

УДК 159.9:316.77

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ОНЛАЙН-ФОРУМЫ КАК ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ ОБ ЭМИГРАЦИИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕ-АККУЛЬТУРАЦИОННОГО СТРЕССА¹

© 2021 г. В. В. Гриценко^{1,*}, М. Н. Ефременкова^{1,**}, Н. В. Мурашенкова^{2,***},
Е. Н. Бусел-Кучинская^{3,****}, Е. Л. Михайлова^{3,*****}, Г. А. Фофанова^{4,*****}

¹ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет;
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29, Россия.

²ФГАОУ ВО НИУ Высшая школа экономики;
101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 20, Россия.

³Учреждение образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова;
210038, г. Витебск, пр-т Московский, д. 33, Республика Беларусь.

⁴Учреждение образования Белорусский государственный университет;
220030, г. Минск, пр. Независимости, д. 4, Республика Беларусь.

* Доктор психологических наук, профессор кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования.

E-mail: gritsenko2006@yandex.ru

** Аспирант кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования.

E-mail: mnetema@yandex.ru

*** Кандидат психологических наук, научный сотрудник Центра социокультурных исследований.

E-mail: ncel@yandex.ru

**** Кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-педагогической работы.

E-mail: buselekaterina@mail.ru

***** Кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой социально-педагогической работы.

E-mail: elena-mikhaylova@rambler.ru

***** Кандидат психологических наук, доцент, заместитель начальника Главного управления науки — начальник отдела аспирантуры и докторантуры.

E-mail: fofanovag@bsu.by

Поступила 16.05.2021

Аннотация. Цель исследования: психологический анализ содержания и ключевых тем российских онлайн-форумов об эмиграции, определение их потенциальной роли в развитии и реализации эмиграционных намерений, а также в профилактике и преодолении пре-аккультурационного стресса у участников. Выборку данных составили 1863 общедоступных сообщения, опубликованные за период с марта 2019 по февраль 2020 г. на пяти наиболее популярных тематических онлайн-форумах. Применялся метод тематического анализа данных как наиболее соответствующий характеру анализируемого материала и цели исследования. Выявлены основные группы пользователей: потенциальные эмигранты, реальные эмигранты, возвратные эмигранты. Представлено содержание ключевых смысловых подтем, соответствующих основным этапам эмиграционного процесса: принятие решения об эмиграции, осуществление эмиграции, аккультурация, возвратная миграция. Раскрыты информационная, коммуникативная, поддерживающая, стимулирующая функции онлайн-форумов и их роль в развитии эмиграционных намерений. Показаны риски и возможные негативные последствия участия в подобных форумах в случае некритического восприятия транслируемой участниками информации.

Ключевые слова: эмиграция, интернет-пространство, эмиграционная онлайн-инфраструктура, онлайн-форум, эмиграционное намерение, принятие решения об эмиграции, пре-аккультурационный стресс, копинг-стратегия.

DOI: 10.31857/S020595920017075-8

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) в рамках научного проекта № 20-013-00156 “Социально-психологическое пространство эмиграционных намерений молодежи: кросс-культурный анализ”.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ОНЛАЙН-ФОРУМ КАК ЭЛЕМЕНТ СЕТЕВОЙ ЭМИГРАЦИОННОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ

При изучении эмиграционного поведения актуальным и значимым является психологический анализ интернет-пространства как системы эмиграционной онлайн-инфраструктуры [19; 21; 22], выполняющей информационную, сдерживающую/стимулирующую функции, предоставляющей возможности для получения социальной и психологической поддержки в процессе принятия решения об эмиграции. Современное российское интернет-пространство предлагает широкий спектр источников информации для потенциальных эмигрантов. Наряду с тематическими группами в социальных сетях существуют сервисы, предлагающие консультации на основе вводимых данных пользователя. Предоставляется информация о подходящих типах виз, предлагаются шаблоны различных документов, даются рекомендации по поиску работы за границей, вплоть до информирования о стоимости продуктов и аренды жилья в предполагаемом месте переезда в сравнении с текущим местом проживания человека.

Отдельным элементом эмиграционной онлайн-инфраструктуры являются тематические форумы с большими кластерами актуальной информации об эмиграции и возможностью общения и обмена опытом у участников: обсуждаются как актуальные макропроблемы (например, государственный контроль эмиграции), так и микровопросы (особенности жизни в отдельных странах, культура и обычаи, возможности трудоустройства и т.п.). Участники форумов часто указывают на существование не только материальных, но и эмоциональных затрат при переезде [19]. Недостаток информации, неопределенность ситуации, амбивалентность эмоций и чувств, давление со стороны семьи и другие факторы могут стимулировать развитие пре-аккультурационного стресса, требующего совладания. Потенциальные эмигранты отмечают, что большее количество информации о процедуре эмиграции и стране переезда и общение с переехавшими людьми помогают уменьшить неопределенность и справиться со стрессом [19]. Тематические онлайн-форумы могут рассматриваться как ресурсы, способные оказывать влияние на развитие эмиграционных намерений участников, а также предоставлять информационную и психологическую поддержку потенциальным эмигрантам.

В ряде зарубежных исследований доступ в Интернет рассматривается как ресурс, способствующий формированию позитивных представлений

об эмиграции [16]. Ученые обнаруживают хоть и слабую, но положительную связь между степенью личного пользования Интернетом и выраженностью эмиграционных планов [22]. Анализируя интернет-пространство, ученые пытаются понять, как Интернет формирует эмиграционные стремления и планы [21], помогает создавать образы новых возможностей, стиля жизни [13], пытаются увязать особенности онлайн-поиска с различными этапами процесса принятия решения об эмиграции [22]. При этом анонимность подобных действий в сети, по словам самих респондентов, имеет для них немаловажное значение [21]. Отмечается, что Интернет помогает интенсифицировать, удерживать и закреплять интерес людей к эмиграции и соответствующим планам, особенно на первичной вдохновляющей стадии [21].

Довольно распространенными эмоциями, сопровождающими эмиграцию, являются страх и вина. Вина чаще всего возникает в контексте взаимоотношений с расширенной семьей (родителями и другими близкими родственниками) [10]. Страх может возникать вследствие сомнений относительно правильности принимаемого решения, собственных сил и возможностей реализации задуманного, ожиданий относительно проблем и сложностей в процессе адаптации на новом месте и т.п. Неслучайно изучение психологических аспектов фазы планирования и подготовки к эмиграции довольно часто связано с вопросом возникновения пре-аккультурационного стресса и ресурсов, позволяющих с ним справиться [15; 18].

Пре-аккультурационный стресс начинается задолго до реального отъезда и провоцируется эмоциональным реагированием на ситуацию эмиграции (оценка и ожидание предполагаемых сложностей, связанных с переездом, разлука с близкими, сомнения и страхи и т.п.), в частности ожиданиями относительно будущей (постэмиграционной) адаптации (ожидаемые трудности в социокультурной адаптации, длительность адаптации, ожидаемая дискриминация) [15]. На этапе планирования и подготовки переезда потенциальных эмигрантов, как правило, сопровождает амбивалентность испытываемых эмоций и чувств: страхи и опасения, чувство вины могут сочетаться с воодушевлением и надеждой, радостью от предвкушения предстоящих изменений.

Все вышесказанное подтверждает необходимость рассмотрения подготовки к эмиграции как периода, требующего психологической адаптации [15]. При этом развитие активного отношения к собственной адаптации, приобретение знаний об особенностях и контексте предстоящей

аккультурации, развитие социокультурных навыков и межкультурной компетентности, точное прогнозирование и оценка предстоящих результатов адаптации, расширение качественных предэмиграционных контактов с представителями иммиграционного общества играют важную роль в упреждающей адаптации [15]. А значимым ресурсом, снижающим стресс, повышающим уверенность и чувство контроля, является не только *реальная* социальная поддержка [12], но и *осознание возможности* и доступности ее получения [15]. В связи с этим тематические онлайн-форумы могут не только являться значимыми информационными ресурсами, но и выступать пространством для получения психологической помощи и поддержки потенциальными эмигрантами [14].

По мнению зарубежных ученых, форумы образуют сообщество, участие в которых облегчает переход в страну назначения (как физически, так и психологически), снижая барьеры эмиграции и способствуя нормализации риска [19]. Указывается, что участники подобных онлайн-форумов, как правило, ведут себя альтруистично, в результате чего выражаемые благодарности и информационный обмен достижениями способствуют в том числе развитию чувства собственной значимости у членов подобных групп [19].

Описанные данные получены в результате анализа зарубежных психологических исследований и, вероятно, имеют культурную специфику, что может являться ограничением при экстраполяции этих результатов на российскую действительность. В отечественной психологии недостаточно работ, изучающих российскую эмиграционную онлайн-инфраструктуру и ее возможности и/или ограничения. Для частичного восполнения данного пробела нами был проведен психологический анализ содержания и ключевых тем российских онлайн-форумов, посвященных эмиграции, с целью определить их роль в развитии и реализации эмиграционных намерений, а также в профилактике и преодолении пре-аккультурационного стресса. Был поставлен ряд исследовательских вопросов, касающихся следующих аспектов: личность пользователей; тематическое наполнение; задачи и психологические функции форумов; роль форумов в принятии решения об эмиграции и в адаптации.

Исследование позволит глубже понять причины роста эмиграционных потоков из России и мотивы эмигрантов, даст возможность оценить роль тематических онлайн-форумов в развитии эмиграционных намерений россиян, выявить возможности подобных интернет-ресурсов как средства информационной и психологической поддержки

потенциальных эмигрантов, внесет вклад в понимание задач и конкретных путей организации профилактики эмиграционного поведения в России.

МЕТОДИКА

Выборка. Сбор данных осуществлялся из общедоступных сообщений, опубликованных за период с марта 2019 по февраль 2020 г., на пяти российских тематических форумах, посвященных эмиграции. Форумы (<https://nesiditsa.ru>; <https://forum.avd.ru>; <https://emigrantforum.ru>; <https://1h2.ru>; <https://From-russia.org>) были отобраны исходя из популярности их выдачи при поисковых запросах (“форумы эмигрантов”, “переезд из России”, “эмиграция форум”, “как переехать жить за границу?” и т.п.) в системах Яндекс и Google, а также на основе статистики сервиса liveinternet.ru о частоте их посещений. Основной массив данных целенаправленно был сформирован из высказываний, опубликованных до введения ограничительных мер в России (связанных с пандемией COVID-19), в целях анализа типичного для подобных форумов информационного материала. Анализ сообщений на данных форумах за период с марта 2020 по декабрь 2020 г. подтвердил целесообразность выбора временного отрезка (март 2019 — февраль 2020 г.) для основного исследования: активность участников форумов с марта 2020 по декабрь 2020 г. оказалась в большей степени связана с обсуждением закрытия границ и ограничений в различных странах, т.е. оказалась обусловлена уникальной ситуацией пандемии, перекрывшей типичные для предыдущих месяцев и лет темы обсуждения.

Процедура и методы исследования. Применялся тематический анализ данных [4; 11] как качественный метод, наиболее соответствующий характеру анализируемого материала и цели исследования. Все высказывания, собранные на форумах, были включены в процесс кодирования и создания тематических карт и распределены как тематические смысловые единицы. Кодирование осуществлялось с использованием программы QDA Miner. Для повышения объективности и качества кодирования привлекались два независимых эксперта-психолога.

Сначала из массива данных были выделены утверждения/вопросы, связанные с эмиграционными намерениями и/или эмиграционным опытом участников (1863 извлечения). Далее в целях структурирования обширного текстового материала и оценки представленности в обсуждениях различных этапов эмиграции использовался (в рамках тематического анализа) подход надежности кодирования. Ключевые темы были

определены в соответствии с четырехэтапной моделью добровольной эмиграции А.С. Табор и Т.Л. Милфонта: предварительное рассмотрение вопроса об эмиграции, размышление, действие и аккультурация [20]. В ходе осуществления тематического анализа два первых этапа эмиграции были объединены и представлены как одна тема “принятие решения об эмиграции”. Сделать это пришлось в связи со сложностью определения критериев дифференциации высказываний, относящихся либо к первому (предварительное рассмотрение вопроса об эмиграции), либо ко второму (размышление об эмиграции) этапу эмиграции. Также в процессе анализа текстового материала была определена дополнительная ключевая тема, не отраженная в модели А.С. Табор и Т.Л. Милфонта, — “возвратная миграция”. Таким образом, на первом этапе тематического анализа с помощью подхода надежности кодирования текстовый материал объединялся в четыре ключевые темы: принятие решения об эмиграции, осуществление эмиграции, аккультурация и возвратная миграция.

Далее проводился рефлексивный тематический анализ с целью определить доминирующие подтемы внутри ключевых. Для этапа принятия решения об эмиграции такими подтемами стали “макрофакторы и условия эмиграции”, “микрофакторы и условия эмиграции”, “личностные предикторы успешного эмиграционного поведения”. Для стадии “осуществление эмиграции” — “причины и проявления пре-аккультурационного стресса” и “способы совладания”. В силу небольшого числа сообщений на форумах, отражающих этапы аккультурации и возвратной миграции, были выделены всего две соответствующие подтемы: “характер сложностей обустройства на новом месте” и “причины возвращения”.

Подход надежности кодирования использовался также при анализе высказываний участников форумов, отражающих способы совладания с трудными ситуациями на этапе осуществления эмиграции. В результате анализа все описанные на форумах варианты совладания были систематизированы и отнесены к различным копинг-стратегиям (подтемам) на основе классификации, предложенной И.П. Стрельцовой [8].

РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ данных позволил выделить типы групп участников исследуемых форумов: потенциальные эмигранты, интересующиеся переездом за рубеж и/или уже совершающие конкретные действия для переезда за границу (61%); реальные эмигранты,

уже переехавшие за рубеж, готовые делиться опытом (22%); эмигранты, переехавшие за рубеж ранее, но в данный момент вернувшиеся в страну исхода (13%); посетители форумов, чей эмиграционный статус в ходе анализа данных установить не удалось (4%). В качестве топикстартеров (авторов тем) на рассмотренных форумах в большинстве случаев (85% всех тем) выступали лица, принимающие решение об эмиграции, 10% тем были начаты эмигрировавшими, в остальных случаях (5% тем) не удалось определить эмиграционный статус человека, запустившего тему.

В большинстве случаев роли и функции на форумах распределялись следующим образом: одни потенциальные эмигранты задавали вопросы, просили совета, описывая себя (образование, знание языка, финансы, пожелания к стране переезда и т.д.), а реальные эмигранты и другие потенциальные эмигранты давали рекомендации, исходя из своего опыта и/или опыта знакомых. В ряде случаев инициаторами обсуждения выступали реальные эмигранты, среди которых одни делились трудностями адаптации или причинами возвратной миграции и сопровождающими эти события эмоциями, а другие — позитивным опытом переезда. В целом анализ отношения участников форумов к эмиграции показал, что большинство из них демонстрирует положительное: сообщений с поддерживающей и одобряющей эмиграцию коммуникацией на 28% больше, нежели сообщений с ее негативной оценкой. Основное внимание на форумах уделялось периодам планирования (49% высказываний от общего числа закодированных элементов) и осуществления (40%) эмиграции. Гораздо меньше сообщений относилось к периодам адаптации после осуществления переезда (8%) и возвратной миграции (3%).

Рассмотрим содержание основных смысловых подтем форумов, соответствующих этапу “принятия решения об эмиграции” (49% высказываний от общего числа закодированных элементов), из которых на “макрофакторы и условия эмиграции” пришлось 46% высказываний, на “микрофакторы и условия эмиграции” — 33%, а на “личностные предикторы успешного эмиграционного поведения” — 21%.

Подтема “**Макрофакторы и условия эмиграции**” включает высказывания относительно влияния окружающего пространства, среды проживания, социальной, экономической, геополитической обстановки, уровня преступности и т.д. в стране исхода на желание граждан эмигрировать, а также обсуждение условий жизни в странах предполагаемого переезда. Примеры высказываний: “*Наши друзья*

рассказывают о жизни в Европе как о сказке — не нужно выживать, живи, работай, расти детей. Нет беззакония и запуганности, как у нас”; “Меня волнует отношение к экологии у нас. С таким отношением страна скоро непригодна для проживания будет...”. От разных географических направлений переезда участники форумов ожидают различные преимущества. С Европой связывают ожидания на “цивилизованную жизнь”, “жизнь по закону”, “культурную жизнь”, “лучшие перспективы для развития детей”, “заботу об экологии”. Американское направление на анализируемых форумах связывают с такими характеристиками, как “свобода”, “возможность открыть свое дело”, “правовое общество” и т.д. В восточном направлении (Китай, Республика Корея, Япония) участников форумов привлекают “возможность жить в передовых технологиях”, “дисциплинированные и трудолюбивые люди”, “интересная культура”.

Подтема “**Микрофакторы и условия эмиграции**” содержит высказывания об жизненных ситуациях в семье, на работе и т.д., т.е. отражает локальные проблемы и переживания людей, влияющие на их эмиграционные намерения и планы: “После развода мне хотелось начать с чистого листа, сменить окружение...”; “Всерьез стали обсуждать варианты с женой после смерти родителей...”. Потенциальные эмигранты часто ожидают лучших условий жизни за границей: “Я уверена, что трудности того стоят, по крайней мере, для лучшей жизни детей и внуков”. Реальные эмигранты размышляют о жизни на новом месте: “Здесь ценится Личность, люди более толерантны к вашим слабостям, не лезут в личное пространство. Но и вам нужно быть таковым”.

Иногда это укрепляет планы тех, кто находится на более ранних стадиях принятия решения, что проявляется в ответных реакциях участников обсуждения: “Спасибо, мне важно было услышать мнение реально переехавшего в Турцию человека, а не диванных экспертов”. Встречаются как восторженные отзывы о стране и жизни за рубежом («Если бы меня спросили, правильно ли я сделала, что уехала в Канаду, я скажу “нет”, надо было сделать это как можно раньше. В России я просто существовала, а не жила, уровень жизни стал достойный»), так и предостерегающие высказывания («Если нет денег — даже не суйся в Европу. Ты там просто никто, да еще и русский “никто”»). Чаще все же проявляется поддержка потенциальных эмигрантов в их решении переехать, а не осуждение.

Активно обсуждаются возможности трудоустройства, задаются вопросы о подтверждении образования, оценивается востребованность в стране потенциального переезда: “Может кто знает

о переезде или временной работе в Индии. Мне сказали, что на Гоа ценятся врачи” и т.д. Некоторые работодатели выставляют на форумах вакансии для желающих переехать. Предположения о возможностях трудоустройства более радужные у тех, кто считает себя конкурентоспособным в профессии. Часто это IT-специалисты, люди, знающие местный язык, профессионалы в сферах, где квалификация не требует подтверждения или не связана с коммуникацией: операторы различных станков, повара, строители и т.п.: “Парень (учился со мной) быстро нашел работу в Польше, думаю, и я смогу, там ценят хороших сварщиков, достойно платят”. Те участники форумов, кто не планирует работать по имеющейся специальности, высказываются об испытываемой тревоге и сожалении о прерывании профессионального развития: “Я буду вынужден начать все с нуля, столько сил было потрачено, а это не пригодится в Канаде”; “Здесь я знаю, кто — бухгалтер, уважаемый в общем-то человек, а кем я буду там? Может, первое время придется и помыть”.

Важнейшим фактором, оказывающим влияние на принятие решения об эмиграции, по мнению участников форумов, является семья. Часто обсуждается тема определения драйвера эмиграции в супружеской подсистеме (того, кто инициирует процесс), описания его взаимоотношений с другими членами семьи и испытываемых эмоций. Случается, что другой супруг не хочет переезжать, и возникает конфликт интересов, провоцирующий негодование, страхи, чувство вины и другие переживания у супругов (“Я боюсь, что муж не простит мне, если не будет счастлив в Европе”; “Я ездил на разведку, все узнал. Я предложил пожить на две страны, а как я все устрою заберу их с детьми. Но она боится”).

Семьи, размышляющие о переезде, довольно часто сталкиваются с неодобрением со стороны родственников, выражающих страхи потерять связь с детьми и внуками: “Против нас все ополчились. У моих и ее родителей страх остаться без стакана воды и что внуки их могилки не приберут”; “Мы как объявили своим, так каждый раз теперь концерты: прощаются каждый раз, как в последний... И смешно, и жалко родителей”. В связи с этим у участников форумов возникает вопрос, как информировать расширенную семью о переезде, проявляется стремление получить поддержку и одобрение: “Я очень боюсь этого разговора. Мнение родителей важно для меня, хочется благословения, а не укора”. Забота о детях может выступать как стимулирующим (“Я думаю о том, как мои дети (3 и 11 лет) смогут жить, учиться и работать в России. Я не верю, что

все поменяется так, что они смогут себя реализовать и не захотят уехать. Пускай лучше уедут и привыкнут сейчас”), так и сдерживающим фактором эмиграции (*“В России вся семья что-то дает ребенку, а в Штатах любить его будем только мы”*).

Стержнем рассуждений о личностных предикторах успешного эмиграционного поведения, представленных на анализируемых форумах, является полилог о том, что успех эмиграции обусловлен такими качествами, как осознанность, сила воли, умение планировать, организованность, настойчивость: *“Нужно быть мега-настойчивым, супер-организованным, архипробивным”*; *“Сила воли — вот что нужно, чтобы рвануть. Все знакомые мне русские эмигранты очень настойчивые и сильные люди”*. На форумах делается вывод о том, что существует два типа людей: те, которые всегда стремятся к переменам (потенциальные эмигранты), и те, кого перемены пугают: *“Есть люди статичные и динамичные, первые никуда и не уедут никогда”*; *“Сорваться, все бросить и начать с нуля — это чистый авантюризм и кайф. У меня в крови способность сорваться с места и начать с нуля”*.

Обратимся к рассмотрению содержания основных смысловых подтем форумов, соответствующих этапу осуществления эмиграции. Их доля — 40% от общего числа закодированных элементов, из которых на тему “причины и проявления пре-аккультурационного стресса” приходится 20%, а на тему “способы совладания” — 80%.

Стресс перед отъездом рассматривается уже переехавшими участниками форумов как закономерная часть взлетов и падений, которые приходят вместе с принятием решения о переезде за границу. Отмечаются такие актуальные проблемы, провоцирующие стрессовые реакции, как уход с работы, необходимость принятия решения о том, какую именно часть страны выбрать для переселения, продажа жилья, трудности, связанные с самим переездом. Процесс эмиграции описывается как финансово истощающий, бюрократически сложный и полный неопределенности. Неопределенность во многом связана с прохождением эмигрантами процедуры подачи заявки на получение резидентства, что часто сопровождается тревожным ожиданием и сомнениями в позитивном исходе. Судя по репликам участников форумов (как потенциальных, так и реальных эмигрантов), волнение и страх перед самим отъездом очень характерны для этапа осуществления переезда: *“Хорошо размышлять на диване, но чем больше я делаю, тем более страшно мне становится... Я в ужасе завис в прыжке на другую землю”*; *“Устроишься ли — вот самый мой страх был”*. При этом некоторые потенциальные

эмигранты не только описывают трудности и сложные переживания, но и ожидают/просят информационной, эмоциональной, психологической поддержки у других участников форумов, указывают на ее значимость (*“Это самый сложный этап, я не ожидала. У всех так было? Как справлялись?”*; *“Есть тут кто-то из Чехии? Нужны явки-пароли, принимаю любые советы, как обосноваться и оформить бумажки все...”*; *“Чем больше я с тобой общаюсь, тем больше уверенности, что правильно все делаю, а то руки иногда опускаются”*). Часто эту поддержку получают: на анализируемых форумах на каждое сообщение с вопросом приходится в среднем четыре сообщения-ответа.

Содержание подтемы “Способы совладания” составили высказывания-размышления о приемах и способах справиться со стрессом, предлагаемые в ответ на соответствующие просьбы, а также описываемые участниками форумов действия, опробованные когда-либо самостоятельно. В результате анализа все встречающиеся на форумах варианты совладания были систематизированы и отнесены к различным копинг-стратегиям на основе классификации, предложенной И.П. Стрельцовой [8]. Больше всего высказываний оказалось посвящено копинг-стратегиям, направленным на проблему (42% от общего числа реплик, включенных в подтему). Из них на разрешение проблемы, связанное с анализом трудной ситуации, рассмотрением альтернатив решения, планированием практической деятельности, указывали 25% тематических фрагментов: *“нужно шаг за шагом отвечать себе на вопросы: сколько на что нужно денег, где их взять, какие документы и где оформить”*. Изменению взгляда на проблему, предполагающему снижение значимости сложной ситуации, философское отстранение и/или юмор, было посвящено 12% высказываний: *“ну варианта только два — уедешь или останешься. А, нет, три: не понравится — вернешься”*; *“все мы путешествуем по жизни, одни — в пределах квартала, другие — через океаны”*. Меньшее число реплик было связано со стратегией принятия ситуации как неизбежной — 3% (*“это судьба всех новичков — чувствовать себя рыбой на берегу, не ты первая”*) и пассивным ожиданием разрешения проблемы — 2% (*я 7 лет ждал, пока все сойдется, появится конкретика”*).

Копинг-стратегиям, направленным на других людей, было посвящено 25% высказываний от общего числа реплик, включенных в подтему. Из них 14% реплик было связано с ориентацией на социальную поддержку (эмоциональную и инструментальную), на сотрудничество и альтруизм (*“ну, поэтому я и люблю висеть на этом форуме — пообщаться с себе*

подобными, подзарядиться”; “я помогу, как мне помогли и рассказали в мое время”). Противодавлению как способу совладания, связанному с агрессией, протестом и обвинениями, было посвящено 8% высказываний (“всегда будут люди, которым ничего не хочется и тебя будут отговаривать, их надо просто послать”). Отстранение, предполагающее поддержание маски благополучия и/или уход в себя, было отмечено в 3% реплик (“если трудно, то нечего скулить, улыбайся, не показывай слабость”).

Стратегии совладания с фокусом на эмоциональном состоянии выявлены в 27% высказываний. Из них 10% реплик отражает способы сознательной регуляции эмоционального состояния, связанные с контролем эмоций, расслаблением, физической разрядкой (“не давай эмоциям накрыть тебя, только холодный расчет!”; “если гулится постоянно, с ума сойдешь, устрой себе релакс, голове и телу”; “я в самый накал страстей шел в тренажерку выпускал пар”). Отвлечению, связанному с компенсацией и развлечениями, посвящены 9% высказываний (“выпей вкусный чай с шоколадкой, выпись, тогда и решай!”). Импульсивное поведение прослеживается в 5% реплик (“возьми билет в один конец и едь, на месте разберешься!”). 3% высказываний отражают стратегию ухода от ситуации, в частности употребление алкоголя и/или наркотиков (“волнуешься — выпей”).

Копинг-стратегиям, ориентированным на поддержание самооценки, чувства собственного достоинства, уверенности в себе, принятие ответственности, сохранение самоуважения, было посвящено 6% высказываний (“я поверила, что мне все по силам, и решилась”; “никто за тебя не примет решение, ты сам знаешь, как надо поступать!”). Этапу аккультурации соответствовало лишь 8% высказываний от общего числа закодированных элементов. Обсуждались трудности обустройства на новом месте, психологическая и социальная адаптация, тоска по дому, восстановление рутины, описание некоторых проблем развития дружеских отношений с местными жителями, финансовых трудностей (“Я должна была полностью переучиться всему. Это было все равно, что проснуться с амнезией и не вспомнить, где купить хлеб. И вы потратите уйму времени, чтобы вернуться в зону комфорта”; “Я ни с кем не могу сблизиться. Они все улыбаются. Но очень отстраненные, себе на уме. Иногда одиноко бывает”).

На каждом из рассмотренных нами форумов были представлены также реплики вернувшихся назад в Россию эмигрантов о причинах своего переезда из-за рубежа (подтема “причины возвращения”, 3% высказываний от общего числа закодированных элементов). Чаще всего они были

обусловлены микрофакторами: нежеланием работать не по специальности, конфликтами в семье из-за стресса от переезда, неспособностью заработать на жизнь и т.п. (“Надо подтвердить диплом — только так можно выйти на нормальный доход. Я не готов был работать дворником”).

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Доминирующим содержанием российских онлайн-форумов, посвященных эмиграции, являются дискурсы о принятии решения и осуществлении переезда за границу, о сопровождающих эти этапы проблемах, переживаниях, об источниках и поисках средств поддержки и совладания. Ресурсный потенциал тематических форумов чаще используется людьми, находящимися на стадии рассмотрения, подготовки к миграции и ее осуществления. Именно эти люди составляют подавляющее большинство участников подобных форумов, являются основными инициаторами онлайн-коммуникации. Эти данные соотносятся с результатами нашего исследования по смежной тематике [2], согласно которым именно стадии принятия решения о переезде и его осуществления (переживания, проблемы, способы совладания, характерные для этих этапов) находят наибольшее отражение в пространстве сообщений форумов, связанных с миграцией.

Однако, наряду с потенциальными эмигрантами, немалочисленную группу участников составляют и реальные эмигранты, уже осуществившие переезд и готовые делиться опытом. Несомненно, участие в подобных онлайн-форумах обусловлено теми потребностями, которые (сознательно или бессознательно) они стремятся удовлетворить [6]. Ключевыми, согласно результатам нашего анализа, могут выступать следующие: получение информации и обмен ею, получение и оказание помощи в принятии решения, психологической поддержке, снижение уровня стресса, самопрезентация, самореализация и др. При этом роль экспертов нередко берут на себя не только реальные, но и потенциальные эмигранты.

Тематические онлайн-форумы, посвященные эмиграции, — это пространство коммуникации людей, как правило, объединенных общими ценностями, интересом к международной мобильности и/или опытом подобных передвижений, сходным отношением к стране текущего проживания, мотивами эмиграции и т.д. Эти сходства способны стимулировать доверие между коммуникаторами, повышая желание участвовать в дискуссиях, стимулируя эмоциональную вовлеченность в общение. А анонимность участия, добровольный

характер, наряду с возможностью в любой момент покинуть пространство форума, повышают мотивацию включения людей в подобные сообщества. Интернет-коммуникация в пространстве тематического форума, в которой человек выбирает роль активного коммуникатора или внимательного наблюдателя, может рассматриваться как форма социального капитала для ее участников [7], как форма поддержки, доступ к которой довольно прост и, по сути, ничем не ограничен, а общий эмоциональный фон пространства дружелюбный и поддерживающий.

Аудитория подобных форумов вполне может рассматриваться как дискурсивное сетевое сообщество [1; 5], обладающее признаками и потенциалом открытой саморегулируемой психотерапевтической группы, в которой могут действовать ключевые терапевтические механизмы групповой психотерапии, описанные Ирвином Яломом [9].

Нами уже рассматривались возможности виртуального общения в условиях тематических онлайн-форумов как средства разрешения личных проблем и трудностей членами семей трудовых мигрантов в ситуации вынужденной разлуки [2]. Одно из значимых преимуществ подобных форумов — это возможность оперативно анонимно и открыто делать запросы и получать на них ответы от большого количества людей с соответствующим опытом [2]. Получение и обмен информацией — это значимый фактор, повышающий вероятность осуществления международной мобильности. Недостаток информации — важнейший барьер, сдерживающий эмиграцию [17]. Общение с уже переехавшими людьми как средство доступа к адекватной информации — это важнейший способ снижения неопределенности и совладания с проявлениями пре-аккультурационного стресса [15; 17]. При этом анонимность общения здесь играет особенно значимую роль [21].

Преимущественно ободряющий эмиграцию характер коммуникации на рассматриваемых площадках свидетельствует об их стимулирующей роли в формировании представлений об эмиграции как о доступной модели поведения и выступает, по сути, механизмом внушения надежды [9], когда благодаря позитивным примерам эмиграции у человека формируется вера в успешность собственного переезда.

На форумах приведены примеры широкого спектра совладающего поведения, представлен опыт возвратной миграции с указанием ее причин, что позволяет участникам соотнести собственные мотивы, предпочтения, ожидания с представленными примерами, скорректировать планы

и программу предстоящего переезда (действие механизмов имитационного поведения и интерперсонального влияния) [9].

Восстановлению благоприятного эмоционального состояния способствуют такие терапевтические механизмы, как снятие уникальности страданий и катарсис [9]. Люди осознают, что другие коммуникаторы тоже имеют проблемы, переживания, конфликты, с которыми стараются справиться. При этом онлайн-коммуникация на форумах дает возможность осуществить эмоциональную разрядку, отреагировать сильные эмоции, связанные с планируемым переездом. Особенно значим с точки зрения повышения самооценки, самоуважения и развития уверенности в себе альтруизм [9] как возможность в ходе онлайн-общения быть полезным, помогать другим.

Действие данных терапевтических механизмов в процессе онлайн-общения может приводить к формированию у участников чувства “Мы”, принадлежности и доверия данному онлайн-сообществу, формировать новую поддерживающую социальную сеть, играющую важнейшую роль в профилактике/преодолении пре-аккультурационного стресса [15].

Таким образом, участие в рассматриваемых онлайн-форумах может стать важнейшим фактором профилактики/преодоления пре-аккультурационного стресса путем снижения неопределенности, повышения общей осведомленности о процессе эмиграции и особенностях страны предполагаемого переезда, формирования положительных ожиданий относительно предстоящего переезда и адаптации, основанного на адекватной информации от иммигрантского сообщества, возможности отреагировать сильные эмоции, получить/оказать поддержку, скорректировать собственное поведение, научиться новому и т.д.

Проведенное исследование показывает, что российская модель функционирования тематических онлайн-форумов, посвященных эмиграции, соотносится с зарубежными [14; 19]. Стоит отметить, однако, что позитивный эффект от участия в подобных онлайн-сообществах во многом зависит от самого человека, его умения критически мыслить и оценивать поступающую информацию, мотивации к обучению и развитию умений справляться с проблемами, реализуя продуктивные копинг-стратегии и т.д.

Интернет таит в себе массу рисков и вероятных негативных последствий для пользователей [3], поэтому так важны критический подход к информации, проявление субъектной позиции при ее

получении и переработке, активное управление собственным вниманием и отсеивание ложной информации [5]. Не менее актуальны также задачи сохранения своих психологических границ при онлайн-общении, преодоления риска замыкания в подобных онлайн-сообществах и формирования зависимости от них [5].

Относительным ограничением данного исследования является то, что анализу подверглись лишь общедоступные сообщения тематических форумов. В силу объективных причин за рамками анализа осталась личная переписка участников. А именно в личной переписке, согласно некоторым эмпирическим данным, оказывается наибольшая эмоциональная поддержка участникам онлайн-коммуникации [23].

Эта линия анализа может стать перспективным направлением дальнейших исследований в данной области, как и проведение очного интервьюирования участников данных форумов с целью выявления их мотивации посещения таких онлайн-площадок и субъективной значимости подобного опыта. Перспективным и значимым является также анализ текущего содержания (в период пандемии COVID19) тематических-онлайн форумов, посвященных эмиграции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гребенищикова Т.А.* Интенциональный подход к выделению дискурсивных сообществ в Интернете // Психологические исследования. 2019. Т. 12. № 64. С. 3. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 03.02.2021).
2. *Гриценко В.В., Ефременкова М.Н.* Интернет-форум как среда психологической поддержки супругов из семей трудовых мигрантов в ситуации вынужденного расставания // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2013. № 4 (24). URL: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/4201323> (дата обращения: 03.02.2021).
3. *Крайнюков С.В.* Влияние современных информационных технологий на картину мира человека // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10. № 4. С. 23–41.
4. *Мельникова О.Т., Кричевец А.Н., Гусев А.Н., Бусыгина Н.П., Хорошилов Д.А., Барский Ф.И.* Критерии оценки качественных исследований // Национальный психологический журнал. 2014. № 2 (14). С. 49–51.
5. *Патяева Е.Ю.* Интернет-сообщества как новая социальная реальность: психологические задачи “человека-сетевоего” // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2018. Т. 3. № 2. С. 74–109. URL: <http://socioeconom-psychology.ru/engine/documents/document613.pdf> (дата обращения: 03.02.2021).
6. *Припорова Е.А., Агадуллина Е.Р.* Социальные мотивы использования социальных сетей: анализ групп пользователей // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10. № 4. С. 96–111.
7. *Свенцицкий А.Л., Почебут Л.Г., Марарица Л.В., Казанцева Т.В.* Социальная психология социального капитала // Социальная психология: традиции и современность: монография / Под общ. ред. А.Л. Свенцицкого, С.Д. Гуриевой; сост. Т.Б. Позднякова. СПб.: Скифия-принт, 2020. С. 200–210.
8. *Стрельцова И.П.* Представления подростков и юношей о трудных ситуациях и стратегиях совладающего поведения в них: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2003. 192 с.
9. *Ялом И.* Групповая психотерапия: теория и практика. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2010. 576 с.
10. *Boccagni P., Baldassar L.* Emotions on the move: Mapping the emergent field of emotion and migration // Emotion, Space and Society. 2015. № 16. P. 73–80.
11. *Braun V., Clarke V.* Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern based qualitative analytic approaches // Counselling and Psychotherapy Research. 2021. № 21. P. 37–47.
12. *Brugha T.S., Morgan Z., Bebbington P., Jenkins R., Lewis G., Farrell M.* Social support networks and type of neurotic symptom among adults in British households // Psychological Medicine. 2003. № 33 (2). P. 307–318.
13. *Burrell J., Anderson K.* “I Have Great Desire to Look Beyond My World”: Trajectories of Information and Communication Technology and Use among Ghanaians living abroad // New Media and Society. 2008. № 10. P. 203–224.
14. *Coulson N.S., Buchanan H., Aubeeluck A.* Social support in cyberspace: A content analysis of communication within a Huntington’s disease online support group // Patient Education and Counseling. 2007. № 68. P. 173–178.
15. *Jasinskaja-Lahti I, Yijälä A.* The model of pre-aculturative stress — A pre-migration study of potential migrants from Russia to Finland // International Journal of Intercultural Relations. 2011. № 35 (4). P. 499–510.
16. *Koikkalainen S., Kyle D.* Imagining Mobility: The Prospective Cognition Question in Migration Research // Journal of Ethnic and Migration Studies. 2016. № 42 (5). P. 759–764.
17. *Kotlyro E.* Impact of Modern Information and Communication Tools on International Migration // Int. Migr. 2020. № 58. P. 195–213.
18. *Tabor A.S., Milfont T.L.* Family social support during the predeparture period: The experience of British

- migrants // *International Journal of Psychology*. 2012. Vol. 48. № 3. P. 291–299.
19. *Tabor A.S., Milfont T.L.* We are all in the same boat: How online communities facilitate the process of migration // *New Zealand Journal of Psychology*. 2013. № 42. P. 31–35.
20. *Tabor A.S., Milfont T.L.* Migration change model: Exploring the process of migration on a psychological level // *International Journal of Intercultural Relations*. 2011. V. 35. № 6. P. 818–832.
21. *Thulin E., Vilhelmson B.* The Internet and Desire to Move // *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie*. 2016. № 107. P. 257–269.
22. *Thulin E., Vilhelmson B.* Virtual Practices and Migration Plans: A Qualitative Study of Urban Young Adults // *Population, Space and Place*. 2014. № 20. P. 389–401.
23. *Xie B.* Multimodal computer-mediated communication and social support among older Chinese Internet users // *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2008. № 13. P. 728–750.

THEMATIC ONLINE FORUMS AS A SPACE FOR DECISION MAKING ON EMIGRATION AND OVERCOMING PRE-ACCULTURATION STRESS²

V. V. Gritsenko^{1,*}, M. N. Efremenkova^{1,**}, N. V. Murashcenkova^{2,***},
E. N. Busel-Kuchinskaya^{3,****}, E. L. Mikhailova^{3,*****}, G. A. Fofanova^{4,*****}

¹*Moscow State University of Psychology & Education;
127051, Moscow, Sretenka str., 29, Russia.*

²*National Research University 'Higher School of Economics';
101000, Moscow, Myasnitskaya str., 20, Russia.*

³*Masherov Vitebsk State University;
210038, Vitebsk, Moskovsky av., 33, Republic of Belarus.*

⁴*Belarusian State University;
220030, Minsk, Independence av., 4, Republic of Belarus.*

**ScD in Psychology, Professor of the Department of Cross-cultural Psychology and Multicultural Education.
E-mail: gritsenko2006@yandex.ru*

***Graduate Student of the Department of Cross-Cultural Psychology and Multicultural Education.
E-mail: mnemema@yandex.ru*

****PhD in Psychology, Research Fellow of the Centre for Sociocultural Research.
E-mail: ncel@yandex.ru*

*****PhD in Education, Associate Professor, Head of the Department of Social and Educational Work.
E-mail: buselekaterina@mail.ru*

******PhD in Education, Associate Professor, Head of the Department of Social and Educational Work.
E-mail: elena-mikhaylova@rambler.ru*

******PhD in Psychology, Associate Professor, Deputy Dean for Research.
E-mail: fofanovag@bsu.by*

Received 16.05.2021

Abstract. The purpose of the study: psychological analysis of the content and key topics of Russian online forums on emigration in order to determine their potential role in the development and implementation of emigration intentions, as well as in the prevention and overcoming pre-acculturation stress in participants. The data sample consisted of 1.863 publicly available messages published between March 2019 and February 2020 in five most popular thematic online forums. A qualitative method of thematic analysis of data was used as the most appropriate to the nature of the material being analyzed and the purpose of the study. The main groups of users of these forums are identified: “potential emigrants”, “real emigrants”, “returning emigrants”. The contents of the key semantic subtopics corresponding to the main stages of the emigration process are presented: “decision making on emigration”, “emigration implementation”, “acculturation”, “returning migration”. The informational, communicative, supporting, stimulating functions of online forums and their role in the development of emigration intentions are disclosed. The risks and possible negative consequences of participating in such forums in the event of uncritical perception of the information broadcast by participants are shown.

² The research was carried out with the financial support of the Russian Foundation for Basic Research (RFBR) within the framework of the scientific project No. 20-013-00156 “Socio-psychological space of emigration intentions of youth: cross-cultural analysis”.

Keywords: emigration, emigration infrastructure, internet space, online forum, emigration intention, decision making on emigration, pre-accluturation stress, coping strategy.

REFERENCES

1. *Grebenshchikova T.A.* Intentsional'nyi podkhod k vydeleniyu diskursivnykh soobshchestv v Internetе. Psikhologicheskie issledovaniya. 2019. V. 12. № 64. P. 3. URL: <http://psystudy.ru> (data obrashcheniya: 03.02.2021). (In Russian)
2. *Gritsenko V.V., Efremenkova M.N.* Internet-forum kak sreda psikhologicheskoi podderzhki suprugov iz semei trudovykh migrantov v situatsii vyzhdennoogo rasstavaniya. Sovremennyye issledovaniya sotsial'nykh problem (elektronnyi nauchnyi zhurnal). 2013. № 4 (24). URL: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/4201323> (data obrashcheniya: 03.02.2021). (In Russian)
3. *Krainyukov S.V.* Vliyanie sovremennykh informatsionnykh tekhnologii na kartinu mira cheloveka. Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo. 2019. V. 10. № 4. P. 23–41. (In Russian)
4. *Mel'nikova O.T., Krichevets A.N., Gusev A.N., Busygina N.P., Khoroshilov D.A., Barskii F.I.* Kriterii otsenki kachestvennykh issledovaniy. Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal. 2014. № 2 (14). P. 49–51. (In Russian)
5. *Patyaeva E.Yu.* Internet-soobshchestva kak novaya sotsial'naya real'nost': psikhologicheskie zadachi "cheloveka-setevogo". Institut psikhologii Rossiiskoi akademii nauk. Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikhologiya. 2018. V. 3. № 2. P. 74–109. URL: <http://soceconompsychology.ru/engine/documents/document613.pdf> (data obrashcheniya: 03.02.2021). (In Russian)
6. *Priporova E.A., Agadullina E.R.* Sotsial'nye motivy ispol'zovaniya sotsial'nykh setei: analiz grupp pol'zovatelei. Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo. 2019. V. 10. № 4. P. 96–111. (In Russian)
7. *Sventsitskii A.L., Pochebut L.G., Mararitsa L.V., Kazantseva T.V.* Sotsial'naya psikhologiya sotsial'nogo kapitala. Sotsial'naya psikhologiya: traditsii i sovremennost': monografiya. Pod obshch. red. A.L. Svetsitskogo, S.D. Gurievoi; sost. T.B. Pozdnyakova. St. Petersburg: Skifiya-print, 2020. P. 200–210. (In Russian)
8. *Strel'tsova I.P.* Predstavleniya podrostkov i yunoshei o trudnykh situatsiyakh i strategiyakh sovladayushchego povedeniya v nikh: Dis. ... kand. psikhol. nauk. Moskva, 2003. 192 p. (In Russian)
9. *Yalom I.* Gruppovaya psikhoterapiya: teoriya i praktika. Moscow: Izdatel'stvo Instituta psikhoterapii, 2010. 576 p. (In Russian)
10. *Bocagni P., Baldassar L.* Emotions on the move: Mapping the emergent field of emotion and migration. Emotion, Space and Society. 2015. № 16. P. 73–80.
11. *Braun V., Clarke V.* Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern based qualitative analytic approaches. Counselling and Psychotherapy Research. 2021. № 21. P. 37–47.
12. *Brugha T.S., Morgan Z., Bebbington P., Jenkins R., Lewis G., Farrell M.* Social support networks and type of neurotic symptom among adults in British households. Psychological Medicine. 2003. № 33 (2). P. 307–318.
13. *Burrell J., Anderson K.* 'I Have Great Desire to Look Beyond My World': Trajectories of Information and Communication Technology and Use among Ghanaians living abroad. New Media and Society. 2008. № 10. P. 203–224.
14. *Coulson N.S., Buchanan H., Aubeeluck A.* Social support in cyberspace: A content analysis of communication within a Huntington's disease online support group. Patient Education and Counseling. 2007. № 68. P. 173–178.
15. *Jasinskaja-Lahti I., Yijälä A.* The model of pre-accluturative stress — A pre-migration study of potential migrants from Russia to Finland. International Journal of Intercultural Relations. 2011. № 35 (4). P. 499–510.
16. *Koikkalainen S., Kyle D.* Imagining Mobility: The Prospective Cognition Question in Migration Research. Journal of Ethnic and Migration Studies. 2016. № 42 (5). P. 759–764.
17. *Kotyrlo E.* Impact of Modern Information and Communication Tools on International Migration. Int. Migr. 2020. № 58. P. 195–213.
18. *Tabor A.S., Milfont T.L.* Family social support during the predeparture period: The experience of British migrants. International Journal of Psychology. 2012. V. 48. № 3. P. 291–299.
19. *Tabor A.S., Milfont T.L.* We are all in the same boat: How online communities facilitate the process of migration. New Zealand Journal of Psychology. 2013. № 42. P. 31–35.
20. *Tabor A.S., Milfont T.L.* Migration change model: Exploring the process of migration on a psychological level. International Journal of Intercultural Relations. 2011. V. 35. № 6. P. 818–832.
21. *Thulin E., Vilhelmson B.* The Internet and Desire to Move. Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie. 2016. № 107. P. 257–269.
22. *Thulin E., Vilhelmson B.* Virtual Practices and Migration Plans: A Qualitative Study of Urban Young Adults. Population, Space and Place. 2014. № 20. P. 389–401.
23. *Xie B.* Multimodal computer-mediated communication and social support among older Chinese Internet users. Journal of Computer-Mediated Communication. 2008. № 13. P. 728–750.