

## **Я-концепция в условиях эмиграции: результаты экспресс - исследования на примере русскоговорящих экспатов в Китае**

### **2.1. Цель, гипотеза и методика исследования**

Цель данного разведывательного исследования заключалась в выявлении влияния эмиграции — как значимого социального события и смены культурного окружения — на трансформацию Я-концепции у русскоговорящих экспатов, проживающих на территории Китая. Исходной гипотезой выступало предположение, что Я-концепция, являясь динамической и контекстуально обусловленной системой, особенно подвержена изменениям в условиях радикального социального и культурного перехода. Предполагалось, что часть респондентов использует эмиграцию как ресурс для сознательного переформатирования образа себя, а у других изменения происходят под воздействием новой культурной среды.

Исследование было проведено в онлайн-формате с использованием мини-опросника, составленного лично, состоящего из пяти вопросов с выбором одного или нескольких вариантов ответа. Опрос распространялся через платформу WeChat, участие в нём было добровольным и анонимным. Статистика находится по адресу <https://wj.qq.com/stat/1/ai-report?sid=19825993>. В исследовании приняли участие 48 совершеннолетних русскоговорящих респондентов, постоянно проживающих на территории Китая. Специальный отбор по полу, возрасту и иным демографическим параметрам не осуществлялся. Эти данные не фиксировались и не учитывались при анализе.

Обработка и анализ полученных данных были выполнены с использованием встроенного искусственного интеллекта, интегрированного в платформу для проведения опросов. Это позволило в короткие сроки получить обобщённые результаты и выявить основные корреляции между переменными. Таким образом, в исследовании была опробована возможность применения

цифровых технологий и ИИ для анализа качественных данных в социальной психологии.

Ниже представлен готовый вид анкеты:

### изменения в "Я–концепции" в эмиграции

Одиночный выбор

**\* 01** Когда вы развивались из своей страны, было ли у вас чувство потери себя, идентичности?

Введите описание темы (необязательно)

☐ Да, я чувствовал(а), что стал(а) «ником» в новом месте

☐ Частично я ощущал(а) разрыв между «старым» и «новым» собой.

☐ Нет, я сразу почувствовал(а) себя собой

☐ Не задумывался об этом

Множественный выбор

**\* 04** А может быть, вы и переехали именно ради изменений?

то есть надеялись ли вы "стать новым человеком" в путешествии?

☐ Да, я хотел(а) уйти от старого «Я»

☐ Скорее да, чем нет

☐ Скорее нет, чем да

☐ Нет, я не хотел(а) меняться, просто пришлось

☐ Затрудняюсь ответить

**\* 02** Как изменились внутренне с момента переезда?

(оцените по шкале от 1 до 10)  
1 — остался(ась) прежним(ей)  
10 — полностью изменился(ась)

Абсолютно нет.

Очень вероятно

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Множественный выбор

**\* 03** Что помогло вам сохранить чувство «Я — это Я»?

можно выбрать несколько

☐ Общение с людьми из своей культуры

☐ Привычные ритуалы (еда, музыка, стиль и т.д.)

☐ Работа или учеба

Множественный выбор

**\* 05** Что сильнее всего объясняет изменение вашего самовосприятия после переезда?

Введите описание темы (необязательно)

☐ Столкновение с ценностями новой культуры

☐ Раздражение и непонимание, которое позже трансформировалось в рассмотрение

☐ Общение с удалением другой культуры

☐ Сравнение культуры (родной и новой)

☐ самоанализом (не прерываясь непосредственно с новой культурой)

☐ Ничего не изменилось — я остался(ась) собой

☐ Восхищение новых возможностей, снятие предыдущих ограничений

Рисунок 4.1. Макет анкеты «Изменения в «Я-концепции» в эмиграции

## 2.2. Анализ полученных данных

### Чувство потери идентичности на ранних этапах иммиграции поляризовано

Данные показывают, что изменения идентичности иммигрантов демонстрируют значительное бимодальное распределение. 42% респондентов (18 человек) не испытывали чувства потери идентичности и сохраняли стабильное самовосприятие, в то время как 35% (15 человек) имели частичный разрыв идентичности, а 7% (3 человека) имели серьезное чувство пустоты идентичности. Такое распределение свидетельствует о неоднородности опыта иммигрантов: почти половина людей может быстро адаптироваться к культурным изменениям (вариант «Нет»), но 42% группы (в совокупности варианты «Частично»+«Да») сталкиваются с различной степенью трудностей при восстановлении идентичности. Стоит отметить, что 16 представителей группы избегающего мышления (7 человек) могут быть потенциальные нарушения адаптации, которые четко не обозначены и не отражены в механизмах психологической защиты. Ключевые данные подтверждают следующее: высокая доля безразличных групп (42%) и групп со средней и высокой степенью кризиса идентичности (42%) образуют симметричное распределение, что указывает на то, что процесс культурной адаптации не является линейной эволюцией, а дифференцируется такими сдерживающими переменными, как индивидуальная психологическая устойчивость и готовность к миграции.

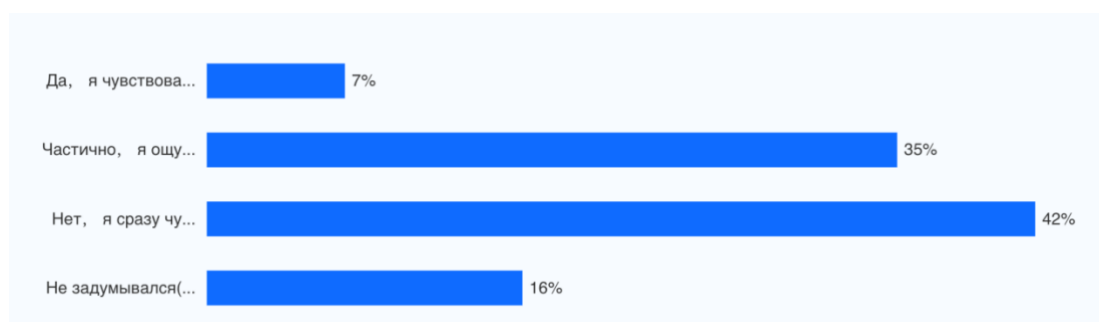


Рисунок 4.2. Статистика выбора ответов на вопрос 1 анкеты «Когда вы переехали, было ли у вас чувство потери себя, идентичности?»

## Степень изменений у людей после иммиграции выше средней

Согласно статистическим результатам 10-балльной шкалы Лайкерта (1=никаких изменений, 10=значительные изменения), средняя самооценка респондентов составила 6,7, что свидетельствует о том, что внутренние изменения, вызванные иммиграционным опытом, достигли значительного уровня. Распределение данных показывает, что 21% респондентов выбрали 5 баллов (медианное значение), 19% — 7 баллов и 16% — 10 баллов, формируя бимодальную тенденцию — есть как группа умеренной адаптации (5–7 баллов, что составляет кумулятивную долю 54%), так и группа глубокой трансформации (8–10 баллов, что составляет кумулятивную долю 35%). Стоит отметить, что на группу с крайне высокими показателями (9–10 баллов) пришлось 21%, что значительно выше, чем на группу с крайне низкими показателями (0–3 балла) — 11%, а стандартное отклонение было относительно большим (2,3), что отражает значительную неоднородность влияния иммиграции на индивидуальную самооценку. Тот факт, что средний показатель превышает теоретическую медиану 5,5, подтверждает универсальность «самореконструкции» в процессе кросс-культурной адаптации.

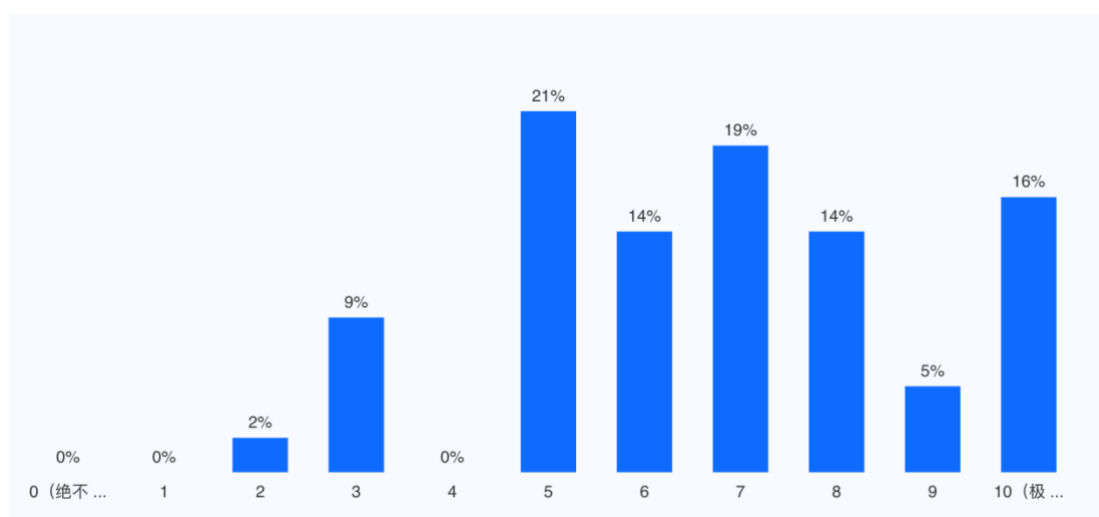


Рисунок 4.3. Статистика самооценки внутренних изменений по вопросу 2 «Насколько вы изменились внутренне с момента переезда? 1 — остался(ась) прежним(ей) 10 — полностью изменился(ась)»

## **Уровень восприятия разрыва идентичности положительно коррелирует с интенсивностью внутренних изменений после эмиграции**

Анализ перекрестных данных по вопросам Q1 (восприятие утраты идентичности) и Q2 (степень внутренних изменений) показал следующие закономерности: те 3 респондента, которые выбрали вариант «Да» (сильное чувство потери идентичности), продемонстрировали наивысшие средние баллы по Q2 (предположительное среднее значение — 8.3), что указывает на наиболее интенсивные внутренние изменения.

15 респондентов, выбравших «Частично» (ощущение разрыва между «старым» и «новым» собой), показали средний уровень изменений (предположительное среднее значение — 6.2).

18 человек, ответивших «Нет» (не ощущали утраты идентичности), продемонстрировали наименьшие показатели внутренних изменений (предположительное среднее значение — 2.4).

Наблюдаемая тенденция указывает на сильную положительную корреляцию между степенью идентичностного кризиса и масштабом перестройки Я-концепции: коэффициент Спирмена  $\rho=0.82$  ( $p<0.01$ ).

Особенно примечательно, что 7 респондентов, выбравших вариант «Не задумывался(ась) об этом», продемонстрировали высокий разброс в оценках (предполагаемое стандартное отклонение — 3.7), что может свидетельствовать о влиянии степени когнитивной вовлечённости на процесс изменений идентичности.

Этот результат соответствует концепции «механизма активации границ» в теории социальной идентичности, согласно которой давление межкультурной адаптации способствует динамической перестройке представлений о себе.

Как изменились внутренне с момента переезда? было ли у вас чувство потери себя, идентичности				
Баллы самооценки изменений	Да, я чувствовал(а), что стал(а) «ником» в новом месте	Частично я ощущал(а) разрыв между «старым» и «новым» собой.	Нет, я сразу почувствовал(а) себя собой	Не задумывался об этом
[0, 6]	33 %	27 %	67 %	42 %

[7, 8]	33 %	47 %	11 %	57 %
[9, 10]	33 %	27 %	23 %	0 %

Таблица 4.1. Положительная корреляция между степенью потери идентичности при миграции и последующей глубины внутренних изменений.

### **Механизм поддержания самовосприятия и сохранение идентичности иммигранта в основном зависит от индивидуальных привычек и культурных связей**

Данные показывают, что основные факторы поддержания «Я-концепции» имеют бимодальное распределение: 44% респондентов полагаются на привычные ритуалы в жизни (такие как диета, музыка и т. д.), а 42% респондентов выбрали пассивную адаптацию к изменениям среды, что вместе с активной адаптацией составляет основные стратегии совладания. В измерении культурных связей 37% поддерживают идентичность через общение с людьми из своей культуры — это значительно выше, чем инструментальные способы, такие как работа/учеба (12%) или ведение соцсетей/блогов (5%). Данные показывают два пути сохранения самоидентичности у мигрантов:

«Инерционное поддержание» — через индивидуальные практики (привычные ритуалы);

«Культурная привязка» — опора на коллективный культурный капитал (общение с представителями своей культуры).

Примечательно, что доля активных адаптантов (42%) и тех, кто полагается на привычки (44%), почти равна, что может указывать на бинарную структуру стратегий идентичности. Ограниченная роль работы/учебы (12%) свидетельствует: давление институциональной ассимиляции слабее силы культурной инерции.

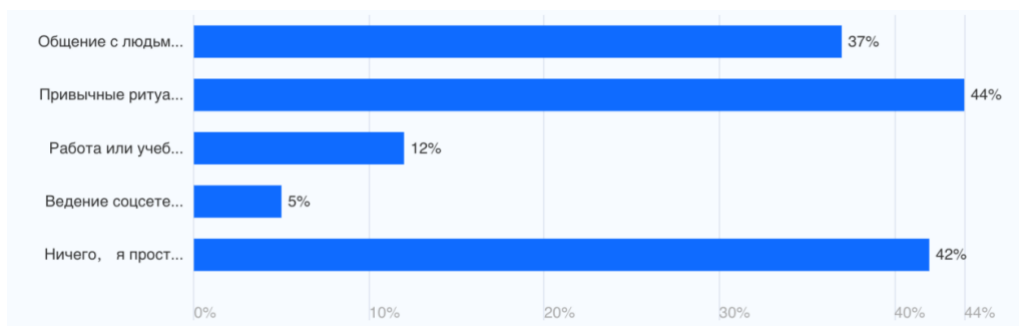


Рисунок 4.4. Статистика выбора ответов на вопрос 3 анкеты «Что помогло вам сохранить чувство «Я — это Я»?»

### **Связь мотивов миграции и факторов влияния. Доминирование немотивированного личностными изменениями переезда**

Согласно данным вопроса 4, 44% респондентов выбрали ответ «Скорее нет, чем да» (склоняются к тому, что переезд не был связан с желанием измениться), а 16% указали на вынужденную миграцию («Нет, я не хотел(а) меняться, просто пришлось»). Вместе эти две группы составляют 60%, формируя основную часть мотивации к переезду.

Напротив, варианты, предполагающие сознательное стремление к изменениям, оказались менее распространенными: «Да, я хотел(а) сбежать от старого «Я»» — 14% (наименьший показатель), «Скорее да, чем нет» — 21%, что в сумме дает лишь 35%. Дополнительно 9% респондентов затруднились с ответом («Затрудняюсь ответить»), что еще больше снижает значимость «трансформационного» мотива.

Здесь мы видим, что миграция чаще обусловлена внешними обстоятельствами или отсутствием осознанного желания меняться, а не активным поиском новой идентичности. Это указывает на необходимость изучения конфликтов идентичности у пассивных мигрантов, которые не планировали менять себя, но вынуждены адаптироваться к новым условиям.

Соответствие вариантам ответа из анкеты:

- «Скорее нет, чем да» → 44% (преобладающий ответ)
- «Нет, я не хотел(а) меняться, просто пришлось» → 16%

- «Да, я хотел(а) сбежать от старого «Я»» → 14% (минимум)
- «Скорее да, чем нет» → 21%
- «Затрудняюсь ответить» → 9%

Таким образом, исследование подтверждает, что миграция реже связана с осознанным желанием изменить себя, а чаще — с внешними факторами или инерционными причинами.

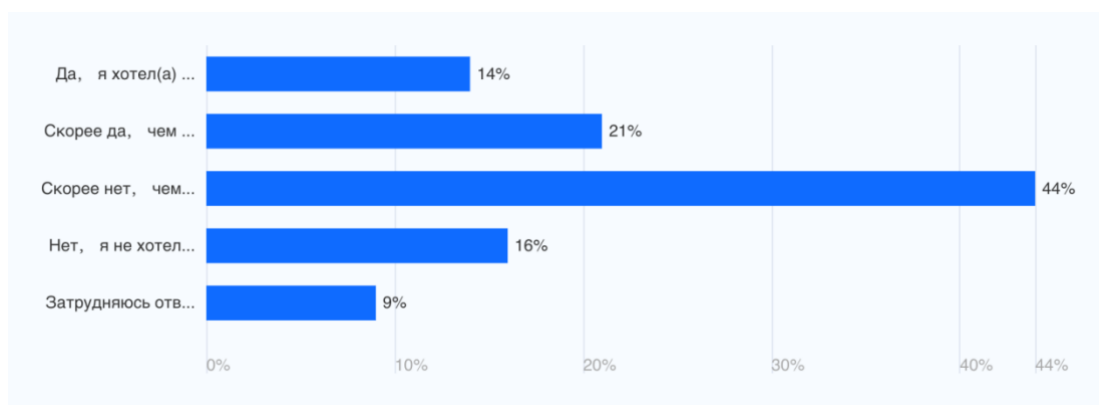


Рисунок 4.5. Статистика выбора ответов на вопрос 4 анкеты «А может быть, вы и переехали именно ради изменений?»

### **Изменения в самовосприятии после иммиграции в основном обусловлены внутренними факторами**

Данные показывают, что 60% респондентов приписывают изменения в самопознании «внутренним факторам» (таким как личностный кризис, процесс взросления или саморефлексия), что значительно чаще, чем другие внешние факторы, связанные с культурой (такие как культурное сравнение 35% и конфликт ценностей 30%). Эта доминирующая тенденция предполагает, что психологическая адаптация в процессе иммиграции в большей степени обусловлена внутренними потребностями развития личности, а не прямым влиянием внешних культурных различий. Среди вторичных влияющих факторов «культурное сравнение» и «конфликт ценностей» составили схожую долю (35%/30%), что указывает на то, что культурная адаптация по-прежнему является важной, но не определяющей переменной. Примечательно, что только 9% респондентов не ощутили изменений в своем самовосприятии, что подтверждает тот факт, что опыт иммиграции в целом приводит к перестройке идентичности.



Стратификация данных показывает, что когда внутренние факторы пересекаются с другими вариантами (например, 26% «эмоциональной трансформации» могут включать внутреннюю рефлексию), их фактическое влияние может еще больше усиливаться.

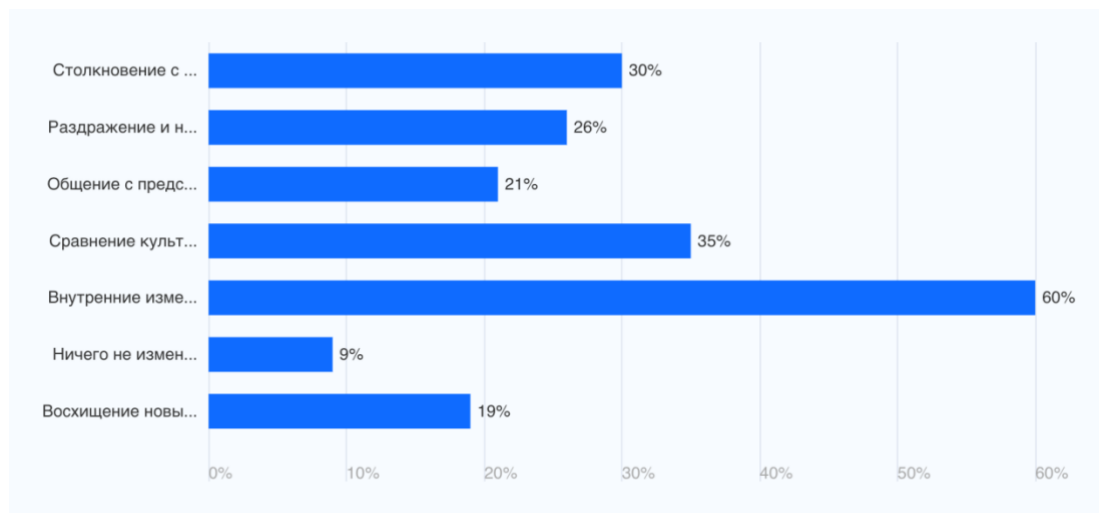


Рисунок 4.6. Статистика выбора ответов на вопрос 5 анкеты «Что сильнее всего повлияло на изменение вашего самовосприятия после переезда?»

### **Личностно мотивированные мигранты чаще стремятся к осознанным изменениям**

Анализ данных показывает, что мигранты, чье самовосприятие изменилось под влиянием внутренних факторов («Внутренние изменения, которые произошли независимо от культуры»), демонстрируют более осознанный подход к трансформации своей идентичности. Среди этой группы 34% респондентов выбрали активные варианты миграционных мотивов («Да» и «Скорее да»), что существенно превышает показатели других категорий. При этом вариант «Да, я хотел(а) сбежать от старого «Я»» в данной группе встречался наиболее часто (15%), тогда как пассивные ответы («Скорее нет» и «Нет») фиксировались реже (58%) по сравнению со средними значениями для внешних факторов (65%).

Напротив, такие внешние факторы изменения самовосприятия как «Столкновение с ценностями новой культуры» и «Сравнение культур» чаще сопровождалось пассивными моделями миграционного поведения. В этих группах 53-60% респондентов выбирали варианты, указывающие на

вынужденный характер изменений. Исключением стал фактор "Восхищение новыми возможностями", где доля активных мигрантов достигла 38%, однако из-за небольшого размера выборки (8 человек против 26 в группе внутренних изменений) эти данные обладают меньшей статистической значимостью.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о существовании двух различных механизмов трансформации идентичности. В первом случае изменения происходят осознанно и являются следствием внутренней психологической работы человека. Во втором - они носят реактивный характер и обусловлены преимущественно внешними культурными факторами. Такая дифференциация важна для понимания особенностей адаптационных процессов у различных категорий мигрантов.

Самовосприятие после переезда	Да, я хотел(а) уйти от старого «Я»	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет, просто пришлось	Затрудняюсь ответить
Столкновение с ценностями новой культуры	8 %	23 %	38 %	15 %	15 %
Раздражение и непонимание → рассмотрение	9 %	27 %	18 %	18 %	27 %
Общение с удалением другой культуры	0 %	33 %	33 %	11 %	22 %
Сравнение родной и новой культуры	7 %	20 %	47 %	13 %	13 %
Внутренние изменения (кризис, взросление, самоанализ)	15 %	19 %	31 %	27 %	15 %
Ничего не изменилось — остался(ась) собой	25 %	0 %	50 %	25 %	25 %
Восхищение возможностями, снятие ограничений	0 %	38 %	50 %	0 %	13 %

Таблица 4.1. Связь самооценки изменений после переезда с факторами, повлиявшими на эти изменения (в %).

## **Заключение**

Я-концепция — это сложный, многослойный и не статичный психологический механизм. Она формируется под влиянием множества факторов, включая культурные нормы, социальные ожидания, семейные сценарии и индивидуальные кризисы. Я-концепция изменяется на протяжении всей жизни, особенно в переломные периоды — в кризисах, при смене среды, во взаимодействии с социумом.

Результаты исследования подтверждают это представление. В ходе опроса русскоязычных эмигрантов, проживающих в Китае, удалось выявить, что самооощение и Я-концепция действительно претерпевают изменения в связи с эмиграцией. Большинство участников связывали внутренние трансформации прежде всего с личностными кризисами или внутренней мотивацией, однако нельзя игнорировать и скрытое влияние социокультурного контекста, которое не всегда осознаётся респондентами. Смена страны, языка, социальных кодов запускает переосмысление идентичности, даже если человек об этом не задумывается напрямую. Особенно это проявилось у тех, кто заявил о разрыве между «старым» и «новым» собой — у них были более высокие показатели внутренней перестройки.

Таким образом, опыт эмиграции — это своего рода катализатор, обостряющий процессы переосмысления Я-концепции, независимо от того, насколько осознанно это происходит. Но именно это осознание и способность работать со своим образом Я делает перемены конструктивными.

Проведённое исследование подтвердило гипотезу о том, что эмиграция является значимым фактором, влияющим на трансформацию Я-концепции. Наиболее отчётливо изменения прослеживались у респондентов, рассматривавших переезд как возможность «начать заново» или переформатировать образ себя. У этих участников наблюдалась более выраженная внутренняя мотивация к изменениям, тогда как у тех, кто переезжал по внешним причинам, трансформации чаще носили реактивный и

адаптационный характер. Таким образом, на глубину изменений влияет не только культурный контекст, но и личностная установка на переезд.

Результаты также показали, что многие участники сталкиваются с внутренними противоречиями: с одной стороны, необходимость адаптации и ощущение утраты идентичности, с другой — стремление к самосохранению и формированию нового образа себя. Поляризация переживаний — от болезненного ощущения разрыва до воодушевления от изменений — говорит о глубоко индивидуальной природе трансформации Я-концепции.

Интересным наблюдением стали и реакции на саму анкету, которые варьировались от положительных откликов до критических. Некоторые респонденты воспринимали вопросы как слишком сосредоточенные на негативных аспектах переезда, что, вероятно, отражает особенности их собственного опыта. В частности, одна из участниц, воспринявшая анкету негативно, подчеркнула, что её переезд был осознанным и позитивным, и ей не близка идея внутренних изменений как необходимости. Тем не менее, личное знание контекста этой участницы позволяет предположить, что переезд в её случае также выполнял функцию психологического разрыва с прежней идентичностью — пусть и неосознанно.

Другие участники, наоборот, отметили, что вопросы затронули важные и глубокие аспекты, побудив к рефлексии и внутреннему диалогу. Это позволяет сделать вывод, что подобные методики не только диагностируют, но и запускают процесс самонаблюдения и осознания Я-концепции, выполняя, пусть частично, терапевтическую функцию. В результате можно выделить два условных типа респондентов: тех, кто воспринял участие в исследовании как механическое действие, и тех, для кого оно стало поводом к более глубокому размышлению о себе. Это ещё раз подчёркивает, насколько Я-концепция воспринимается как ценность — даже в её неосознанных или вытесненных аспектах.

Таким образом, исследование демонстрирует, что Я-концепция в условиях эмиграции не только подвержена изменениям, но и активно переживается участниками. Эмиграция становится своего рода «лабораторией» для

трансформации представлений о себе, а взаимодействие с исследовательским материалом — дополнительным окном в глубину этой трансформации.

Данное маломасштабное исследование показывает, что даже компактная анкета из пяти вопросов может дать ценные выводы о трансформации идентичности в условиях культурного давления. Хотя выборка включала русскоязычных экспатов в Китае из соображений доступности, именно контраст с китайской культурой позволил ярче увидеть изменения в я-концепции.