

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

доктор філософських наук, доцент
Нерубаська А.О. _____
(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

« _____ » _____ 202 ____ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**на тему: « Трансформація соціальної ідентичності особистості
як фактор еміграції»**

Виконала:

студентка групи ІН18-8-24М1ПС(2,0з)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Михайленко Олеся Пантеліївна
(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: Нерубаська А.О.,
доктор філософських наук, доцент
(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

(підпис наукового керівника)

р.

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: другий (магістерський) рівень

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри

(підпис, ПБ) «___» _____ 20 р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студентки **Михайленко О.П.**

.Тема кваліфікаційної роботи «Трансформація соціальної ідентичності особистості як фактор еміграції».

Керівник кваліфікаційної роботи доктор філософських наук, доцент кафедри Нерубасська Алла Олександрівна.

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням / окремі аспекти роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, та загальних висновків, списку використаних джерел (74 найменувань). Загальний обсяг роботи - 91 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 78 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження.

Кваліфікаційна робота містить 5 таблиць та 5 малюнків, а також додаток.

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
	Написання вступу	Грудень 2025	Січень 2025	
	Написання 1 розділу К.Р. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	Січень 2025	Січень 2025	
	Написання 2 розділу К.Р. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМІГРАЦІЇ ТА ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ	Лютий 2026	Лютий 2026	
	Написання 3 розділу К.Р. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЕМІГРАНТІВ	Березень 2026	Березень 2026	
	Висновки	Березень 2026	Березень 2026	
	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
	Подання роботи на перевірку керівнику	Травень 2026	Травень 2026	
	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Михайленко Олеся Пантеліївна. "Трансформація соціальної ідентичності особистості як чинник еміграції" - Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня

"Магістр" - Одеський інститут ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом". Одеса, 2026.

Актуальність теми дослідження зумовлена посиленням міграційних процесів у сучасному світі, що супроводжуються не лише зміною розуміння життя, а й глибокими психологічними трансформаціями особистості. Незважаючи на наявність досліджень у цій сфері, взаємозв'язок соціальної ідентичності та еміграції залишається недостатньо вивченим, що визначає актуальність цієї роботи.

Мета дослідження - виявити особливості трансформації соціальної ідентичності особистості в умовах еміграції і визначити чинники, що впливають на даний процес.

Методи дослідження включають до себе аналіз наукових праць з проблеми соціальної ідентичності та еміграції, а також емпіричні методи, зокрема тестування, анкетування, бесіду та спостереження.

Ключові слова: *соціальна ідентичність, еміграція, стрес, адаптація, психологічна захищеність.*

ANNOTATION

Mykhailenko Olesia Pantelievna. "Transformation of the Social Identity of the Individual as a Factor of Emigration" - Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level

"Master" - Odessa Institute of PrJSC "VNI "Interregional Academy of Personnel Management". Odesa, 2026.

The relevance of the research topic is due to the intensification of migration processes in the modern world, which are accompanied not only by a change in the understanding of life, but also by deep psychological transformations of the personality. Despite the availability of research in this area, the relationship between social identity and emigration remains insufficiently studied, which determines the relevance of this work.

The purpose of the research is to identify the features of the transformation of the social identity of an individual in the conditions of emigration and to determine the factors that influence this process.

The research methods include the analysis of scientific works on the problem of social identity and emigration, as well as empirical methods, including testing, questionnaires, interviews and observations.

Keywords: *social identity, emigration, stress, adaptation, psychological security.*

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ	
ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1. Поняття та структура соціальної ідентичності.....	10
1.2. Основні теорії соціальної ідентичності.....	15
Формування соціальної ідентичності.....	20
РОЗДІЛ ІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМІГРАЦІЇ ТА	
ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ.....	23
2.1. Еміграція як соціально-психологічний процес.....	23
Трансформація соціальної ідентичності за умов еміграції.....	30
2.3. Адаптація та інтеграція особистості в новому середовищі.....	36
2.4. Вплив тривалості проживання за кордоном на трансформацію соціальної ідентичності.....	42
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ	
СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЕМІГРАНТІВ.....	48
3.1. Організація та методи дослідження.....	48
3.2. Опис методик дослідження.....	50
Аналіз результатів дослідження.....	54
Обговорення результатів.....	72
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку суспільства міграційні процеси набувають все більш масштабного характеру, що обумовлено економічними, соціальними та політичними змінами. Еміграція стає не лише соціальним, а й важливим психологічним явищем, що стосується різних аспектів життєдіяльності особистості. Переїзд в іншу країну супроводжується зміною звичного соціального середовища, системи цінностей і соціальних ролей, що вимагає від людини активної адаптації. У разі еміграції відбувається трансформація соціальної ідентичності, що з втратою звичних форм соціальної власності та необхідністю формування нових ідентифікаційних підстав. Цей процес може супроводжуватися як успішною інтеграцією особистості в нове суспільство, так і внутрішніми конфліктами та кризою ідентичності.

В останні роки, особливо у контексті посилення міграційних процесів, українські дослідники все частіше звертаються до проблеми адаптації та трансформації особистості в умовах вимушеної та добровільної еміграції. Розглядаються питання втрати колишньої соціальної ідентичності, формування нових моделей самовизначення та впливу соціокультурного середовища на особистісні зміни.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених соціальній ідентичності та міграції, проблема трансформації соціальної ідентичності особистості як фактора еміграції залишається недостатньо вивченою. Недостатньо розкрито механізми даного процесу та вплив таких факторів, як тип еміграції, гендерні особливості, рівень володіння мовою та тривалість проживання у новому соціокультурному середовищі.

Таким чином, вивчення трансформації соціальної ідентичності особистості в умовах еміграції є актуальним напрямом сучасної психологічної науки та має важливе теоретичне та практичне значення.

Актуальність теми дослідження. В умовах глобалізації та посилення міграційних процесів проблема еміграції набуває все більшої значущості як на соціальному, так і на психологічному рівні. Збільшення кількості людей, що залишають країну проживання з різних причин, супроводжується не лише зміною зовнішніх умов життя, а й глибокими внутрішніми змінами особистості.

Одним із ключових аспектів цих змін є трансформація соціальної ідентичності, яка відображає уявлення людини про себе як про члена певних соціальних груп. У ситуації еміграції порушуються звичні соціальні зв'язки, норми та ролі, що призводить до необхідності переосмислення власної власності, цінностей та життєвих орієнтирів. Цей процес може супроводжуватися кризою ідентичності та труднощами адаптації.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених соціальній ідентичності та міграції, їх взаємозв'язок залишається недостатньо вивченим, що визначає актуальність даного дослідження.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Проблема соціальної ідентичності широко представлена у психологічній науці і у різних теоретичних підходів. Досліджуються структура, механізми формування та динаміка ідентичності особистості.

У свою чергу проблема еміграції вивчається в контексті адаптації особистості до нових соціокультурних умов, включаючи процеси акультурації, культурного шоку та зміни ціннісних орієнтацій.

В українській психологічній науці важливе значення мають роботи С.Д. Максименко, В.В. Москаленка, у яких розкриваються питання розвитку особистості, самосвідомості та соціальної обумовленості психіки.

Особлива увага сучасними українськими дослідниками приділяється проблемам соціальної ідентичності та адаптації особистості в умовах соціальних змін та міграції. Так в роботах Н.В. Чепелевої розглядаються питання особистісного розвитку та саморозуміння, О.В. Злобиною -

особливості соціальної ідентичності і поведінки особистості в суспільстві, що змінюється.

Разом про те, питання трансформації соціальної ідентичності за умов еміграції, і навіть її ролі як чинника еміграції, залишаються недостатньо розробленими і потребують подальшого вивчення.

Мета дослідження - виявити особливості трансформації соціальної ідентичності особистості в умовах еміграції і визначити чинники, що впливають на даний процес.

Завдання дослідження:

Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення соціальної ідентичності.

Розглянути психологічні аспекти еміграції.

Вивчити особливості трансформації соціальної ідентичності за умов еміграції.

Провести емпіричне дослідження та виявити закономірності змін соціальної ідентичності у емігрантів.

Проаналізувати вплив різних факторів на трансформацію ідентичності.

Об'єкт дослідження включає в себе соціальну ідентичність особистості як динамічну психологічну освіту, що формується в процесі соціальної взаємодії та забезпечує почуття приналежності до різних соціальних груп.

Предметом дослідження є трансформація соціальної ідентичності особистості в умовах еміграції, і також чинники, що впливають на характер і глибину цих змін.

Методи дослідження:

Аналіз наукових праць з данної проблеми;

Емпіричні методи дослідження, такі як: тестування, анкетування, бесіда, спостереження.

Гіпотеза дослідження передбачається тим, що еміграція супроводжується значною трансформацією соціальної ідентичності особистості, у своїй характері і вираженість цих змін залежить від віку,

гендерних особливостей, рівня володіння мовою та тривалості проживання у новому соціокультурному середовищі.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному теоретико-емпіричному аналізі трансформації соціальної ідентичності особистості в умовах еміграції, в уточненні її структури та динаміки, а також у виявленні факторів, що визначають успішність адаптації особистості у новому соціокультурному середовищі.

Теоретична значимість цієї магістерської роботи та емпіричних результатів полягає у розширенні уявлень про взаємозв'язок соціальної ідентичності та еміграції, а також у поглибленні розуміння механізмів трансформації особистості в умовах зміни соціокультурного середовища.

Практична значимість полягає у можливості використання отриманих результатів при розробці програм психологічної підтримки емігрантів, а також у консультативній практиці психологів, які працюють із цією категорією клієнтів.

Структура кваліфікаційної роботи складає вступ, три розділи, висновки, а також список використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 91 сторінок. Основний зміст викладено на

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

ОСОБИСТОСТІ

поняття та структура соціальної ідентичності

Проблематика соціальної ідентичності займає центральне місце у сучасній соціальній психології та розглядається в контексті аналізу взаємодії особистості та суспільства. Однією з найвпливовіших концепцій є теорія соціальної ідентичності, розроблена зарубіжними дослідниками Анрі Теджфел і Джон Тернер [71]. Відповідно до їх підходу, соціальна ідентичність є частиною

Я-концепції індивіда, що формується на основі усвідомлення приналежності до певних соціальних груп та емоційно-ціннісного ставлення до цієї приналежності. Цей підхід підкреслює, що особистість не існує поза соціальним середовищем: ідентичність формується через процеси соціальної взаємодії, порівняння та категоризації. Як зазначають зарубіжні дослідники, індивід прагне позитивної соціальної ідентичності, що пов'язані з потребою у підтримці позитивної самооцінки і до «значущої» групи.

В українській психологічній науці соціальна ідентичність також розглядається як динамічна освіта. Зокрема, у роботах українських авторів наголошується, що вона формується у процесі соціального порівняння, міжгрупової взаємодії та конкуренції, а також відображає приналежність особистості до різних соціальних спільностей (етнічних, професійних, гендерних та ін.). Так у своїй статті «Теоретичні аспекти дослідження змісту поняття «ідентичність» як психологічного феномену», Купчишина В.Ч. [36] розглядала як поняття ідентичності позначається у психології, як формується та які труднощі виникають у зв'язку з цим. Також вона припустила, що вирішення цих проблем пов'язане із самопізнанням, особистісним розвитком,

освоєнням соціальних ролей, а також збереженням культурних традицій та професійним самовдосконаленням. Дуже добре авторка Ольга Москаленко "Соціальна психологія". Там вона розкриває історію виникнення соціалізації, механізми та стадії.

Таким чином, соціальна ідентичність є складним багатовимірним конструктом, що включає усвідомлення індивідом своєї приналежності до різних соціальних груп та інтеріоризацію відповідних норм, цінностей і моделей поведінки.

У межах сучасної соціальної психології структура соціальної ідентичності зазвичай розглядається через призму її основних компонентів, які забезпечують цілісність і функціональність цього феномена. Найбільш поширеною є трикомпонентна модель, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти, яка набула розвитку у роботах зарубіжних дослідників, зокрема, Анрі Теджфела, Джона Тернера [71], а також подальших інтерпретаціях у європейській та українській науковій традиції.

Когнітивний компонент (думаю / знаю) це інтелектуальна складова, яка включає знання, уявлення, переконання, думки та вірування людини щодо об'єкта.

Опис: що людина знає про об'єкт? Які у неї стереотипи або концепції?

Функція: оцінка та інтерпретація інформації.

Когнітивний компонент соціальної ідентичності пов'язаний із процесами самокатегоризації та усвідомлення індивідом своєї приналежності до певних соціальних груп. Як підкреслює Джон Тернер у теорії самокатегоризації, саме когнітивні процеси дозволяють особистості структурувати соціальну реальність, виділяючи категорії «ми» та «вони». Даний компонент включає знання про групу, її характеристики, норми, статус, а також розуміння свого місця в системі соціальних відносин.

Українські дослідники зазначають, що когнітивний аспект соціальної ідентичності формується у процесі соціалізації та спирається на засвоєння

соціального досвіду, символів та значень, властивих конкретним соціальним спільностям. Він є основою для подальшого розвитку емоційного ставлення до групи та поведінкових стратегій. Так, у своїй роботі, присвяченою трансформації Я-концепції ідентичності «Трансформація Я-концепції особистості: когнітивний аспект», Татьяна Траверсе написала: «Встановлено, що когнітивний компонент Я-концепції особистості є процесом і результатом продукування нових знань про самого себе. Продукування особистісне зумовленого і/або операціонального знання, може вважатися одним з механізмів трансформування Я-концепції особистості актора у частині його самоусвідомлення, саморозуміння, самоздійснення.» [58]

Емоційний (афективний) компонент (відчуваю) це емоційна складова, що охоплює почуття, переживання, емоційну оцінку, симпатії чи антипатії до об'єкта.

Опис: що людина відчуває до об'єкта? Це може бути приємне/неприємне, захоплення/відраза.

Функція: емоційна оцінка, формування симпатії чи антипатії.

Емоційний (афективний) компонент відбиває суб'єктивне ставлення особистості до своєї групової власності. У роботах Анрі Теджфела [71] наголошується, що соціальна ідентичність завжди супроводжується певною емоційною оцінкою - позитивною чи негативною. Саме цей компонент визначає ступінь значущості групи для індивіда, рівень гордості за належність до неї чи, навпаки, прагнення дистанціюватися.

З погляду зарубіжних авторів, емоційний компонент тісно пов'язаний із самооцінкою: приналежність до престижної чи соціально схвалюваної групи сприяє формуванню позитивної Я-концепції. В українських дослідженнях також наголошується на тому, що емоційна включеність до групи посилює почуття соціальної захищеності та належності, що особливо важливо в умовах соціальної нестабільності та міграційних процесів.

Поведінковий компонент (дію) це поведінкова складова, яка визначає наміри та готовність діяти певним чином, а також безпосередньо дії щодо об'єкта.

Опис: як людина поводиться? Які її дії?

Функція: реалізація ставлення у діях.

Поведінковий компонент соціальної ідентичності проявляється у конкретних діях та моделях поведінки, які відповідають нормам та очікуванням групи. Він виявляється в участі у груповій діяльності, дотриманні соціальних ролей, а також у демонстрації лояльності до своєї групи.

Цей компонент також включає міжгрупову поведінку, наприклад, перевагу «своїх» та диференціацію по відношенню до «чужих», що детально аналізується в рамках теорії соціальної ідентичності.

Українські автори наголошують, що поведінковий компонент відіграє ключову роль в адаптації особистості до нових соціальних умов, включаючи еміграцію, оскільки саме через поведінку відбувається інтеграція до нових соціальних груп або збереження зв'язку з колишніми.

Таким чином, когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти соціальної ідентичності утворюють взаємозалежну систему, в якій кожен елемент виконує специфічну функцію. Когнітивний компонент забезпечує усвідомлення власності, емоційний - її оцінку і значимість, а поведінковий - практичну реалізацію соціальному взаємодії. Їх узгодженість визначає стійкість соціальної ідентичності, тоді як дисбаланс може бути чинником її трансформації, що особливо актуально у тих еміграції.

Ідентичність - це уявлення людини про саму себе та її розуміння своєї приналежності до різних соціальних, культурних, національних та професійних груп. Допомагає визначити, «хто я є» і «яке моє місце у світі». Особиста (індивідуальна) ідентичність - унікальний набір характеристик, що відрізняють людину від інших (характер, таланти, особиста історія, зовнішній вигляд). Включає самооцінку, фізичне "Я", особисті переконання. Соціальна ідентичність - це свідомість приналежності до певних соціальних груп

(родина, клас, молодіжні субкультури). Дає людині почуття спільності та соціальної ролі, включає приналежність до групи.

Культурна ідентичність - це усвідомлення зв'язку з певною культурою, мовою, традиціями та системою цінностей. Склади з етнічної приналежності, мови, віку, місця проживання, гендерної ідентичності, релігійної приналежності. У ситуації еміграції людина виявляється між двома культурними системами, що може призводити до формування гібридної культурної ідентичності, що поєднує елементи рідної та культурної.

Національна та етнічна ідентичність - почуття приналежності до певного етносу чи держави (нації), патріотизм. В умовах еміграції національна ідентичність часто посилюється, оскільки людина прагне зберегти зв'язок із рідною культурою, або, навпаки, трансформується у процесі взаємодії з новим культурним середовищем.

Професійна ідентичність - самовизначення себе як фахівця у певній сфері, ставлення до своєї професії, усвідомлення себе у професійній спільноті. Включає в себе професійні ролі, кваліфікацію, професійну етику. В умовах еміграції професійна ідентичність може зазнавати значних змін, особливо якщо людина змушена змінювати сферу діяльності або підтверджувати кваліфікацію.

Також виділяють соціально-рольову ідентичність, пов'язану з виконанням різних соціальних ролей (батька, чоловіка, працівника, студента та ін.). Ці ролі допомагають людині визначити своє місце у суспільстві та вибудовувати взаємодію з оточуючими. При еміграції багато звичних ролей можуть змінюватися чи тимчасово втрачати свою значимість, що потребує їх переосмислення.

Гендерна ідентичність відображає усвідомлення людиною своєї приналежності до певного гендеру та включає відповідні соціальні очікування та моделі поведінки. У різних культурах уявлення про гендерні ролі можуть суттєво відрізнятися, що може впливати на трансформацію цієї ідентичності в умовах еміграції.

Крім того, можна виділити громадянську ідентичність, пов'язану з приналежністю до певної держави та правової системи, а також групову ідентичність, засновану на участі у різних соціальних, релігійних чи інших спільнотах.

Таким чином, соціальна ідентичність особистості є багатогранною та включає різні взаємопов'язані компоненти. В умовах еміграції всі види ідентичності можуть зазнавати змін, що робить даний процес важливим об'єктом психологічного дослідження.

1.2. Основні теорії соціальної ідентичності

Соціальна ідентичність є одним із ключових понять сучасної психології, що відображає уявлення людини про себе як про члена певних соціальних груп. У науковій літературі існує низка теоретичних підходів, що пояснюють механізми формування, функціонування та трансформації соціальної ідентичності.

Соціалізація (від лат. *socialis* - суспільний) у широкому розумінні означає розвиток людини як соціальної істоти, становлення її як особистості. Значного поширення поняття «соціалізація» набуло наприкінці 40-х - на початку 50-х років минулого століття у працях американських учених (Дж. Долард, Дж. Кульман, О. Парк та ін.). Воно використовувалося для позначення інтеграції особистості до соціальної системи, пристосування до неї. Такі представники американської соціології, як Т. Парсонс та Р. Мертон, зводили соціалізацію до соціальної та психічної адаптації людини до соціуму, результат якої вбачали в адаптованості її до різних соціальних ситуацій, мікро- та макрогруп.

Важливу роль у теоретичному вивченні соціалізації в межах даного напрямку є концепція психосоціального розвитку Є. Еріксона. Він розглядав соціальне оточення як один із провідних факторів розвитку ідентичності та формування Я-концепції особистості.

Роль довкілля у процесі формування особистості досліджувалася також у рамках теорії соціального навчання. Представники даного напрямку Н. Міллер, Дж. Долард, Р. Сірс, Б.Ф.Скіннер, А.Бандура та ін. дотримувалися думки про те, що: - особистість є накопиченим набором вивчених моделей поведінки. Так, Б. Ф. Скіннер визнав, що своєрідність кожної окремої людини полягає в тому, що вона має свій унікальний минулий досвід і, відповідно, її поведінка відрізняється від поведінки інших; - навчання людини соціальним діям відбувається переважно внаслідок спостереження за поведінкою інших людей та внаслідок наслідування за значущими моделями. О. Бандура, стверджувачи, що діти наслідують різні приклади, які є в їхньому соціальному оточенні, і процес соціалізації є, по суті, процесом моделювання; людей на поведінку індивіда; до позитивного підкріплення відносять впливи, що підсилюють імовірність реакції, яка їм передувала, а до негативних - впливи, при усуненні яких зростає ймовірність повторення реакції, яка їм передувала.

Представники когнітивних теорій Дж. Келлі, Ж. Піаже, Л. Колберг та ін. розкрили особливості розвитку когнітивних процесів дитини та взаємозв'язок з їх соціальними діями Дж. Келлі зазначав, що основним джерелом розвитку особистості є соціальне оточення. Головним поняттям його теорії особистості є конструкт, який об'єднує в собі особливості пізнавальних процесів індивіда, таких як сприйняття, пам'ять, мислення, мовлення та встановлює завдяки їм міжособистісні відносини та пізнає світ.

Автором ідеї "Я-концепції" є американський психолог Вільям Джеймс. Він вважає, що «Я» як об'єкт складається з чотирьох аспектів: духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я та тілесне Я. У поєднанні ці аспекти утворюють для кожного людини унікальний образ чи сукупність уявлень про себе як особистості. Згодом ідею «Я-концепції» розвинули у своїх роботах Р. Бернс, А. Маслоу, К. Роджерс.

Відомий американський психолог, представник гуманістичної психології К. Роджерс зазначав, що Я-концепція - це складна структурована картина, яка існує у свідомості індивіда. В рамках структури Я-концепції він виділяє три основні модальності:

1) «реальне Я» - це уявлення людини про себе на даний момент (ті, як людина сприймає свої здібності, статус, роль тощо). Ці уявлення можуть бути як істинними, так і помилковими;

2) «дзеркальне (соціальне) Я» - уявленнями людини про те, як її сприймають і думають про неї інші;

3) «ідеальне Я» («динамічне Я») - уявлення людини про те, якою б вона хотіла стати. «Ідеальне Я» містить цілі, пов'язані з майбутнім, образ того, якою людина прагне чи сподівається стати для досягнення адекватності та досконалості.

Теорії соціальної ідентичності пояснюють, як приналежність до груп (нація, стать, професія) формує «Я-концепцію» та поведінку. Теорія соціальної ідентичності (Г. Теджфел, Дж. Тернер) фокусується на міжгруповому порівнянні підвищення самооцінки. Теорія самокатегоризації (Дж. Тернер) описує процес сприйняття себе як члена групи, а не унікальної особистості. Так Олесь Довганик описав у своїй статті «Концептуалізація соціокультурного феномену ідентичності в теоріях дослідників XX – XXI століття» різні наукові підходи до вивчення ідентичності, а також відмінності між індивідуальною та колективною ідентичністю [20]. Наголошується, що ідентичність - це складне та динамічне явище, яке формується під впливом культурних елементів (традицій, норм, символів, комунікації). У сучасному (постмодерному) суспільстві вона стає більш гнучкою, нестабільною та множинною.

Теорія соціальної ідентичності (Г. Теджфел, Дж. Тернер):

Суть: Люди прагнуть підтримувати чи підвищувати свою самооцінку через приналежність до соціальних груп (позитивна ідентичність).

Основні принципи: Соціальна категоризація (розподіл людей на групи),

соціальне порівняння (своя група проти чужої) та соціальна ідентичність.

Результат: Формування міжгрупових відмінностей, сприяють дискримінації чи перевагу своєї групи (інгруповий фаворитизм).

Теорія соціальної ідентичності є однією з найважливіших, розроблена Р. Теджфелом і Дж. Тернером. Згідно з цією теорією, соціальна ідентичність формується на основі приналежності людини до різних соціальних груп, таких як національні, професійні, гендерні та інші. Люди прагнуть позитивної соціальної ідентичності, що досягається через порівняння своєї групи з іншими. Важливу роль цьому процесі грають механізми соціальної категоризації, соціальної ідентифікації та соціальної диференціації. Ця теорія підкреслює, що приналежність до групи впливає самооцінку, поведінка і міжгрупові відносини.

Теорія самокатегоризації (Дж. Тернер):

Суть: Є продовженням теорії соціальної ідентичності, пояснюючи, як переходять від індивідуального «Я» до групового «Ми».

Механізм: Людина категоризує себе та інших як представників соціальних категорій, що зменшує сприйняття індивідуальних відмінностей усередині групи.

Рівні: Особова ідентичність (індивідуальне «Я») та соціальна ідентичність (колективне «Я»), які ситуативно перемикаються.

Розвитком теорії соціальної ідентичності стала теорія самокатегоризації, запропонована Дж. Тернер. Вона акцентує увагу на когнітивних процесах, з яких людина визначає себе як члена тієї чи іншої соціальної групи. У рамках цієї теорії виділяються різні рівні самокатегоризації: особистісний рівень (унікальні характеристики індивіда), соціальний рівень (приналежність до групи) та загальнолюдський рівень. Залежно від ситуації людина може актуалізувати різні аспекти своєї ідентичності, що робить її гнучкою та динамічною. Теорія самокатегоризації пояснює, як змінюється сприйняття себе у різних соціальних контекстах, що особливо важливо за умов еміграції.

Крім зазначених теорій, у психології існують різні підходи до вивчення ідентичності особистості. У рамках психоаналітичного підходу ідентичність розглядається як результат внутрішнього розвитку особистості та вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. У гуманістичній психології акцент робиться на самореалізації та прагненні до цілісності «Я». Соціально-когнітивний підхід розглядає ідентичність як систему знань про себе, що формується у процесі взаємодії із соціальним середовищем.

Підходи до вивчення ідентичності у психології:

Когнітивний підхід: Акцент на процесах категоризації та самосприйняття.

Соціокультурний підхід: Фокус на формуванні ідентичності у процесі соціалізації та взаємодії.

Психоаналітичний підхід (Е. Еріксон): Розвиток ідентичності як пошук цілісності особистості.

Соціально-психологічний (інтегративний): Вивчення ідентичності на стику особистого та групового досвіду, наприклад, у рамках теорії акультурації.

У вітчизняній психології значна увага приділяється соціальній зумовленості розвитку особистості. У роботах Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, С.Д. Максименко [40] підкреслюється роль соціального середовища, діяльності та спілкування у формуванні самосвідомості та ідентичності. Соціальна ідентичність розглядається як результат інтеріоризації соціальних норм, цінностей та ролей.

Таким чином, різні теоретичні підходи дозволяють розглядати соціальну ідентичність як складну, багатокомпонентну та динамічну освіту, що формується у процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем. Ці теорії створюють основу розуміння процесів трансформації ідентичності, особливо у умовах значних життєвих змін, як еміграція.

ормування соціальної ідентичності

Формування соціальної ідентичності - це безперервний процес усвідомлення людиною своєї приналежності до певних соціальних груп (сім'ї, етносу, професійного співтовариства тощо), який визначає його поведінку, цінності та сприйняття навколишнього світу.

Роль сім'ї, культури та суспільства головним чином впливає формування ідентичності. І саме сім'я та соціальне оточення є первинними агентами, які формують особистість.

Сім'я - перший інститут соціалізації, т.к. дитина починає ідентифікувати себе з сім'єю з ранніх років. Сім'я передає моральні цінності, культурні традиції, етнічні особливості та життєві настанови, які стають фундаментом самосвідомості.

Культура це основа ідентичності, оскільки культурна ідентичність складається з мови, релігії, традицій та звичаїв, засвоєних від батьків та оточення. Якщо культурні впливи не суперечать один одному, відбувається повна ідентифікація особи із соціальним середовищем.

Суспільство та соціальні інститути, такі як школа, групи однолітків, засоби масової інформації та суспільство загалом диктують норми поведінки та цінності («що добре і що погано»). Доросліша людина переносить фокус самовизначення з сім'ї на ширші соціальні групи (підліткові субкультури, професійні спільноти).

Соціальна ідентичність будується на відповіді на запитання «До якої групи я належу?». Людина визначає себе через стать, вік, професію, національність чи приналежність до групи. Рольова поведінка проявляється через засвоєння соціальних ролей (мати, вчитель, керівник) і таким чином дозволяє людині закріпити свою ідентичність. Соціальні ролі вимагають типової поведінки, що стає частиною особистості. Ідентичність формується через протиставлення: "ми" (моя група) проти "вони" (інші групи) - так виникає механізм порівняння. Це допомагає підтримувати самооцінку, приписуючи своїй групі позитивні характеристики.

Ідентичність не є статичною; вона змінюється та розвивається протягом усього життя під впливом особистих переживань, під впливом особистого досвіду. У своїй роботі Л. Чикур і Г. Яроцька [60] «Гібридна ідентичність українських мігрантів» проаналізували творчість письменниці Марини Левицької та те, як у її творах формується національна та мовна ідентичність в умовах еміграції. Де головним висновком стало: у сучасному світі національна ідентичність формується не так походженням, як особистим вибором, мовою, культурою та досвідом людини.

Важливі життєві події - створення сім'ї, переїзд, зміна професії, участь у соціальних рухах змушують людину переглядати свою ідентичність. Пам'ять про пережитий досвід формує уявлення про себе. Знання та історії, отримані у минулому, впливають на поточні рішення та переконання. У нових умовах, при зіткненні з новою культурою чи професійним середовищем, людина змінює свої соціальні ролі та підлаштовує під них свою ідентичність.

Формування соціальної ідентичності в умовах еміграції є складним і динамічним процесом, пов'язаним із зміною звичного соціального середовища та необхідністю адаптації до нових умов життя. На відміну від стабільних умов, у ситуації еміграції особистість стикається з необхідністю переосмислення своєї приналежності, цінностей та соціальних ролей.

Одним із ключових факторів формування соціальної ідентичності є сім'я. В умовах еміграції сім'я часто стає основним джерелом підтримки та стабільності. Вона допомагає зберегти елементи рідної культури, мови та традицій, що сприяє підтримці почуття безперервності власної ідентичності. У той же час, якщо члени сім'ї по-різному адаптуються до нового середовища, це може спричинити внутрішні конфлікти та зміни в системі цінностей.

Важливу роль також відіграє культурне середовище. Емігрант виявляється у ситуації взаємодії двох культур - рідної та приймаючої. Це може призводити як до збагачення досвіду, так і до внутрішньої напруги. Освоєння нових культурних норм, традицій та моделей поведінки сприяє формуванню

більш гнучкої, «гібридної» ідентичності, в якій поєднуються елементи різних культур.

Суспільство приймаючої країни значно впливає на процес формування ідентичності через систему соціальних норм, очікувань і можливостей. Рівень відкритості суспільства, ставлення до емігрантів, наявність чи відсутність дискримінації впливають на відчуття приналежності та прийняття. Підтримуюча соціальна середовище сприяє успішнішій інтеграції, тоді як негативний досвід може посилювати почуття ізоляції та відчуження.

Особливого значення в умовах еміграції набувають соціальні ролі та почуття приналежності. Людина може зіткнутися зі втратою звичних ролей (наприклад, професійних чи соціальних) та необхідністю освоєння нових. Це може супроводжуватися зниженням самооцінки та відчуттям невизначеності. Поступово, у міру адаптації, формуються нові ролі, що сприяє відновленню почуття стабільності та приналежності до суспільства.

Істотний вплив формування соціальної ідентичності надає життєвий досвід, особливо досвід, що з еміграцією. Переживання переїзду, адаптації, культурного шоку та подальшої інтеграції стає значним етапом особистісного розвитку. Цей досвід може сприяти розвитку психологічної стійкості, гнучкості та здатності до саморефлексії. У той самий час, проблеми адаптації можуть призводити до кризи ідентичності та внутрішнім конфліктам.

Таким чином, формування соціальної ідентичності в умовах еміграції відбувається під впливом багатьох факторів, включаючи сім'ю, культуру, суспільство, соціальні ролі та життєвий досвід. Цей процес носить динамічний характер і пов'язаний із постійним пошуком балансу між збереженням власної ідентичності та адаптацією до нового соціокультурного середовища.

РОЗДІЛ II.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМІГРАЦІЇ ТА ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

2.1. Еміграція як соціально-психологічний процес

Поняття еміграції. Еміграція - це процес виїзду індивіда або соціальної групи за межі країни постійного проживання з метою тривалого або постійного перебування в іншій державі.

Еміграція є складним та багатогранним явищем, яке вивчається у різних наукових галузях, включаючи соціологію, демографію, культурологію та психологію. У найбільш загальному вигляді еміграція окреслюється процес виїзду людини чи групи людей із країни постійного проживання з метою тривалого чи постійного проживання в іншій державі.

У соціально-психологічному контексті еміграція розглядається як як фізичне переміщення у просторі, а й як глибокий процес зміни життєвого укладу, соціального середовища проживання і системи міжособистісних відносин. Еміграція пов'язана з розривом колишніх соціальних зв'язків, зміною звичного культурного контексту та необхідністю адаптації до нових умов, що істотно впливає на особистість.

У науковій літературі вирізняються різні види еміграції. Залежно від мотивації розрізняють добровільну та вимушену еміграцію. Добровільна еміграція обумовлена прагненням поліпшити умови життя, професійної реалізації чи особистісного розвитку. Вимушена еміграція пов'язана з несприятливими обставинами, такими як військові конфлікти, політична нестабільність або загроза безпеці, та супроводжується більш вираженими психологічними труднощами.

З погляду тимчасового критерію еміграція може бути постійною та тимчасовою. Постійна еміграція передбачає остаточний переїзд до іншої

країни, тоді як тимчасова пов'язана з навчанням, роботою чи іншими обставинами, які передбачають можливе повернення.

З психологічної точки зору еміграція сприймається як стресогенна подія, яка потребує значних адаптаційних ресурсів особистості. У процесі еміграції людина стикається з необхідністю освоєння нового культурного середовища, мови, соціальних норм та правил поведінки. Це супроводжується явищем культурного шоку, зміною звичних моделей взаємодії та переосмисленням власної ідентичності.

Особливе значення у вивченні еміграції має поняття акультурації, яке відображає процес взаємодії людини з новою культурою та освоєння її елементів. Залежно від стратегії поведінки виділяють різні типи акультурації: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію. Ці стратегії істотно впливають на процес адаптації особистості та трансформацію її соціальної ідентичності.

Отже, еміграція є як соціальне, а й глибоко психологічне явище, що з зміною умов життя, системи соціальних зв'язків і внутрішнього світу особистості. Вона є важливим чинником особистісних змін, включаючи трансформацію соціальної ідентичності, що робить її значним об'єктом психологічного дослідження.

У сучасній науковій літературі еміграція розглядається як багатовимірне явище, що включає демографічні, економічні, соціальні та психологічні аспекти.

У контексті психологічних досліджень еміграція трактується як життєва подія кризового типу, яка супроводжується зміною соціального середовища, порушенням звичних зв'язків та необхідністю формування нових моделей поведінки. Українські дослідники (зокрема, роботи Інституту соціальної та політичної психології НАПН України) підкреслюють, що еміграція є процесом трансформації соціальної ідентичності, оскільки змінюється система належності особистості до соціальних груп.

Після 2022 року поняття еміграції в українському контексті значно розширилося і часто використовується разом із поняттями «вимушена міграція» та «тимчасовий захист». За даними United Nations High Commissioner for Refugees, мільйони українців були змушені залишити країну, що зробило еміграцію масовим соціальним явищем.

В інтернет виданні Karpaty.net.ua, автор Богдан Карпович у своїй статті "Що таке міграція: повний огляд видів, причин і наслідків у 2025 році" представив цікаві факти про еміграцію: " Людство походить з Африки, і перша міграція відбулася 200 тисяч років тому, рознісши гени по світу. У 2025 році жінки становлять 48% мігрантів, але часто стикаються з більшими ризиками. Найбільший потік - з Індії, понад 18 мільйонів за кордоном. Міграція впливає на генетику: обмін генами “розмиває” відмінності між популяціями, як у постах на X про потік генів.» [30]

Таблиця 2.1

Структурований огляд причин для порівняння

Тип причини	Приклади	Вплив в 2025 році
Економічна	Безробіття, низькі зарплати	Зростання потоків в Африки до Європи, понад 50 млн мігрантів
Політична	Війни, переслідування	Українська криза 100 тис. повернень на рік с 2027
Екологічна	Посухи, повені	Прогноз: 200 млн кліматичних мігрантів до 2050
Соціальна	Освіта, сім'я	Зростання студентських віз у ЄС

Джерела даних: Світовий банк та Міжнародна організація з міграції. Тут видно, що ланцюгова реакція створює економічну кризу і провокує політичну нестабільність, що штовхає мети громади в рух.

Причини еміграції: економічні, соціальні та психологічні фактори. Еміграція як соціально-психологічне явище обумовлена сукупністю різних чинників, які спонукають людину прийняти рішення про зміну країни проживання. Причини еміграції носять комплексний характер і, як правило, включають економічні, соціальні та психологічні аспекти, взаємопов'язані між собою.

Економічні причини еміграції є одними з найпоширеніших. До них відносяться низький рівень доходу, безробіття, обмежені можливості професійного зростання, нестабільність економічної ситуації у країні проживання. У пошуках більш сприятливих умов люди прагнуть підвищення рівня життя, фінансової стабільності та доступу до якісніших ресурсів. Економічні чинники часто виступають первинним стимулом еміграції, особливо у країнах із низьким рівнем соціально-економічного розвитку.

Соціальні причини еміграції пов'язані з особливостями суспільного середовища та якістю життя в цілому. До них відносяться рівень соціальної захищеності, доступ до освіти та медичного обслуговування, рівень безпеки, політична стабільність, а також наявність соціальних перспектив. Істотну роль також відіграють сімейні обставини, возз'єднання з родичами, наявність соціальних зв'язків за кордоном. У ряді випадків еміграція обумовлена прагненням до більш вільного та стабільного соціального середовища.

Особливу групу складають психологічні причини еміграції, які відбивають внутрішні мотиваційні та особистісні особливості людини. До них відносяться прагнення до самореалізації, пошуку нових можливостей, розвитку та особистісного зростання. Деякі люди сприймають еміграцію як спосіб змінити своє життя, вийти за межі звичного оточення та реалізувати свій потенціал. Також до психологічних чинників можна зарахувати

незадоволеність поточним способом життя, відчуття відсутності перспектив, внутрішній конфлікт чи потреба у змінах.

Крім того, важливу роль відіграють такі психологічні особливості, як рівень відкритості до нового досвіду, готовність до ризику, адаптивність та стійкість до стресу. Люди з більш вираженою потребою в новизні та розвитку частіше ухвалюють рішення про еміграцію.

Усі перелічені пункти можна віднести до добровільної еміграції. Але слід зазначити, що в сучасних умовах значний вплив мають також вимушені причини еміграції, такі як військові конфлікти, політична нестабільність, загрози безпеці та порушення прав людини. У таких випадках еміграція стає необхідним заходом для збереження життя та благополуччя, що суттєво впливає на психологічний стан особистості та процес адаптації.

Таким чином, причини еміграції є багатокomпонентними і включають економічні, соціальні та психологічні фактори. Їхнє поєднання визначає як саме рішення про еміграцію, так і особливості подальшої адаптації особистості в новому соціокультурному середовищі. Облік даних чинників має значення розуміння процесів трансформації соціальної ідентичності особистості умовах еміграції.

Еміграція може мати різну природу залежно від причин, які спонукають людину залишити країну проживання. У науковій літературі прийнято виділяти два основні типи еміграції: добровільну та вимушену. Їхня відмінність має важливе значення для розуміння психологічних особливостей адаптації особистості та трансформації соціальної ідентичності.

Добровільна еміграція здійснюється з ініціативи самої людини і, як правило, пов'язана з прагненням покращити умови життя, здобути освіту, реалізувати професійний потенціал або розширити життєві можливості. У цьому випадку рішення про переїзд приймається усвідомлено та супроводжується певною підготовкою: вивченням мови, пошуком роботи, збиранням інформації про країну проживання.

Психологічно добровільна еміграція найчастіше сприймається як крок до розвитку та самореалізації. Незважаючи на можливі труднощі адаптації, людина зберігає відчуття контролю над ситуацією та внутрішню мотивацію змін. Це сприяє більш конструктивному переживанню еміграційного процесу та підвищує ймовірність успішної інтеграції у нове суспільство.

Вимушена еміграція обумовлена зовнішніми обставинами, які залежать від волі людини. До таких обставин належать військові конфлікти, політична нестабільність, загроза життю та безпеці, економічні кризи чи переслідування. В даному випадку еміграція носить характер вимушеного заходу, спрямованого на збереження життя та базової безпеки.

З психологічної точки зору вимушена еміграція супроводжується більш вираженим стресом та емоційною напругою. Людина може відчувати почуття втрати, тривоги, невизначеності та внутрішнього конфлікту. Часто спостерігається розрив соціальних зв'язків, втрата звичного способу життя та відчуття нестабільності, що ускладнює процес адаптації та інтеграції.

Порівнюючи дані види еміграції, можна відзначити, що ключова відмінність полягає у рівні суб'єктивного контролю та мотивації. При добровільній еміграції людина виступає активним суб'єктом змін, тоді як за вимушеної - виявляється у ситуації, яка потребує швидкої адаптації до несприятливих умов.

З іншого боку, різняться особливості трансформації соціальної ідентичності. У разі добровільної еміграції цей процес частіше носить поступовий і усвідомлений характер, тоді як із вимушеної еміграції зміни може бути різкішими і супроводжуватися кризою ідентичності.

Таким чином, добровільна та вимушена еміграція різняться з причин, психологічних особливостей переживання та характеру адаптації особистості. Врахування цих відмінностей є важливим для розуміння процесів трансформації соціальної ідентичності та розробки ефективних способів психологічної підтримки емігрантів.

Таблиця 2.2

Порівняння добровільної та вимушеної еміграції

Критерій	Добровільна еміграція	Вимушена еміграція
Причини	Прагнення до кращих умов життя, освіти, кар'єри, самореалізації	Військові конфлікти, політична нестабільність, загроза життю, вимушене переселення
Характер рішення	Усвідомлене, самостійне, заплановане	Вимушене, часто термінове, без достатньої підготовки
Рівень контролю	Високий рівень суб'єктивного контролю над ситуацією	Низький рівень контролю, відчуття вимушеності
Психологічний стан	Очікування, мотивація, тривога помірного ступеня	Стрес, тривога, страх, почуття втрати та невизначеності
Підготовка до переїзду	Як правило, є (мова, робота, інформація про країну)	Найчастіше відсутня або мінімальна
Адаптація	Більш плавна, поступова	Більш складна та стресова
Соціальні зв'язки	Частково зберігаються, можлива підтримка	Різкий розрив соціальних зв'язків
Професійна реалізація	Часто заплановано заздалегідь	Часто порушується або відкладається
Трансформація ідентичності	Поступова, усвідомлена	Різка, може супроводжуватися кризою ідентичності
Ризик психологічних труднощів	Помірний	Високий
Інтеграція в суспільство	Успішніша за наявності ресурсів	Утруднена, потребує додаткової підтримки

Чоловіки та жінки можуть по-різному сприймати переїзд, переживати етапи еміграції та адаптуватися до нових умов життя. Ці відмінності обумовлені як соціальними ролями, і культурними очікуваннями, і навіть індивідуально-психологічними особливостями.

Чоловіки найчастіше орієнтовані на економічні причини еміграції, такі як пошук роботи та покращення матеріального становища. Жінки, у свою чергу, частіше враховують сімейні обставини, безпеку та благополуччя близьких. На етапі безпосереднього переїзду та первинної адаптації жінки частіше стикаються з більш вираженими емоційними переживаннями, такими як тривожність, відчуття втрати та ностальгія. При цьому вони можуть швидше формувати соціальні зв'язки та шукати підтримку у міжособистісному спілкуванні. Чоловіки, як правило, зосереджені на вирішенні практичних завдань, пов'язаних із працевлаштуванням та забезпеченням сім'ї, що може знижувати рівень вираженості емоційних реакцій, але не виключає внутрішньої напруги. У період адаптації та інтеграції гендерні відмінності виявляються у стратегіях поведінки.

Жінки частіше використовують стратегії, пов'язані із соціальною взаємодією, підтримкою контактів та включенням до локальних спільнот. Чоловіки, у свою чергу, орієнтовані на професійну реалізацію та досягнення стабільності через роботу. Однак в умовах еміграції традиційні гендерні ролі можуть змінюватися: жінки можуть активніше включатися до професійної сфери, а чоловіки - відчувати труднощі, пов'язані зі втратою звичного соціального статусу. Жінки частіше демонструють гнучкість та здатність до адаптації, що сприяє формуванню гібридної ідентичності. Чоловіки можуть відчувати більш виражені труднощі у разі втрати професійної чи соціальної ролі, що впливає їх самооцінку і відчуття ідентичності.

2.2. Трансформація соціальної ідентичності за умов еміграції

Трансформація соціальної ідентичності в умовах еміграції, є складним психологічним процесом, що включає переоцінку власного «Я», зміну культурних орієнтирів та адаптацію до нового соціального простору, втратою території та спільноти, що вимагає глибокої психологічної перебудови.

Трансформація соціальної ідентичності за умов еміграції є поетапним процесом, який відображає поступову зміну самосприйняття особистості, її соціальних зв'язків та системи цінностей. У науковій літературі цей процес розглядається як динамічний і такий, що проходить через кілька послідовних стадій:

1. Стадія стабільної соціальної ідентичності (до еміграції)

На даному етапі соціальна ідентичність особистості є сформованою і відносно стійкою. Людина має чітке уявлення про свою належність до певних соціальних груп: національних, культурних, професійних, сімейних. Цінності, норми та соціальні ролі є звичними та не піддаються сумніву.

Психологічно цей стан характеризується:

- відчуттям стабільності та передбачуваності
- чіткою системою «свій - чужий»
- інтегрованістю особистості в соціальне середовище

Саме ця стабільність у подальшому стає основою для кризи, оскільки при зміні середовища вона порушується.

2. Стадія дезорганізації (початок еміграції)

Після переїзду відбувається різке порушення звичних соціальних зв'язків і структур. Особистість потрапляє в нову культурну, мовну та соціальну реальність, яка не відповідає попередньому досвіду.

Основні прояви:

- культурний шок
- дезорієнтація
- тривожність і невпевненість
- відчуття «втрати ґрунту під ногами»

На цьому етапі порушується звична система ідентифікації: людина більше не може повною мірою покладатися на попередні соціальні ролі та статуси.

3. Стадія кризи соціальної ідентичності

Це центральний і найбільш психологічно напружений етап. Він виникає як наслідок конфлікту між старою і новою системами цінностей, норм і очікувань.

Характерні особливості:

- внутрішній конфлікт між «старою» і «новою» ідентичністю
- сумніви щодо власної ролі та значущості
- зниження самооцінки
- відчуття ізоляції або «інакшості»
- переживання втрати соціального статусу

На когнітивному рівні відбувається:

- переоцінка життєвих установок
- перегляд уявлень про себе

На емоційному рівні:

- тривога
- фрустрація
- іноді - депресивні переживання

Водночас цей етап має потужний розвитковий потенціал, оскільки саме тут запускається процес глибокого самопізнання.

4. Стадія адаптації та пошуку нової ідентичності

На цьому етапі особистість поступово починає відновлювати внутрішню стабільність через активну взаємодію з новим середовищем.

Основні процеси:

- освоєння нових соціальних ролей
- формування нових контактів
- вивчення мови та культурних норм
- пошук балансу між двома культурами

З'являється:

- більша впевненість у повсякденному житті
- розуміння соціальних правил
- відчуття часткової включеності

Важливо, що саме на цьому етапі людина: починає свідомо конструювати свою нову ідентичність.

5. Стадія інтеграції та формування нової ідентичності

На завершальному етапі формується нова, більш стійка соціальна ідентичність, яка включає елементи як рідної, так і приймаючої культури.

Її особливості:

- гнучкість і багаторівневність
- здатність функціонувати в різних культурних контекстах
- зниження внутрішнього конфлікту
- відновлення самооцінки

Часто формується так звана «гібридна ідентичність»

Вона характеризується:

- прийняттям обох культур
- відчуттям подвійної приналежності
- більш широким світоглядом

Загальна логіка процесу - процес трансформації можна описати як рух: стабільність → дезорганізація → криза → пошук → інтеграція

Важливо зазначити, що:

- стадії можуть накладатися
- можливі «відкати» назад
- швидкість проходження індивідуальна

Таким чином, трансформація соціальної ідентичності в умовах еміграції є поетапним і динамічним процесом, що включає порушення попередньої ідентичності, переживання кризи та формування нової системи самовизначення. Незважаючи на складність і психологічну напруженість, цей процес сприяє розвитку особистості, підвищенню її адаптивності та формуванню більш гнучкої ідентичності.

Вчені розробили понад 100 різних теорій акультурації, проте сучасні дослідження зосереджені здебільшого на тому, як акультурація впливає на

окремих людей, а також на заходи щодо полегшення цього процесу (Беррі, 1992).

Беррі запропонував модель акультурації, яка складається із стратегії адаптації за двома параметрами. Перший параметр включає збереження чи відмову від рідної культури людини. Другий параметр включає прийняття чи відмову від приймаючої культури. З цих двох питань і виникає чотири стратегії акультурації:

Асиміляція - відбувається, коли відбувається переймання культурних норм домінуючою чи приймаючої культури, й у водночас віддається перевагу своїй початковій культурі.

Сепарація - виникає, коли індивіди відкидають домінуючу чи приймаючу культуру на користь збереження своєї культури походження.

Інтеграція - відбувається, коли люди здатні переймати культурні норми домінуючою чи приймаючої культури, зберігаючи у своїй свою культуру походження.

Маргіналізація - коли відбувається повне відторгнення як своєї культури походження, і домінуючої культури приймаючої країни.

Схематична модель динамічної інтеграції вказано на рис. 2.1.

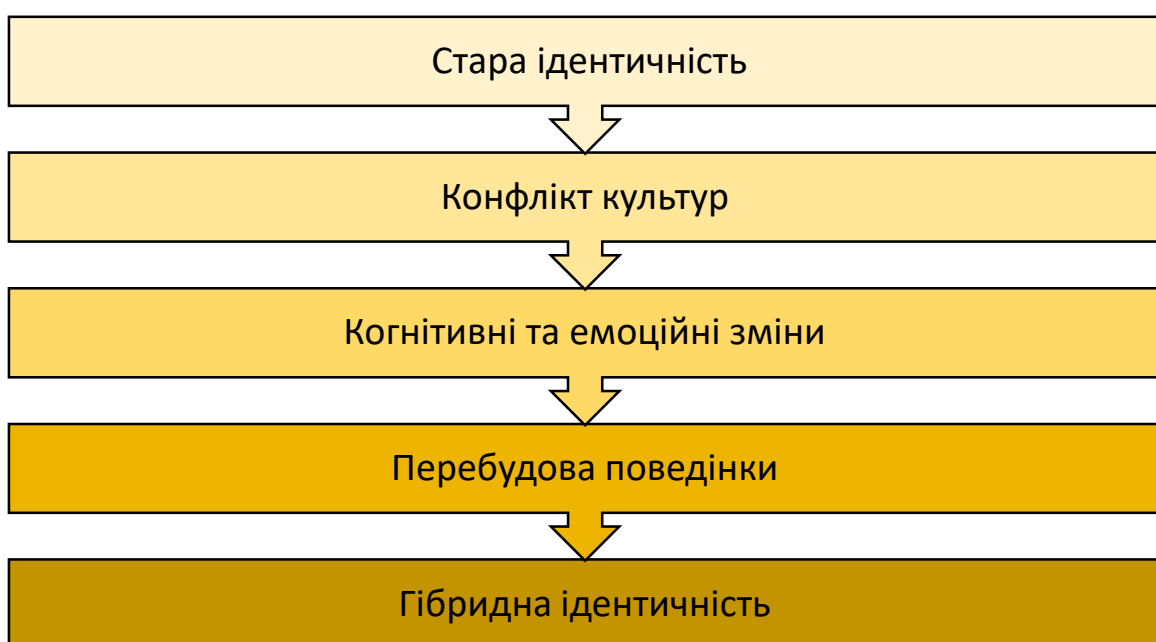


Рис. 2.1. Модель динамічної інтеграції

Еміграція є значущою життєвою подією, яка зачіпає не тільки зовнішні умови існування людини, але і її внутрішній світ. Одним із найбільш суттєвих психологічних процесів, що супроводжують еміграцію, є трансформація соціальної ідентичності. Цей процес пов'язаний із зміною системи цінностей, норм, соціальних зв'язків та уявлень про власну належність.

Одним із ключових аспектів трансформації є зміна цінностей та норм. Потрапляючи в нове соціокультурне середовище, людина стикається з іншими моделями поведінки, традиціями та соціальними очікуваннями. Це вимагає адаптації та часто призводить до перегляду раніше засвоєних установок. В результаті може відбуватися часткове прийняття нових цінностей за одночасного збереження елементів рідної культури. Таким чином формується гнучкіша система поглядів, здатна враховувати особливості різних культурних контекстів.

Важливим процесом є також втрата та переосмислення соціальної власності. У разі еміграції людина може відчувати ослаблення зв'язку з колишніми соціальними групами - професійними, культурними, національними. Колишня система власності стає менш актуальною, що викликає відчуття невизначеності та «втрати себе». Одночасно виникає необхідність включення до нових соціальних груп, що вимагає зусиль і часу. У результаті формується нова структура соціальної ідентичності, яка може містити елементи як колишньої, так і нової власності.

Особливе місце у процесі трансформації займає криза ідентичності. Він може виявлятися у вигляді внутрішнього конфлікту, сумнівів у своїй цінності, відчутті нестабільності та втрати звичних орієнтирів. Криза часто виникає на етапі зіткнення з культурними відмінностями та відсутністю звичної соціальної підтримки. Однак цей процес має не тільки деструктивний, а й потенціал, що розвиває. Подолання кризи сприяє глибшому самопізнанню, формуванню стійкої та усвідомленої ідентичності.

У своїй науковій роботі Віра Синякова та Аліна Грісенко дійшли висновку про те, що вимушена еміграція сильно змінює соціальну

ідентичність людини. Коли людина втрачає звичне середовище і потрапляє в нову країну, їй доводиться наново адаптуватися, що впливає на її уявлення про себе та свою приналежність. Основна ідея полягає в тому, що: зміна ідентичності залежить від цього, як людина адаптується; інтеграція (поєднання своєї та нової культури) - найсприятливіший варіант; сепарація та маргіналізація призводять до стресу та погіршення психологічного стану; важливу роль відіграють соціальна підтримка та наявність зв'язків у новому середовищі. Таким чином, можна дійти невтішного висновку, що трансформація ідентичності - це складний процес, який включає думки, емоції, поведінка і залежить від особистості, і умов життя у новій країні.

Слід зазначити, що трансформація соціальної ідентичності за умов еміграції перестав бути однозначним процесом. Вона може протікати по-різному залежно від індивідуальних особливостей особистості, причин еміграції, рівня соціальної підтримки та умов суспільства. У ряді випадків формується інтегрована або «гібридна» ідентичність, що поєднує елементи різних культур, що дозволяє особистості успішніше адаптуватися до нових умов.

Таким чином, еміграція є потужним чинником змін соціальної ідентичності особистості. Процеси зміни цінностей, переосмислення соціальної приналежності та переживання кризи ідентичності є взаємопов'язаними та визначають особливості адаптації людини у новому соціокультурному

2.3. Адаптація та інтеграція особистості в новому середовищі

Процес адаптації. Першим процес адаптації описав К. Оберг. Він виділив 4 стадії:

медовий місяць,
криза,

відновлення,

адаптація

Г. Тріандіс доопрацював концепцію К. Оберга, і виділив 5 стадій адаптації, що становлять U-подібну криву розвитку культурного шоку. Можна подивитися на рис. 2.2.

Перша стадія адаптації - її назвали "медовий місяць". На цьому етапі людина перебуває на хвилі позитиву. Його захоплює та надихає все нове, що зустрічається на його шляху - це їжа, житло, рівень життя, люди. А складнощі тим часом сприймаються як цікавий виклик. Людина цьому етапі сповнений радістю, ентузіазмом і захопленням. Контакт із метними мешканцями доброзичливий. Ця стадія закінчується, коли людина починає поринати в нове культурне середовище, і кількість труднощів починає зростати.

Характерні риси:

інтерес до нової культури

підвищена мотивація

ідеалізація середовища

Друга стадія дезорієнтації (початок спаду) - супроводжується розчаруванням. Все те нове, що раніше захоплювало, на цьому етапі може спричинити роздратування. Нова інша культура може викликати негативні емоції, людина зазнає труднощів від мовного бар'єру. З'являється внутрішня фрустрація, тривожність та агресія. На цій стадії люди прагнуть спілкуватися зі своїми, обирають знайому рідну їжу, нудьгують за друзями.

Прояви:

нерозуміння норм поведінки

мовний бар'єр

відчуття невпевненості

На третій стадії адаптації відбувається максимальний прояв культурного шоку. Це найбільш складний період адаптації, який відповідає піку психологічної напруги.

Характерні особливості:

- тривожність і стрес
- фрустрація
- почуття ізольованості
- відчуття «між двома культурами»

Саме тут відбувається криза соціальної ідентичності. Людина відчуває занепокоєння, тривогу, страх та самотність. Стрес, який він переживає, може призвести до захворювань чи психологічних труднощів. Починається сильна туга за батьківщиною. Саме в цей момент частина людей ухвалює рішення про повернення назад на батьківщину. Інша ж, більшість знаходить у собі сили впоратися з культурними відмінностями. Друга група людей починає вивчати мову, знайомитися з місцевою культурою, звичаями та традиціями. Згодом вони знаходять друзів серед місцевих, які надають необхідну підтримку. У такий спосіб криза закінчується.

Четверта стадія поступової адаптації (підйом кривої). На цьому етапі особистість починає краще орієнтуватися в новому середовищі.

Процеси:

- засвоєння норм і цінностей
- розвиток нових соціальних зв'язків
- зниження рівня тривожності

Ідентичність переходить у фазу перебудови. Супроводжується оптимістичним настроєм. Людина знову відчувається більш впевненою та повноцінною. Випробовує інтегрованість у нову собі культуру і суспільство. Людина набуває нових навичок і досвіду, що викликає почуття радості і задоволення від себе і від тих процесів, які відбуваються навколо.

П'ята стадія інтеграції (стабілізація), на завершальному етапі відбувається формування нової ідентичності.

Ознаки:

- прийняття нової культури
- поєднання двох культурних систем
- внутрішня гармонія

Формується інтегрована або гібридна ідентичність. супроводжується відчуттям гармонії, комфорту та взаємною відповідністю середовища та самої людини. Тут виникає відчуття освоєння життя в іншій країні.

Варто зазначити, що проходження стадій адаптації не завжди йде за цим порядком, деякі стадії можуть повторюватися. Але, розуміння того, що людина може проживати при процесі адаптації є дуже важливим. Знаючи всі ці стадії людина отримує опору та розуміння того, з чим він стикається. А ще, це дає можливість поглибити знання про себе та набути нових навичок та досвіду.



Рис. 2.2. П'ять стадій адаптації

Американським психологом Я.Я.Ким було запропоновано новий погляд на процес адаптації. Вона запропонувала розглядати процес пристосування до нової культури як циклічний: стрес-адаптація-зростання. Цей процес можна описати як "два кроки вперед - один крок назад". Я.Я. Кім запропонувала розгляд культурного шоку не як негативне явище, а як шлях особистісного

розвитку. Сам процес виходу за рамки звичного призводить до досягнення глибшого розуміння себе та інших людей.

Адаптація особистості умовах еміграції є складний процес пристосування до нового соціокультурного середовища, що включає освоєння норм, цінностей, мови та моделей поведінки приймаючого суспільства. Цей процес зачіпає як зовнішні аспекти життєдіяльності людини, так і її внутрішній світ, включаючи систему установок, цінностей та соціальну ідентичність.

Одним із ключових аспектів адаптації є стратегії акультурації, що відображають способи взаємодії особистості з новим культурним середовищем. У науковій літературі вирізняють кілька основних стратегій адаптації. За даними OECD (організація економічного співробітництва та розвитку, штаб-квартира: Париж, Франція) на 2024 рік країни активно розширюють інтеграційні програми, ключові напрями: мовне навчання, доступ до ринку праці, боротьба з дискримінацією. Отже, інтеграція стала пріоритетом державної політики. З 2020 року спостерігається стійке зростання міжнародної міграції, яке досягло рекордних значень у 2023-2024 роках.

Інтеграція передбачає збереження власної культурної ідентичності при одночасному активному включенні до нового соціокультурного середовища. Ця стратегія вважається найбільш конструктивною, оскільки дозволяє особистості зберігати внутрішню стійкість і водночас успішно взаємодіяти з новим суспільством.

Асиміляція пов'язана з відмовою від власної культурної ідентичності та повною орієнтацією на норми та цінності приймаючої культури. І тут людина прагне максимально «злитися» з новим середовищем, що може полегшувати зовнішню адаптацію, але іноді супроводжується втратою почуття власної ідентичності.

Ізоляція (сепарація) характеризується збереженням власної культурної ідентичності за мінімальної взаємодії з суспільством, що приймає. Така

стратегія може знижувати рівень стресу на початкових етапах, проте ускладнює процес інтеграції та обмежує соціальні можливості особистості.

У деяких випадках виділяють також маргіналізацію, при якій людина втрачає зв'язок як з рідною, так і новою культурою, що супроводжується найбільшими труднощами адаптації.

Важливим етапом адаптаційного процесу є переживання культурного шоку, що виникає внаслідок зіткнення із незнайомими нормами, цінностями та моделями поведінки. Культурний шок може виявлятися у вигляді тривожності, розгубленості, почуття самотності, дратівливості та зниження психологічного комфорту. Він є природною реакцією на різку зміну соціокультурного середовища і, як правило, носить тимчасовий характер, поступово поступаючись місцем адаптації.

У процесі адаптації відбувається формування нової соціальної ідентичності. Особа змушена переосмислювати свою приналежність до соціальних груп, переглядати цінності та ролі. У результаті може формуватися так звана «гібридна ідентичність», що поєднує елементи рідної та культурної. Цей процес є важливою умовою успішної інтеграції та психологічного благополуччя.

Особливу роль формуванні ідентичності грає мова. Володіння мовою країни, що приймає, є не лише засобом комунікації, але й важливим фактором включеності до соціального середовища. Мова впливає способи мислення, сприйняття себе та інших, і навіть формування почуття приналежності до нового суспільству. Недостатнє володіння мовою може посилювати почуття ізоляції та ускладнювати адаптацію, тоді як її освоєння сприяє розширенню соціальних контактів та зміцненню нової ідентичності.

Також мова прямо впливає на трансформацію соціальної ідентичності. Через освоєння нової мови емігрант отримує можливість сприймати світ очима представників приймаючої культури, що сприяє переосмисленню власних цінностей, і моделей поведінки. У психолінгвістиці виділяється ефект «подвійного мислення» (bilingual frame-switching), у якому використання

різних мов активує різні культурні та емоційні установки, впливаючи на самооцінку, поведінку та сприйняття соціальної приналежності.

Крім того, мова виконує функцію символічного включення до нової культурної групи. Активне використання мови дозволяє людині формувати нові соціальні ролі, брати участь у локальних спільнотах і зміцнювати почуття власності. При цьому важливо зберігати елементи рідної мови та культури, що сприяє формуванню гібридної ідентичності - стану, в якому особистість органічно поєднує елементи рідної та культурної культури.

Таким чином, адаптація та інтеграція особистості в умовах еміграції є комплексним процесом, що включає вибір стратегій взаємодії з новим культурним середовищем, подолання культурного шоку, формування нової соціальної ідентичності та освоєння мови. Всі ці фактори тісно взаємопов'язані і істотно впливають на успішність еміграції та психологічний стан особистості.

2.4. Вплив тривалості проживання за кордоном на трансформацію соціальної ідентичності

Тривалість проживання за кордоном є важливим і навіть ключовим фактором, що впливає на характер та глибину трансформації соціальної ідентичності особистості. Процес адаптації і переосмислення своєї власності розвивається у часі і проходить кілька етапів, кожен із яких має психологічні особливості.

Зокрема, відповідно до підходу John W. Berry процес акультурації та зміни ідентичності розгортається поступово і залежить від ступеня включення особистості у нове соціокультурне середовище. Аналогічно, у роботах Colleen Ward підкреслюється, що адаптація має як психологічний, так і соціокультурний вимір, які змінюються з часом.

Українські дослідники, зокрема Людмила Карамушка та Олена Блинова, також зазначають, що адаптація особистості в умовах соціальних змін супроводжується перебудовою системи цінностей, самооцінки та ідентичності, причому ці процеси є поступовими та залежать від тривалості перебування у новому середовищі.

На першому етапі (0-6 місяців) відбувається первинне зіткнення з новим соціокультурним середовищем. Цей період часто супроводжується явищем культурного шоку, який проявляється у відчутті дезорієнтації, тривожності та невизначеності. Людина стикається з незнайомими нормами, мовою, правилами поведінки, що викликає почуття невпевненості та внутрішньої напруги. На даному етапі також характерна втрата звичних опор, таких як соціальні зв'язки, професійний статус та усталені ролі. Внаслідок цього може виникати відчуття втрати стабільності та тимчасового «розмивання» ідентичності.

В умовах різкої зміни середовища відбувається дестабілізація «Я-концепції», що безпосередньо пов'язано з порушенням соціальної ідентичності.

Ідентичність на цьому етапі:

нестійка

орієнтована на минулий досвід

характеризується прагненням зберегти зв'язок із рідною культурою

На середньому етапі (від 6 місяців до 2 років) розпочинається процес активної адаптації до нових умов життя. Поступово знижується інтенсивність культурного шоку, формуються нові поведінкові стратегії та соціальні зв'язки. У цей період людина активно шукає нові форми самовизначення, пробує різні ролі та моделі поведінки, адаптуючи їх до нового середовища. Відбувається переоцінка цінностей та установок, що сприяє формуванню оновленої системи уявлень про себе. Цей етап можна охарактеризувати як період пошуку та становлення нової ідентичності.

На цьому етапі виникає внутрішній конфлікт ідентичності, пов'язаний із необхідністю поєднання двох культурних систем.

Ідентичність:

- перебуває у процесі реконструкції
- формується відчуття «між двома культурами»
- з'являється потреба у новому самовизначенні

На етапі тривалого проживання (більше 2 років) спостерігається глибша інтеграція особистості приймаюче суспільство. Людина починає почуватися частиною нового соціального середовища, формує стійкі соціальні зв'язки та освоює культурні норми. В результаті відбувається формування так званої «гібридної ідентичності», яка поєднує елементи рідної та приймаючої культур. Така ідентичність відрізняється більшою гнучкістю, багатошаровістю та здатністю адаптуватися до різних соціальних контекстів.

Слід зазначити, що швидкість та особливості проходження зазначених етапів можуть відрізнятися залежно від індивідуальних характеристик особистості, рівня володіння мовою, соціальної підтримки та причин еміграції. Проте загалом можна говорити про закономірний зв'язок між тривалістю проживання за кордоном та ступенем трансформації соціальної ідентичності.

Таким чином, тривалість проживання в новій країні істотно впливає на процеси адаптації та формування соціальної ідентичності особистості. Перехід від стану дезорієнтації до інтеграції та формування стійкої ідентичності є поступовим та багатоетапним процесом, що відображає глибинні зміни у структурі особистості.

Найбільш сприятливою стратегією є інтеграція, що передбачає збереження власної культури при одночасному включенні в нове суспільство. В умовах тривалих життєвих змін особистість здатна формувати нову, більш складну і гнучку систему ідентичності, яка інтегрує попередній і новий досвід.

Ідентичність:

стабілізована

інтегрована

має гібридний характер

Таким чином, тривалість проживання за кордоном виступає важливим детермінантом трансформації соціальної ідентичності. Якщо на початковому етапі спостерігається її дестабілізація, то з часом відбувається поступове формування нової, інтегрованої ідентичності, що поєднує елементи різних культур. Даний процес має нелінійний характер і залежить як від індивідуальних особливостей особистості, так і від умов її соціального середовища.

Теоретичний аналіз, представлений у роботі, є комплексним і логічно збудованим підходом до вивчення трансформації соціальної ідентичності особистості за умов еміграції. Розгляд ключових понять - еміграції, соціальної ідентичності, адаптації та акультурації - дозволив сформувати цілісне уявлення про предмет дослідження.

Отримані теоретичні висновки можна оцінити як обґрунтовані та відповідні сучасним науковим підходам. Зокрема, у роботі послідовно показано, що:

соціальна ідентичність є динамічною структурою, що змінюється під впливом соціальних умов;

еміграція виступає тригером трансформації ідентичності, оскільки порушує звичну систему соціальних зв'язків та ролей;

процес адаптації має поетапний характер (через культурний шок, кризу та інтеграцію);

результатом тривалого перебування за кордоном стає формування гібридної (бікультурної) ідентичності.

Окремою перевагою теоретичної частини є включення різних підходів (класичних та сучасних), а також розгляд додаткових факторів: тривалості еміграції, ролі мови, гендерних відмінностей та типу еміграції.

Проблема дослідження полягає в тому, щоб зрозуміти, як саме відбувається цей процес трансформації, які фактори на нього впливають та до яких результатів він наводить.

Аналітичне зіставлення підходів до вивчення трансформації соціальної ідентичності в умовах еміграції показує, що існуючі концепції по-різному інтерпретують механізми та результати цього процесу. Це дозволяє перейти від описового рівня до глибшого аналітичного розуміння проблеми.

Перш за все, в рамках теорії соціальної ідентичності Henri Tajfel акцент робиться на приналежності особистості до соціальних груп та значення міжгрупових відносин. У разі еміграції дана теорія дозволяє пояснити, як змінюється сприйняття категорії «свій - чужий», проте вона меншою мірою розкриває динаміку внутрішньої трансформації особистості.

На відміну від цього теорія самокатегоризації John Turner поглиблює розуміння когнітивних механізмів ідентичності, показуючи, як людина перевизначає свою приналежність залежно від соціального контексту. Цей підхід дозволяє пояснити феномен «перемикання» ідентичності, проте також недостатньо враховує емоційні та кризові аспекти еміграції.

Більш комплексне пояснення пропонує теорія акультурації John W. Berry, у рамках якої трансформація ідентичності сприймається як результат взаємодії двох культурних систем. На відміну від попередніх підходів тут враховуються як поведінкові, так і ціннісні зміни, а також виділяються стратегії адаптації (інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація). Проте, дана теорія більшою мірою визначає результати адаптації, ніж процес внутрішньої трансформації.

З позиції культурно-психологічного підходу (наприклад, роботи Harry Triandis) акцент переноситься на динаміку переживання культурного шоку та адаптації. Цей підхід дозволяє детальніше описати стадіальність процесу, включаючи кризові стани, проте меншою мірою структурує типи кінцевої ідентичності.

Українські дослідники (зокрема Тетяна Титаренко) доповнюють зазначені підходи, розглядаючи трансформацію ідентичності як процес

особистого розвитку через кризу. У цьому контексті еміграція виступає не лише як зовнішній чинник, а й як внутрішній ресурс для переосмислення «Я». Зіставлення розглянутих підходів дозволяє виділити їх сильні сторони та обмеження:

теорії Henri Tajfel та John Turner добре пояснюють структуру соціальної ідентичності, але недостатньо розкривають її динаміку;

теорія John W. Berry визначає варіанти адаптації, але не повною мірою відбиває внутрішні психологічні процеси;

підхід Harry Triandis дозволяє зрозуміти процесуальність та емоційну динаміку, але не класифікує підсумкові форми ідентичності;

роботи Тетяна Титаренко акцентують увагу на особистісному вимірі трансформації, що доповнює соціально-психологічні теорії.

Таким чином, ми бачимо, що трансформація соціальної ідентичності є багаторівневим процесом, що включає когнітивні, емоційні та соціальні зміни особистості.

РОЗДІЛ III.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЕМІГРАНТІВ

організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження трансформації соціальної ідентичності особистості як фактор еміграції було організовано з метою виявлення особливостей змін ідентичності, рівня психологічної адаптації та пов'язаних із цим соціально-психологічних факторів.

Етапи дослідження відбувалися в такий спосіб.



Рис. 3.1. Етапи дослідження

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь понад п'ятдесят респондентів - осіб, які мають досвід проживання за кордоном. Вибірка формувалася за принципом доступності з урахуванням критеріїв включення: наявність досвіду еміграції та тривалість перебування в іншій країні не менше одного місяця.

З метою аналізу впливу тривалості перебування за кордоном на трансформацію соціальної ідентичності респондентів було поділено на три групи:

перша група - особи, які перебувають за кордоном до 6 місяців;

друга група - від 6 місяців до 2 років;

третя група - понад 2 роки.

Учасникам було запропоновано пройти два опитувальники. Паралельно з анкетуванням проводилося напівструктуроване інтерв'ю з частиною респондентів. Інтерв'ю включало відкриті запитання, спрямовані на виявлення суб'єктивного досвіду еміграції, особливостей переживання змін ідентичності, труднощів адаптації та способів їх подолання. До вибірки увійшли чоловіки та жінки віком від 18 до 65+ років. Респонденти проживають у різних країнах Європи, що дозволяє врахувати різноманітність соціокультурних умов адаптації.

Методи діагностики

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методів, що включає стандартизовані опитувальники та якісні методи збору даних.

Зокрема, застосовано такі методики:

шкала акультурації Джона Беррі (John Berry), методика дослідження акультураційних стратегій, що дозволяє визначити тип адаптації респондента (інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація);

шкала соціально - психологічної адаптації Роджерса-Даймонд, яка

використовується для оцінки рівня емоційного комфорту та задоволеності перебуванням у новому соціокультурному середовищі;

- методика глибинного аналізу, як проведення глибинного інтерв'ю, було використано метод напівструктурованого інтерв'ю, який дав змогу дослідити суб'єктивний досвід респондентів, особливості переживання змін ідентичності та процесу адаптації.

Процедура дослідження. Дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому етапі було здійснено підготовку інструментарію, визначено вибірку та розроблено структуру опитування. Учасникам було надано інформацію про мету дослідження та забезпечено добровільність участі й анонімність отриманих даних.

На другому етапі проводився збір емпіричних даних. Опитування здійснювалося в онлайн-форматі з використанням електронних анкет, що дозволило охопити респондентів, які перебувають у різних країнах. Частина учасників також брала участь у напівструктурованих інтерв'ю, які проводилися дистанційно.

На третьому етапі було здійснено обробку та аналіз отриманих результатів. Кількісні дані підлягали статистичній обробці з використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу та порівняння груп. Якісні дані інтерв'ю аналізувалися шляхом узагальнення та виділення основних змістових категорій.

Таким чином, обрана організація дослідження та комплекс використаних методів забезпечили можливість всебічного аналізу трансформації соціальної ідентичності особистості в умовах еміграції.

пис методик дослідження

Обґрунтування вибору діагностичних методик.

Вибір діагностичного інструментарію обумовлений метою дослідження, що полягає у виявленні особливостей трансформації соціальної ідентичності особистості в умовах еміграції, а також аналізі процесів адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Для комплексного вивчення даного феномену використано поєднаний підхід, що включає кількісні та якісні методи. Це дозволило, з одного боку, отримати об'єктивні вимірні показники рівня адаптації та стратегій акультурації, а з іншого - глибше розкрити суб'єктивний досвід респондентів, їх переживання та інтерпретації змін, що відбуваються.

Цей методичний інструментарій дозволяє здійснити комплексний аналіз досліджуваного феномену на різних рівнях - поведінковому, емоційному та когнітивному, що забезпечує глибину та обґрунтованість отриманих результатів.

Застосування шкали акультурації дозволяє визначити поведінкові та ціннісні стратегії взаємодії особистості з новим культурним середовищем. Використання шкали соціально-психологічної адаптації дає можливість оцінити внутрішній стан особистості, ступінь її психологічного добробуту та рівень інтеграції до соціуму. У свою чергу метод напівструктурованого інтерв'ю забезпечує доступ до індивідуального досвіду респондентів, що є важливим при вивченні трансформації ідентичності.

Отже, обраний комплекс методик забезпечує всебічне вивчення досліджуваної проблеми.

Опис опитувальників та шкал.

У рамках дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

шкала акультурації Джона Беррі;

шкала соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда;

метод напівструктурованого інтерв'ю.

Кожна з методик спрямована на вивчення різних аспектів адаптації та ідентичності, що дозволяє отримати цілісне уявлення про досліджуваний феномен.

Коротка характеристика кожної методики.

кала аккультурації Джона Беррі.

Ця методика спрямовано вивчення стратегій аккультурації особистості умовах міжкультурного взаємодії. У її основі лежить модель, що передбачає два ключові параметри: ступінь збереження власної культури та ступінь прийняття культури приймаючого суспільства.

На основі поєднання цих параметрів виділяються чотири основні стратегії адаптації:

інтеграція (поєднання власної та нової культури);

асиміляція (відмова від власної культури на користь нової);

сепарація (збереження власної культури за мінімальної взаємодії з новою);

маргіналізація (втрата зв'язку як з рідною, так і з культурою, що приймає).

Оцінювання здійснюється за шкалою Беррі, що дозволяє визначити ступінь згоди респондента з кожним твердженням. На основі отриманих балів формується профіль аккультураційної стратегії, який відображає домінуючий тип адаптації особистості. Отримані результати дозволяють визначити домінуючу стратегію аккультурації.

кала соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда

Повний текст опитувальника наведено в Додатку А.

Кожна шкала методики має власний діапазон значень, що дозволяє здійснювати як кількісний, так і якісний аналіз результатів. Високі показники свідчать про успішну адаптацію, психологічний комфорт та позитивне ставлення до себе й оточення, тоді як низькі - про наявність труднощів адаптації та внутрішніх конфліктів.

Ця методика використовується для діагностики рівня адаптованості особистості до соціального оточення. Вона спрямована на оцінку таких параметрів, як:

самоприйняття;

прийняття інших;
емоційний комфорт;
внутрішній та зовнішній контроль;
прагнення домінування;
адаптивність.

Опитувальник складається із набору тверджень, на які респондент дає відповіді відповідно до ступеня згоди. Результати дають змогу визначити загальний рівень соціально-психологічної адаптації, а також виявити проблемні зони.

Методика широко застосовується у дослідженнях адаптації, зокрема у тих міграційних процесів.

3. Напівструктуроване інтерв'ю

З метою глибшого аналізу суб'єктивного досвіду респондентів було використано методику напівструктурованого інтерв'ю. Даний метод поєднує заздалегідь підготовлені питання з можливістю їх уточнення та розширення у процесі розмови. Інтерв'ю було структуровано за тематичними блоками, що включали питання про досвід переїзду, перші враження від нового середовища, труднощі адаптації, зміни у самоідентифікації та ставлення до власної культури. Це забезпечило системність збору якісних даних.

Інтерв'ю було спрямовано виявлення:

особливостей переживання еміграції;
змін у системі цінностей та самовідчуття;
трансформації соціальної та культурної ідентичності;
труднощів адаптації та способів їх подолання.

Використання цього методу дозволило отримати розгорнуті якісні дані, що відображають індивідуальні особливості адаптаційного процесу, які не можуть бути повною мірою виявлені за допомогою стандартизованих опитувальників.

Психометричні характеристики методик. Обрані психодіагностичні методики мають достатній рівень надійності та валідності, що підтверджується їх широким використанням у наукових дослідженнях.

Шкала акультурації Джона Беррі апробована у численних міжкультурних дослідженнях і демонструє високу змістову валідність.

Шкала соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда характеризується високими показниками внутрішньої узгодженості (коефіцієнт надійності становить у середньому 0,70 - 0,85), що дозволяє вважати її надійним інструментом вимірювання адаптації особистості.

Таким чином, використані методики відповідають вимогам наукової достовірності.

Варто зазначити, що поєднання кількісних та якісних методів дозволило не лише отримати узагальнені статистичні дані, а й глибше зрозуміти індивідуальні особливості переживання еміграції, що підвищує валідність та наукову цінність дослідження.

наліз результатів дослідження

Опис отриманих даних.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було отримано дані, що характеризують особливості акультураційних стратегій, рівень соціально-психологічної адаптації та суб'єктивний досвід емігрантів.

У дослідженні використовувалася Шкала соціально-психологічної адаптації (СПА). Це опитувальник, що включає 101 ствердження спрямоване на вимірювання трансформації соціальної ідентичності особистості. В опитуванні брали добровільну участь респонденти різного віку від 18 до 65+ років, які проживають на еміграції більше, ніж за один місяць.

На основі змісту питань я розділила їх на 4 блоки (см. рис. 3.2.).

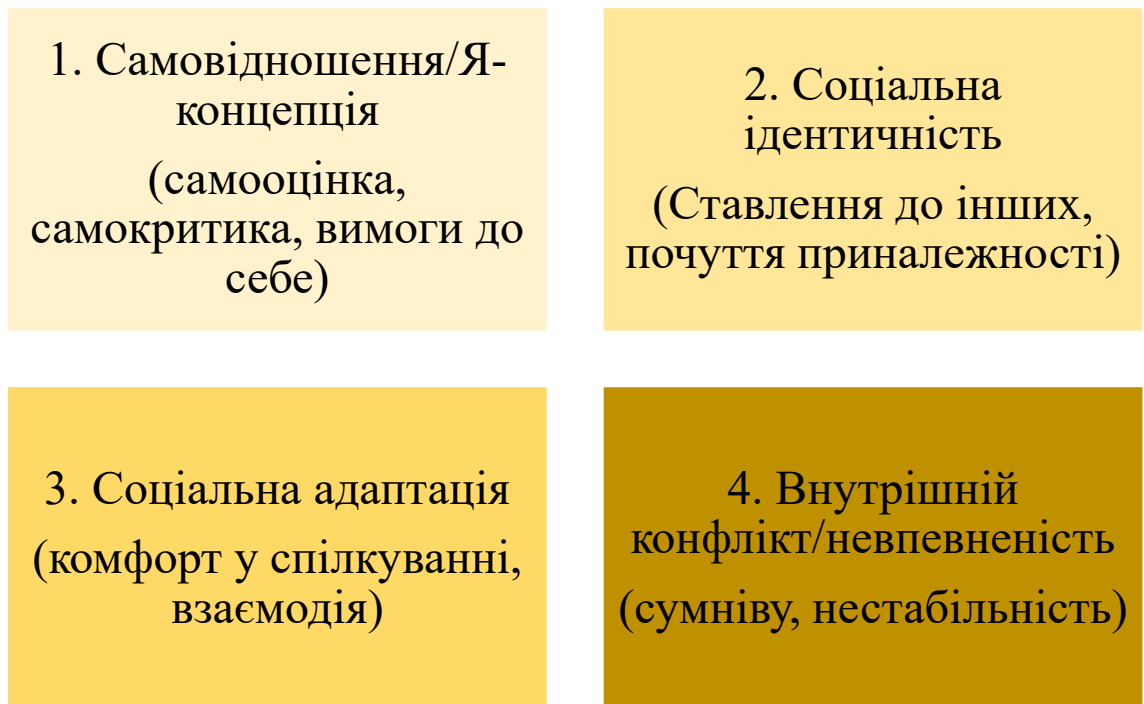


Рис.3.2. Структурні складові соціальної ідентичності та соціально-психологічної адаптації особистості

Тут я зробила розрахунок по кожному блоку, щоб виявити середнє значення та стандартне відхилення.

Для цього я використала формулу для визначення середнього значення:

$$\sum x / n$$

Де:

x - всі відповіді

n - кількість відповідей

А також формулу для визначення стандартного відхилення:

$$\sqrt{\sum (x-M)x^2 / n-1}$$

Ця формула вимірює розкид даних, і показує, наскільки дані згруповані близько до середнього або навпаки, розкидані в широкому діапазоні.

Результати за шкалами:

Самовідношення

Інтерпретація: рівень середньо-високий.

Респонденти: досить впевнені у собі, пред'являють вимоги до себе, сформована Я-концепція.

Соціальна ідентичність

Інтерпретація: середній рівень.

Є: почуття приналежності, але не у всіх однаково виражене, ідентичність у процесі трансформації.

Соціальна адаптація

Інтерпретація: середній адаптації.

Більшість: справляються, але є труднощі типово для емігрантів.

Внутрішній конфлікт.

Інтерпретація: рівень нижчий від середнього.

Частина респондентів: має сумніви, елементи невпевненості, але в цілому немає вираженої кризи.

Таким чином, я отримала порівняльний аналіз, який внесла до таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Порівняльний аналіз

Шкала	М	Рівень
Самовідношення		середньо-високий
Соціальна ідентичність		середній

Соц іаль на ада пта ція		се ре дн ій
Вну трі шні й кон флі кт		ни жч е се ре дн ьо го

Це дозволило мені зробити головний висновок:

висока Я-концепція

середня адаптація

помірна ідентичність

низький конфлікт

Результати проведеного дослідження дозволяють глибше зрозуміти особливості трансформації соціальної ідентичності особистості умовах еміграції.

Отримані дані показали, що найвищі значення спостерігаються за шкалою самовідносини ($M = 3,45$), що свідчить про сформовану Я-концепцію респондентів. Це означає, що, незважаючи на зміну життєвих умов, учасники дослідження загалом зберігають позитивне ставлення до себе та внутрішню стійкість. Цей результат може вказувати на те, що базові особисті структури залишаються відносно стабільними навіть в умовах значних соціальних змін.

У той же час показники соціальної ідентичності ($M = 3,10$) та соціальної адаптації ($M = 2,95$) знаходяться на середньому рівні. Це свідчить про те, що респонденти перебувають у процесі адаптації до нового соціокультурного простору. Можна припустити, що формування нової соціальної ідентичності ще завершено і супроводжується пошуком балансу між збереженням власної культурної власності та інтеграцією в суспільство.

На особливу увагу заслуговує показник внутрішнього конфлікту ($M = 2,20$), який виявився нижчим за середній рівень. З одного боку, це може свідчити про відсутність вираженої кризи ідентичності у більшості респондентів. З іншого боку, відносно високий показник стандартного відхилення ($SD = 1,80$) вказує на наявність індивідуальних відмінностей, що дозволяє припустити, що у частини учасників все ж таки присутні елементи внутрішньої напруженості та невизначеності.

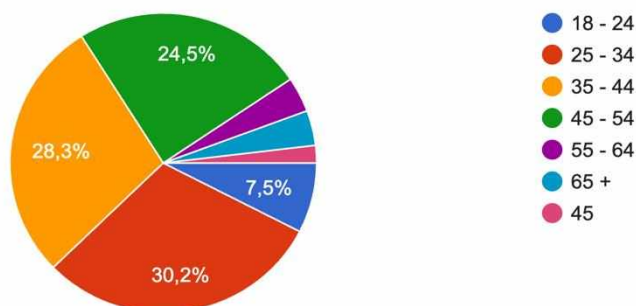
Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що процес трансформації соціальної ідентичності має неоднорідний та поступовий характер. Більшість респондентів спостерігається тенденція до формування інтеграційної стратегії, коли він зберігається зв'язок з рідною культурою при одночасному освоєнні і цінностей нового суспільства.

Отримані дані узгоджуються з теоретичними положеннями про те, що найбільш адаптивною стратегією в умовах еміграції є інтеграція, що забезпечує психологічний добробут та стійкість особистості. Водночас виявлені відмінності в рівні адаптації та ідентичності можуть бути обумовлені такими факторами, як тривалість проживання за кордоном, рівень соціальної підтримки та індивідуальні психологічні особливості.

Наступним кроком мого дослідження трансформації соціальної ідентичності особистості як фактор еміграції стала Шкала акультурації Джона Беррі (John Berry). Структуру вибірки можна побачити на рис.3.3.

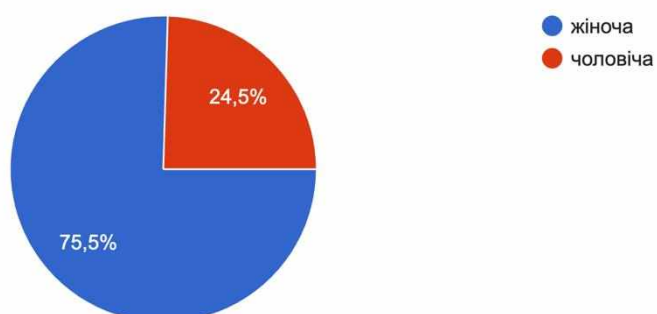
вкажи, будь ласка, свій вік

53 ответа



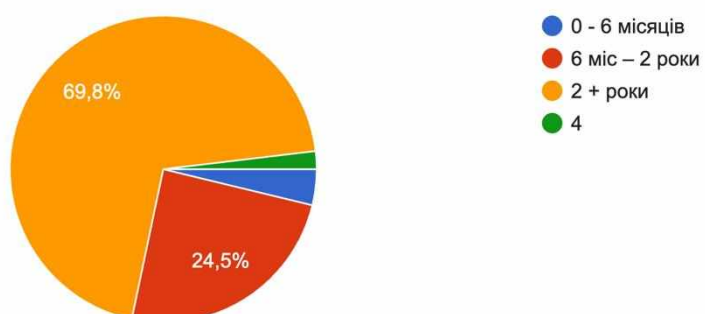
вкажи, будь ласка, свою стать

53 ответа



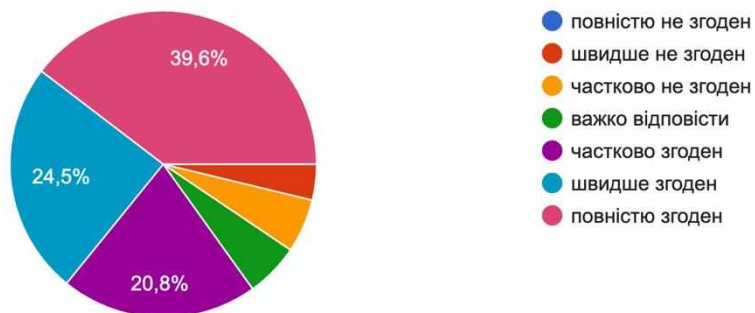
скільки років ви живете на еміграції

53 ответа



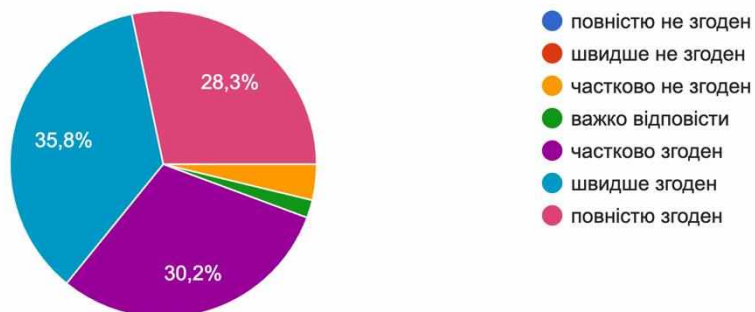
1. Для мене важливо зберігати традиції моєї рідної культури

53 ответа



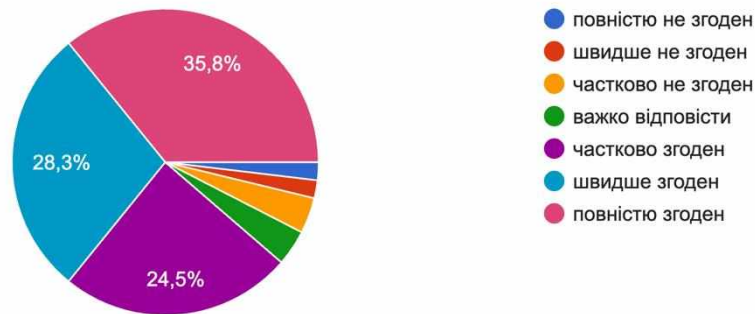
2. Я вважаю важливим дотримуватися цінностей своєї культури

53 ответа



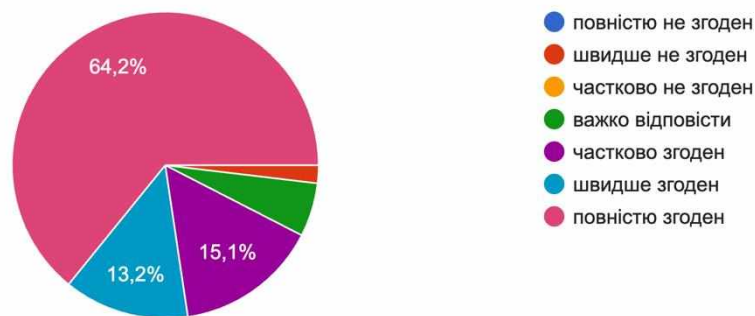
3. Мені важливо спілкуватися з людьми з мого культурного середовища

53 ответа



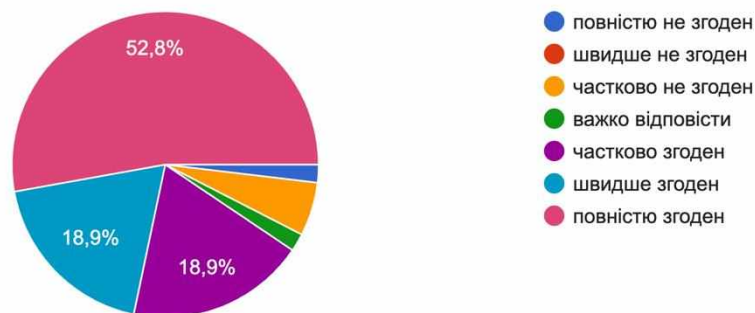
4. Я намагаюся зберігати свою рідну мову

53 ответа



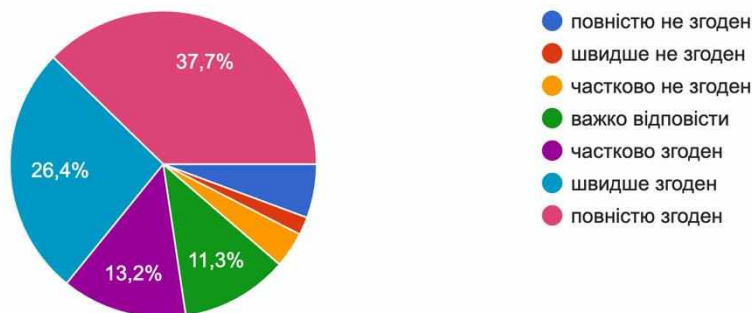
5. Я вважаю, що важливо передавати свою культуру наступним поколінням

53 ответа



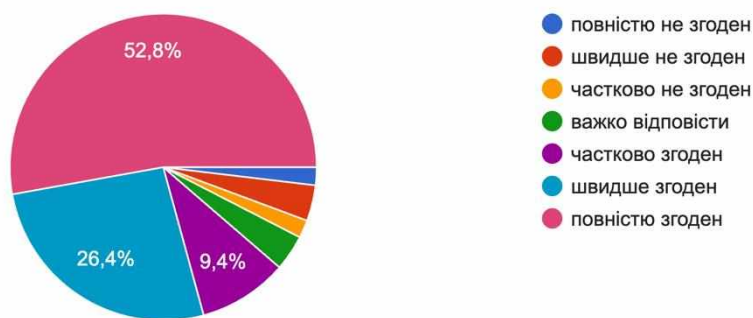
6. Я відчуваю сильний зв'язок зі своєю культурою

53 ответа



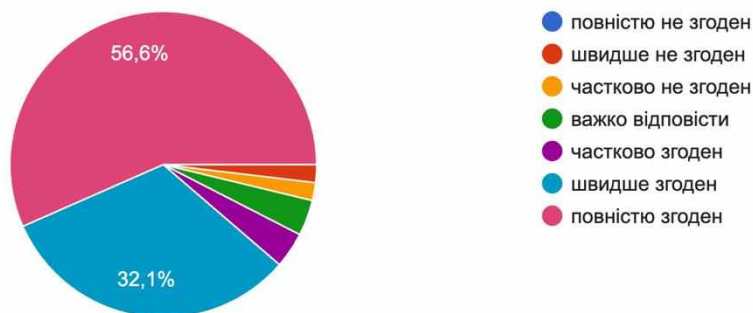
7. Мені важливо взаємодіяти з представниками нової культури

53 ответа



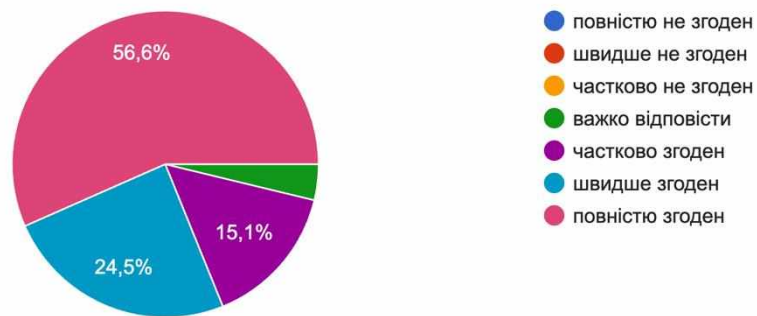
8. Я намагаюся адаптуватися до норм суспільства, в якому я живу

53 ответа



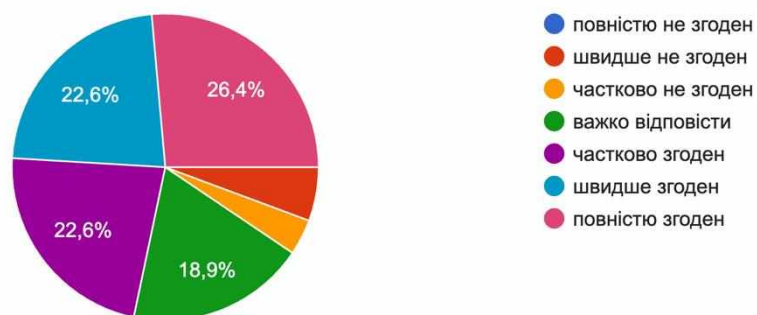
9. Мені цікаво дізнаватися про традиції нової культури

53 ответа



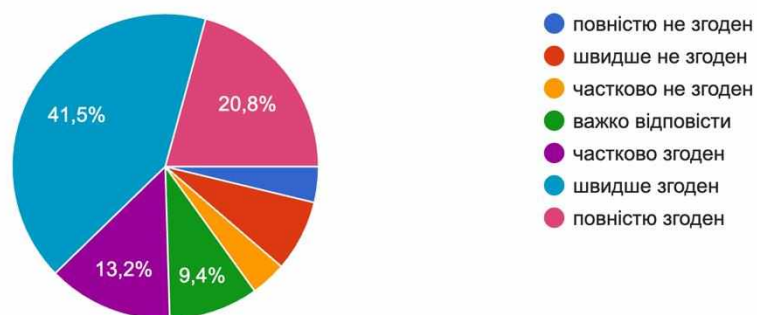
10. Я намагаюся брати участь у житті суспільства країни проживання

53 ответа



11. Я відчуваюся комфортно серед місцевих жителів

53 ответа



12. Я прагну бути частиною суспільства країни проживання

53 ответа

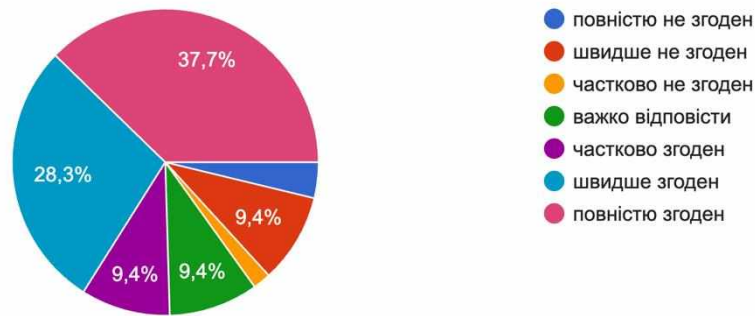


Рис.3.3. Структура вибірки

У дослідженні взяли участь 53 респонденти, які перебувають в умовах еміграції.

Аналіз соціально-демографічних характеристик показав, що:

за віком переважають респонденти 25-34 років (30,2%), а також 35-44 років (28,3%) та 45-54 років (24,5%)

частка молоді (18-24 роки) є відносно невеликою (7,5%)

старші вікові групи представлені незначною кількістю

За статтю:

жінки - 75,5%

чоловіки - 24,5%

Щодо тривалості проживання в еміграції:

69,8% респондентів проживають за кордоном понад 2 роки

від 6 місяців до 2 років

незначна частка - менше 6 місяців

Таким чином, вибірка представлена переважно жінками працездатного віку, які мають досвід тривалого перебування в еміграції, що дозволяє аналізувати сформовані адаптаційні процеси.

У ході дослідження було проаналізовано показники за чотирма основними шкалами: самовідносини, соціальна ідентичність, соціальна адаптація та внутрішній конфлікт.

Самовідносини

Середній показник становить $M = 3,45$ ($SD = 1,65$).

Це свідчить про досить сформовану позитивну Я-концепцію респондентів. Учасники дослідження в цілому характеризуються впевненістю в собі, здатністю до саморегуляції та наявністю внутрішніх вимог до себе.

Соціальна ідентичність

Середній показник становить $M = 3,10$ ($SD = 1,72$).

Отримані результати вказують на середній рівень вираженості соціальної ідентичності. Це свідчить про те, що респонденти перебувають у процесі переосмислення власної соціальної належності та формування нових ідентифікаційних орієнтирів.

Соціальна адаптація

Середній показник становить $M = 2,95$ ($SD = 1,58$).

Дані результати відповідають середньому рівню адаптації та вказують на те, що більшість респондентів загалом справляються з вимогами нової соціальної середовища, проте процес адаптації ще не є повністю завершеним.

Внутрішній конфлікт

Середній показник становить $M = 2,20$ ($SD = 1,80$).

Низький рівень внутрішнього конфлікту свідчить про відсутність виражених кризових станів у більшості респондентів. Водночас високий показник стандартного відхилення вказує на наявність індивідуальних відмінностей та можливу внутрішню напруженість у частини учасників.

Порівняльний аналіз показників дозволяє зробити такі висновки:

найвищі значення спостерігаються за шкалою самовідносини
соціальна ідентичність та адаптація знаходяться на середньому рівні
внутрішній конфлікт має найнижчі показники

Це свідчить про те, що в умовах еміграції базові особистісні характеристики залишаються відносно стабільними, тоді як соціальні аспекти ідентичності зазнають трансформації.

У рамках дослідження було проведено глибинні інтерв'ю з респондентами, які мають досвід еміграції, у тому числі обумовленої вимушеними обставинами, пов'язаними з воєнними діями у країні проживання.

Глибинне інтерв'ю на тему: "Вплив трансформації соціальної ідентичності на рішення про еміграцію" дозволило мені глибше поглянути на цю ситуацію. У цьому експерименті взяло участь 10 осіб різної статі та різного віку, які проживають різну тривалість у різних країнах.

Метою якісного етапу було виявлення ролі трансформації соціальної ідентичності у прийнятті рішення про еміграцію.

Аналіз інтерв'ю проводився з використанням тематичного аналізу, в результаті якого було виділено ключові категорії та смислові патерни.

1. Зміна ціннісних орієнтацій

У ході інтерв'ю було встановлено, що більшість респондентів до прийняття рішення про еміграцію відбувалася трансформація ціннісної сфери. Учасники відзначали усунення пріоритетів у бік самореалізації, свободи вибору та особистісного розвитку.

«Я зрозумів(ла), що хочу іншого рівня життя та свободи»

"Мої погляди перестали збігатися з тим, що мене оточувало"

Таким чином, зміна цінностей є одним із ключових факторів, що запускають процес переосмислення життєвої стратегії.

В умовах вимушеної та негальної еміграції у респондентів інші описи. В умовах нестабільності та загрози безпеці зростала значущість таких цінностей, як безпека, стабільність та збереження життя.

«У якийсь момент стало важливіше просто почуватися в безпеці»

«Цінності сильно змінилися - на перше місце вийшло виживання»

Отже, зміна цінностей відбувалася як під впливом внутрішніх процесів, і зовнішніх обставин.

2. Втрата відчуття власності

Значна частина респондентів описувала переживання відчуження та втрату почуття належності до свого соціального оточення.

«Я перестав(ла) почуватися частиною суспільства»

«Було відчуття, що я не на своєму місці»

Цей стан супроводжувався зниженням соціальної ідентифікації з групою та посилював внутрішній дискомфорт.

Респонденти, які емігрували через війну зазначали, що в умовах кризи та військових дій посилювалося відчуття втрати зв'язку зі звичним соціальним середовищем.

«Все стало чужим, навіть те, що раніше було рідним»

«Я більше не відчував(ла), що це мій дім»

Це супроводжувалося руйнуванням колишніх соціальних зв'язків та ослабленням ідентифікації із суспільством.

Наступна стадія, яку я спостерігала

3. Криза соціальної ідентичності

Зміни у цінностях та приналежності призводили до формування кризи ідентичності, яка виражалася у внутрішньому конфлікті та відчутті невідповідності між особистістю та соціальним середовищем.

«Я вже був(ла) іншою людиною, але жив(ла) у тих же умовах»

"Всередині було відчуття, що потрібно щось міняти"

Криза ідентичності виступає проміжним етапом між внутрішніми змінами та ухваленням рішення про еміграцію.

У вимушених емігрантів відбулися зміни умов життя, які посилювали кризу ідентичності. Респонденти описували стан невизначеності, втрати стійкості та перегляду уявлень про себе.

«Я не розумів(а), хто я тепер»

«Життя розділилося на "до" та "після"»

Криза ідентичності у разі мала як внутрішній, і ситуативний характер.

Наступним рішенням для респондентів стала

4.Еміграція як спосіб вирішення внутрішнього конфлікту.

Респонденти розглядали еміграцію як як зовнішнє рішення, а й спосіб відновлення внутрішньої цілісності.

«Переїзд був способом стати собою»

«Я шукав(а) місце, де зможу бути собою»

Таким чином, еміграція постає як стратегія адаптації до внутрішніх змін особистості.

Окремо було виділено категорію респондентів, котрим еміграція носила вимушений характер і обумовлена військовими діями.

Учасники наголошували, що рішення про еміграцію приймалося в умовах загрози життю та відсутності безпеки.

«Це було не так вибором, як необхідністю»

«Я виїхав(ла), бо інакше було небезпечно»

У разі еміграція постає як захисний механізм.

Аналіз показав, що у більшості випадків рішення про еміграцію було обумовлено не так зовнішніми чинниками, як внутрішніми змінами особистості.

Респонденти зазначали, що:

зміна цінностей

втрата почуття власності

внутрішній конфлікт

разом формують готовність до еміграції.

У групи вимушених емігрантів, незважаючи на вимушений характер еміграції, простежується зв'язок між внутрішніми змінами та рішенням виїхати.

Навіть в умовах зовнішнього тиску:

відбувалося переосмислення цінностей

посилювалося прагнення безпеки

формувалася нова ідентичність

«Так, це було вимушено, але я вже не міг(ла) жити як раніше»

Таким чином, еміграція одночасно виступає:

реакцією на зовнішню загрозу
та способом адаптації до внутрішніх змін.

Вплив трансформації ідентичності прийняття рішення.

Аналіз показав два типи еміграції:

1. Добровільна (ціннісна) - пов'язана з:

зміною цінностей
пошуком самореалізації
невідповідністю середовищу

2. Вимушена (кризова) - пов'язана з:

загрозою безпеці
руйнуванням середовища
необхідністю виживання

Однак в обох випадках трансформація ідентичності залишається ключовим фактором.

Таким чином, результати якісного дослідження підтверджують, що трансформація соціальної ідентичності особистості є значним чинником еміграції. Процес включає зміну ціннісних орієнтацій, втрату почуття належності та формування кризи ідентичності, що надалі призводить до прийняття рішення про еміграцію як способу відновлення внутрішньої цілісності та пошуку відповідного соціального середовища. У цьому навіть умовах вимушеної міграції внутрішня трансформація особистості грає значну роль адаптації і переосмисленні життєвого шляху.

Звідси я можу зробити висновок, що еміграція буває:

внутрішньо мотивована
вимушена (зовнішня)

Але, в обох випадках відбувається трансформація ідентичності.

Проведене дослідження підтверджує, що трансформація соціальної ідентичності є значним чинником еміграції. А також на основі даного

дослідження я довела, що еміграція - це не лише зовнішнє рішення, а й результат внутрішньої трансформації ідентичності.

Таким чином у мене вийшло дві таблиці кодування - трансформація соціальної ідентичності особистості як фактор еміграції та як фактор вимушеної еміграції.

Таким чином, у мене вийшло дві таблиці кодування за двома типами: еміграції (Таблиця 3.2.) та вимушеної еміграції (Таблиця 3.3.)

Таблиця 3.2.

Категоризація та інтерпретація висловлювань респондентів у процесі аналізу інтерв'ю

Фрагмент висловлювання	Код	Категорія	Інтерпретація
«Я перестав почуватися частиною суспільства»	втрата власності	Соціальна ідентичність	Зниження ідентифікації із групою
"Мої погляди змінилися"	зміна цінностей	Ціннісна трансформація	Перегляд життєвих орієнтирів
«Я був уже іншою людиною»	зміна Я	Трансформація ідентичності	Формування нової ідентичності
«Мені потрібно було виїхати»	мотивація еміграції	Поведінкове рішення	Зв'язок внутрішніх змін із дією
«Я шукав місце, де буду собою»	пошук середовища	Самореалізація	Еміграція як спосіб реалізації

Таблиця 3.3.

Категоризація та інтерпретація висловлювань вимушених емігрантів

Фрагмент висловлювання	Код	Категорія	Інтерпретація
«Я поїхав, бо було небезпечно»	загроза безпеці	Вимушена еміграція	Еміграція як захист
«Це був не вибір»	відсутність вибору	Зовнішні фактори	Примусовий характер
«Цінності змінилися через ситуацію»	криза цінностей	Трансформація	Вплив війни
«Я втратив почуття вдома»	втрата будинку	Ідентичність	Руйнування приналежності

Порівняння груп

Порівняльний аналіз дозволив виявити відмінності між групами респондентів залежно від тривалості перебування за кордоном.

1. Респонденти з досвідом до 1 року:

домінує емоційна нестабільність;
частіше спостерігається стратегія сепарації або маргіналізації;
низький рівень соціально-психологічної адаптації.

2. Респонденти з досвідом 1-3 роки:

спостерігається перехід до інтеграційної стратегії;
підвищується рівень адаптації;
формується нова система соціальних зв'язків.

3. Респонденти з досвідом понад 3 роки:

домінує інтеграція чи асиміляція;
високий рівень адаптації;

сформовано стабільну ідентичність, що поєднує елементи двох культур.

Також встановлено, що респонденти з найвищим рівнем володіння мовою країни проживання демонструють значно кращі показники адаптації та частіше обирають інтеграційну стратегію.

Виявлення закономірностей

На основі аналізу отриманих даних було виявлено такі закономірності:

пряма залежність між стратегією акультурації та рівнем адаптації: респонденти, які обирають інтеграцію, мають найвищі показники соціально-психологічної адаптації.

тривалість перебування за кордоном впливає на трансформацію ідентичності: з часом відбувається перехід від кризових станів до більш стабільних форм ідентичності.

мовний фактор є ключовим у процесі адаптації: високий рівень володіння мовою сприяє соціальній інтеграції та зниженню рівня стресу.

формування гібридної ідентичності є типовим результатом адаптації: більшість респондентів не відмовляються від власної культури, а інтегрують її з новою.

емоційний комфорт напряму пов'язаний із соціальною включеністю: респонденти, які мають соціальні зв'язки та підтримку, демонструють вищий рівень адаптації.

Обговорення результатів

Підтвердження чи спростування гіпотези.

У ході проведеного емпіричного дослідження було перевірено гіпотезу про те, що трансформація соціальної ідентичності особистості в умовах еміграції безпосередньо пов'язана з рівнем соціально-психологічної адаптації та обраною акультураційною стратегією.

Отримані результати дозволяють у повному обсязі підтвердити висунуту гіпотезу. Встановлено, що між типом акультураційної стратегії та рівнем адаптованості особистості існує стабільна взаємозв'язок.

Зокрема, респонденти, які демонструють інтеграційну стратегію, характеризуються:

- найвищим рівнем соціально-психологічної адаптації;
- більш вираженим емоційним комфортом;
- більшою задоволеністю життям у новому соціокультурному середовищі;
- наявністю стабільних соціальних зв'язків.

Натомість респонденти, які обирають сепарацію чи маргіналізацію, частіше демонструють:

- зниження рівня адаптації;
- підвищений рівень тривожності та внутрішнього напруження;
- труднощі при встановленні соціальних контактів;
- ознаки кризи ідентичності та почуття відчуженості

Респонденти з орієнтацією на асиміляцію займають проміжне положення: вони швидше включаються до нової середовища, однак можуть стикатися з внутрішніми суперечностями, пов'язаними з частковою втратою зв'язку з власною культурною ідентичністю.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що характер трансформації соціальної ідентичності значною мірою визначається способом взаємодії особистості з новою соціокультурною середовищем.

Інтерпретація результатів.

Поглиблений аналіз отриманих даних свідчить про те, що процес адаптації в умовах еміграції є динамічним, нелінійним та багаторівневим процесом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості.

Домінування інтеграційної стратегії серед респондентів можна пояснити тим, що вона забезпечує психологічний баланс між збереженням власної ідентичності та необхідністю соціальної інтеграції. Такий баланс знижує

внутрішній конфлікт і сприяє формуванню цілісного образу «Я» у нових умовах.

Водночас виявлення середнього рівня соціально-психологічної адаптації у більшості респондентів свідчить про те, що процес адаптації не є завершеним і супроводжується певними труднощами. Зокрема, зниження показників емоційного комфорту може бути пов'язане з:

- культурним шоком;
- мовним бар'єром;
- втратою звичного соціального статусу;
- обмеженістю соціальної підтримки.

Результати також демонструють, що адаптація має етапний характер. На початкових етапах переважають дезадаптаційні прояви (стрес, тривожність, невизначеність), однак із часом відбувається поступове зниження напруження та формування нових моделей поведінки.

Особливу цінність становитимуть дані, отримані у ході напівструктурованих інтерв'ю. Вони дозволили встановити, що більшість респондентів переживають кризу ідентичності, яка виявляється у:

- втраті відчуття належності;
- сумнівах у власній ролі та статусі;
- переоцінці життєвих цінностей.

Водночас саме ця криза виступає механізмом розвитку, оскільки стимулює особистість до переосмислення собі та свого місця в світі.

В результаті відбувається формування так званої «гібридної ідентичності», яка:

- поєднує елементи рідної та приймаючої культур;
- забезпечує гнучкість поведінки;
- сприяє більш ефективній соціальній адаптації.

Зв'язок із теоретичними даними.

Зв'язок із теоретичними даними.

Отримані результати погоджуються з сучасними теоретичними підходами до вивчення соціальної ідентичності та процесів акультурації.

Зокрема, результати підтверджують положення теорії акультурації John Berry, згідно з якою інтеграційна стратегія є найбільш адаптивною формою взаємодії культур, оскільки забезпечує оптимальне поєднання збереження власної ідентичності та включення до нової середовища.

Виявлені закономірності також узгоджуються з положеннями соціально-психологічних теорій ідентичності, які розглядають ідентичність як динамічний та контекстуально зумовлений процес, що змінюється під впливом соціального середовища та життєвого досвіду.

Підтвердження отримали й теоретичні уявлення про те, що еміграція супроводжується кризою ідентичності, яка є закономірним етапом адаптації. Відповідно до сучасних підходів, такий криз не є виключно негативним явищем, а виступає важливим етапом розвитку особистості та переходу до нових форм самовизначення.

Ідея формування множинної чи гібридної ідентичності також знаходить своє підтвердження у результатах дослідження. Це відповідає сучасним уявленням про ідентичність в умовах глобалізації, де вона розглядається як відкрита, гнучка та така, що постійно трансформується.

Крім того, встановлений зв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації, емоційним комфортом та соціальною включеністю підтверджує важливість соціального середовища як ключового фактора формування стабільної ідентичності.

ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерської роботи було досліджено особливості трансформації соціальної ідентичності особистості як фактор еміграції.

На основі проведеного теоретичного аналізу встановлено, що соціальна ідентичність є складним, багатовимірним та динамічним утворенням, яке формується під впливом соціального середовища, культури та індивідуального досвіду. В умовах еміграції цей процес набуває особливої інтенсивності, оскільки особистість стикається з необхідністю переосмислення власної належності, цінностей і соціальних ролей.

У роботі було розглянуто основні теоретичні підходи до вивчення ідентичності та акультурації, що дозволило визначити ключові чинники трансформації ідентичності, серед яких провідне місце займають соціально-психологічна адаптація, культурна взаємодія та досвід міжкультурної комунікації.

Результати емпіричного дослідження показали, що серед респондентів переважає інтеграційна стратегія акультурації, яка поєднує збереження власної культурної ідентичності з активною взаємодією з новим соціальним середовищем. Встановлено, що саме ця стратегія є найбільш ефективною та пов'язана з вищим рівнем соціально-психологічної адаптації, емоційного комфорту та задоволеності перебуванням у новому середовищі.

Було виявлено, що процес адаптації має поступовий характер і значною мірою залежить від тривалості перебування за кордоном, рівня володіння мовою, наявності соціальних зв'язків та підтримки. На початкових етапах еміграції спостерігається підвищений рівень стресу, невизначеності та кризи ідентичності, однак з часом більшість респондентів демонструють позитивну динаміку адаптації.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про існування взаємозв'язку між акультураційними стратегіями, рівнем соціально-

психологічної адаптації та трансформацією соціальної ідентичності особистості.

Важливим результатом є встановлення тенденції до формування «гібридної ідентичності», яка поєднує елементи рідної та приймаючої культур. Це свідчить про те, що ідентичність сучасної людини в умовах глобалізації є гнучкою, змінною та відкритою до трансформацій.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки емігрантів, спрямованих на підвищення рівня адаптації, зниження стресу та сприяння успішній інтеграції в нове соціальне середовище.

Метою даного емпіричного дослідження стала моя обґрунтована пропозиція до диплома, а саме розробка програм психологічної підтримки емігрантів.

Обґрунтування: у дослідженні виявлено:

Високий рівень тривожності

Криза ідентичності

Почуття між двома культурами

Пропозиція: створення програм психологічного супроводу, що включають:

Роботу з кризою ідентичності

Розвиток стабільного «Я-образу»

Зниження тривожності

Формат:

Онлайн консультації

Групові техніки

Психоедукаційні курси

Клуб взаємопідтримки (почуття ми)

На основі результатів дослідження пропоную розробку програм психологічного супроводу емігрантів, спрямовану на подолання виявлених труднощів. Програма повинна включати роботу з кризою ідентичності,

формування стабільного Я-образу, зниження рівня тривожності і розвиток соціальної адаптації. Запропоновані форми реалізації (онлайн-консультації, групові заняття, психоедукаційні курси та клуби взаємопідтримки) забезпечують комплексний підхід до психологічної допомоги.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів та розробленої програми у діяльності психологів, які працюють з емігрантами, а також у сфері соціальної та психологічної підтримки населення.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, поглибленим аналізом окремих аспектів соціальної ідентичності та дослідженням довготривалих ефектів адаптації в умовах еміграції.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з більш детальним вивченням впливу окремих факторів (гендерних, вікових, культурних) на процес трансформації ідентичності, а також із розширенням вибірки та застосуванням додаткових методів аналізу.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про те, що трансформація соціальної ідентичності є невід'ємною складовою процесу еміграції та виступає важливим фактором успішної адаптації особистості в новому соціокультурному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ргайл М. Психологія щастя. К.: Либідь, 2015. 345 с.

ршава І.Ф., Знанецька О.М., Носенко Е.Л. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості. Дніпро: Вид-во «Інновація». 2011. 325 с.

ардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. с.204.

елінська О. П. Конструювання ідентифікаційних структур особистості в ситуації невизначеності. Соціально-економічна трансформація. 2001. № 130. С. 30-53.

ех І.Д. Категорія “ставлення” в контексті розвитку образу “Я” особистості / І.Д.Бех //Педагогіка і психологія.- 1997. - №3. - с. 9-21.

елякова С.М., Бочаріна Н.А., Стеценко А.І. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. №1. С. 77-82.

ерезовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України 2019. №3(53). С. 24-32.

очелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень з психології. Київ, «Центр учбової літератури», 2008. 357с.

орисюк А.С. Особливості соціальної адаптації молоді в сучасних умовах. Монографія: Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. - Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 540 с. С. 335-356.

Бринза І.В., Свачій Г.Л. Психологічні ресурси особистості та професійна криза. Актуальні проблеми сучасної психології. Одеса, 2012. С.214-217.

Бібліотека Уманського державного педагогічного університету ім. Павла Т

Важинський С.Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2016. 260 с.

Васьківська С.В. Технологія консультативної взаємодії. Практична психологія та соціальна робота. 2008. №6. С.1-21.

Велитченко Л.К., Подшивалкина В.І. Методологічні та теоретичні проблеми психології. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 279с.

Велитченко Л.К. Системний механізм змін особистості в інтерактивних взаєминах / Л.К.Велитченко // Трансформація соціально-політичних та економічних змін. -Чернівці, 2007. -С. 48-60.

Воляннюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Вінославська О. В., Блохіна І. О., Кононець М. Ю., Сербова О. В., Туриніна О. Л., Москаленко О. В., Хілько С. О., Чумаков В. О. Соціальна психологія, 2-е видання, перероблене і доповнене, 2024 / Міністерство освіти та науки України Національний технічний університет України

й «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського».

Войтко В.І. Психологічний словник. К.: Вища школа, 1982. 567 с.

Власенко Ю.О. Психологічний аналіз інноваційного потенціалу особистості : автор. канд. психол. наук. 19.00.01. Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2003. 20с.

Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції / О.Є. Гуменюк.- Тернопіль: Економічна думка, 2002. - 186 с.

Довганик О., 2025. Концептуалізація соціокультурного феномену ідентичності в теоріях дослідників ХХ - ХХІ століття. Українська культура: минулі, сучасні, шляхи розвитку, ДОВГАНІК, О. (2025). (50), 283-292. 2025. й

Електронна бібліотека НАПН України. Освіта дорослих: енциклопедичний словник, вебсайт. URL:

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708524/1/Naumova_Osv_Dor.PDF

и

х

Життєві кризи особистості: Науково-методичний посібник: У 2 ч. [Ред. рада: В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков та ін.] - Ч.1: Психологія життєвих криз особистості. - К.: ІЗМН, 1998. - 356 с.

Завацька Н.Є. Особливості функціонування інтраперсональних складових адаптаційного потенціалу особистості в кризові періоди 85 життя / Н.Є. Завацька // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. - № 2 (26). - Луганськ, 2011. - С. 12-19.

Засекіна Л.В. Мовленнєва адаптація особистості як предмет психолінгвістичного дослідження / Л.В. Засекіна // Психологічні перспективи / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; гол. ред. Л. Засекіна. - Луцьк, 2011. - Вип. 17. - С. 104-116.

Засекіна Л.В., Засекін С.В. Вступ до психолінгвістики. / Л.В. Засекіна, С.В. Засекін. - Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2002. - 168 с.

Збігнєв З. Еміграція й адаптація. Для одних - вигода, для інших - втрата культури? // Міграція - виклик ХХІ ст. - Люблін, 2008. - С. 113.

Злобіна О.Г. Стресові стани населення України в контексті війни: соціально-груповий аналіз. Вісник НАН України. 2024.

Знанецький Ф.В. Методологічні нотатки. К. : Головна редакція УРЕ, 1965. 325с.

Інтернет видання "Останній бастіон" / Світова міграція у цифрах : кожна 67-ма людина у світі - переселенець / Глобальна міграційна криза: звіт за 2024 рік.

Інтернет видання Karpaty.net.ua / Що таке міграція: повний огляд видів, причин і наслідків у 2025 році <https://www.karpaty.net.ua/shho-take-migracziya->

І

н

т 32.

ї

р

Кавалеров А.І. Соціальна адаптація: феномен і прояви: монографія /А.І. Кавалеров, А.М. Бондаревська. - Одеса: Астропринт, 2005. - 112 с. - С. 28-29. 57. Кавчинська - Бутрим З. Користі та втрати учасників міграції –результати власних досліджень / Зофія Кавчинська - Бутрим // Міграція - виклик ХХІ ст.

Карамушка Л.М. Технології роботи організаційних психологів. - Київ: Видавництво: ІНКОС, 2005. - 366 с.

Корольчук М.С. Психодіагностика /М.С.Корольчук, В.І.Осьодло. - К.: Ніка-Центр, 2004. - 400с.

Купчишина В.Ч./ Теоретичні аспекти дослідження змісту поняття «

Лаврова М.Г. Психологічні особливості перебігу студентами стресу / Збірник наукових праць «Культурна інтеграція і імміграція в сучасному суспільстві: міждисциплінарна перспектива». Одеса 2010. С. 60-120.

Лозова О.М. Психосемантика етнічної свідомості: монографія /О. М. Лозова. - К.: Освіта України, 2007. - 402 с.

Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник / за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Том 1. Київ: Видавництво Людмила, 2025. 568 с.

Максименко С.Д. Рефлексія проблем розвитку в психології / С.Д.Максименко // Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К., 2001. - Вип. 21. - С.1-24.

Мащак С.О., Кучвара Х.Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 6. С.5-10.

Наративні психотехнології / Чепелєва Н.В., Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Куцол С.Ю.; за заг. ред. Н.В. Чепелєвої. - К.: Главник, 2007. - 144 с.

Орбан-Лембрик Л.Є. Психологія професійної комунікації .Чернівці: Книги ХХІ, 2010. 324 с.

с

и

х

- Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія /Л.Е. Орбан-Лембрик. -К. : Академвидав, 2005.-448с
- Осичка О.В. Смыслосприйняття особистості під час життєвої кризи Наука і освіта. 2009. №8. С.86-90.
- Основи психології [за ред. О.В.Киричка, В.А.Роменця]. - К.: Либідь, 1997. - 632с.
- Пасічник І.Д. Психологія поетапного формування операційних структур систематизації. - Острог: Вид-во «Острозька академія», 1997. -188с.
- Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. - К.: «Академвидав», 2006. - 424 с.
- Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості / Валентин Васильович Рибалка. - К.: Деміур 1996. - 236 с.
- Роменець В. А. Історія психології ХІХ - початку ХХ століття: Навчальний посібник / В. А. Роменець. - К. : Вища школа, 1995. - 614 с.
- Сватенкова Т.І., Тимошенко О.А. Методологічні та теоретичні проблеми психології. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 143 с.
- Середницька І.Я. Психологічні особливості осіб з різним рівнем і типом кризи ідентичності / І.Я. Середницька // Наука і освіта. - 2004. - №6-7. - С.261-264.
- Синякова В., & Грисенко А. (2025). Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності у вимушених емігрантів. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, (1 (66), 30-34.
- Таций В.М. Розвиток психологічної захищеності як базової потреби особистості /В.М. Таций //«Наука і освіта» Південного наукового центру АПН України, № 11, 2011- С.165-168.
- Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу / Л.Г.Терлецька. - К.:Видавничо-поліграфічний центр»Київський університет»,
- Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2003.

Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології: зб. наук. Праць. К.: Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 3-10.

Траверсе, Т. (2023). Трансформація Я - концепції особливості, когнітивний аспект / Вісник Національного університету оборони України, 75 (5), 151-156.

Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості / А.В. Фурман. - Тернопіль, 2003. - 63 с.

Чикур Л.Д.; Яроцька Г.С. Гібридна ідентичність українських мігрантів, № 44

Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис /Юрченко В.М. - Рівне,

Ямницький В.М. Життєтворчі риси особистості / В.М. Ямницький // Наука і освіта. - 2006. - №5-6. - С.116-118.

Яценко Т.С. Теоретико-методологічний підхід до цілісного розуміння психіки у її структурних компонентах / Т.С.Яценко // Наука і суспільство. - 2004. - №4.

Aldwin C.M. Stress, coping and development: an integrative perspective / Carolyn M. Aldwin; foreword by Emmy E. Werner. - 2nd ed. - New York, London: The Guilford Press; 2007. - 432 p.

Borg I., Groenen P. Modern Multidimensional Scaling. New York: SpringerVerlag. -471p.

66. Bogardus E.S. Social Distance / Bogardus E.S. - Yellow Springs, OH: Antioch. - 1959.

67. Die Psychologie des Alterns. Ian Stuart-Hamilton. Dt. von Alexandre Métraux. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1994. - 317 S.

Millon T. On the nature of clinical health psychology // Handbook of clinical h

Feldman Robert S. Understanding psychology / Robert S.Feldman . - 2 ed. - N.Y. etc. : McGraw-Hill, 1990. - 750 p.

. «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни»: вебсайт. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research___Mental_Health_Report_full_version.pdf.

70. Heider F. The psychology of interpersonal relation / F.Heider. New York

71. Henri Tajfel: Explorer of Identity and Difference: Explorer of Identity and Difference (European Monographs in Social Psychology) 1996. 400p.

Kaing R.D. The divided Self. - 1970. - 176 p.

Lewin K.A. Dynamic Theory of Personality. N.Y. - L: Mc Graw Hill Book Company, 1935. - 190 p.

Lippa Richard A. Introduction to social psychology: Test items to accompany / Richard A. Lippa. - Belmont, Calif: Wadsworth, 1990 - 290 p.

9

8

.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала соціально-психологічної адаптації (СПА).

Шкала соціально-психологічної адаптації / опитувальник, спрямований на виявлення особливостей особистості тестованого та ступеня соціально-психологічної адаптації, часто до нового середовища, умов та правил поведінки.

Оцініть ступінь згоди із твердженнями за шкалою від 1 до 7, де:

ілком до мене не ставиться.

е схоже на мене.

абуть, не схоже на мене.

е знаю.

абуть, схоже на мене.

хоже на мене.

очно про мене.

Питання:

відчуваю внутрішню незручність, коли з кимось розмовляю.

ені не хочеться, щоб оточуючі здогадувалися, який я, що в мене на душі,

і я граю роль, ховаю своє обличчя під маскою.

у всьому люблю змагання, змагання, боротьбу.

висуваю до себе великі вимоги.

часто сам лаю себе за те, що роблю.

Я часто почуваюся приниженим.

сумніваюся в тому, що можу сподобатися будь-кому з жінок/чоловіків.

завжди стримую свої обіцянки.

мене теплі та добрі стосунки з оточуючими.

Я стриманий, замкнутий, тримаюсь від усіх трохи осторонь.

Я сам винен у своїх невдачах.

Я відповідальна людина. На мене у всьому можна покластися.

Я відчуваю, що всі мої зусилля марні, я нічого не зможу досягти.

Я багато в чому живу поглядами, правилами та переконаннями мого оточення.

Я можу прийняти більшу частину тих правил і вимог, які повинні дотримуватися люди.

У мене мало своїх власних переконань та правил.

Я люблю мріяти - іноді просто серед дня. Важко повертатись від мрії до дійсності.

У мене таке почуття, наче я злий на весь світ: на всіх нападаю, огризаюсь, нікому не даю спуску. А то раптом «застряну» на якійсь образі і подумки помщу кривднику... Важко стримувати себе в таких речах.

Я вмію керувати собою та своїми вчинками - змушувати себе, дозволяти собі, забороняти. Самоконтроль для мене - не проблема.

У мене часто псується настрій: раптом нападає зневіра, нудьга.

Мене не дуже турбує те, що відбувається з іншими. Я зосереджений у собі.

Люди, як правило, подобаються мені.

Я легко, вільно, невимушено висловлюю свої почуття.

У натовпі я відчуваю самотнім.

Мені зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.

Зазвичай я легко уживаюсь із оточуючими.

Найважче мені боротися із самим собою.

Я схильний бути настороже з тими, хто чомусь обходиться зі мною більш приятельськи, ніж я чекаю.

У душі я оптиміст і вірю у краще.

Я непоступливий, неподатливий. Таких, як я, називають затятими.

Я критично ставлюся до людей і суджу їх, якщо, на мій погляд, вони на це заслуговують.

Зазвичай я почуваюся не ведучим, а веденим: мені ще не завжди вдається мислити та діяти самотійно.

Більшість тих, хто знає мене, добре до мене ставиться, любить мене. Іноді в мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би ділитися. У мене гарна постать.

Я відчуваю безпорадність. Мені потрібно, щоб хтось був поруч.

Зазвичай я можу ухвалити рішення і твердо слідувати йому.

Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самотійні, вони все ж таки прийняті під впливом інших людей.

Я часто відчуваю провину - навіть тоді, коли ніби ні в чому не винен.

Я відчуваю антипатію, неприязнь до того, що оточує мене.

Я задоволений усім.

Я вибитий із колії: не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе.

Я відчуваю млявість, апатію. Все, що раніше хвилювало мене, раптом стало байдуже.

Я врівноважений, спокійний, маю рівний настрій.

Розлютившись, я нерідко виходжу з себе.

Я часто почуваюся скривдженим.

Я імпульсивний: рвучкий, нетерплячий, гарячий. Мені трохи не вистачає стриманості, обачності.

Буває, що я пліткую.

Я не дуже довіряю своїм почуттям, іноді вони підводять мене.

Мені досить важко бути самим собою.

Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, я здебільшого роблю розумно.

Мені здається, я бачу, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того, щоб здорово подивитись фактам в обличчя, штовхаю їх на свій лад, вигадую зайве... Словом, не вирізняюся реалістичністю.

Я терпимо у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, яким він є.

Я намагаюся не думати про свої проблеми.

Я вважаю себе цікавою людиною - помітною, привабливою як особистість.

Я сором'язливий, легко бентежусь.

Мені обов'язково потрібні якісь нагадування, підштовхування збоку, щоб довести справу до кінця.

Я відчуваю внутрішню перевагу над іншими.

Я ніхто. Немає нічого, у чому б я висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє «Я».

Я боюсь того, що подумують про мене інші.

Я честолюбний. Я небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю суттєвим, мені важливо бути серед кращих.

Я зневажаю себе зараз.

Я діяльний, енергійний, ініціативний.

Мені не вистачає духу зустріти в обличчя труднощі чи ситуацію, яка загрожує ускладненнями, неприємними переживаннями.

Я просто не поважаю себе.

Я за вдачею лідер і вмію впливати на інших.

Загалом я добре ставлюся до себе.

Я наполегливий, наполегливий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.

Коли у мене з кимось псуються стосунки, мені це неприємно, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.

Я довго не можу ухвалити рішення, а потім сумніваюся в його правильності.

Я в якійсь розгубленості все сплуталося, змішалося в мене.

Я задоволений собою.

Я невдаха. Мені просто не щастить.

Я приємний, симпатичний, привабливий для себе чоловік.

Я, може, і не дуже гарний/а собою, але подобаюся жінкам/чоловікам як людина, як особистість.

Я стійкий/а женоненависник/мужіненависниця. Зневажаю будь-яке спілкування з жінками/чоловіками.

Коли я маю щось здійснити, мене охоплює страх перед провалом: а раптом я не впораюся, раптом у мене не вийде.

У мене легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно турбувало мене.

Я вмію наполегливо працювати.

Я відчуваю, що змінююся, зростаю, дорослішаю. Мої почуття і ставлення до оточуючого стають зрілішими.

Трапляється, що я говорю про речі, в яких зовсім не знаюся.

Я завжди говорю тільки правду.

Я стривожений, стурбований, напружений.

Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти, і я поступлюся, здамся.

Я відчуваю невпевненість у собі.

Я часто буваю змушений захищати себе, будувати аргументи, які мене виправдовують і роблять мої вчинки обґрунтованими.

Я поступливий, податливий, м'який у стосунках із людьми.

Я розумний.

Іноді я люблю похизуватися.

Я безнадійний. Приймаю рішення і одразу їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а з собою нічого вдіяти не можу. У мене немає волі і нема волі її виробити.

Я намагаюся покладатись на власні сили, не розраховуючи ні на чию допомогу.

Я нікогда не опаздываю.

У мене відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

Я відрізняюсь від інших.

Я не дуже надійний, на мене не в усьому можна покластися.

Мені все ясно у собі. Я добре розумію себе.є

Я товариська, відкрита людина. Я легко схожу з людьми.

Мої сили та здібності цілком відповідають тим завданням, які ставить переді мною життя. Я з усім можу впоратися.

Я нічого не вартий. Мене навіть не сприймають серйозно. До мене в кращому разі поблажливі, просто терплять мене.

Мене турбує те, що жінки/чоловіки надто цікавлять мої думки.

101. Усі свої звички я вважаю добрими.