</sup> St. Petersburg State University,

7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

**For citation:** Lupulyak P. V., Grishina N. V. Factors of negative self-perception of a migrant in a new country. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2020, vol. 10, issue 2, pp. 128–141. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2020.202> (In Russian)

The scale of migration flows in the modern world and their socio-economic, political, and cultural consequences make the study of migration particularly actual. Migration is a multi-step

process that contains many psychological aspects, which vary at each stage. Migration begins at the stage when a person considers the alternative of moving to another country. Our study was founded on the idea that the successful adaptation of a migrant to a new life situation and coping with its difficulties is largely determined by the set of pre-migration attitudes and expectations. The study involves 138 people living in Spain, including 108 migrants from Russia and the rest from 25 different countries. The results describe the psychological situation of a migrant, attitude to migration, the motives for moving to another country, the experience of nostalgia, and self-perception in a new life context. The vast majority of Russian-speaking migrants are characterised by a positive attitude towards migration, a significant part of them consider migration as a new experience and an opportunity for self-realization. For a third of Russian-speaking respondents a motivating factor in taking the decision of migration is the interests of close relatives (for foreign respondents, this motivation was mentioned only in 3.6% of cases). The negative self-perception of Russian-speaking migrants in the new country is connected with this motivation (the interests of relatives) and the experienced nostalgia. The crucial factor in a positive or negative self-perception of a migrant is motivation for relocation. A negative self-perception is based on the desire to escape from an unfavorable situation and its problems, and a positive one is based on the desire for change. Therefore, a negative or positive self-awareness of a migrant in a new country is the most important factor for his/her successful integration and psychological well-being in a new country.

*Keywords:* migration process, attitudes to migration, motivation for migration, positive and negative self-perception

## References

1. Grishina N. *Existential Psychology*. St. Petersburg, Saint-Petersburg State University Press, 2018. (In Russian)
2. Loizate J. A. Salud mental y migración. El síndrome del inmigrante. *Psicología e inmigración*. Universidad Pontificia de Salamanca, 2009, pp. 35–64.
3. *Russia is fourth in the list of countries most attractive to migrants*. Available at: <https://news.un.org/ru/story/2019/09/1363082> (accessed: 15.02.2020).
4. Grinberg L., Grinberg R. *Migración y exilio. Estudio psicoanalítico*. Madrid, Editorial Biblioteca Nueva, 1996.
5. Frank K., Hou F., Schellenberg G. Life Satisfaction Among Recent Immigrants in Canada: Comparisons to Source-Country and Host-Country Populations. *Journal of Happiness Studies*, 17 (4), August 2015. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/283907844\\_Life\\_Satisfaction\\_Among\\_Recent\\_Immigrants\\_in\\_Canada\\_Comparisons\\_to\\_Source-Country\\_and\\_Host-Country\\_Populations](https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Among_Recent_Immigrants_in_Canada_Comparisons_to_Source-Country_and_Host-Country_Populations) (accessed: 15.02.2020).
6. Tabor A. S., Milfont T. L., Ward C. The Migrant Personality Revisited: Individual Differences and International Mobility Intentions. *New Zealand Journal of Psychology*, vol. 44, no. 2, September 2015, pp. 89–95. Available at: [https://www.psychology.org.nz/wp-content/uploads/72176-NZJP-Vol-44-No-2\\_Migrant-Personality.pdf](https://www.psychology.org.nz/wp-content/uploads/72176-NZJP-Vol-44-No-2_Migrant-Personality.pdf) (accessed: 15.02.2020).
7. Helliwell J. F., Huang H., Wang Sh., Shiplett H. International Migration and World Happiness. *World Happiness Report*. Chapter: 2. John F. Helliwell, Richard Layard, Jeffrey D. Sachs (eds). United Nations SDSN Publ., pp. 12–43. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/323775616\\_International\\_Migration\\_and\\_World\\_Happiness](https://www.researchgate.net/publication/323775616_International_Migration_and_World_Happiness) (accessed: 15.02.2020).
8. Cobb C. L., Branscombe N. R., Meca A., Schwartz S. J., Xie D., Zea M. C., Molina L. E., Martinez C. R. Jr. Toward a Positive Psychology of Immigrants. *Perspectives on Psychological Science*, 14 (4), December 2018. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/329483609\\_Toward\\_a\\_Positive\\_Psychology\\_of\\_Immigrants](https://www.researchgate.net/publication/329483609_Toward_a_Positive_Psychology_of_Immigrants) (accessed: 15.02.2020).
9. Lebedeva N. M. *Social psychology of ethnic migrations*. Moscow, Institute of Ethnology and Anthropology Publ., 1993. (In Russian)
10. Lebedeva N. M. *Ethnic and cross-cultured psychology*. Moscow, MAKS Press Publ., 2011. (In Russian)
11. Pochebut L. G. *Cross-cultured and ethnic psychology*. St. Petersburg, Piter Publ., 2012. (In Russian)
12. Soldatova G. U. *Psychology of interethnic tension*. Moscow, Smysl Publ., 1998. (In Russian)

13. Chrustaleva N.S. *Psychology of migration (social-psychological and personality problems)*. Diss. PhD. Petersburg, Saint Petersburg State University Press, 1996. (In Russian)
14. *Psychology of crisis and extreme situations: mental trauma and its consequences*, ed. by Chrustaleva N.S. St. Petersburg, Saint-Petersburg State University Press, 2014. (In Russian)
15. Arroyo C. *Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes*, 20 MAR 2017. Available at: [https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451\\_983473.html](https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html) (accessed: 03.12.2019).
16. *8 Razones para Emigrar a España*. Available at: <https://asesoriaparainmigrantes.com/2018/04/18/8-razones-para-emigrar-a-espana/> (accessed: 15.02.2020).

Received: February 16, 2020

Accepted: March 12, 2020

#### Authors' information:

*Polina V. Lupulyak* — Psychologist; [polinalupuliak@mail.ru](mailto:polinalupuliak@mail.ru)

*Natalia V. Grishina* — Dr. Sci. in Psychology, Professor; [n.v.grishina@spbu.ru](mailto:n.v.grishina@spbu.ru)