

DOI: 10.22363/2313-1683-2024-21-2-445-465

EDN: KMECDI

УДК 316.6

Исследовательская статья

## Роль самоэффективности, воспринимаемой угрозы и воспринимаемой дискриминации как факторов адаптации русских в Эстонии и Казахстане

Г.Я. Родионов 

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,  
Москва, Российская Федерация

 [grodionov@hse.ru](mailto:grodionov@hse.ru)

**Аннотация.** Данное исследование имеет целью анализ самоэффективности, воспринимаемой угрозы и дискриминации как факторов, влияющих на адаптацию русско-го этнического меньшинства в Эстонии и Казахстане. В соответствии с теорией Стефана рассматриваются три вида воспринимаемой угрозы: экономическая, культурная и физическая. Выборка включает 272 русских, проживающих в Эстонии, и 200 русских из Казахстана. Для исследования данных использовался множественный регрессионный анализ при помощи программы SPSS v.27. Результаты показали, что культурная угроза у русских в Эстонии имеет негативную связь с удовлетворенностью жизнью и самооценкой. Также была выявлена отрицательная взаимосвязь между культурной угрозой и интеграцией, ассимиляцией, а положительная — с сепарацией среди русских в Эстонии. Экономическая угроза положительно связана со стратегией сепарации и отрицательно — со стратегией интеграции среди русских в Казахстане. Самоэффективность, в свою очередь, положительно коррелирует с удовлетворенностью жизнью и самооценкой, а также является фактором, способствующим выбору стратегии интеграции и адаптации среди русских в Казахстане. Результаты данного исследования показывают важность такого личностного фактора, как самоэффективность наряду с воспринимаемыми угрозами в контексте адаптации этнического меньшинства в принимающем обществе.

**Ключевые слова:** воспринимаемая угроза, воспринимаемая дискриминация, самоэффективность, русское меньшинство, аккультурационные стратегии, Казахстан, Эстония

**Благодарности и финансирование.** Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 20-18-00268, <https://rscf.ru/project/23-18-45015/>

### Введение

Этнические миграции как внутри государств, так и между ними происходят в силу различных политических и экономических процессов. Межкультурное взаимодействие, связанное со взаимной аккультурацией, являет-

ся постоянной частью жизни многих людей. Аккультурация может включать в себя изменения в различных «культурных образцах», таких как традиции, внутренние культурные образцы, ценности, изменения в области психологической адаптации, определяющей, насколько комфортно человек чувствует себя в предлагаемой межкультурной среде, а также, что особенно важно, успешность социального функционирования в данном обществе, то есть то, насколько человек адаптировался к повседневной жизни в данном обществе, и насколько эффективно он справляется с различными трудностями, сопровождающими разные виды повседневной деятельности. В то же время существуют факторы, которые могут способствовать процессу адаптации, усложняя, упрощая или иным образом сопровождая его.

Аккультурация – это изменения, которые происходят с людьми (например, в языке, идентичности, когнитивном стиле, личностных качествах, установках) во время культурного перехода, когда они сталкиваются с другой культурой (Berry, How, 2017). Живя в новой культурной среде, люди осваивают новые навыки, знания и нормы, чтобы установить функциональные отношения с новой культурной средой; этот процесс также называется культурной адаптацией (Kim, 2017). Успешная адаптация к новой культурной среде многогранна и включает в себя социальную адаптацию, рабочую адаптацию (или академическую адаптацию для студентов) и психологическую адаптацию (Ward, Kennedy, 1994; Wilson et al., 2017). Социальная адаптация относится к тому, насколько хорошо мигранты развивают и поддерживают межличностные отношения в новой социальной среде. Исследования показали, что социальная адаптация связана с уровнем психологической адаптации. Более того, для студентов академическая адаптация может способствовать их академическим успехам в обучении (Anderson et al., 2016). Таким образом в процессе аккультурации адаптация может быть связана с различными факторами.

**Цель исследования** – определение роли самооффективности, воспринимаемой угрозы и воспринимаемой дискриминации в выборе стратегий аккультурации и процесса адаптации русского этнического меньшинства в двух постсоветских странах – Эстонии и Казахстане.

Ввиду крайне слабой изученности роли самооффективности в межгрупповых процессах, будет особенно интересно рассмотреть, в каких именно ситуациях самооффективность будет определять выбор стратегий аккультурации.

*Роль воспринимаемой дискриминации, воспринимаемой угрозы и самооффективности как факторов адаптации этнических меньшинств*

Воспринимаемая дискриминация является довольно существенным стрессовым фактором, сопровождающим иммигрантов при переселении в новое сообщество (Montgomery et al., 2007). Немалое количество исследований указывает на то, что опыт дискриминации у молодежи среди имми-

грантов может иметь взаимосвязь с отрицательными поведенческими, психологическими и медицинскими последствиями (Родионов, 2023; Ferdinand et al., 2015). Это также было обнаружено у молодежи из числа беженцев. Например, Корреа-Велес, Гиффорд и Барнетт (Correa-Velez et al., 2010) провели лонгитюдное исследование 97 молодых людей–беженцев из 11 разных стран в Австралии и обнаружили, что воспринимаемая дискриминация была ключевым предиктором их благополучия. Однако можно предположить, что адаптация может быть более проблематичной для иммигрантов, сталкивающихся с более высоким уровнем дискриминации в принимающем обществе.

Несправедливое отношение, такое как воспринимаемая дискриминация, тесно связано с депрессией, и такая связь более значима среди социально неблагополучных людей в США (Mosso-Stefanidi et al., 2018). Восприятие несправедливого обращения может нанести ущерб самооценке и самоэффективности человека или помешать его способности быть социально и экономически активным, что может повысить риск возникновения проблем с психическим здоровьем (Beiser, 2009). Аналогичным образом исследования беженцев показали, что воспринимаемая дискриминация в принимающей стране связана с повышенным риском психических заболеваний. Также было установлено, что среди различных постмиграционных стрессовых факторов, таких как дискриминация, социальная изоляция и безработица, дискриминация является наиболее важным фактором, связанным с повышенным уровнем депрессии среди беженцев из Юго-Восточной Азии в Новой Зеландии (Mosso-Stefanidi et al., 2018). Аналогичным образом в литературе о беженцах из Северной Кореи часто обсуждается серьезность дискриминации со стороны основных южнокорейцев в отношении беженцев из Северной Кореи и ее негативное влияние на их психосоциальное благополучие (Park et al., 2009).

Кроме того, в некоторых исследованиях было установлено, что адаптация снижает влияние воспринимаемой дискриминации на плохое психическое здоровье иммигрантов (Torres et al., 2012). Восприятие того, как к беженцу относятся члены принимающего общества, играет важную роль в процессе адаптации человека, который влияет на психическое здоровье. Иммигранты в целом и беженцы в частности могут быть менее готовы и способны адаптироваться к обществу, которое не желает их принимать (Родионов, 2023; Torres et al., 2012). Стресс, возникающий в процессе адаптации, может быть относительно контролируемым со стороны адаптирующегося индивида, в то время как дискриминация является неконтролируемым событием, обусловленным этническим или социальным положением человека. Исследование Ума (Um et al., 2015) показало, что уровень воспринимаемой дискриминации оказался модератором между социокультурной адаптацией и наличием депрессивных симптомов у представителей этнических меньшинств. В этом исследовании в целом связь между социокультурной адаптацией и депрессивными симптомами была отрицательной. Но при

высоком уровне воспринимаемой дискриминации связь между социокультурной адаптацией и депрессивными симптомами была более негативной.

Шмитт с соавт. (Schmitt et al., 2014) подчеркнули, что важно изучить связь между воспринимаемой дискриминацией и благополучием, таким как удовлетворенность жизнью, в разных межгрупповых контекстах, чтобы исследовать различия между этими группами для дальнейшего теоретического развития. В мета-анализе Шмитт и др. подтвердили, что воспринимаемая дискриминация негативно связана с психологическим благополучием по широкому спектру показателей благополучия. Признание факта дискриминации может помочь людям избежать ситуаций, в которых они могут подвергнуться плохому обращению, и укрепить свои навыки и способности, чтобы нивелировать его. Уилсон, Уорд и Фишер (Wilson et al., 2017) изучили ситуационные переменные и показали, что воспринимаемая дискриминация оказывает наибольшее влияние на адаптацию и остается серьезной проблемой для некоторых людей. В исследовании этнической молодежи из 13 стран Берри, Финни, Сэм и Веддер (Immigrant youth..., 2006) показали, что воспринимаемая дискриминация предсказывает более плохую интеграцию. Воспринимаемая дискриминация может привести к тому, что стигматизированные группы будут испытывать институциональные и межличностные барьеры в принимающем обществе (Te Lindert, Korzilius, 2008).

Восприятие угрозы играет ключевую роль в межгрупповом конфликте (Schmid et al., 2015). Существует также мнение, подкрепленное исследованием Шмида, Тауша, Хьюстона, Хьюза и Кэрнса (Schmid et al., 2008), которое показало, что подверженность конфликтам связана не с воспринимаемой угрозой, а с более реалистичным восприятием угрозы, обусловленным физической безопасностью.

Воспринимаемая угроза со стороны других групп определяется как убеждение в том, что определенная аутгруппа каким-то образом наносит вред ингруппе. Межгрупповые угрозы могут проявляться в разных формах, включая угрозы, связанные с положительными отличиями или статусом (Родионов, 2023; Stephan, Stephan, 2000), символические угрозы, а также угрозы, касающиеся мировоззрения, ценностей и убеждений. Важно отметить, что в ситуациях неразрешимого межгруппового конфликта межгрупповые угрозы могут касаться реальных или осязаемых проблем, возникающих из-за опасений по поводу физической или материальной безопасности, или из-за конкуренции за власть, ресурсы или территорию, что классифицируется как реалистическая угроза (Stephan et al., 2009).

Было проведено исследование, в котором изучалась связь между воспринимаемой угрозой и психологическим благополучием (Schmid et al., 2015). Воспринимаемая угроза была напрямую связана с более низким уровнем благополучия, но также оказывала положительное косвенное влияние на благополучие через повышение социальной идентичности. Однако эти взаимосвязи зависели от предшествующей подверженности конфликту: поло-

жительная косвенная связь между воспринимаемой угрозой и психологическим благополучием проявлялась у людей, которых прямо или косвенно коснулся опыт межгруппового конфликта, а также у людей, подвергшихся конфликтному взаимодействию (Schmid et al., 2015).

Воспринимаемая угроза более подробно описана в интегральной теории угроз Стивенса (Stephan, Stephan, 2000). Согласно теории межгрупповой угрозы, представители принимающего общества часто рассматривают иммигрантов как опасность. Как утверждают Стефан и его коллеги (Stefan et al., 2009), угроза возникает, когда одна группа считает, что другая может причинить ей вред. Выделяют два основных типа воспринимаемой угрозы: реалистичная угроза, связанная с конкуренцией за ограниченные ресурсы, и символическая угроза, возникающая из-за воспринимаемой несовместимости мировоззрений.

Реальная угроза заключается в восприятии иммигрантов как опасности для существования местного населения, их физического и материального благополучия, а также политической и экономической власти. Местные жители зачастую считают, что им приходится конкурировать с иммигрантами за ограниченные ресурсы, такие как рабочие места, жилье и земля. Гонсалес и его коллеги (Gonzalez et al., 2008) отмечают, что стремление защитить свои ресурсы является одной из основных причин предвзятости и неприязни к иммигрантам. Реалистичная угроза также может проявляться в восприятии иммигрантов как угрозы для здоровья или безопасности местных жителей.

Например, в ряде европейских стран иммигранты воспринимаются как конкуренты за рабочие места, которые должны занимать местные жители. Кроме того, они часто рассматриваются как бремя для государственных служб и систем социального обеспечения. Иммигранты-мусульмане иногда воспринимаются как угроза безопасности, поскольку их связывают с насилием и терроризмом. Исследования в Финляндии, особенно среди подростков, показывают, что иммигранты воспринимаются как реальная угроза (Nshom, Croucher, 2017). Аналогичные исследования указывают на то, что российские иммигранты также считаются угрозой экономическому благополучию (Nshom, Croucher, 2018).

Символическая угроза, согласно теориям символического и современного расизма (Nshom et al., 2022), возникает из страха, что иммигранты отличаются от местных жителей по своим ценностям, культуре, языку, религии и образу жизни (Stephan et al., 2009). Этот страх основан на предположении, что присутствие аутгруппы может негативно повлиять на систему смыслов ингруппы. В Европе иммигранты часто воспринимаются как символическая угроза из-за различий в культурных и ценностных системах. Если говорить о роли самооффективности не только в контексте адаптации, но и в межгрупповых процессах в целом, то исследования в литературе довольно редки, но они все же существуют.

Некоторые исследования выявили положительное влияние убеждений в самооффективности среди мигрантов. Исследование группы мигрантов

показало, что люди, обладающие высоким уровнем самооценки, могут расценивать изменения в жизни не как угрозы, а как определенные трудности, с которыми просто надо справиться. У них, как было выяснено, уровень здоровья, в среднем, выше, чем у мигрантов с низкой самооценкой. Американские экспатрианты в Европе с высоким уровнем самооценки показывают более высокую степень культурной адаптации в сравнении с теми, у кого уровень низкий (Harrison, 2006). Также было выявлено (Wang, Sangalang, 2009), что у филиппинских рабочих-иммигрантов в Канаде уровень самоэффективности позитивно связан с успешностью адаптации к работе. Исследование, проведенное среди афганских и курдских беженцев в Новой Зеландии и Австралии, свидетельствует, что личностная самоэффективность имеет стойкую положительную связь с субъективным благополучием и отрицательную – с психологическим дистрессом (Sulaiman-Hill, 2013). Кроме того, самоэффективность оказалась предиктором психического здоровья среди возвращающихся беженцев из Малави (Gillespie et al., 2000). Также стоит упомянуть исследования среди сомалийских подростков, переселившихся в США, где было показана положительная взаимосвязь самоэффективности с чувством принадлежности к школе и отрицательная – с уровнем депрессии (Kia-Keating, Ellis, 2007).

Психологической адаптации мигрантов могут способствовать такие личностные ресурсы, как убеждения в самоэффективности (Jerusalem, Mittag, 1995). Было показано, что самоэффективность является одним из важных факторов, помогающих человеку справиться со стрессовыми жизненными переходами и адаптироваться к новой ситуации. Было установлено, что самоэффективность опосредует связь между зависимыми стрессовыми жизненными событиями и симптомами депрессии среди американцев с предшествующей историей депрессии (Maciejewski et al., 2000). Переезд на новое место жительства (внутренняя миграция) был наиболее часто упоминаемым жизненным событием в вышеупомянутом исследовании ( $n = 314$ ) наряду с серьезными финансовыми проблемами ( $n = 216$ ) и угрожающей жизни болезнью или травмой ( $n = 101$ ). Иерусалим и Миттаг (1995) предположили, что «в этот стрессовый переходный период адаптации к новой социальной среде самоэффективность может выступать в качестве личностного ресурса, защищающего от вредных переживаний, негативных эмоций и ухудшения здоровья».

Социальная поддержка, исходящая от близкого круга общения, к которым относятся семья и друзья, очень существенно в дополнение к уверенности в собственных силах позитивно влияет на психологическую адаптацию мигрантов (Yusoff, 2012). Это говорит о том, что крайне полезным является создание сети социальных взаимодействий для мигрантов. И одним из наилучших способов для создания и улучшения социальных связей является такой компонент, как социальная самоэффективность. Исследования описывают, что при высоких показателях внутренней убежденности в такой самоэффективности адаптация происходит успешнее (Salanova et al., 2002).

Эти результаты исследований показывают, что социальная самоэффективность имеет отрицательную взаимосвязь с тревожностью привязанности,

депрессией и одиночеством среди внутренних мигрантов в США, многими из которых являются первокурсники колледжей (Wei et al., 2005). Также стоит отметить, что социальная самоэффективность является посредником между тревожностью привязанности и одиночеством (Wei et al., 2005). Кроме того, она отрицательно связана с аккультурационным стрессом, депрессией и низкой уверенностью в себе в группах иностранных студентов в колледжах США. Приезжие в Канаду из других стран студенты показывают существенно более низкий уровень социальной самоэффективности в сравнении с местными студентами и мигрантами второго поколения. Также следует сказать, социальная самоэффективность позитивно взаимосвязана с удовлетворенностью учебным процессом и негативно — с психологическим дистрессом (Leung, 2001).

Основной *исследовательский вопрос* данной работы: являются ли самоэффективность, воспринимаемая угроза и воспринимаемая дискриминация факторами, которые в совокупности определяют выбор стратегий аккультурации и адаптацию русского этнического меньшинства в Казахстане и Эстонии?

### Процедура и методы исследования

**Участники.** В исследовании приняли участие представители русского этнического меньшинства в двух странах — Казахстане и Эстонии. Выборка русских в Эстонии составила 272 человека, из них 131 мужчина и 141 женщина (средний возраст — 37,42, стандартное отклонение — 16,33). Уровень доходов варьировался следующим образом: 30,4 % не испытывают финансовых трудностей, 54,3 % ответили, что их доход в целом достаточен, 13,4 % сообщили, что им довольно трудно жить на такой доход, и, наконец, 1,9 % сказали, что им очень трудно жить на их уровень дохода. Все россияне родились в Эстонии или приехали туда до 1991 года.

Выборка россиян в Казахстане состояла из 200 человек, 142 мужчин и 58 женщин (средний возраст — 37,22, стандартное отклонение — 10,37). Уровень доходов варьировался следующим образом: 7,4 % не испытывают материальных трудностей, 48,7 % ответили, что дохода в целом достаточно, 34,9 % сообщили, что жить на такой доход довольно трудно, и, наконец, 9 % сказали, что жить на данный уровень дохода очень трудно. Респонденты родились в Казахстане или приехали в Казахстан до 1991 года.

**Методы и методики.** Настоящее исследование было проведено с помощью платформы anketolog.ru методом социально-психологического опроса. Все респонденты добровольно приняли участие в данном исследовании, заполнив анкету в онлайн-формате.

Инструменты исследования включают ряд шкал, в которых респонденты должны были выразить свое согласие или несогласие с представленными утверждениями по шкале Ликерта от 1 до 5, где «1» означает абсолютное несогласие, а «5» — абсолютное согласие.

*Воспринимаемая межгрупповая угроза* была представлена тремя типами угроз: культурной, экономической и физической. Культурная угроза

подразумевает угрозу ценностям и традициям группы, экономическая угроза – сфере материального благополучия, а физическая угроза – физическому здоровью. За основу вопросов была взята шкала MIRIPS, адаптированная для русскоязычной выборки (Лебедева, Татарко, 2009). Она состоит из 6 вопросов (по 2 вопроса на каждый тип угрозы). Пример вопроса: «Высокий уровень безработицы отчасти связан с отсутствием работы для представителей моей национальности».

*Шкала стратегий аккультурации* также была основана на адаптированной на русский язык шкале MIRIPS (Лебедева, Татарко, 2009). Среди стратегий аккультурации по Берри были выделены следующие: интеграция, ассимиляция и сепарация. Интеграция подразумевает стремление к сохранению собственной культуры в противовес принятию культуры принимающего общества, а также стремление жить в мультикультурном обществе. Ассимиляция предполагает отказ от своей культуры в пользу культуры большинства. Сепарация предполагает отказ от культуры большинства в пользу своей собственной культуры и отделение от группы большинства. Шкала состоит из 12 вопросов (по 4 вопроса на каждый тип стратегии). Примеры вопросов: «Я считаю, что русские, живущие в Казахстане/Эстонии, должны как поддерживать собственные культурные традиции, так и усваивать казахские/эстонские», «Для меня важно владеть в совершенстве и русским, и казахским/эстонским языками», «Я предпочитаю иметь друзей как среди русских, так и среди казахов/эстонцев».

*Шкала воспринимаемой дискриминации* основана на адаптированном на русский язык опроснике MIRIPS (Лебедева, Татарко, 2009) и состоит из 5 вопросов. Вопросы предназначены для изучения степени, в которой этническое меньшинство чувствует себя дискриминируемым. Пример вопроса: «Меня дразнили или оскорбляли из-за моей национальности».

*Шкала самоэффективности* (Schwarzer Self-Efficacy Scale, Schwartz et al., 2012) измеряет уровень самоэффективности. Вопросы направлены на изучение того, насколько человек способен справляться с повседневными трудностями. Она состоит из 5 вопросов. Пример вопроса: «Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности».

Психологическая адаптация измеряется с помощью двух типов шкал. *Шкала удовлетворенности жизнью* была представлена вопросами из шкалы Динера (Diener et al., 1985). Вопросы направлены на изучение того, насколько человек удовлетворен своей жизнью. Она состоит из 4 вопросов. Пример вопроса: «Я удовлетворен(а) своей жизнью». *Шкала самооценки* состоит из вопросов шкалы Розенберга (Rosenberg, 1965) и изучает, насколько позитивно или негативно респондент воспринимает себя. Она состоит из 4 вопросов. Пример вопроса: «Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств».

**Статистический анализ.** Для исследования результатов проведен множественный регрессионный анализ с использованием статистического пакета IBM SPSS 27, результаты которого будут представлены ниже.



## Результаты исследования

В табл. 1 представлены средние значения по каждой переменной у русских в Эстонии и Казахстане.

Таблица 1 / Table 1

**Средние значения изучаемых переменных у русских в Эстонии и Казахстане /  
Mean values of variables used among the Russians in Estonia and Kazakhstan**

| Переменная / Variable                                              | Русские в Казахстане /<br>Russians in Kazakhstan |      | Русские в Эстонии /<br>Russians in Estonia |      |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------|--------------------------------------------|------|
|                                                                    | M                                                | SD   | M                                          | SD   |
| Воспринимаемая дискриминация /<br>Perceived discrimination         | 1,82                                             | 0,77 | 1,8                                        | 0,75 |
| Воспринимаемая культурная угроза /<br>Perceived cultural threat    | 2,27                                             | 1,01 | 2,33                                       | 0,74 |
| Воспринимаемая экономическая угроза /<br>Perceived economic threat | 3,17                                             | 1,15 | 2,47                                       | 0,89 |
| Воспринимаемая физическая угроза /<br>Perceived physical threat    | 2,38                                             | 1,14 | 2,26                                       | 0,87 |
| Самозффективность / Self-efficacy                                  | 3,85                                             | 0,64 | 3,98                                       | 0,48 |
| Интеграция / Integration                                           | 4,39                                             | 0,65 | 4,1                                        | 0,55 |
| Ассимиляция / Assimilation                                         | 1,96                                             | 0,79 | 1,87                                       | 0,55 |
| Сепарация / Separation                                             | 2,30                                             | 0,80 | 2,11                                       | 0,67 |
| Удовлетворенность жизнью /<br>Life satisfaction                    | 3,33                                             | 0,75 | 3,42                                       | 0,63 |
| Самооценка / Self-esteem                                           | 3,97                                             | 0,65 | 4,13                                       | 0,52 |

Из табл. 1 видно, что уровень воспринимаемой дискриминации в обеих странах находится на достаточно низком уровне. Уровень культурной и физической угрозы в обеих странах находится на уровне ниже среднего. Можно предположить, что эти показатели не являются особенно ощущаемыми для русских в обеих странах. Однако уровень экономической угрозы оказался более выраженным среди русских в Эстонии. Можно предположить, что для русских в Эстонии финансовая стабильность в большей степени сопряжена с принимающим населением, чем у русских в Казахстане.

Также на довольно схожем в обеих странах высоком уровне находятся показатели стратегии интеграции, на довольно схожем низком уровне – приверженность стратегии ассимиляции. На чуть более высоком уровне находится стратегия сепарации. Это отражает тот факт, что в обоих случаях русские в большей степени готовы к жизни в мультикультурном обществе, не желая подстраиваться под местную культуру. Промежуточным звеном в обоих случаях является сепарация. Таким образом, можно предположить, что стратегии аккультурации в принимающем обществе являются примерно схожими в обеих странах.

Наконец, уровень самооценки в обеих странах находится на довольно высоком уровне, уровень самозффективности также оказывается достаточно высоким. Уровень же удовлетворенности жизнью находится ближе к среднему значению. Это может говорить о том, что в целом русские оценивают себя достаточно высоко и позитивно, чувствуют свою эффективность в решении сложных вопросов и, в среднем удовлетворены жизнью.

Таким образом, можно видеть, что по всем переменным настроения у русских в Казахстане и Эстонии схожие. Далее будут рассмотрены соот-

ношения между изучаемыми переменными и то, как они различаются в зависимости от контекста.

В табл. 2–5 представлены результаты регрессионного анализа, полученные для русских в Эстонии и для русских в Казахстане. Во всех таблицах выделен ряд независимых переменных (воспринимаемая угроза, воспринимаемая дискриминация, самооффективность), которые связаны с зависимыми переменными (интеграция, ассимиляция, сепарация, удовлетворенность жизнью и самооценка).

Таблица 2 / Table 2

**Результаты множественного регрессионного анализа среди русских в Эстонии (стратегии аккультурации как зависимые переменные) / Results of multiple regression analysis among the Russians in Estonia (acculturation strategies as dependent variables)**

| Независимые переменные / Independent variables                  | Интеграция / Integration |           | Ассимиляция / Assimilation |          | Сепарация / Separation |           |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|----------------------------|----------|------------------------|-----------|
|                                                                 | β                        | t         | β                          | t        | β                      | t         |
| Контрольные переменные / Control variables                      |                          |           |                            |          |                        |           |
| Возраст / Age                                                   | -0,143                   | -2,330*   | 0,044                      | 0,655    | 0,036                  | 0,558     |
| Пол / Gender                                                    | 0,309                    | 5,813***  | -0,027                     | -0,467   | -0,200                 | -3,569*** |
| Образование / Education                                         | 0,071                    | 1,187     | -0,097                     | -1,477   | -0,082                 | -1,307    |
| Уровень дохода / Income                                         | -0,075                   | -1,417    | 0,016                      | 0,271    | 0,091                  | 1,637     |
| Предикторы / Predictors                                         |                          |           |                            |          |                        |           |
| Воспринимаемая дискриминация / Perceived discrimination         | -0,028                   | -0,514    | 0,051                      | 0,855    | 0,149                  | 2,605*    |
| Воспринимаемая культурная угроза / Perceived cultural threat    | -0,220                   | -4,083*** | -0,180                     | -3,034** | 0,147                  | 2,596*    |
| Воспринимаемая экономическая угроза / Perceived economic threat | 0,030                    | 0,586     | -0,072                     | -1,253   | -0,016                 | -0,301    |
| Воспринимаемая физическая угроза / Perceived physical threat    | 0,017                    | 0,339     | -0,018                     | -0,326   | -0,056                 | -1,045    |
| Самооффективность / Self-efficacy                               | 0,087                    | 1,662     | -0,052                     | -0,899   | -0,053                 | -0,969    |
| R <sup>2</sup>                                                  | 0,215                    |           | 0,049                      |          | 0,132                  |           |
| F                                                               | 9,338***                 |           | 1,762                      |          | 5,206***               |           |

Примечания. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ . β – стандартизированный регрессионный коэффициент; t – критерий Стьюдента; R<sup>2</sup> – коэффициент детерминации; F – критерий Фишера.

Notes. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ . β – standardized regression coefficient; t – Student's t-test; R<sup>2</sup> – coefficient of determination; F – Fisher's criterion.

Из табл. 2 видно, что из социально-демографических характеристик русских в Эстонии пол положительно связан с выбором стратегии интеграции. Также из данных следует, что культурная угроза имеет отрицательную связь с интеграцией, в то время как другие типы угроз не имеют статистически значимой связи со стратегиями аккультурации. Самооффективность и воспринимаемая дискриминация также не показали статистически значимых связей с выбором стратегии интеграции в этническом меньшинстве.

В случае ассимиляции не было обнаружено значимых связей с воспринимаемой дискриминацией и самооффективностью как предикторами. Однако отрицательные связи были обнаружены между культурной угрозой и ассимиляцией. Экономическая и физическая угроза не показали статистически значимого вклада в выбор стратегии ассимиляции.

В случае, когда зависимой переменной выступала сепарация, пол оказался отрицательно связан с выбором стратегии сепарации. Также видно, что воспринимаемая культурная угроза и воспринимаемая дискриминация имеют прямую положительную значимую связь с выбором сепарации. Два других типа воспринимаемой угрозы и самооффективность не оказывают значимого влияния на выбор стратегии сепарации.

Данные табл. 3 показывают, что несколько социально-демографических характеристик имеют значимую связь с удовлетворенностью жизнью как одним из двух показателей психологической адаптации русских в Эстонии. Возраст и пол связаны с ней положительно, уровень дохода – отрицательно. Роль образования не была выявлена. Это может говорить о том, что у людей более старшего возраста удовлетворенность жизнью может быть более выражена. Также можно предположить, что удовлетворенность жизнью и самооценка сильнее выражены у женщин, нежели у мужчин.

Таблица 3 / Table 3

**Результаты множественного регрессионного анализа среди русских в Эстонии (удовлетворенность жизнью и самооценка как зависимые переменные) / Results of multiple regression analysis among the Russians in Estonia (life satisfaction and self-esteem as dependent variables)**

| Независимые переменные / Independent variables                  | Удовлетворенность жизнью / Life satisfaction |           | Самооценка / Self-esteem |           |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|--------------------------|-----------|
|                                                                 | β                                            | t         | β                        | t         |
| Контрольные переменные / Control variables                      |                                              |           |                          |           |
| Возраст / Age                                                   | 0,201                                        | 3,500***  | 0,070                    | 1,259     |
| Пол / Gender                                                    | 0,116                                        | 2,327*    | 0,138                    | 2,863**   |
| Образование / Education                                         | -0,070                                       | -1,262    | -0,016                   | -0,303    |
| Уровень дохода / Income                                         | -0,204                                       | -4,095*** | -0,017                   | -0,365    |
| Предикторы / Predictors                                         |                                              |           |                          |           |
| Воспринимаемая дискриминация / Perceived discrimination         | -0,108                                       | -2,106*   | -0,049                   | -0,998    |
| Воспринимаемая культурная угроза / Perceived cultural threat    | -0,201                                       | -3,976*** | -0,170                   | -3,484*** |
| Воспринимаемая экономическая угроза / Perceived economic threat | 0,031                                        | 0,627     | 0,087                    | 1,852     |
| Воспринимаемая физическая угроза / Perceived physical threat    | -0,021                                       | -0,437    | -0,056                   | -1,209    |
| Самооффективность / Self-efficacy                               | 0,347                                        | 7,062***  | 0,502                    | 10,612*** |
| R <sup>2</sup>                                                  | 0,308                                        |           | 0,361                    |           |
| F                                                               | 15,162***                                    |           | 19,180***                |           |

Примечания. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ . β – стандартизированный регрессионный коэффициент; t – критерий Стьюдента; R<sup>2</sup> – коэффициент детерминации; F – критерий Фишера.  
Notes. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ . β – standardized regression coefficient; t – Student's t-test; R<sup>2</sup> – coefficient of determination; F – Fisher's criterion.

Среди предикторов самооффективность показала положительную значимую связь с удовлетворенностью жизнью и самооценкой, а воспринимаемая культурная угроза и воспринимаемая дискриминация – отрицательную. Такие показатели, как воспринимаемая экономическая и физическая угроза, не показали значимой связи с удовлетворенностью жизнью и самооценкой. В ситуации, когда предиктором выступает самооффективность, видно, что пол положительно связан с самооценкой, в то время как другие социально-демографические характеристики не имеют такой связи.

Также стоит отметить, что вновь была обнаружена положительная связь между самоэффективностью и показателем психологической адаптации – самооценкой. Отрицательная связь была обнаружена для культурной угрозы с самооценкой. Воспринимаемая дискриминация, воспринимаемая экономическая и физическая угроза не сыграли статистически значимой роли как предикторы удовлетворенности жизнью и самооценки.

В табл. 4, 5 представлены результаты регрессионного анализа по выборке русских в Казахстане.

Таблица 4 / Table 4

**Результаты множественного регрессионного анализа среди русских в Казахстане (стратегии аккультурации как зависимые переменные) / Results of multiple regression analysis among the Russians in Kazakhstan (acculturation strategies as dependent variables)**

| Независимые переменные / Independent variables                  | Интеграция / Integration |          | Ассимиляция / Assimilation |        | Сепарация / Separation |          |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|----------|----------------------------|--------|------------------------|----------|
|                                                                 | β                        | t        | β                          | t      | β                      | t        |
| Контрольные переменные / Control variables                      |                          |          |                            |        |                        |          |
| Возраст / Age                                                   | 0,010                    | 0,161    | −0,129                     | −1,721 | −0,027                 | −0,542   |
| Пол / Gender                                                    | 0,048                    | 0,758    | 0,131                      | 1,778  | 0,057                  | 1,146    |
| Образование / Education                                         | 0,047                    | 0,758    | 0,051                      | 0,710  | 0,013                  | 0,266    |
| Уровень дохода / Income                                         | 0,045                    | 0,678    | −0,147                     | −1,905 | −0,082                 | −1,574   |
| Предикторы / Predictors                                         |                          |          |                            |        |                        |          |
| Воспринимаемая дискриминация / Perceived discrimination         | −0,061                   | −0,721   | 0,152                      | 1,540  | −0,027                 | −0,411   |
| Воспринимаемая культурная угроза / Perceived cultural threat    | −0,055                   | −0,676   | 0,136                      | 1,421  | 0,429                  | 6,655*** |
| Воспринимаемая экономическая угроза / Perceived economic threat | −0,291                   | −2,641** | −0,113                     | −0,874 | 0,438                  | 5,030*** |
| Воспринимаемая физическая угроза / Perceived physical threat    | −0,063                   | −0,708   | 0,079                      | 0,757  | −0,027                 | −0,380   |
| Самоэффективность / Self-efficacy                               | 0,306                    | 4,610*** | −0,083                     | −1,065 | −0,089                 | −1,698   |
| R <sup>2</sup>                                                  | 0,345                    |          | 0,099                      |        | 0,592                  |          |
| F                                                               | 10,465***                |          | 2,188*                     |        | 28,888***              |          |

Примечания. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ . β – стандартизированный регрессионный коэффициент; t – критерий Стьюдента; R<sup>2</sup> – коэффициент детерминации; F – критерий Фишера.  
Notes. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ . β – standardized regression coefficient; t – Student's t-test; R<sup>2</sup> – coefficient of determination; F – Fisher's criterion.

Из табл. 4 следует, что социально-демографические характеристики не показали никакой корреляции с интеграцией русских в Казахстане. Также не было обнаружено связи между воспринимаемой культурной, физической угрозой и воспринимаемой дискриминацией и стратегией интеграции. Однако была обнаружена положительная связь между самоэффективностью и интеграцией и отрицательная связь между экономической угрозой и интеграцией.

В модели, где зависимой переменной выступает ассимиляция, ни самоэффективность, ни воспринимаемая дискриминация, ни воспринимаемая угроза не показали значимой роли как предикторы.

В случае, когда зависимой переменной была сепарация, не обнаружено значимой связи между воспринимаемой физической угрозой, воспринимаемой дискриминацией и самооффективностью с выбором стратегии сепарации среди русских в Казахстане. Однако существует очень сильная положительная связь между культурной и экономической угрозой, с одной стороны, и стратегией сепарации (разделения) – с другой.

Таблица 5 / Table 5

**Результаты множественного регрессионного анализа среди русских в Казахстане  
(удовлетворенность жизнью и самооценка как зависимые переменные) /  
Results of multiple regression analysis among the Russians in Kazakhstan  
(life satisfaction and self-esteem as dependent variables)**

| Независимые переменные /<br>Independent variables                  | Удовлетворенность жизнью<br>/ Life satisfaction |          | Самооценка /<br>Self-esteem |          |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|-----------------------------|----------|
|                                                                    | β                                               | t        | β                           | t        |
| Контрольные переменные / Control variables                         |                                                 |          |                             |          |
| Возраст / Age                                                      | –0,013                                          | –0,175   | –0,081                      | –1,191   |
| Пол / Gender                                                       | –0,004                                          | –0,061   | –0,030                      | –0,453   |
| Образование / Education                                            | –0,079                                          | –1,099   | 0,018                       | 0,270    |
| Уровень дохода / Income                                            | 0,120                                           | 1,562    | 0,019                       | 0,273    |
| Предикторы / Predictors                                            |                                                 |          |                             |          |
| Воспринимаемая дискриминация /<br>Perceived discrimination         | 0,027                                           | 0,273    | 0,056                       | 0,628    |
| Воспринимаемая культурная угроза /<br>Perceived cultural threat    | 0,047                                           | 0,500    | –0,099                      | –1,143   |
| Воспринимаемая экономическая угроза /<br>Perceived economic threat | 0,087                                           | 0,679    | –0,051                      | –0,432   |
| Воспринимаемая физическая угроза /<br>Perceived physical threat    | –0,226                                          | –2,193*  | 0,033                       | 0,346    |
| Самооффективность / Self-efficacy                                  | 0,278                                           | 3,600*** | 0,485                       | 6,880*** |
| R <sup>2</sup>                                                     | 0,117                                           |          | 0,261                       |          |
| F                                                                  | 2,644**                                         |          | 7,036***                    |          |

Примечания. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ . β – стандартизированный регрессионный коэффициент; t – критерий Стьюдента; R<sup>2</sup> – коэффициент детерминации; F – критерий Фишера.  
Notes. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ . β – standardized regression coefficient; t – Student's t-test; R<sup>2</sup> – coefficient of determination; F – Fisher's criterion.

Из табл. 5 видно, что социально-демографические характеристики не имеют статистически значимой роли ни для одной из стратегий аккультурации русских в Казахстане. Положительная связь была обнаружена между самооффективностью и удовлетворенностью жизнью, а отрицательная – между воспринимаемой физической угрозой и удовлетворенностью жизнью. Воспринимаемая дискриминация также не была значимо связана с удовлетворенностью жизнью.

В то же время воспринимаемая угроза и воспринимаемая дискриминация также не имели значимых связей в модели, где зависимой переменной выступает самооценка. При этом положительная связь была обнаружена между самооффективностью и самооценкой.

**Обсуждение результатов**

Результаты исследования показали, что разные факторы неодинаково проявили себя в моделях. Самооффективность достаточно сильно проявила себя в моделях связи с удовлетворенностью жизнью и самооценкой. Эта

связь кажется очень логичной, поскольку эти переменные связаны с личностными факторами. И в целом высокий уровень самооффективности может свидетельствовать о высоком уровне психологического благополучия, в частности, о высоком уровне удовлетворенности жизнью и высоком уровне самооценки, что подтверждается многочисленными исследованиями (Yin et al., 2023; Tapager et al., 2022; Andretta, McKay, 2020). Можно предположить, что сама по себе жизнь русскоязычного меньшинства в таких постсоветских странах, как Казахстан и Эстония, свойственна людям с высокой самооффективностью, когда как обратной стороной этой самооффективности могло быть возвращение в Россию еще в 90-х годах XX века.

Уровень самооценки положительно связан с интеграционными стратегиями у русских в Казахстане. Можно предположить, что интеграция – это именно та стратегия, которую сложно реализовать, которая может восприниматься как вызов, что подтверждают исследования в Восточной Германии среди мигрантов, где было обнаружено, что трудные ситуации легче преодолеваются теми мигрантами, которые имеют более высокий уровень самооффективности (Rogala, 2020). Кроме того, положительная связь между интеграцией и самооффективностью частично подтверждается исследованиями Шварцера и Шольца (Schwarzer, Scholz, 2000), а также исследованиями, проведенными в Северной Ирландии, где было установлено, что низкий уровень самооффективности связан с низким предпочтением интеграции (Magnet de Saissy, 2009).

Уровень воспринимаемой дискриминации был положительно связан с сепарацией русских в Эстонии и отрицательно – с уровнем удовлетворенности жизнью среди русских в Эстонии. Можно предположить, что настроения, которые проявляются в Эстонии, например, связанные с демонтажем памятника бронзового солдата в 2007 году или нежеланием отказываться от русского языка в пользу эстонского, могут определяться недостаточным уровнем удовлетворенности жизнью от этих новых изменений, вследствие чего может проявляться желание сепарироваться от принимающего общества. В целом данная отрицательная связь среди русских в Эстонии выглядит вполне логичной, поскольку наличие дискриминационного поведения может, по сути, снижать такой показатель психологической адаптации, как удовлетворенность жизнью. Можно предположить, что наличие воспринимаемой дискриминации может быть связано с русской этнической идентичностью. В этом случае стремление к сегрегации может быть неким выходом, поскольку тогда человек может стать более отдаленным от объектов, выражающих дискриминационное поведение.

Воспринимаемые угрозы следует рассмотреть более подробно. В исследовании взаимосвязи между угрозами и интеграцией среди русских в Эстонии воспринимаемая экономическая угроза положительно связана с интеграцией. Можно предположить, что экономическая угроза не является препятствием для взаимодействия русских с эстонцами, так как эта угроза

может присутствовать и по отношению к собственной группе. В то же время в Казахстане экономическая угроза отрицательно связана с интеграцией. Вероятно, здесь угроза экономическому благополучию идет вразрез с желанием интегрироваться.

Говоря об ассимиляции, следует отметить, что воспринимаемая культурная угроза отрицательно связана с желанием ассимилироваться среди русских в Эстонии. В то же время в Казахстане угроза не была связана с ассимиляцией. Такая ситуация, вероятно, связана с тем, что в Казахстане русские не чувствуют, что политически русских пытаются ассимилировать. В то же время, например, некоторые русские в Эстонии считают, что проводимая политика интеграции — это именно ассимиляция (The Russian Second Generation..., 2011). Кроме того, они могут предполагать, что ассимиляция может представлять угрозу идентичности (Velasco González et al., 2008), и поэтому нежелание ассимилироваться может быть связано с угрозой воздействия культуры другой группы, что подразумевает отказ от собственной культуры в пользу культуры этнического большинства Эстонии.

Для русских в Эстонии стратегия сепарации положительно связана с воспринимаемой культурной угрозой. У русских в Казахстане наблюдается еще более сильная положительная связь сепарации с экономической и культурной угрозой. Можно предположить, что в Эстонии культурная угроза действительно является самой сильной причиной для сепарации, поскольку сепарация закрывает возможности для взаимодействия с эстонцами, включая культурный обмен и поиск работы. В то же время в Казахстане не только культурная, но и экономическая угроза может быть фактором, который будет связан с проявлением склонности к сепарации.

Наконец, для русских в Эстонии воспринимаемая культурная угроза отрицательно связана с удовлетворенностью жизнью и самооценкой. Для русских в Казахстане физическая угроза отрицательно связана с удовлетворенностью жизнью. Можно предположить, что культурная угроза является переменной, определяющей степень психологической адаптации для русских в Эстонии. В Казахстане физическая безопасность оказалась более всего связана с самооценкой.

### **Заключение**

Такие факторы, как воспринимаемая угроза, воспринимаемая дискриминация и самоэффективность, играют серьезную роль в адаптации этнических меньшинств. Интересен вывод о том, насколько важна культурная безопасность для русских в Эстонии. Чем меньше русские чувствуют воспринимаемую культурную угрозу, тем лучше они адаптируются в культурном (отдавая предпочтение интеграции и ассимиляции в противовес сепарации) и психологическом плане (положительная связь с удовлетворенностью жизнью и самоэффективностью). В Казахстане культурная угроза оказалась менее значимой, чем экономическая. Чем выше экономическая (и культурная)

угроза, тем больше вероятность того, что россияне выберут стратегию сепарации. Чем ниже уровень экономической угрозы, тем больше россияне готовы к интеграции.

Таким образом, можно ответить на основной исследовательский вопрос, что самоэффективность наряду с воспринимаемыми угрозами определяют аккультурационные стратегии русского меньшинства в Эстонии и Казахстане, однако несколько по-разному в зависимости от контекста.

Результаты данного исследования могут быть использованы при разработке и адаптации существующих интеграционных стратегий со стороны местного населения для более грамотной и эффективной аккультурации этнических меньшинств.

Одним из основных **ограничений** данного исследования является то, что в нем не учитывается текущая политическая ситуация в мире. В связи с этим в будущем планируется учесть политическую ситуацию в мире, а также распространить исследование на другие постсоветские страны.

### Список литературы

*Ссылки на источники см. в разделе References после англоязычного блока.*

#### История статьи:

Поступила в редакцию 1 марта 2024 г.

Принята к печати 10 мая 2024 г.

#### Для цитирования:

Родионов Г.Я. Роль самоэффективности, воспринимаемой угрозы и воспринимаемой дискриминации как факторов адаптации русских в Эстонии и Казахстане // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2024. Т. 21. № 2. С. 445–465. <http://doi.org/10.22363/2313-1683-2024-21-2-445-465>

#### Заявление о конфликте интересов:

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

#### Сведения об авторе:

Родионов Гермоген Ярославович, кандидат психологических наук, старший преподаватель департамента психологии, младший научный сотрудник Центра социокультурных исследований факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 10100, Россия, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 20. ORCID: 0000-0002-1113-1810, SPIN-код: 4034-0458. E-mail: germogen93@mail.ru



DOI: 10.22363/2313-1683-2024-21-2-445-465

EDN: KMECDI

UDC 316.6

Research article

## The Role of Self-Efficacy, Perceived Threat and Perceived Discrimination as Adaptation Factors for Russians in Estonia and Kazakhstan

Germogen Ya. Rodionov 

HSE University,  
Moscow, Russian Federation

 grodionov@hse.ru

**Abstract.** The aim of this study was to analyze self-efficacy, perceived threat and perceived discrimination as factors influencing the adaptation of the Russian ethnic minority in Estonia and Kazakhstan. According to Stephan's theory, three types of perceived threat were considered: economic, cultural and physical. The sample included 272 Russians living in Estonia and 200 Russians from Kazakhstan. The data were processed using multiple regression analysis based on the SPSS v.27 program. The results showed that cultural threat had a negative relationship with life satisfaction and self-esteem. It was also found that cultural threat was negatively related to integration and assimilation but positively related to separation among the Russians in Estonia. Economic threat was positively related to the separation strategy but negatively related to the integration strategy among the Russians in Kazakhstan. Self-efficacy, in turn, was positively correlated with life satisfaction and self-esteem, and was also a factor contributing to the choice of integration and adaptation strategies among the Russians in Kazakhstan. The results of this study show the importance of self-efficacy as a personal factor, along with perceived threats, in the context of an ethnic minority being adapted in the host society.

**Key words:** perceived threat, perceived discrimination, self-efficacy, Russian minority, acculturation strategies, Kazakhstan, Estonia.

**Acknowledgements and Funding.** The study was supported by the Russian Science Foundation grant no. 20-18-00268, <https://rscf.ru/project/23-18-45015/>

### References

- Anderson, J.R., Guan, Y., & Koc, Y. (2016). The academic adjustment scale: Measuring the adjustment of permanent resident or sojourner students. *International Journal of Inter-cultural Relations*, 54, 68–76. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2016.07.006>
- Andretta, J.R., & McKay, M.T. (2020). Self-efficacy and well-being in adolescents: A comparative study using variable and person-centered analyses. *Children and Youth Services Review*, 118, 105374. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105374>
- Beiser, M. (2009). Resettling refugees and safeguarding their mental health: Lessons learned from the Canadian refugee resettlement project. *Transcultural Psychiatry*, 46(4), 539–583. <https://doi.org/10.1177/1363461509351373>

- Berry, J.W., & Hou, F. (2017). Acculturation, discrimination and wellbeing among second generation of immigrants in Canada. *International Journal of Intercultural Relations*, 61, 29–39. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.08.003>
- Berry, J.W., Phinney, J.S., Sam, D.L., & Vedder, P. (Eds.). (2006). Immigrant youth in cultural transition: Acculturation, identity, and adaptation across national contexts. New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780415963619>
- Correa-Velez, I., Gifford, S.M., & Barnett, A.G. (2010). Longing to belong: Social inclusion and wellbeing among youth with refugee backgrounds in the first three years in Melbourne, Australia. *Social Science & Medicine*, 71(8), 1399–1408. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.07.018>
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Ferdinand, A.S., Paradies, Y., & Kelaher, M. (2015). Mental health impacts of racial discrimination in Australian culturally and linguistically diverse communities: A cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 15(1), 401. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1661-1>
- Gillespie, A., Peltzer, K., MacLachlan, M. (2000). Returning refugees: Psychosocial problems and mediators of mental health among Malawian returnees. *Journal of Mental Health*, 9(2), 165–178. <https://doi.org/10.1080/09638230050009168>
- Harrison, J.K., Chadwick, M., & Scales, M. (1996). The relationship between cross-cultural adjustment and the personality variables of self-efficacy and self-monitoring. *International Journal of Intercultural Relations*, 20(2), 167–188. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(95\)00039-9](https://doi.org/10.1016/0147-1767(95)00039-9)
- Jerusalem, M., & Mittag, W. (1995). Self-efficacy in stressful life transitions. In A. Bandura (Ed.). *Self-efficacy in changing societies* (pp. 177–201). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692.008>
- Kia-Keating, M., & Ellis, B.H. (2007). Belonging and connection to school in resettlement: Young refugees, school belonging, and psychosocial adjustment. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(1), 29–43. <https://doi.org/10.1177/1359104507071052>
- Kim, Y.Y. (2017). Cross-cultural adaptation. In *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.21>
- Lebedeva, N.M., & Tatarko, A.N. (2009). Comparative analysis of the strategies between migrants and the population of Russia in Moscow and The Stavropol. In Lebedeva, N.M., & Tatarko, A.N. (Eds.). *Strategies of intercultural relationships between migrants and the population of Russia* (pp. 331–371). Moscow: RUDN University. (In Russ.)  
 Лебедева Н. М., Татарко А. Н. Сравнительный анализ стратегий взаимодействия мигрантов и населения России в Москве и Ставропольском крае // Стратегии межкультурного взаимодействия мигрантов и населения России / Отв. ред.: Н. М. Лебедева, А. Н. Татарко. Под общ. ред.: Н. М. Лебедева, А. Н. Татарко. М.: Российский университет дружбы народов, 2009. С. 336–375.
- Leung, C. (2001). The psychological adaptation of overseas and migrant students in Australia. *International Journal of Psychology*, 36(4), 251–259. <https://doi.org/10.1080/00207590143000018>
- Maciejewski, P.K., Prigerson, H.G., & Mazure, C.M. (2000). Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms: Differences based on history of prior depression. *British Journal of Psychiatry*, 176(4), 373–378. <https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.373>
- Magnet de Saissy, C.K. (2009). Acculturation, self-efficacy and social support among Chinese immigrants in Northern Ireland. *International Journal of Intercultural Relations*, 33(4), 291–300. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2009.04.002>

- Montgomery, E., & Foldspang, A. (2007). Discrimination, mental problems and social adaptation in young refugees. *European Journal of Public Health*, 18(2), 156–161. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckm073>
- Motti-Stefanidi, F., Pavlopoulos, V., & Asendorpf, J.B. (2018). Immigrant youth acculturation and perceived discrimination: Longitudinal mediation by immigrant peers' acceptance/rejection. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 59, 36–45. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.03.001>
- Nshom, E., & Croucher, S. (2017). Perceived threat and prejudice towards immigrants in Finland: A study among early, middle, and late Finnish adolescents. *Journal of International and Intercultural Communication*, 10(4), 309–323. <https://doi.org/10.1080/17513057.2017.1312489>
- Nshom, E., & Croucher, S.M. (2018). Acculturation preferences towards immigrants: Age and gender differences among Finnish adolescents. *International Journal of Intercultural Relations*, 65, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.04.005>
- Nshom, E., Khalimzoda, I., Sadaf, S., & Shaymardanov, M. (2022). Perceived threat or perceived benefit? Immigrants' perception of how Finns tend to perceive them. *International Journal of Intercultural Relations*, 86, 46–55. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.11.001>
- Park, K., Cho, Y., & Yoon, I.-J. (2009). Social inclusion and length of stay as determinants of health among North Korean refugees in South Korea. *International Journal of Public Health*, 54(3), 175–182. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-8048-y>
- Rodionov, G.Ya. (2023). *The relationship of social identity and acculturation attitudes of Russians and Estonians: the role of perceived threat, self-efficacy, and social capital*. Ph.D. in Psychology Thesis. Moscow: HSE University. (In Russ.)  
Родионов Г. Я. Взаимосвязь социальной идентичности и аккультурационных установок русских и эстонцев: роль воспринимаемой угрозы, самоэффективности и социального капитала: диссертация ... кандидата психологических наук. – М.: НИУ ВШЭ, 2023. 143 с.
- Rogala, A., Szczepaniak, M., Michalak, N., & Andersson, G. (2020). Internet-based self-help intervention aimed at increasing social self-efficacy among internal migrants in Poland: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 21, 100322. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100322>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Salanova, M., Peiró, J.M., & Schaufeli, W.B. (2002). Self-efficacy specificity and burnout among information technology workers: An extension of the job demand-control model. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 11(1), 1–25. <https://doi.org/10.1080/13594320143000735>
- Schmid, K., & Muldoon, O.T. (2015). Perceived threat, social identification, and psychological well-being: The effects of political conflict exposure. *Political Psychology*, 36(1), 75–92. <https://doi.org/10.1111/pops.12073>
- Schmitt, M.T., Branscombe, N.R., Postmes, T., & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), 921–948. <https://doi.org/10.1037/a0035754>
- Schwartz, S., Butenko, T.P., Sedova, D.S., & Lipatova, A.S. (2012). A refined theory of basic personal values: Validation in Russia. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 9(2), 43–70. (In Russ.)
- Schwarzer, R., & Scholz, U. (2000, August 28–29). Cross-cultural assessment of coping resources: The general perceived self-efficacy scale. Paper presented at the First Asian Congress of Health Psychology: Health Psychology and Culture, Tokyo, Japan.

- Stephan, W. G., & Stephan, C. W. (2000). An integrated threat theory of prejudice. In S. Oskamp (Ed.), *Reducing prejudice and discrimination* (pp. 23-45). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Stephan, W.G., Ybarra, O., & Morrison, K.R. (2009). Intergroup threat theory. In T.D. Nelson (Ed.), *Handbook of prejudice, stereotyping, and discrimination* (pp. 43–59). New York: Psychology Press.
- Sulaiman-Hill, C.M.R., & Thompson, S.C. (2013). Learning to fit in: An exploratory study of general perceived self efficacy in selected refugee groups. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 15(1), 125–131. <https://doi.org/10.1007/s10903-011-9547-5>
- Tapager, I., Joensen, L.E., & Vrangbæk, K. (2022). The role of self-efficacy, well-being capability and diabetes care assessment for emotional and diabetes management challenges during the COVID-19 pandemic: Findings from a follow-up study. *Social Science & Medicine*, 310, 115276. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115276>
- Te Lindert, A., & Korzilius, H. (2008). Exploring acculturation experiences and cultural dialogues among Iranian refugees in the Netherlands by means of the self-confrontation method. *Studia Psychologica: Theoria Et Praxis*, (8), 129–148.
- Torres, L., Driscoll, M.W., & Voell, M. (2012). Discrimination, acculturation, acculturative stress, and Latino psychological distress: A moderated mediational model. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 18(1), 17–25. <https://doi.org/10.1037/a0026710>
- Um, M.Y., Chi, I., Kim, H.J., Palinkas, L.A., & Kim, J.Y. (2015). Correlates of depressive symptoms among North Korean refugees adapting to South Korean society: The moderating role of perceived discrimination. *Social Science & Medicine*, 131, 107–113. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.02.039>
- Velasco González, K., Verkuyten, M., Weesie, J., & Poppe, E. (2008). Prejudice towards Muslims in the Netherlands: Testing integrated threat theory. *British Journal of Social Psychology*, 47(4), 667–685. <https://doi.org/10.1348/014466608x284443>
- Vetik, R., & Helemäe, J. (Eds.). (2011). *The Russian Second Generation in Tallinn and Kohtla-Järve: The TIES Study in Estonia*. Amsterdam: Amsterdam University Press. <https://doi.org/10.5117/9789089642509>
- Wang, X., & Sangalang, P.J. (2009). Work adjustment and job satisfaction of Filipino immigrant employees in Canada. *Canadian Journal of Administrative Sciences / Revue Canadienne Des Sciences de l'Administration*, 22(3), 243–254. <https://doi.org/10.1111/j.1936-4490.2005.tb00369.x>
- Ward, C., & Kennedy, A. (1994). Acculturation strategies, psychological adjustment, and sociocultural competence during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 18(3), 329–343. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(94\)90036-1](https://doi.org/10.1016/0147-1767(94)90036-1)
- Wei, M., Russell, D.W., & Zakalik, R.A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
- Wilson, J., Ward, C., & Fischer, R. (2013). Beyond culture learning theory: What can personality tell us about cultural competence? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(6), 900–927. <https://doi.org/10.1177/0022022113492889>
- Wilson, J., Ward, C., Fetvadjeiev, V.H., & Bethel, A. (2017). Measuring cultural competencies: The development and validation of a revised measure of sociocultural adaptation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(10), 1475–1506. <https://doi.org/10.1177/0022022117732721>

- Yin, H., Tam, W.W.Y., & Lau, E. (2023). Happy teachers are efficacious and committed, but not vice versa: Unraveling the longitudinal relationships between Hong Kong kindergarten teachers' psychological well-being, self-efficacy, and commitment. *Teaching and Teacher Education*, 123, 103997. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103997>
- Yusoff, Y.M. (2012). Self-efficacy, perceived social support, and psychological adjustment in international undergraduate students in a public higher education institution in Malaysia. *Journal of Studies in International Education*, 16(4), 353–371. <https://doi.org/10.1177/1028315311408914>

**Article history:**

Received 1 March 2024

Revised 8 May 2024

Accepted 10 May 2024

**For citation:**

Rodionov, G.Ya. (2024). The role of self-efficacy, perceived threat and perceived discrimination as adaptation factors for Russians in Estonia and Kazakhstan. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 21(2), 445–465. (In Russ.) <http://doi.org/10.22363/2313-1683-2024-21-2-445-465>

**Conflicts of interest:**

The author declares that there is no conflict of interest.

**Bio notes:**

*Germogen Ya. Rodionov*, PhD in Psychology, Associate Researcher, Center for Sociocultural Research, Senior Lecturer, Faculty of Social Sciences, Department of Psychology, HSE University, 20 Myasnitckaya St, 101000 Moscow, Russia. ORCID: 0000-0002-1113-1810, SPIN-code: 4034-0458. E-mail: [germogen93@mail.ru](mailto:germogen93@mail.ru)