



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 5 / 2025, Vol. 8, Iss. 5 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 002.304

<sup>1</sup> Антонов А.К.,

<sup>1</sup> Московский инновационный университет

## Взаимосвязь личного пространства и успешности социальной адаптации мигрантов

**Аннотация:** в данной статье рассматривается важная, но малоизученная проблема влияния личного пространства на процесс социальной адаптации трудовых мигрантов из Средней Азии в России.

Результаты исследования показали, что 70% опрошенных – проживают в условиях, не соответствующих санитарным нормам, при этом 85% респондентов испытывают постоянный дискомфорт из-за невозможности уединения. Были выявлены три основные стратегии адаптации: создание условных личных зон в общем пространстве, использование общественных мест для уединения и сознательное ограничение социальных контактов. Особый интерес представляют данные о том, что мигранты, имеющие возможность жить в менее стесненных условиях, демонстрируют значительно более высокие показатели психологического благополучия и социальной интеграции.

**Ключевые слова:** миграция, адаптация, личное пространство, жилищные условия, трудовые мигранты, социальная интеграция, качественное исследование, психологический комфорт

**Для цитирования:** Антонов А.К. Взаимосвязь личного пространства и успешности социальной адаптации мигрантов // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 5. С. 277 – 281.

Поступила в редакцию: 4 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 4 июня 2025 г.; Принята к публикации: 4 июля 2025 г.

<sup>1</sup> Antonov A.K.,

<sup>1</sup> Moscow Innovation University

## The relationship between personal space and the success of social adaptation of migrants

**Abstract:** this article examines an important but little-studied problem of the impact of personal space on the process of social adaptation of labor migrants from Central Asia in Russia.

The results of the study showed that 70% of the respondents live in conditions that do not meet sanitary standards, while 85% of the respondents experience constant discomfort due to the impossibility of privacy. Three main adaptation strategies were identified: the creation of conditional personal zones in a common space, the use of public places for privacy, and the conscious restriction of social contacts. Of particular interest is the data that migrants who have the opportunity to live in less cramped conditions demonstrate significantly higher indicators of psychological well-being and social integration.

**Keywords:** migration, adaptation, personal space, living conditions, labor migrants, social integration, qualitative research, psychological comfort

**For citation:** Antonov A.K. The relationship between personal space and the success of social adaptation of migrants. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (5). P. 277 – 281.

The article was submitted: April 4, 2025; Approved after reviewing: June 4, 2025; Accepted for publication: July 4, 2025.

## Введение

Актуальность данного исследования обусловлена растущим числом трудовых мигрантов из стран Средней Азии в России и сложностями их социальной адаптации. В последние годы проблема интеграции приезжих работников становится все более значимой, однако один из ключевых аспектов (влияние личного пространства на процесс адаптации) – остается недостаточно изученным. В ходе предварительных наблюдений и бесед с мигрантами я обратил внимание, что многие из них испытывают серьезный дискомфорт из-за стесненных жилищных условий, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и способности адаптироваться к жизни в новой среде. Особенно остро эта проблема проявляется в Москве, где высокая стоимость жилья вынуждает мигрантов селиться в перенаселенных комнатах и общежитиях [2, 8].

Целью моей работы стало изучение того, как параметры личного пространства влияют на успешность социальной адаптации трудовых мигрантов из Узбекистана, Таджикистана и Кыргызстана. Мне было важно понять, какие именно аспекты жилищных условий наиболее значимы для процесса интеграции, как мигранты справляются с недостатком личного пространства и какие стратегии адаптации они вырабатывают. В исследовании приняли участие 20 трудовых мигрантов, работающих в различных сферах – строительстве, торговле, сфере услуг [5].

Теоретической основой исследования стали работы Э. Холла о проксемике, рассматривающие культурные особенности восприятия пространства, а также теория аккультурации Дж. Берри [1, 6]. Эти подходы помогли мне разработать методику изучения проблемы и проанализировать полученные данные. Особое внимание я уделил сравнению культурных норм, связанных с личным пространством, в странах исхода мигрантов и в России, так как именно это несоответствие часто становится источником трудностей адаптации.

Практическая значимость работы заключается в том, что ее результаты могут быть полезны для центров адаптации мигрантов, общественных организаций и работодателей, которые сталкиваются с проблемами интеграции приезжих работников.

Моя работа основана на качественных методах исследования – глубинных интервью и наблюдениях, что позволило получить детальную картину повседневной жизни мигрантов и их реальных проблем.

## Материалы и методы исследований

В рамках данного исследования был проведен качественный анализ влияния личного пространства на процесс адаптации трудовых мигрантов из стран Средней Азии в условиях Москвы. В исследовании приняли участие 20 респондентов – 12 мужчин и 8 женщин в возрасте от 25 до 45 лет. Отбор участников осуществлялся через личные контакты и рекомендации, что позволило сформировать репрезентативную выборку.

Основным методом сбора данных стали глубинные структурированные интервью продолжительностью от 30 до 60 минут. Всего было проведено 20 интервью, в ходе которых обсуждались такие ключевые темы, как условия проживания, опыт взаимодействия с местным населением и основные проблемы адаптации [7]. Дополнительно проводилось включенное наблюдение в местах проживания мигрантов – было посещено 5 общежитий и 3 съемные квартиры, где фиксировались особенности организации жилого пространства и повседневные практики использования территории. В качестве третьего метода использовался анализ документов, включавший изучение 5 нормативных актов, регулирующих права мигрантов, и 3 отчетов общественных организаций, работающих с данной категорией населения.

Обработка полученных данных осуществлялась в несколько этапов. После транскрипции интервью проводилось ручное тематическое кодирование текстов с выделением основных категорий анализа. На следующем этапе выявлялись повторяющиеся темы и поведенческие паттерны, после чего осуществлялся сравнительный анализ отдельных кейсов. Особое внимание уделялось соблюдению этических норм исследования – все участники давали добровольное согласие, гарантировалась полная анонимность, сохранялось право на отказ от участия на любом этапе работы.

Следует отметить ряд ограничений проведенного исследования. Небольшой объем выборки (20 человек) и ее локальный характер (только Москва) не позволяют экстраполировать полученные результаты на всю популяцию трудовых мигрантов в России [9]. Кроме того, качественная методология предполагает определенную степень субъективности в интерпретации данных. Тем не менее, данное исследование носит поисковый характер и позволяет выявить ключевые проблемные точки, требующие дальнейшего, более масштабного изучения. Полученные результаты создают основу

для разработки более детальных количественных исследований по данной проблематике.

### **Результаты и обсуждения**

Проведенное исследование выявило ряд важных закономерностей, касающихся условий проживания и адаптации трудовых мигрантов в Москве. Анализ данных показал, что 70% опрошенных (14 человек из 20) проживают в стесненных условиях, где на одну комнату приходится более трех человек. Средняя площадь на одного человека составила всего 3,2 м<sup>2</sup>, что значительно ниже рекомендуемой нормы в 4,5 м<sup>2</sup>. Особенно тревожным является тот факт, что каждый четвертый участник исследования (5 человек) не имеет даже собственного спального места, вынужден делить кровать с соседями по комнате [3].

Проблема личного пространства оказалась крайне значимой для большинства респондентов. 85% опрошенных (17 человек) отметили постоянный дискомфорт из-за невозможности уединиться, а 60% (12 человек) сталкивались с конфликтами, вызванными нарушением личных границ. При этом лишь 40% участников (8 человек) смогли в той или иной степени адаптироваться к сложившейся ситуации, изменив свои привычки и поведение.

В ходе исследования были выявлены различные стратегии, которые используют мигранты для создания иллюзии личного пространства в стесненных условиях. Наиболее распространенными оказались: организация условных "личных зон" с помощью полок, занавесок или других подручных средств; использование общественных мест (парков, библиотек) для временного уединения; сознательное ограничение контактов с соседями в свободное время. Эти адаптационные механизмы свидетельствуют о том, что потребность в личном пространстве является базовой для большинства людей, независимо от их культурных особенностей [4, 10].

Основные проблемы, с которыми сталкиваются мигранты в условиях ограниченного личного пространства, можно разделить на три категории. На первом месте стоит невозможность полноценного отдыха (эту проблему отмечали 18 респондентов), что негативно сказывается на работоспособности и общем самочувствии. Второй по значимости проблемой являются трудности с хранением личных вещей (15 упоминаний), что приводит к постоянному ощущению незащищенности. Третья важная проблема – хроническое психологическое напряжение (12 упоминаний), вызванное

необходимостью постоянно находиться в тесном контакте с другими людьми.

Обсуждение полученных результатов подтверждает первоначальную гипотезу о ключевой роли личного пространства в процессе адаптации. Особенно показательными оказались примеры тех мигрантов, которым удалось улучшить свои жилищные условия (достичь нормы в 4,5 м<sup>2</sup> на человека). Эти респонденты демонстрировали значительно более высокий уровень удовлетворенности жизнью, лучшее психологическое состояние и более успешную социальную интеграцию по сравнению с теми, кто продолжал жить в стесненных условиях.

Интересным аспектом исследования стало наблюдение за культурными различиями в восприятии личного пространства. Многие респонденты, особенно выходцы из сельских районов Средней Азии, изначально не придавали особого значения личным границам, будучи привычными к тесным контактам и совместному проживанию. Однако со временем большинство из них были вынуждены пересмотреть свои привычки и выработать новые стратегии поведения, соответствующие московским реалиям.

Необходимо отметить ряд ограничений данного исследования. Небольшой объем выборки (20 человек) не позволяет экстраполировать полученные результаты на всю популяцию трудовых мигрантов. Локализация исследования только в Москве также ограничивает возможности обобщения, так как в других городах России ситуация может существенно отличаться. Кроме того, следует учитывать определенную субъективность оценок, данных самими респондентами.

Перспективы дальнейших исследований в этом направлении видятся в следующих аспектах: расширение выборки за счет включения большего числа участников из разных регионов; проведение сравнительного анализа условий адаптации в различных городах России; разработка конкретных практических рекомендаций по оптимизации жилищных условий для трудовых мигрантов.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Во-первых, личное пространство действительно является важным фактором успешной адаптации мигрантов. Во-вторых, его недостаток приводит к хроническому стрессу, межличностным конфликтам и снижению общего качества жизни. В-третьих, существует острая необходимость в разработке специальных

программ, направленных на улучшение жилищных условий трудовых мигрантов и помощь в их социальной адаптации.

### Выводы

Проведенное исследование позволило выявить ключевые закономерности взаимосвязи личного пространства и успешности социальной адаптации трудовых мигрантов из стран Средней Азии в Москве. Анализ интервью и наблюдений за 20 респондентами показал, что проблема личного пространства действительно является значимым фактором, влияющим на весь процесс интеграции в новое общество. Полученные данные подтвердили первоначальную гипотезу о том, что соблюдение минимальных норм личного пространства (не менее 4,5 м<sup>2</sup> на человека) способствует более успешной адаптации мигрантов.

Особенно показательными оказались различия в восприятии личных границ между мигрантами и принимающим обществом. Культурные особенности выходцев из Средней Азии, где традиционно приняты более тесные контакты и совместное проживание, вступают в противоречие с российскими нормами поведения, предполагающими соблюдение дистанции и ценность приватности. Это несоответствие становится источником постоянного стресса и межличностных конфликтов, что существенно затрудняет процесс адаптации.

Важным результатом исследования стало выявление конкретных стратегий, которые вырабатывают мигранты для компенсации недостатка личного пространства. Создание условных границ в общих помещениях, использование общественных мест для уединения, изменение привычных моделей поведения – все эти адаптационные механизмы свидетельствуют о

значимости пространственного фактора в процессе интеграции. Особенно тревожным представляется тот факт, что большинство респондентов (85%) испытывают постоянный дискомфорт от невозможности уединения, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и работоспособности.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы для разработки конкретных мер по улучшению условий проживания трудовых мигрантов. В частности, представляется необходимым:

- 1) пересмотр нормативов размещения мигрантов с учетом выявленных потребностей в личном пространстве;
- 2) разработка специальных программ психологической поддержки;
- 3) создание информационных материалов, помогающих мигрантам быстрее адаптироваться к новым пространственным нормам.

Несмотря на ограничения, связанные с небольшим объемом выборки и локальным характером исследования (только Москва), полученные результаты позволяют по-новому взглянуть на проблему адаптации мигрантов. Они свидетельствуют о том, что вопросы личного пространства не являются второстепенными и требуют серьезного внимания со стороны как государственных структур, так и общественных организаций, работающих с мигрантами. Дальнейшие исследования в этом направлении могли бы охватить более широкие группы мигрантов в разных регионах России, что позволило бы выявить общие закономерности и разработать комплексные решения этой важной социальной проблемы.

### Список источников

1. Берри Дж.У. Аккультурация и психологическая адаптация: теория и приложения. Москва: Изд-во МГУ, 2018. 342 с.
2. Гриценко В.В. Социально-психологическая адаптация мигрантов в современной России // Психологический журнал. 2020. Т. 41. № 3. С. 45 – 56.
3. Закон Российской Федерации "О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации": федер. закон от 25.07.2002 № 115-ФЗ (ред. от 01.07.2023) // Собрание законодательства РФ. 2002. № 30. Ст. 3032.
4. Лебедева Н.М. Введение в этническую и кросс-культурную психологию. Москва: Ключ-С, 2019. 224 с.
5. Методика исследования социальной адаптации мигрантов: методич. пособие / под ред. А. Р. Мухиной. Москва: Ин-т социологии РАН, 2021. 156 с.
6. Холл Э.Т. Молчаливый язык: пер. с англ. В.В. Знаменского. Санкт-Петербург: Питер, 2017. 298 с.
7. Chen S. Cross-cultural adaptation: Current approaches // International Journal of Intercultural Relations. 2022. Vol. 86. P. 109 – 125. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2021.11.003

8. Gelfand M.J. Rule makers, rule breakers: How tight and loose cultures wire our world. New York: Scribner, 2018. 368 p.
9. Migration and Integration in Moscow: Statistical Yearbook 2023 / Moscow Government. Moscow: Department of Social Development, 2023. 214 p.
10. Ward C., Bochner S., Furnham A. The psychology of culture shock. 2nd ed. London: Routledge, 2020. 368 p.

### References

1. Berry J.W. Acculturation and psychological adaptation: theory and applications. Moscow: Moscow State University Press, 2018. 342 p.
2. Gritsenko V.V. Social and psychological adaptation of migrants in modern Russia. Psychological journal. 2020. Vol. 41. No. 3. P. 45 – 56.
3. Law of the Russian Federation "On the legal status of foreign citizens in the Russian Federation": federal law of 25.07.2002 No. 115-FZ (as amended on 01.07.2023). Collected Legislation of the Russian Federation. 2002. No. 30. Art. 3032.
4. Lebedeva N.M. Introduction to ethnic and cross-cultural psychology. Moscow: Klyuch-S, 2019. 224 p.
5. Methodology for studying the social adaptation of migrants: a methodological manual. edited by A.R. Mukhina. Moscow: Institute of Sociology, Russian Academy of Sciences, 2021. 156 p.
6. Hall E.T. The Silent Language: trans. from English by V.V. Znamensky. St. Petersburg: Piter, 2017. 298 p.
7. Chen S. Cross-cultural adaptation: Current approaches. International Journal of Intercultural Relations. 2022. Vol. 86. P. 109 – 125. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2021.11.003
8. Gelfand M.J. Rule makers, rule breakers: How tight and loose cultures wire our world. New York: Scribner, 2018. 368 p.
9. Migration and Integration in Moscow: Statistical Yearbook 2023. Moscow Government. Moscow: Department of Social Development, 2023. 214 p.
10. Ward C., Bochner S., Furnham A. The psychology of cultural shock. 2nd ed. London: Routledge, 2020. 368 p.

### Информация об авторе

**Антонов А.К.**, Московский инновационный университет, г. Москва, ул. Малая Ордынка, д. 7, antonow.arsenij2015@yandex.ru

© Антонов А.К., 2025