

Миграционная мотивация как условие формирования адаптационного ресурса совладания с потенциальной миграционной травмой

Конев А.В.,

Доктор культурологии,
профессор кафедры РИСО
ИБК СПбГУПТД, главный
научный сотрудник
Центра Этнополитических
и религиоведческих
исследований
ЛГУ им. А. С. Пушкина,
Санкт-Петербург, Россия,
akoneva@list.ru,

DOI 10.25991/m3243-2866-2658-f

УДК 316.62

Аннотация

В статье рассматривается миграционная мотивация как системообразующий психологический фактор, определяющий логику миграционного решения, характер адаптационных стратегий и способы совладания с потенциальной миграционной травмой. Отмечается, что в современных исследованиях миграции мотивация чаще трактуется как частный или вторичный фактор, тогда как её роль в формировании адаптационного ресурса остаётся недостаточно изученной. На основе теоретико-аналитического анализа работ в области психологии миграции, аккультурации и самодетерминации обосновывается необходимость перехода от факторного понимания мотивации к её рассмотрению как целостной структуры, интегрирующей когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Вводится концепт «мотивационной миграции» и предлагается типология миграционной мотивации, включающая реактивно-избегающий, целерационально-достижительный и ценностно-автономный (экзистенциально-номадический) типы. Показано, что доминирующий тип мотивации задаёт специфику формирования адаптационных ресурсов, толерантности к неопределённости, культурной гибкости и стратегий переживания миграционного горевания. Теоретический анализ служит основанием для разработки авторского опросника мотивационной миграции и адаптационного ресурса, предназначенного для эмпирического исследования мотивационной структуры миграции и прогнозирования возможных адаптационных траекторий и зон психологического риска.

Ключевые слова: миграционная мотивация; мотивационная миграция; адаптационный ресурс; миграционная травма; миграционное горевание; аккультурационный стресс; цифровой номадизм; экзистенциальная мотивация; адаптационные стратегии.

Anna V. Koneva,

Professor of the
RISO Department
of IBK SPbGUPTD,
Chief Researcher
at the Center
for Ethnopolitical
and Religious Studies
of the Pushkin Leningrad
State University,
St. Petersburg, Russia,
akoneva@list.ru;

Migration motivation as a system-forming factor in the development of adaptive resources for coping with migration trauma

Для цитирования:

Конева, А. В. (2026).
Миграционная
мотивация как условие
формирования
адаптационного
ресурса совладания
с потенциальной
миграционной травмой.
Психология человека
и социальной среды, (1),
41–51. doi:10.25991/m3243–
2866–2658-f

Abstract

The article examines migration motivation as a system-forming psychological factor that determines the internal logic of migration decisions, the configuration of adaptive resources, and modes of coping with potential migration-related trauma. It is argued that in contemporary migration research motivation is often treated as a secondary or partial factor, while its role in structuring adaptation and the subjective experience of loss remains insufficiently theorized. Drawing on a theoretical and analytical review of studies in migration psychology, acculturation research, and self-determination theory, the article substantiates the need to move from a factor-based understanding of motivation to its conceptualization as an integrated structure encompassing cognitive, emotional, and behavioral components. The concept of motivational migration is introduced to capture qualitative differences in migration experiences determined by the dominant type of motivation. A typology of migration motivation is proposed, including reactive-avoidant, goal-oriented (instrumental), and value-autonomous (existential-nomadic) types. It is shown that the dominant motivational structure shapes the formation of adaptive resources such as resilience, self-regulation, tolerance of uncertainty, and cultural flexibility, as well as the ways migrants experience and cope with migration-related grief. The theoretical analysis provides the foundation for the development of an authorial questionnaire designed to operationalize motivational migration and adaptive resources, enabling empirical research into adaptation trajectories and potential zones of psychological risk in contemporary forms of mobility.

Keywords: migration motivation; motivational migration; adaptive resources; migration trauma; migratory grief; acculturative stress; digital nomadism; existential motivation; adaptation strategies.

Понятие миграционной мотивации сегодня представляется достаточно актуальным. Мы видим, как изменились активность, направление и интенсивность миграционных потоков в последние несколько лет. Влияние на эти процессы оказывают как процессы глобализации и экономической интеграции, так и развитие технологий и формирование цифровой культуры глобального мира. Миграционный процесс сопряжен с комплексом серьезных вызовов для личности.

Мы рассматриваем переселение, вынужденную миграцию как трудную жизненную ситуацию, стресс высокого уровня (миграционный стресс приравнивается к самым высоким уровням стресса), который является психотравмирующим фактором. Смена культурного, социального и экономического контекста предъявляет повышенные требования к адаптационным ресурсам человека, нередко приводя к состоянию стресса, «культурному шоку», ощущению дезориентации и субъективного неблагополучия. Успешность интеграции мигранта в принимающее общество напрямую зависит от его способности преодолевать эти трудности, что делает проблему адаптации центральной для обеспечения социальной стабильности и благополучия как самих мигрантов, так и общества в целом.

Для современного глобального цифрового мира, как представляется, проблема адаптации во многом становится связанной с мотивацией, со смысложизненным контекстом переселения человека, смысл и мотивация миграции оказываются тем ресурсом, который позволяет совладать с миграционной травмой. Этот аспект недостаточно изучен в современных работах по социологии и психологии миграции. Как правило, акцент в исследованиях делается на экономических, правовых и этнокультурных факторах адаптации, а роль внутренней, мотивационной детерминации этого процесса остается недостаточно изученной. Внутренняя логика мотивационного выбора зачастую редуцируется до реактивного ответа на вызовы среды, а существующие работы часто рассматривают мотивацию как один из множества факторов, а не как системообразующее начало, определяющее логику всего миграционного проекта — от принятия решения до стратегии адаптации и оценки её результатов.

Любая смена места жительства, а миграция особенно, связана с трудностями адаптационного периода, которые могут часто вызывать переживания стрессового характера. В большинстве работ миграционная травма трактуется как феномен, скорее, неизбежный, более или менее универсальный и слабо связанный с внутренними переживаниями и смыслами и мотивами субъекта. Вопрос о том, каким образом специфика структуры мотивации влияет или взаимосвязана с характером переживания утраты прежней жизни, остается мало исследованным. Хотя есть ряд работ, которые показывают, что именно характер мотивации может быть связан с выбором копинг-стратегий, уровнем аккультурационного стресса и итоговым психологическим благополучием (*Chirkov, Vansteenkiste, Tao, Lynch, 2007; Kotic, 2004;*

Yang, Zhang, Sheldon, 2018).

Цель данной статьи — обосновать мотивацию как системообразующий фактор миграционного поведения, определяющий копинг-стратегии, уровень переживания аккультурационного стресса, а также особенности переживания миграционной травмы и миграционного горевания. Данная работа представляет собой теоретико-аналитический подход к поставленной проблеме и является основой для составления авторского опросника миграционной мотивации.

Исходя из сформулированной цели был поставлен ряд задач:

- проанализировать основные подходы к изучению миграции и мотивации к переселению, выявить их ограничения в связи с изменившимися в современности формами миграционной мобильности;
- обосновать необходимость перехода от факторного понимания мотивации к пониманию ее как системного образования, структурирующего миграционный процесс;
- разработать теоретическую модель миграционной мотивации, выявить основные типы миграционной мотивации;
- концептуально проанализировать роль доминирующего типа миграционной мотивации в формировании адаптационных стратегий и совладания с миграционной травмой;
- наконец, показать значимость применения данного концепта для интерпретации и изучения современных форм мобильности, включая цифровой и социальный нomaдизм.

Миграция представляет собой сложный социально-психологический феномен, который отражает динамику человеческих стремлений, социальных структур и культурных процессов в эпоху глобализации. Изучение мотивационных аспектов миграции позволяет выявить внутренние причины, побуждающие человека к смене жизненного пространства, а также определить механизмы, обеспечивающие его дальнейшую адаптацию. Мы будем опираться на мотивационную триаду, которая расширяет привычную схему мотивации «к» и мотивации «от» (Arroyo, 2017), дополняя её ещё одним вектором мотивации «для», ориентированной, как мы полагаем, на экзистенциальные и ценностные смыслы, а не на экономические и социальные показатели успеха. Если классические модели адекватно описывали вынужденную и трудовую миграцию, то современный контекст характеризуется формированием новых социальных практик и ценностных ориентаций. Речь идёт о феномене «цифрового нomaдизма» и более широко — «социального нomaдизма», где мобильность становится не ответом на внешние угрозы или дефицит, а осознанной жизненной стратегией, инструментом постоянного личностного развития и конструирования идентичности (Бауман, 2008).

Социокультурный контекст начала XXI века, характеризующийся процессами глобализации, цифровизации и трансформации рынка труда, создает принципиально новые условия для миграционных процессов. Цифровые технологии разрушили традиционную связь между рабочим местом и конкретной географической локацией, породив феномен удаленной занятости и класс высококвалифицированных «цифровых кочевников» (digital nomads). Этот новый социальный тип представляет собой не просто удаленного работника, а профессионала, сознательно выбирающего мобильность и географическую гибкость как основу своего образа жизни (Thompson, 2019). Согласно исследовательским данным, только в США к 2024 году насчитывалось около 18,1 миллиона цифровых кочевников, а 66 миллионов удаленных работников по всему миру рассматриваются как потенциальные представители этой группы. Их выбор места пребывания определяется не поиском безопасности или максимального дохода, а комплексом факторов, связанных с качеством жизни: стоимостью проживания, климатом, безопасностью и качеством интернет-соединения. Это свидетельствует о глубинном ценностном сдвиге — переходе от миграции как вынужденной или сугубо экономической стратегии к миграции как инструменту экзистенциального проектирования, самореализации и конструирования желаемого жизненного уклада. Этот новый тип миграционного поведения не сводится ни к чистому достижению, ни к избеганию. Его суть — в самодетерминации, автономном выборе образа жизни, где перемещение пространства становится способом реализации базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности с новыми сообществами.

Согласно теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, такое поведение управляется автономными (внутренними) формами мотивации, в отличие от контролируемых (внешних) (Ryan & Deci, 2017). Контролируемая мотивация связана с действием под влиянием внешних давлений, требований или поощрений (например, побег от угрозы, переезд ради высокой зарплаты). Автономная мотивация проистекает из внутренних интересов, ценностей и интегрированных с Я жизненных целей. Качество мотивации напрямую связывается с удовлетворением трех базовых психологических потребностей: в автономии (чувство волеизъявления), компетентности (ощущение эффективности) и связанности (чувство принадлежности и близости с другими). Именно фрустрация или поддержка этих потребностей социальным контекстом определяет, будет ли поведение характеризоваться настойчивостью, вовлеченностью и благополучием, как показывают Р. Райан и Э. Деси.

Таким образом, выделенный третий тип мотивации отражает переход от миграции как вынужденного или экономически детерминированного акта к миграции как к экзистенциальному проекту, ценности самой по себе.

Таким образом, предлагаемая модель рассматривает мотивацию мигрантов

в рамках трёх основных типов, объединяющих направленность, смысловую нагрузку и эмоциональный тон побуждения:

1. Реактивно-избегающий (детерминирован внешними угрозами и негативными обстоятельствами).
2. Целерационально-достижительный (детерминирован внешними позитивными целями: карьера, благосостояние).
3. Ценностно-автономный/экзистенциально-номадический (детерминирован внутренними ценностями саморазвития, свободы, глобальной идентичности и стилем жизни как таковым).

Исходя из понимания миграционной мотивации как системного образования, запускающего адаптацию, мы вводим концепт «мотивационной миграции». Этот термин призван преодолеть ограниченность подхода, рассматривающего мотивацию лишь как один из многих факторов переселения. «Мотивационная миграция» будет пониматься как целостный феномен, в котором доминирующий тип побуждения (реактивно-избегающий, целерационально-достижительный или ценностно-автономный) становится системообразующим принципом, определяющим логику всего миграционного процесса: от принятия решения и выбора стратегии адаптации до долгосрочных интеграционных траекторий, и итоговой оценки успешности переезда. Таким образом, акцент смещается с изучения «миграции, имеющей мотивацию», на исследование «миграции как проекции и реализации определенной мотивационной структуры».

Мы полагаем, что именно характер мотивации определяет стратегию адаптации мигранта и форму мобилизации его психологических и социокультурных ресурсов. Следовательно, миграционная мотивация рассматривается как системное образование, интегрирующее когнитивный (оценка возможностей и рисков), эмоциональный (эмоциональный тон и аффективная оценка целей) и поведенческий (готовность к конкретным действиям) уровни. Эмпирические исследования (*Ward & Kennedy, 1999*) подтверждают, что более автономная и внутренне регулируемая мотивация позитивно коррелирует с успешной социокультурной адаптацией, психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью в новой среде.

Миграционная мотивация предопределяет формирование адаптационных ресурсов и, таким образом, становится ключевым фактором, от которого зависит специфика, направленность и успешность адаптационного процесса. Автономная, проактивная мотивация (ценностно-автономный тип) формирует запрос на ресурсы, связанные с исследовательской активностью, гибкостью и построением новой идентичности. Контролируемая, реактивная мотивация (реактивно-избегающий

и, отчасти, целерационально-достижительный типы) актуализирует ресурсы, ориентированные на выживание, стресс-преодоление и компенсацию дефицита. Однако вне зависимости от мотивации, мигранты так или иначе сталкиваются с травмой эмиграции.

Когда поднимается вопрос о миграционной травме, или, в западной терминологии, о миграционном горевании (*migratory grief*), как правило, имеется в виду совокупность травмирующих факторов, основные из которых: глубокая связь с детским опытом (или сформированной в детстве идентичностью, сюда же мы можем отнести фактор регрессии), рецидивирующий или постоянный характер, и, наконец, множественность триггеров, запускающих процесс. Миграционное горевание, переживание разлуки, как показывают исследования С. Арройо (*Arroyo, 2017*), присущи всем мигрантам без исключения, и, как можно предположить, вне зависимости от мотивации. В целом, это выглядит логично — разлука как травмирующий фактор влияет на восприятие контекста принимающей страны, влечет за собой идеализацию либо принимающей, либо покинутой страны, вследствие чего человек неизбежно сталкивается с фрустрацией и невозможностью соответствовать собственному образу «идеального Я».

В исследованиях подчеркивается, что процесс эмиграции имеет фазную структуру и начинается задолго до переезда. Первая фаза включает подготовку к принятию решения о смене места жительства, что само по себе уже является фактором стресса и травмирующим фактором: «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» (*Лупуляк & Гришина, 2020*). Все это позволяет человеку, принимающему решение о миграции, создать собственную мотивацию, которая, в свою очередь будет влиять на ресурсы адаптации.

Эмигранты переживают ряд этапов адаптации в новой культуре, начиная от эйфории через ориентационное приспособление к депрессии и, наконец, стабилизации. Стадии адаптации мигранты проходят по-разному, в зависимости от внутренних ресурсов. Г. Триандис исследовал «кривую процесса адаптации», выделяя ряд важных вех на пути к стабилизации. Как правило, эмиграция начинается

с влюбленности в новую культуру или эйфории, которая довольно быстро сменяется разочарованием и фрустрацией, связанными с непониманием иных культурных кодов, ощущением себя чужаком, чувством беспомощности. При этом в большинстве случаев мигранты получают помощь и принятие от принимающей культуры, что позволяет им медленно, но верно двигаться в сторону адаптации — изучать язык и культуру принимающей страны, входить в социальные группы, взаимодействовать с местным населением, включаться в социальную и культурную жизнь и т.д.

У цифровых номадов есть ряд особенностей. Во-первых, цифровые или социальные номады, как правило, имеют удаленную онлайн работу и стабильные отношения, которые не зависят от места пребывания. Этот ресурс позволяет им избежать как неоправданных ожиданий и эйфории на первом этапе адаптации, так и резкого разочарования на последующем. То же относится к языку. Согласно исследованиям П. Лупуляка и Н. Гришиной, «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%» (Лупуляк & Гришина, 2020).

Однако в среде социальных номадов владение международным английским языком, вкупе с имеющейся стабильной профессиональной идентичностью, подкрепленной онлайн-работой, предположительно, даст иной результат. Это не значит, что социальные номады не переживают фрустрации и депрессии. Более того, в силу герметичности профессиональной реализации именно депрессивный период адаптации может переживаться особенно остро. Здесь травмирующим фактором становится не просто маргинальный внутренний конфликт личности, обусловленный противоречиями между сложившимися ценностями и установками, и требованиями среды, но конфликт идентичностного плана. Кризис идентичности охватывает собой все потери, которые несет эмигрант: родины, социального окружения, языкового окружения, профессии (у цифровых номадов иначе, но члены их семей в полной мере сталкиваются и с этим). Пропадает непрерывность связи между прошлым и будущим, что проживается как своего рода «смерть», не случайно миграционный стресс по шкале стресса имеет одну из наиболее высоких оценок. Именно здесь начинается работа миграционного горевания, печали, признания невозполнимых утрат, и возникает ресурс принятия нового, который основывается на мотивационном факторе готовности к переменам.

Важно отметить, что этот фактор имеет как личностную, так и культурную составляющие. Г. Хофстеде выводил «толерантность и неопределенность» как одну из ключевых характеристик культуры. В зависимости от этого культурного фактора мигранты будут с той или иной степенью толерантности относиться к ценностям, нормам и обычаям принимающей культуры, как и принимающая культура будет

в той или иной степени готова принимать «чужаков». Выбор культуры для эмиграции, совпадение превентивного образа чужой культуры с реальным, степень готовности к модификации собственных ожиданий — все это важные ресурсы адаптации, прямо вытекающие из мотивации к миграции.

Внутренние ресурсы позитивной и экзистенциальной мотивации позволяют человеку совладать с маргинальным конфликтом, влекущим за собой переживание «комплекса иностранца», в то время как негативная мотивация этот маргинальный конфликт усиливает. Можно предположить, что экзистенциально-ценностная или номадическая мотивация изначально ориентирована на экзистенциальный контекст переживаний. Исследования подтверждают, что после или одновременно с прохождением так называемых нормативных кризисов, вызванных сменой места проживания и культурного контекста (*Loizate, 2009, цит. по Лупуляк; Гришина, 2020*), мигранты встречаются с кризисом экзистенциальным в связи с тем, что миграция затрагивает такие проблемы как одиночество, конечность жизни и неизбежность потери, смерти, проблемы ответственности, любви и заботы, свободы и смысла существования. Мы можем полагать, что номадическая мотивация, изначально фундированная экзистенциальными вопросами, позволит мигрантам легче найти адаптационные ресурсы. Выбор мигранта-номада изначально оказывается выбором в пользу большей свободы и признанием ответственности за собственную судьбу. Опираясь на свободу выбора, он «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”» (*Frank, Hou & Schellenberg, 2015*). Изложенное выше дает основание утверждать, что успешное прохождение миграционных кризисов и совладание с миграционной травмой является для мигранта-номада ступенью к самореализации, становлению новой идентичности, чьи контуры были намечены уже в процессе становления и осознания мотивации.

Таким образом, рассмотрение мотивационной миграции как системообразующего фактора, определяющего внутреннюю логику миграционного решения, выбора стратегий, характера переживания утрат позволяет предположить, что в планируемом эмпирическом исследовании возможно будет выявить корреляцию типа миграционной мотивации и доминирующей стратегии адаптации и характера переживания миграционной травмы. Проведенный анализ также указывает на необходимость операционализации миграционных выборов и мотивации. Для эмпирического исследования мотивационной структуры миграции требуется инструмент, способный обнаружить не только направленность мотивации, но и ее системную связь с устойчивостью, саморегуляцией, толерантностью к неопределенности и культурной гибкостью. Разработанный на основе представленной выше концептуальной модели авторский опросник позволит исследовать

миграцию как форму реализации определенной мотивационной структуры и прогнозировать возможные адаптационные стратегии и зоны риска в проживании миграционной травмы. Данный подход открывает дальнейшие перспективы в исследовании мотивационной миграции в контексте современных форм социальной мобильности, а также в разработке практических инструментов психологической работы с мигрантами.

Литература

References

- Бауман, З.** (2008). *Текущая современность* [Liquid Modernity]. Москва [и др.]: Питер. ISBN 978-5-469-00034-1.
- Лупуляк, П. В., Гришина, Н. В.** (2020). Факторы негативного самоощущения мигранта в новой стране. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология [St. Petersburg University Journal. Psychology], 10(2), 128–141. https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2020_n2/vspu_psychology_2020_n2_Lupulyak_Grishina.pdf (дата обращения: 02.01.2026). DOI: 10.21638/spbu16.2020.202.
- Arroyo, C.** (2017). Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. URL: https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html (дата обращения: 03.12.2025).
- Atkinson, J. W.** (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359–372. DOI: 10.1037/h0043445.
- Chen, X. S., Benet-Martínez, V., Bond, M. H.** (2008). Bicultural identity, bilingualism, and psychological adjustment in multicultural societies: Immigration-based and globalization-based acculturation. *Journal of Personality*, 76(4), 803–837. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2008.00505.x.
- Chirkov, V., Vansteenkiste, M., Tao, R., Lynch, M.** (2007). The role of self-determined motivation and goals for study abroad in the adaptation of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 31(2), 199–222.
- Frank, K., Hou, F., Schellenberg, G.** (2015). Life satisfaction among recent immigrants in Canada: Comparisons to source-country and host-country populations. *Journal of Happiness Studies*. URL: https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Among_Recent_Immigrants_in_Canada_Comparisons_to_Source-Country_and_Host-Country_Populations (дата обращения: 15.01.2026).
- Kosic, A.** (2004). Acculturation strategies, coping process and acculturative stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(4), 269–278. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2004.00405.x.
- Loizate, J. A.** (2009). *Salud mental y migración. El síndrome del inmigrante. Psicología e inmigración*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca, 35–64.
- Ryan, R. M., Deci, E. L.** (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Thompson, B. Y.** (2019). The digital nomad lifestyle: (Remote) work/leisure balance, privilege, and constructed community. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 756 p.
- Ward, C., Kennedy, A.** (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 2(1-2), 27–42. DOI: 10.1007/s41978-018-00030-y.
- Yang, Y., Zhang, Y., Sheldon, K. M.** (2018). Self-determined motivation for studying abroad predicts lower culture shock and greater well-being among international students: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *International Journal of Intercultural Relations*, 63, 95–104. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2017.10.005.
- Arroyo, C.** (2017). Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. URL: https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html (Accessed December 3, 2025).
- Atkinson, J. W.** (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359–372. DOI: 10.1037/h0043445.
- Bauman, Z.** (2008). *Tekuchaya sovremennost'* [Liquid Modernity]. Moscow [et al.]: Piter. ISBN 978-5-469-00034-1.
- Chen, X. S., Benet-Martínez, V., Bond, M. H.** (2008). Bicultural identity, bilingualism, and psychological adjustment in multicultural societies: Immigration-based and globalization-based acculturation. *Journal of Personality*, 76(4), 803–837. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2008.00505.x.
- Chirkov, V., Vansteenkiste, M., Tao, R., Lynch, M.** (2007). The role of self-determined motivation and goals for study abroad in the adaptation of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 31(2), 199–222.
- Frank, K., Hou, F., Schellenberg, G.** (2015). Life satisfaction among recent immigrants in Canada: Comparisons to source-country and host-country populations. *Journal of Happiness Studies*. URL: https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Among_Recent_Immigrants_in_Canada_Comparisons_to_Source-Country_and_Host-Country_Populations (Accessed January 15, 2026).
- Kosic, A.** (2004). Acculturation strategies, coping process and acculturative stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(4), 269–278. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2004.00405.x.
- Loizate, J. A.** (2009). *Salud mental y migración. El síndrome del inmigrante. Psicología e inmigración*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca, 35–64.
- Lupulyak, P. V., Grishina, N. V.** (2020). *Faktory negativnogo samooshchushcheniya migranta v novoy strane* [Factors of negative self-perception of a migrant in a new country]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya [St. Petersburg University Journal. Psychology], 10(2), 128–141. https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2020_n2/vspu_psychology_2020_n2_Lupulyak_Grishina.pdf. DOI: 10.21638/spbu16.2020.202. (Accessed January 2, 2026).
- Ryan, R. M., Deci, E. L.** (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Thompson, B. Y.** (2019). The digital nomad lifestyle: (Remote) work/leisure balance, privilege, and constructed community. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 756 p.
- Ward, C., Kennedy, A.** (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 2(1-2), 27–42. DOI: 10.1007/s41978-00030-y.
- Yang, Y., Zhang, Y., Sheldon, K. M.** (2018). Self-determined motivation for studying abroad predicts lower culture shock and greater well-being among international students: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *International Journal of Intercultural Relations*, 63, 95–104. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2017.10.005.