

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенок з
України, які перебувають у дистантних стосунках**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 213
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Погорелова Світлана Степанівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н., доц.

(наукова ступінь, вчене звання)

Кунцевська Анастасія Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № ____ від « ____ » червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ВСТУП**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

- 1.1. Поняття соціально психологічної адаптації.....7
- 1.2. Фази соціально- психологічного пристосування біженців до нового середовища за Г.Тріандінсом.....13
- 1.3. Структурні і змістові зміни ідентичності у вимушених мігрантів.
Криза ідентичності14
- 1.4. Дистантні сім'ї. Поняття та особливості.....18

Висновки до розділу І20

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

- 2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження.....21
- 2.2. Характеристика вибірки.....28

Висновки до розділу ІІ29

РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

- 3.1 Описові статистики та перевірка розподілів на нормальність.....30
- 3.2 Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик33
- 3.3. Рекомендації та програма групової терапії для покращення процесу соціально-психологічної адаптації жінок, які перебувають в дистантних сімейних стосунках.....62

Висновки до розділу ІІІ.....66

ВИСНОВКИ.....70

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....73

ДОДАТКИ.....77

ВСТУП

Актуальність теми: 24 лютого 2022 року Росія почала повномасштабне вторгнення в Україну. Згідно інформації, наданої ООН, щонайменше 12 мільйонів осіб покинули свої домівки, більша частина цих людей, здебільшого жінки з дітьми, виїхали за кордон, інша частина - внутрішньо переміщені особи. Станом на дату написання цієї роботи складно знайти чітку аналітику щодо кількості людей, які були вимушені мігрувати, оскільки, частина людей повертається додому, а іноді і знову виїжджає за кордон. Але мова йде про мільйони людей, на яких вплинули зазначені події та продовжують мати визначальний вплив. Переважна більшість з людей, які виїхали - це жінки. В свою чергу, в переважній більшості цих жінок чоловіки залишитись в Україні, оскільки в період воєнного стану з України мала право виїжджати дуже обмежена когорта чоловіків.

Звичайно, проблема соціально-психологічної адаптації українських жінок-вимушених переселенок, які перебувають у дистантних сімейних стосунках, є дуже актуальною, оскільки переселення було необхідним заходом для збереження життя та безпеки, але воно також і стало причиною значних труднощів у житті цих жінок. Дане переселення було вимушеним, стрімким, без можливості обґрунтовано приймати рішення щодо місця переселення, вибору умов тощо. Крім того, що переселення призвело до розриву сімейних стосунків у більшості випадків для жінок, які виїхали, воно також позбавило жінок звичних родинних та соціальних контактів. В результаті цього в жінок почало з'являтися відчуття самотності, безпорадності, відчуженості, зниження самооцінки, загроза розвитку депресії чи розвиток депресії. Звичайно, воєнні події зачепили всі сфери життєдіяльності переселенців, призвели до трансформації процесу соціалізації, необхідності пошуку наповненого індивідуальним сенсом Я-образу, кризового формування Я-концепції, пошуку нової ідентичності.

В залежності від того, пройдуть чи не пройдуть адаптаційний період, як саме його пройдуть українці та як довго триватиме процес, від цього буде залежати їх психологічне здоров'я та психологічне благополуччя.

Для вирішення цієї проблеми, на нашу думку, важливо дослідити соціально-психологічну адаптацію жінок-вимушених переселенок, які перебувають у дистантних сімейних стосунках. Дослідження може допомогти виявити причини труднощів, з якими зіштовхуються жінки, та знайти способи їх подолання. Важливим аспектом такого дослідження є врахування культурних та соціальних особливостей українського суспільства, а також залучення жінок-переселенок до процесу дослідження.

Дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації у психології не є новим. Цій темі присвячені певні дослідження, в тому числі, внутрішньо переміщених осіб зі Сходу України по території України. Але в 2022 році дане питання набуло значно більших масштабів: жінки, як правило, перебувають в дистантних стосунках, оскільки більшість чоловіків залишились в Україні, частина з них - на фронті, частина - в полоні, частина - загинули. За кордоном, переселенці масово змушені адаптуватися до інших етнокультурних середовищ, вивчати іноземні мови, часто з нуля, крім того постійно перебуваючи в стані стресу, хвилювання за рідних, які залишились в Україні, за своїми домівками, друзями тощо. Так виникла потреба у дослідженні соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців з України за кордон, дослідження крізь призму складних та екстремальних умов життя, їх впливу на психологічну структуру особистості та вивчення особливостей адаптаційних процесів.

Допомога в процесі адаптації можлива через відновлення позитивної ідентичності, її цілісності, інтегрованості, визначення смисложиттєвих орієнтацій, визначення нових цілей в житті, через корекції мотиваційно - потребної сфери, розвитку конструктивних стратегій, вбудовування і інтегрування особистісних цінностей в приймаючу культуру.

Особливості соціальної та психологічної адаптації різних категорій переселенців досліджували багато науковців з різних країн світу, в тому числі такі науковці як: Г. Солдатова, В. Хесле, Л. Шайгерова, Л. Корель, М. Багері, Н. Палагіна, Ю. Платонов та ін.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація.

Предмет дослідження: соціально-психологічна адаптація українських жінок-вимушених переселенок в період воєнного стану, які перебувають у дистантних сімейних стосунках.

Мета дослідження: дослідити особливості соціально-психологічної адаптації українських жінок - вимушених переселенок в період воєнного стану, які перебувають у дистантних сімейних стосунках

Завдання:

1. Провести теоретичний огляд існуючих підходів до визначення соціально-психологічної адаптації.
2. Провести дослідження соціально-психологічної адаптації.
3. Визначити аспекти ідентичності та впливу смисложиттєвих орієнтацій на процес адаптації.
4. Сформулювати та описати рекомендації для покращення процесу соціально-психологічної адаптації.

Методи дослідження, використані для розв'язання поставлених в роботі завдань:

1. Теоретичні.
2. Емпіричні:
 - тест Куна - Макпартленда "Хто я?", створений на основі Я - концепції Манфреда Куна, (модифікація В.І.Юрченко);
 - методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса, Р.Даймонда;
 - тест смисложиттєвих орієнтацій Д.А.Леонт'єва (адаптована версія тесту "Цілі в житті" Дж.Крамбо, Л.Махоліка).
 - шкала толерантності до невизначеності Баднера.

- ціннісний опитник Шварца (Методика Ш.Шварца).

3. Методи математико-статистичної обробки даних.

Характеристика вибірки. Основні характеристики учасників дослідження: жінки віком 18+, які виїхали з України після 24 лютого 2022 року після початку війни закордон і перебували там на початок дослідження не менше місяця, одружені, в дистантних стосунках, тобто чоловік залишився в Україні.

Теоретико методологічна основа дослідження:

Соціальні та психологічні особливості адаптації різних категорій мігрантів досліджували такі науковці як: Г. Солдатова, Ю. Платонов, В. Хесле, Л. Корель, Л. Шайгерова, М. Багері, Н. Палагіна. Загальна теорія соціально-психологічної адаптації розроблялася Л. Виготським, О. Лазурським, Ж. Піаже, Д. Клаузен, Дж. Морено, Г. Гартман, З. Фрейд та ін. Сутність адаптації, її критерії, види, умови та чинники висвітлено у роботов Т. Алексеевої, Н. Жигайло, І.Бондаренко, В. Семиченко, А. Федоренко, М. Томчука та ін.

Теоретична і практична значущість роботи.

Теоретична значущість та наукова новизна полягають в тому, що досліджується поняття соціально-психологічної адаптації українських жінок-вимушених переселенок з України за кордон в період воєнного стану, які перебувають у дистантних сімейних стосунках, поняття їх успішної адаптації, фази та стадії соціально-психологічної адаптації, вплив адаптації на ідентичність переселенок, встановлюються фактори успішності проходження стадії соціально-психологічної адаптації.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть використовуватись практичним психологами та/або психотерапевтами, які працюють з вимушеними переселенцями, ведуть індивідуальну чи групову терапію, а також безпосередньо вимушеними переселенцями для отримання інформації в площині самопізнання та самодіагностики.

РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації.

Історично можна виділити три напрями дослідження проблеми соціальної адаптації [11].

Перший напрямок пов'язаний з психоаналітичними концепціями взаємодії особистості та соціального середовища. Соціальну адаптацію трактують як результат, який полягає в балансі особистості та вимог зовнішнього оточення. Зміст процесу адаптації можна описати формулою: **конфлікт – тривога – захисні реакції**. (З. Фрейд, Е Еріксон, Л Берковіц) [11].

Другий напрямок пов'язаний з гуманістичною психологією. Адаптація характеризується як досягнення духовного здоров'я та відповідності цінностей особистості цінностям соціуму (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Ю. Александровський, П. Анохін, Л. Анциферова, Ф. Березін, В. Балл, А. Брушлінський, О. Захаров, О. Кокун, О. Леонтьєв, Г. Ложкін, Б. Ломов, М. Макаренко, В. Медведєв, Ж. Піаже, Є. Підчасов, А. Реан, С. Рубінштейн, О. Солодухова, Г. Сельє, В. Слюсаренко, Т. Хомуленко, Т. Яценко та ін. Однак, незважаючи на значний інтерес дослідників до неї, певні аспекти проблеми залишаються малодослідженими. Це стосується особливостей соціально-психологічної адаптації.

У психологічній літературі соціально-психологічну адаптацію трактують по-різному, як:

- процес пристосування до якісних змін зовнішнього середовища [12];
- спосіб взаємодії особистості та соціального середовища, процес активного пристосування особистості до середовища, що змінилося, засвоєння відносно стабільних умов середовища [13];
- багатоплановий процес активного пристосування психіки і поведінки особистості до умов соціального середовища, опосередковане провідною діяльністю особистості на певному етапі її розвитку [14];

- взаємодію особи та соціального середовища, що призводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особистості або групи. Цей вид пристосування припускає пошукову активність особистості, усвідомлення власного соціального статусу та соціально-рольової поведінки, ідентифікацію особистості або групи у процесі виконання спільної діяльності, прийняття нею норм, цінностей і традицій соціальної групи [14].

У соціально-психологічній адаптації взаємодіють дві структурно складні системи – особистість та середовище. Соціальне середовище впливає на формування особистості, а також визначає зміни у середовищі. Набуття особистістю, яка адаптується, нових шаблонів поведінки поступово трансформують її психіку під нові умови. Разом з тим, не кожна нова ситуація перебудовує психіку людини. Незнайомі форми поведінки трансформують психіку, накладають нові шаблони на наявні зразки, поступово видозмінюючи її. У процесі стабілізації особистісних структур, інтенсивність змін в особистості, що адаптується, зменшується.

Фундаментальні питання соціально-психологічної адаптації особистості висвітлені в працях вітчизняних дослідників: О. О. Балл, Ф. Б. Березін, Л. І. Божович, Г. С. Костюк, О. М. Леонтьєв, О. І. Медведєв, О. О. Налчаджян, В. А. Петровський та ін.) і закордонних (Е. Еріксон, Ж. Піаже, З. Фрейд та ін.). У неофрейдистському напрямі адаптація розглядається в контексті соціальної активності особистості. Сучасні психоаналітики широко використовують введені ще З. Фрейдом поняття «алопластичних» і «аутопластичних» змін і відповідно розрізняють два різновиди психологічної адаптації:

- 1) алопластична адаптація досягається тими змінами в зовнішньому середовищі, які людина здійснює для приведення його у відповідність зі своїми потребами;

- 2) аутопластична адаптація забезпечується змінами особистості (її структури, умінь, навичок та ін.), за допомогою яких вона пристосовується до середовища [23]. Представники діяльнісного підходу в психології доводили, що адаптація людини детермінована не лише суб'єктивними психологічними

чинниками, а й соціальними, соціально-психологічними. Діяльність, на їхню думку, являє собою таку форму зв'язку живого організму з навколишнім середовищем, специфічною особливістю якої є свідоме, активне перетворення навколишнього світу.

Адаптація – процес встановлення оптимальної відповідності особистості й навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності. Цей процес дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з цим важливі цілі, забезпечуючи водночас відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища. Адаптація здійснюється в процесі соціалізації особистості, в ході її індивідуального розвитку, трудового і професійного становлення [24, с. 11].

Серед робіт психоаналітичного напрямку варто ще виділити концептуальний підхід Е. Еріксона, на думку якого, у системі «індивід – середовище» однією стороною адаптаційної взаємодії є конфлікти і захисти, а іншою – співробітництво і гармонія. При цьому він висуває положення про взаємне безупинне пристосування індивіда і суспільства. Процес адаптації в його концепції описується формулою: *суперечності – тривога – захисні реакції індивіда і середовища – гармонійна рівновага чи конфлікт*. Таким чином, Е. Еріксон розглядає конфлікт як один із можливих результатів взаємодії індивіда і середовища в тому випадку, коли захисні реакції організму і «вчинки» середовища виявляються недостатніми для відновлення порушеної гомеостатичної рівноваги [25].

Істотний внесок у розробку широкого розуміння адаптації був зроблений Ж. Піаже. У біології і у психології, відповідно до його концепції, адаптація розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів: акомодатії й асиміляції. Перший з них (його, по суті, позначають терміном «адаптація», уживаючи його у вужчому змісті), забезпечує модифікацію функціонування організму чи дій суб'єкта відповідно до властивостей середовища. Другий процес змінює ті чи інші компоненти цього середовища, переробляючи їх

відповідно до структури організму чи включаючи в схему поводження суб'єкта. Зазначені процеси тісно зв'язані між собою й опосередковують один одного.

Маючи на увазі все зазначене вище, можна було б визначити адаптацію як «рівновагу між асиміляцією та акомодациєю, або, що, по суті, одне і те ж, як рівновагу у взаємодії суб'єкта й об'єктів». З погляду Ф. Б. Березіна, психологічна адаптація відіграє вирішальну роль у підтримці адекватних співвідношень у системі «індивідуум – середовище» і визначається як «...процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності, що дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати зв'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поводження вимогам середовища» [26, с. 157].

Ф. Б. Березін виділяє такі **рівні психологічної адаптації**:

– *індивідуально-психологічний рівень* містить у собі особистісні й типологічні особливості людини, її актуальні стани (мотивація, здібності, рівень розвитку самосвідомості, самоконтроль, самооцінка, саморегуляція, темперамент, особливості емоційної й інтелектуальної сфери і т.ін.) На цьому рівні здійснюється підтримка психічного гомеостазу, збереження психічного здоров'я;

– *соціально-психологічний рівень* містить у собі особливості мікросоціальної взаємодії. На цьому рівні здійснюється формування адекватної міжособистісної взаємодії, облік експектації оточення, досягнення соціально-значущих цілей. На цьому рівні виділяються такі основні типи адаптаційного процесу: перший тип, що характеризується активним впливом на соціальне середовище, і другий тип, що характеризується пасивним пристосуванням (конформістським прийняттям цілей і орієнтацій групи).

Ці типи адаптаційного процесу формуються залежно від структури потреб і мотивів індивіда та виявляються в процесі групової і міжособистісної взаємодії [26].

Характер процесу адаптації - унікальний: адаптація однієї людини ніколи не буде копією адаптації іншого. Соціальні зміни викликають у людей різну реакцію: одні приймають і радіють нововведенням, другі ставляться до них насторожено, а треті вважають їх катастрофічними. Проте за всім цим різноманіттям стоять типові способи поведінки, тобто можна виділити типи адаптації.

Тип адаптації - це структурно -організована сукупність щодо стійких соціально-психологічних характеристик особистості, що забезпечують реалізацію життєво важливих потреб. Більшість людей проявляють різні типи адаптації в різних ситуаціях, але як правило, один з них домінує. Це зумовлене суб'єктивною оцінкою конкретної ситуації з погляду можливості/неможливості реалізації життєво важливих потреб.

Також, варто відзначити, що соціально-психологічна адаптація має також різні **стадії**. І. Каськов, узагальнюючи погляди різних науковців [14; 17; 18] виділяє наступні: [19].

Перша стадія – ознайомлення. На когнітивному та емоційному рівнях відбувається засвоєння особистістю норм, цінностей, установок, уявлень, стереотипів тощо. Когнітивний рівень надає можливість зробити зовнішні норми та вимоги внутрішніми (власними). Це явище отримало назву *інтеріоризації*. Емоційний рівень ознайомлення надає можливість за допомогою почуттів підкріпити та засвоїти норми, цінності, стереотипи цієї групи, а отже, долучитися до неї [19]. Це підкріплення науковці назвали ідентифікацією.

Друга стадія – це стадія рольової орієнтації, за якої відбувається прийняття форм соціальної взаємодії, що склалися в колективі (формальні/неформальні зв'язки, стиль керівництва тощо), прийняття форм предметної діяльності (способів професійного виконання певної діяльності). Під час другої стадії соціально-психологічна адаптація призводить до формування соціально та професійно значущих засобів спілкування, поведінки

і діяльності, що прийнято у групі, та за допомогою яких особистість могла б реалізувати потреби, схильності, вміння [19].

Третя стадія – це самоствердження. Під час неї спочатку відбувається індивідуалізація, а потім інтеграція особистості, яка адаптується до нових умов. Процес індивідуалізації передбачає поєднання засвоєних особистістю соціальних вимог, норм, очікувань зі специфікою потреб, властивостей та стилю діяльності. Основним результатом стадії самоствердження є встановлення відповідності між самооцінюванням особистості та оцінюванням її групою за значущими здібностями та якостями. Якщо протиріччя між особистістю та групою не буде усунено, то виникає дезінтеграція, тобто витіснення особистості з групи або, навіть, фактична ізоляція. У межах інтеграції в особистості формуються новоутворення (позитивні/ негативні).

Отже, процес самоствердження залежить від самооцінювання особистості та від вимог, які висуває до неї група. За надмірно високої самооцінки особистість переоцінює себе і стикається зі скептичним ставленням групи до її претензій, через що вона озлоблюється, виявляє підозрілість чи зневажливість і може втратити міжособистісні контакти та замкнутися. За надмірно низької самооцінки в особистості розвивається комплекс неповноцінності, стійка зневіра у власних силах, відмова від ініціативи, байдужість та тривожність [19]. У контексті проведення теоретичного аналізу досліджень сутності та змісту адаптації виникає необхідність у визначенні показників, що свідчили б про успішність процесу адаптації особистості.

На думку Н. Завацької, показниками успішної соціально-психологічної адаптації є високий соціальний статус особистості у певному середовищі, а також її психологічна задоволеність цим середовищем та найважливішими елементами [15]. Коли йдеться про показники низької соціально-психологічної адаптації, за умови переміщення особистості в інше соціальне середовище, то дослідниця виділяє аномію та поведінку, що відхиляється від загальноприйнятих норм. Успішність адаптації залежить від характеристик середовища та особистості. Чим складніше нове середовище (наприклад,

більше соціальних зв'язків, складніша спільна діяльність, більша соціальна неоднорідність), чим більше відбувається у ньому змін, тим важчим є процес соціально-психологічної адаптації [15].

Отже, на нашу думку, щоб пройти всі стадії соціально-психологічної адаптації та досягти рівня психологічної задоволеності середовищем та його найважливішими елементами, потрібно мати високий емоційний комфорт, високий рівень прийняття себе, прийняття інших; цілі в житті та локус контролю - ті фактори, які допоможуть досягти соціального статусу, і як наслідок, інтегруватися в нове середовище.

1.2. Фази соціально- психологічного пристосування переселенців до нового середовища за Г.Тріандісом

Великий внесок в дослідження ролей та цінностей в різних культурах, вніс також американський психолог Г. Тріандіс. Його ще називають піонером в міжкультурній психології Гарі Тріандіс визначив так звану U криву адаптації і охарактеризував її так: добре, гірше, погано, краще, добре. Відповідно до цієї кривої, він виділив такі 5 фаз адаптації:

Перша фаза - це «Ейфорійна фаза» або «медовий місяць», характеризується ентузіазмом, припіднятим настроєм і великими надіями. Коли у біженців не відбуваються зміни інтересів та активності, перебудова поведінки, стратегій, планів, завдань та діяльності загалом залишаються незмінними.

Друга – «Туристична фаза», у якій починає отримуватись найнеобхідніша інформація про життя незнайомого суспільства, відбувається осмисленість зовнішньої сторони ситуації, побудова її образу і подальше включення даного образу в цілісне представлення суб'єкта про себе і взаємозв'язок з оточенням.

Третя – «Орієнтаційна фаза», яка є досить стресогенною для біженців, адже їм потрібно розбиратися не лише з особистісними проблемами, але й з

організаційними, правовими, політичними та культурними проблемами соціуму [3]. «Орієнтаційна фаза» вимагає розширення соціального простору особистості, що супроводжується постійними стресовими ситуаціями, які спричинені різними подіями.

Четвертою є «Депресивна фаза» часто відбувається вона на фоні кризи адаптації. За Тріандісом, ця фаза є переломним моментом, етап депресії змінюється оптимізмом при умові забезпечення адаптації, що вдається далеко не всім. Можливим є два варіанти розвитку ситуації: адаптація (перехід з «орієнтаційної» чи фази депресивної до фази «активної діяльності») та дезадаптація – стресова ситуація яка призводить до ряду психічних розладів.

Та остання **п'ята** – «Фаза активної діяльності». Характерна для людей з високою стійкістю психічного та соматичного здоров'я, які успішно пройшли адаптацію [3].

Отже, на нашу думку, важливо розуміти, що в процесі адаптації, людина в тій чи іншій мірі все рівно буде проходити депресивну фазу і від того як вона її пройде, буде залежати успішність її адаптації та подальшої інтеграції.

Виявити на якій саме стадії знаходиться людина можна за допомогою бесіди, питань. Для переходу до активної фази, на нашу думку, важливими є смисложиттєві орієнтації, цілеспрямованість особистості, задоволеність самореалізацією.

Цю гіпотезу ми плануємо довести в нашому дослідженні.

1.3. Структурні і змістові зміни ідентичності у вимушених мігрантів.

Криза ідентичності

Соціальні та психологічні особливості адаптації різних категорій мігрантів досліджували такі науковці як: Л. Корель, М. Багері, Н. Палагіна, Ю. Платонов, Г. Солдатова, В. Хесле, Л. Шайгерова та ін.

Важливо відмітити, що в питаннях міграції велике значення має поняття “добровільності” чи “вимушеності”. Так, наприклад, Л. Корель, розглядаючи відмінності між добровільною та вимушеною міграцією, зазначає, що у випадку

добровільної міграції спочатку, як правило, у суб'єкта адаптації виникає позитивна установка на нове явище, тобто відбувається адаптація свідомості, а потім вже з'являється нова адекватна форма поведінки. Коли ж міграція є вимушеною – через жорсткі нові умови пристосування у людини зазвичай виникає негативна установка на освоєння нових правил життєдіяльності. [3]. Враховуючи воєнний контекст і вимушене, екстремне, стресове переселення Українців за кордон, враховуючи те, що ніхто не обирав по добрій волі виїжджати в нову країну, ми вважаємо, що всі переселенці були вимушеними, і цей фактор наклав додатковий ускладнюючий момент на процес адаптації до нового середовища.

Потрапляючи в нові умови і розпочинаючи нове життя, біженці формують зовсім інше ставлення до свого внутрішнього «Я» та до навколишнього світу, як писав Платонов. [3]. Поведінка характеризується підвищеною дратівливістю, безсонням, частковою втратою пам'яті, зниженням фокусу уваги, подавленням емоційним станом, виникають труднощі в спілкуванні, їх життєві плани опиняються під загрозою.

Науковець М. Багері зазначає, що ситуація вимушеного переміщення сприяє розвитку депресії, психастенії, параноїдальних і шизоїдних розладів та визначає високу незадоволеність новими життєвими змінами [3].

Дослідницям Н. Палагіна дійшла висновку, що в процесі соціально-психологічної адаптації біженців відбуваються значні зміни особистісного плану, які виражаються в зниженні самооцінки та рівня домагань, деформації ціннісних орієнтацій і соціальних установок. Також було встановлено, що більшість вимушених переселенців дезадаптовані, що проявляється в гіпотимному типі реагування, хаотичному характері активності, в тенденції займати оборонну позицію, екстернальності і ескапізмі. Проявляється емоційна напруженість та знижений емоційний фон. [3]

Станом на даний час, немає повноцінних досліджень щодо вимушених переселенців з України за кордон через війну. Але враховуючи те, що всі переселенці з України є вимушеними, беручи до уваги те, що емоційна

напруженість посилюється постійними хвилюваннями за рідних і близьких, які залишилися на території України, багато людей втратили своїх близьких, свій дім, всі перебувають у невизначеності, більшість не знає мови країни перебування, то ми можемо припустити, що процес адаптації до умов життя на новому місці у вимушених переселенців протікає значно складніше, ніж у добровільних, адже зачіпає найглибші шари особистості, найбільш важливим з яких є її ідентичність. І ця ідентичність проходить кризовий етап. Дефініцію «**криза ідентичності**» розуміють як нелінійний, нерівномірний розвиток переживання цілісності буття, втілення своєї «самості», реалізованості власної «Я-концепції».[5]

Коли людина потрапляє в нові соціальні умови, то її уявлення про себе, про світ, про своє становище в соціальному світі перебудовуються і з'являється нова ієрархія соціальних ідентичностей, відбувається змінювання або трансформація ідентичності. Якщо в результаті зміни соціального оточення на перший план виходить і стає раніше не актуалізована ідентичність, відбувається перебудова всередині всієї системи ідентичностей. Якщо на передній план виходить одна з базових ідентичностей, зміни в системі менш суттєві, тому що зв'язки всередині базисних ідентичностей більш стабільні і сильні. Отже структура ідентичності складна і багаторівнева, цілісна і містить актуальні і неактуальні, значущі і незначущі, стрижневі (базисні, домінуючі і стійкі у часі) і локальні (ситуативні - варіативні) ідентичності. Процес ідентифікації ускладнюється, якщо особистість перебуває в життєво невизначених обставинах і ситуаціях. Втрата ідентичності призводить до ціннісної деструкції, неузгодженості цінностей та їх повної втрати - аномії.

У своїх роботах Г. Солдатова зазначає, що «травматичний досвід і життєві труднощі біженців визначають порушення у них цілісності та інтегрованості особистості. Комплекс проблем, що відбивають особистісні трансформації, можна позначити як криза ідентичності. Криза ідентичності виникає у біженців як в результаті подій, що стали причинами переміщення, так і внаслідок культурного шоку та адаптації в новому середовищі. В результаті

пережитих подій руйнується сама підстава ідентичності – відбувається трансформація тієї картини світу, яка вибудовується з самого народження і включає в себе найширший діапазон образів, уявлень, думок, переконань, відносин» [5].

В. Хесле визначає поняття «кризи ідентичності» як втрату почуття самого себе та неможливість пристосування до нових обставин. Це уявний розрив між вимогами нової ситуації та колишніми установками і поглядами [3].

Про кризу ідентичності у біженців в процесі адаптації також говорить дослідниця Л. Шайгерова, визначаючи це як «складний процес адаптації в ситуації вимушеного переміщення призводить до того, що зміна ідентичності особистості біженців досягають рівня кризових. Криза ідентичності у біженців проявляється в глибоких множинних перетвореннях її змісту, що відбуваються на особистісному і на груповому рівнях» [3]. *Дослідниця зазначає, що найважливішою умовою для успішної адаптації особистості в ситуації вимушеного переміщення є подолання кризи ідентичності.* Задля цього часто потрібна кваліфікована психологічна допомога, адже не всі переміщені особи мають достатньо особистісних ресурсів для цього.

Якщо біженець не може пристосуватися й адаптуватися до нового етнічного середовища, з ним відбувається трансформація негативного характеру. Змінюється його психологічний стан, погіршується фізичне самопочуття, руйнуються соціальні установки, змінюється погляд на світ і людей. Така трансформація призводить до різних наслідків, починаючи від сепаратизму і етнічного нігілізму до крайнього фанатизму і націоналізму, де формується виражений негативний образ етносу, і поведінка індивіда виходить з цього образу [3].

Таким чином, потрапляючи у нове та незнайоме середовище біженці не тільки відчувають психологічний і соціальний дискомфорт, а також можуть нести в собі небезпеку для приймаючого суспільства.

1.4. Дистантні сім'ї. Поняття та особливості

Т. Дорошок, Л. Ковальчук виділяють такі види дистантних сімей:

1. За проживанням (спільним, роздільним):

- сім'ї, у яких один із батьків перебуває на заробітках за межами України протягом тривалого часу (більше 1-3 років);
- сім'ї, у яких батьки (обидва) перебувають на заробітках за межами України протягом тривалого часу (більше 1-3 років);
- сім'ї, де батьки працюють за вахтовим методом (нафтовики, газтовики та ін.);
- сім'ї, у яких батьки періодично певний час відсутні (військові, моряки, артисти, спортсмени та ін.);
- сім'ї, у яких діти народжені поза шлюбом та батьки ніколи разом не проживали;
- сім'ї з громадян різних держав, у якій дитина проживає періодично з одним із батьків;
- розлучені сім'ї, у яких дитина постійно проживає з одним із батьків.

1) За якістю сімейних стосунків:

- благополучні та неблагополучні;
- конфліктна, безконфліктна;

2) За проживанням у ступені родинності:

- сім'ї, у яких дитина проживає з одним із батьків;
- сім'ї, у яких дитина проживає з родичами;
- прийомна сім'я; – опікунська сім'я [20,21,22].

Дистантна сім'я в контексті переселення з України за кордон через війну - це сім'я, яка розділена на великі відстані через переміщення частини її членів внаслідок війни.

Дистантність сім'ї може бути зумовлена різними додатковими чинниками, такими як далека фізична відстань, відсутність фінансових можливостей для зустрічей тощо. Це може призвести до виникнення різних

емоційних та психологічних проблем, таких як тривога, депресія, почуття самотності та відчуженості від сім'ї та соціального середовища.

Українські дослідники звертали увагу на проблеми дистантної сім'ї в контексті переселенців. Наприклад, Юлія Лук'янова в своїй статті "Вплив дистантної сім'ї на психічне здоров'я осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах" зазначає, що дистанція між членами сім'ї може стати причиною появи депресивних розладів, тривоги та психосоматичних симптомів. Також відмічається, що недостатня підтримка від сім'ї може ускладнити адаптацію переселенців до нового соціального середовища.

Отже, дистантна сім'я може бути імовірною проблемою для переселенців, яка може впливати на їх психічне здоров'я та адаптацію до нових умов життя.

Ми також вирішили перепроверити цю гіпотезу, а саме: чи впливає факт наявності дистантних стосунків на процес соціально-психологічної адаптації вимушених переселенок, які виїхали з України через війну, а чоловіки залишились в Україні.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

В даному розділі ми розглянули різні підходи до визначення поняття соціально-психологічної адаптації, ознайомились з трактуваннями поняття адаптації різними науковцями, визначили стадії та фази процесу адаптації та охарактеризували, що на думку науковців є успішною адаптацією. Ми визначили поняття “дистантних стосунків” згідно дефініцій, наведених в психологічній літературі. Також ми трошки зупинились на понятті кризи ідентичності, яка виникає в процесі адаптації і від подолання цієї кризи, здебільшого залежить успішність чи неуспішність процесу соціально-психологічної адаптації. В даному розділі ми розглянули теоретичну частину для побудови подальшого дослідження, в результаті якого ми хотіли б з'ясувати як успішно пройти соціально-психологічну адаптацію, знайти нові смисли, подолати кризу ідентичності. Адаптація вважається успішною, коли має місце задоволеність середовищем та його найважливішими елементами.

За Г.Тріандісом, фінальною фазою адаптації є “фаза активної діяльності”, яка свідчить про завершення процесу адаптації.

Отже, на нашу думку, для допомоги українцям успішно адаптуватись до нового середовища, успішно інтегруватись, в першу чергу потрібно визначити діагностично на якій стадії на даний момент знаходиться переселенець та розробити план дій для досягнення ним стадії “активної діяльності”, через відновлення позитивної ідентичності, пошуку нових смислів, цілей, орієнтирів тощо.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Основною метою даного дослідження є виявлення факторів, що впливають на ступінь адаптованості чи дезадаптованості переселенців, а також як впливає фактор дистанційності стосунків на процес адаптації у жінок, які перебувають в стосунках, але чоловіки залишились в Україні. Розуміючи ці фактори впливу, можна «намалювати» ідеальний портрет людини, яка адаптувалась і орієнтуватись на цей «портрет» в роботі з переселенцями, які мають труднощі в пристосуванні до середовища.

Ми припускаємо, що саме смисложиттєві орієнтації найбільше впливають на соціально-психологічну адаптацію.

Для досягнення цієї цілі, нами були обрані наступні методики:

1. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса, Р.Даймона.
2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптована версія тесту “Ціль в житті” Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка).
3. Тест Куна - Макпартленда “Хто я?”, створений на основі Я-концепції Манфреда Куна (модифікація В.І.Юрченко).
4. Ціннісний опитник Шварца.
5. Шкала толерантності до невизначеності Баднера.

Організація та проведення емпіричного дослідження

До учасників даного дослідження було запрошено жінок та чоловіків, переселенців, які після 24 лютого 2022 року, тобто після дати повномасштабного вторгнення Росії в Україну, вимушено виїхали з України за кордон. Інформація про запрошення взяти участь в дослідженні поширювалась здебільшого через різні канали соціальних мереж, групи переселенців у Франції, Німеччині, Польщі та в групах інших країн. В дослідженні ми свідомо

не обмежували учасників за статтю, розуміючи, що переважна частина вимушених переселенців - це жінки, оскільки, більшість чоловіків, згідно з законами України, не мали права покидати країну, але враховуючи те, що певна частина чоловіків знаходиться за кордоном, ми вирішили не обмежувати їх участь і дослідити показники чоловіків також.

Аналіз результатів дослідження здійснювався в два етапи:

1. На першому етапі аналізувались результати даних і чоловіків, і жінок на предмет виявлення факторів, які впливають на соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, які виїхали з України за кордон через війну.

До уваги брались три методики, а саме:

- Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса, Р.Даймона;
- Тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптована версія тесту “Ціль в житті” Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка);
- Тест Куна - Макпартленда “Кто я?”, створений на основі Я-концепції Манфреда Куна, (модифікація В.І.Юрченко).

2. На другому етапі, враховуючи те, що дослідження пройшли лише 2 чоловіка, і більшість жінок, які взяли участь в дослідженні, перебували в дистанційних стосунках, ми вирішили проаналізувати фактори, які впливають на процес соціально-психологічної адаптації саме жінок - переселенок, які перебувають в дистанційних стосунках і додали ще дані з двох опитників до нашого аналізу:

- Ціннісний опитник Шварца;
- Шкала толерантності до невизначеності Баднера.

Участь в дослідженні була мотивована тим, що учасники мали можливість отримати на e-mail розгорнуті результати дослідження, можливість виграти безкоштовну (50-ти хвилинну) консультацію щодо результатів дослідження або психотерапевтичну консультацію з дослідницею тощо.

Дослідження полягало в необхідності пройти тестування, що було створене дослідницею на платформі www.1ka.si.

Саме тестування було представлено українською та російською мовами, складалось з короткої анкети та 5-ти опитувальників:

1. Тест Куна - Макпартленда “Кто я?” (модифікація В.І.Юрченко).
2. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса, Р.Даймона.
3. Тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптована версія тесту “Ціль в житті” Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка.
4. Ціннісний опитник Шварца.
5. Шкала толерантності до невизначеності Баднера.

Ми припустили, що саме смисложиттєві орієнтації впливають на соціально-психологічну адаптацію вимушених переселенок. Завданням розширеного аналізу було з'ясувати, які саме.

Нижче коротко нагадаємо про кожен методик та опишемо чому саме вона була вибрана для даного дослідження.

1.Тест Куна - Макпартленда “Кто я?” (модифікація В.І.Юрченко).

Дана методика не передбачає стимульного матеріалу у вигляді тверджень, переліку якостей чи картинок. Замість цього досліджуваному надається пустий листок (в електронному варіанті - пусте поле) і він повинен написати характеристики самого себе, даючи відповідь на питання ХТО Я? і також висловити своє ставлення до цих характеристик. (респондент повинен був проставити знаки “+”, “-”, “+₋” в залежності від того, як він сам оцінює ту чи іншу характеристику. В оригінальному варіанті досліджуваному надається 12 хвилин на написання відповіді на питання “Хто я?”, але оскільки, ми вважаємо що дану вимогу важко дотримати при дистанційному заповненні опитника, тому ми використали версію В.І. Юрченка “двадцять тверджень самооцінки”. Теоретичною основою методики служать концепції соціальних ролей та рольової поведінки, у межах яких задається і спосіб самосприйняття людини як носія цих ролей. У той самий час особистості властиво рефлексувати і характеризувати своє місце не тільки у соціальному світі, а й у світі загалом.

Тому методика охоплює не тільки рольові аспекти, але всі сфери уявлень людини про свою особистість та її ядру – «Я». Найчастіше для аналізу відповідей досліджуваних застосовують такі категорії угруповань: приналежність до групи, тип спорідненості, основні заняття, риси характеру, інтерперсональний стиль, устремління та інше.

Дану методику ми обрали в першу чергу для того, щоб з'ясувати самоідентифікацію переселенців та їх самосприйняття. Ми припускали, що визначення розподілу позитивних та негативних оцінювань дасть нам уявлення про самооцінку респондентів. Також, за результатами даного опитувальника можна було діагностувати ідентичність переселенця, визначити ролі, з якими він себе ідентифікує, визначити міру усвідомленості соціальної інтеграції тощо. Але, для цілей та завдань даної роботи, ми зупинились лише на визначенні самооцінки.

2. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса, Р.Даймона.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, запропонована К. Роджерсом і Р. Даймондом, являє собою опитувальник, що включає 101 твердження, які випробуванням пропонується оцінити за 7-бальною шкалою залежно від відповідності тверджень, що пропонувались в опитувальнику, уявленням випробуваних про себе. Методика дозволяє оцінити інтегральні показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності, прагнення до домінування; позитивні і негативні полюси цих інтегральних показників.

Інтегральний показник адаптації відображає співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій функціонування людини в соціумі. Цей показник містить у собі такі аспекти, як самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність і прагнення до домінування.

Адаптивна людина критично сприймає норми і правила соціуму. Вона цінує свою особистість і особистості інших людей, ця людина прагне до самовдосконалення і не зупиняється у своєму розвитку. Вона знає свої сили і

вміє домагатися своїх цілей. Вона успішна, активна. Це оптимістично настроєна людина.

Показник дезадаптивності є негативним полюсом інтегрального показника адаптації і відображає дисгармонію у сфері соціальних відносин людини. Дезадаптивна людина найчастіше настроєна песимістично, млява, пасивна, нездатна долати свої труднощі. Вона може бути постійно незадоволена собою та іншими. Для дезадаптивної людини характерні й інші дисфоричні і депресивні риси.

Отже, дану методику можна вважати ключовою в підтвердженні гіпотези нашого дослідження.

3. *Тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптована версія тесту “Ціль в житті” Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка).*

Дана методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення пошуку сенсу і логотерапії Віктора Франкла. Суть цих уявлень полягала в тому, що неудача людини в пошуку сенсу свого життя (екзистенційна фрустрація) і відчуття втрати сенсу, яке витікає з цього (екзистенційний вакуум) є причиною певних душевних захворювань. В результаті даного опитування ми могли отримати інформацію по таких категоріях:

- цілі в житті (бали за цією шкалою визначали наявність чи відсутність в респондента цілей на майбутнє, які надають йому осмисленості, направленості, перспективності. Низькі бали даватимуть розуміння, що людина живе сьогоднішнім чи вчорашнім днем. Високі бали характеризуватимуть не тільки цілеспрямовану людину, вони можуть вказувати на те, що плани людини не мають реальної опори в теперішньому і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію);

- процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життя. Відома теорія, в тому числі гарно деталізована Віктором Франклом, полягає в тому, що зміст життя в самому житті. Данфі за цією шкалою говорять про те, як респондент сприймає в тому числі випробування свого життя. Чи ставиться він до них з інтересом, цікавістю тощо. Високі бали за цією шкалою та низькі за рештою

характеризуватимуть гедоніста, який живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою можуть бути ознакою незадоволеності своїм життям у теперішньому; але спогади про минуле чи націленість на майбутнє можуть надавати їй повноціннішого сенсу.

- результативність життя, чи задоволеність самореалізацією.

Дані за цією шкалою характеризують ставлення респондента до відрізка пройденого життя. Низькі бали вкажуть нам на те, що людина не задоволена своєю реалізацією.

- локус контролю - Я (Я – господар життя). Низькі бали вказують нам на невіру респондента в свої сили, високі – на те, що людина має уявлення про себе, як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про її зміст.

- локус контролю - життя, чи керованість життя. Низькі бали – людині швидше притаманний фаталізм і переконання в тому, що свідомо управляти своїм життям не можливо, і що немає свободи вибору тому будувати плани на майбутнє абсолютно недоцільно. Високі бали – я можу контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Даний опитувальник містив 20 протилежних тверджень. Завданням було обрати одне з двох, яке більше підходило респонденту.

Дана методика була обрана щоб дослідити гіпотезу про те, що цілі в житті, емоційна насиченість життя, задоволеність самореалізацією, відчуття того, що ти -господар свого життя, все ці смисложиттєві орієнтації дають відчуття задоволеністю життям, а відповідно, задоволеність життям - це той критерій, який визначає успішну адаптацію.

4. *Ціннісний опитувальник Шварца* (Методика Шварца) (Schwarz Values Survey) є інструментом, який використовується для вимірювання особистісних цінностей людей. Опитник складається з 57 запитань, які охоплюють десять ціннісних орієнтацій: влада, успіх, статус, слава, матеріальні блага, приємність, рівність, сім'я, самореалізація та універсалізм.

Цей опитник застосовується для дослідження динаміки зміни цінностей як в групах, в зв'язку зі змінами в суспільстві, так і для особистості в зв'язку з її життєвими проблемами.

У процесі тестування, респонденти оцінюють важливість кожної ціннісної орієнтації на шкалі від 1 до 9, де 1 означає "важливість цінності для мене мінімальна", а 9 - "цінність дуже важлива для мене". Результати аналізуються, щоб встановити порядок пріоритетності ціннісних орієнтацій в житті респондента.

Опитник дозволяє виміряти значущі цінності, які є ключовими для особистості і впливають на її поведінку, дії та взаємодію зі світом. Ми обрали цей опитник, також і тому що його застосування може допомогти в розумінні мотивації поведінки людей та їхніх соціальних установок. Результати тестування можуть бути корисними для створення спеціальних програм з соціально-психологічної адаптації.

5. Шкала толерантності до невизначеності Баднера (бланк версії Солдатової) - це інструмент, що використовується для вимірювання толерантності людини до невизначеності в різних життєвих ситуаціях. Шкала складається з 23 питань, на які респондент повинен відповісти на 7-бальній шкалі, де 1 означає «повністю не погоджуюся», а 7 – «повністю погоджуюся». Оцінка толерантності до невизначеності визначається як сума балів за всіма питаннями, де вища сума вказує на більш високу толерантність до невизначеності.

Шкала Баднера була обрана для дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, які виїхали з країни через війну, тому що ця методика може допомогти визначити, наскільки готові ці люди приймати різні невизначені ситуації, з якими вони стикаються в новому місці проживання. Висока толерантність до невизначеності може допомогти вимушеним переселенцям більш ефективно впоратися зі стресом та невизначеністю, що виникають при переїзді в нове місце проживання.

2.2. Характеристика вибірки

Для опису результатів даного дослідження ми взяли до уваги результати опитувальників 63 респондентів. Варто сказати про те, що даний опитувальник відкрило 528 респондентів, і успішно закінчили тільки 63. На нашу думку саме складність тесту Куна -Макпартленда та незручність заповнення опитувальника в електронній формі, а саме вписування відповідей на питання Хто я? та подальше оцінювання цих відповідей відповідними позначками +- та +- скоротило кількість успішних завершень опитувальника загалом

Опитувальники заповнили 61 жінка та 2 чоловіка. Переважна більшість респондентів (83%) перебуває за кордоном більше 6-ти міс.

73% з них - це жінки, які виїхали за кордон з дітьми, з них 38% - чоловік залишився в Україні, 29%- це повні сім'ї, де чоловік та дружина знаходяться за кордоном разом, і 32% - де, жінка без чоловіка взагалі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Даний розділ ми присвятили опису цілей, задач та організації емпіричного дослідження.

Враховуючи те, що в рамках дослідження була висунута гіпотеза про те, що саме смисложиттєві орієнтації найбільше впливають на соціально-психологічну адаптацію та те, що наявність чи відсутність критерію дистантності в сім'ях суттєво не впливають на адаптацію, ми обрали п'ять методик та коротко описали і пояснили наш вибір в розрізі досягнення цілі даного дослідження. Ми коротко нагадали чому саме та інша методика були обрані для нашого дослідження, а також описали як «читати» ці методики, тобто, яку інформацію можна отримати за результатами заповнення опитника і як ці результати пов'язати з гіпотезою.

Описуючи характеристику вибірки, ми описали той факт, що наше дослідження відкрило 528 респондентів, а заповнило лише 63. Саме цей факт викликав велику цікавість і певні нові припущення, які можна було б дослідити в окремих дослідженнях. А на даному етапі ми просто прийшли до висновку, що саме тест Куна-Макпартленда «Хто я?», його відкриті запитання та технічна незручність в електронному вигляді вписувати характеристики і оцінювати їх змусило деяких респондентів зупинити процес. Ми вважаємо це цікавим спостереженням для майбутніх досліджень в частині вибору та опрацювання методик.

В даному дослідженні брали участь вимушені переселенці з України, які виїхали після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року, жінки, які перебувають у дистантних сімейних стосунках, тобто чоловіки яких знаходяться в Україні.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Описові статистики та перевірка розподілів на нормальність.

Аналіз отриманих нами даних ми почали з описових статистик отриманих при проведенні дослідження шкал, та зокрема й перевірки розподілів на нормальність.

Описові статистики для шкал методики “Хто я?” представлені в Таблиці 3.1. З рівня середніх по вибірці за кожною зі шкал можемо помітити, що середня кількість позитивних слів (14.5) вища, ніж кількість негативних слів (3.0). Додаткова перевірка гіпотез про середні (попарні порівняння) вказала на те, що ця відмінність є статистично достовірною (W-критерій Вілкоксона = 597, $p < 0.001$). Частка позитивних слів в середньому складає 0.788 (78,8% від сумарної кількості позитивних та негативних слів).

При перевірці розподілів на нормальність виявилось, що жодна зі шкал не розподілена нормально, втім це було очікувано, оскільки шкали цієї методики не були розроблені дослідниками, а лиш є кількістю слів, котру охочі були писати досліджувані, в залежності від своїх особливостей та наявного часу.

Таблиця 3.1

Описові статистики для шкал методики “Хто я?” М. Куна і Т.

Макпартленда

| | Середнє | Середнє квадратичне відхилення | Критерій Шапіро-Вілکا W | p-рівень Шапіро-Вілка | Розподіл |
|-----------|---------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------|
| К-ть слів | 21.2 | 11.7 | 0.847 | < .001 | не нормальний |

| | | | | | |
|----------------------|-------|-------|-------|--------|---------------|
| К-ть позитивних слів | 14.5 | 11.4 | 0.818 | < .001 | не нормальний |
| К-ть негативних слів | 3.00 | 3.53 | 0.796 | < .001 | не нормальний |
| Частка позитивних | 0.788 | 0.239 | 0.827 | < .001 | не нормальний |
| Частка де вагається | 0.126 | 0.192 | 0.671 | < .001 | не нормальний |

Середні рівні за кількістю позитивних та негативних слів візуально представлені на *Рис.3.1*.

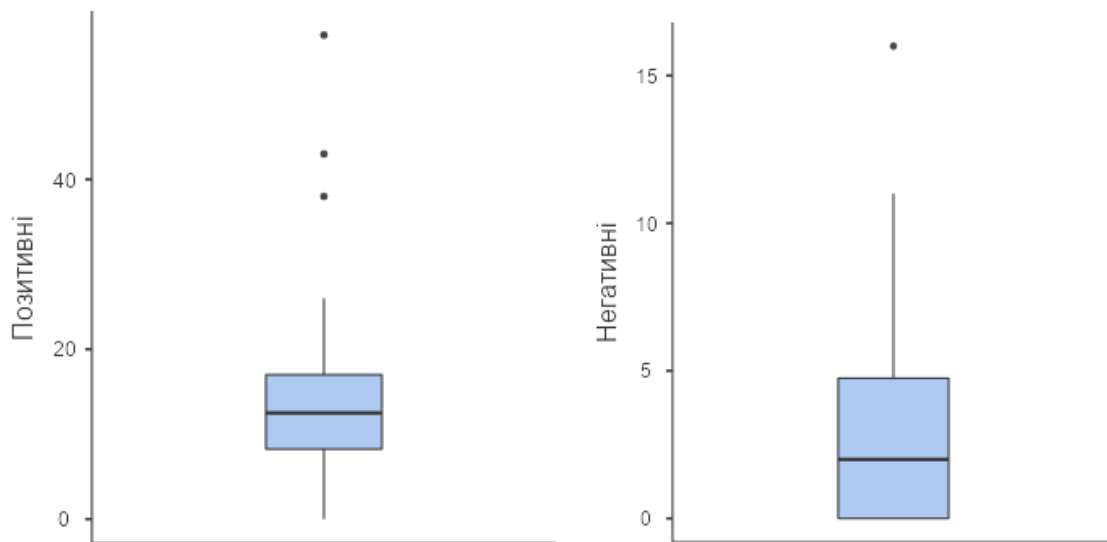


Рис.3.1. Коробкові діаграми для кількості позитивних та кількості негативних слів про себе за методикою “Хто я?” М. Куна і Т. Макпартленда на всій вибірці.

Для шкал методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда описові статистики представлені в Таблиці 3.2.

При перевірці розподілів на нормальність було встановлено, що нормальний розподіл мають шкали Неприйняття себе, Неприйняття інших,

Емоційний дискомфорт та Зовнішній контроль. Решта шкал виявились не нормально розподіленими.

**Описові статистики для шкал методики дослідження соціально -
психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда**

| | Середнє | Середнє квадратичне відхилення | Критерій Шاپіро- Вілка W | p-рівень Шاپіро- Вілка | Розподіл |
|-------------------------|---------|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------|
| Адаптивність | 139 | 32.5 | 0.490 | < .001 | Не нормальний |
| Деадаптивність | 67.7 | 37.0 | 0.951 | 0.032 | Не нормальний |
| Брехливість - | 15.8 | 5.62 | 0.872 | < .001 | Не нормальний |
| Брехливість + | 14.6 | 4.65 | 0.803 | < .001 | Не нормальний |
| Прийняття себе | 47.9 | 12.1 | 0.657 | < .001 | Не нормальний |
| Неприйняття себе | 10.9 | 8.06 | 0.966 | 0.137 | Нормальний |
| Прийняття інших | 24.6 | 6.10 | 0.609 | < .001 | Не нормальний |
| Неприйняття інших | 14.2 | 7.40 | 0.976 | 0.383 | Нормальний |
| Емоційний комфорт | 21.6 | 6.66 | 0.725 | < .001 | Не нормальний |
| Емоційний дискомфорт | 16.5 | 9.37 | 0.970 | 0.212 | Нормальний |
| Внутрішній контроль | 53.9 | 14.2 | 0.679 | < .001 | Не нормальний |

| | | | | | |
|--------------------|------|------|-------|--------|---------------|
| Зовнішній контроль | 17.7 | 10.4 | 0.973 | 0.276 | Нормальний |
| Домінування | 11.2 | 4.05 | 0.896 | < .001 | Не нормальний |
| Веденість | 15.3 | 7.34 | 0.952 | 0.037 | Не нормальний |
| Ескапізм | 11.3 | 5.72 | 0.941 | 0.012 | Не нормальний |

Серед шкал методики смисложиттєвих орієнтацій нормально розподіленими виявились шкали Результативність життя, Локус контролю - життя та Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій. Інші три шкали не нормально розподілені.

Таблиця 3.3

Описові статистики для шкал методики методики смисложиттєвих орієнтацій

| | Середнє | Середнє квадратичне відхилення | Критерій Шапіро-Вілка W | p-рівень Шапіро-Вілка | Розподіл |
|---|---------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------|
| Цілі в житті | 32.3 | 7.31 | 0.934 | 0.008 | Не нормальний |
| Процес життя | 30.8 | 7.14 | 0.938 | 0.011 | Не нормальний |
| Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією | 25.0 | 4.35 | 0.965 | 0.140 | нормальний |

| | | | | | |
|--|------|------|-------|-------|---------------|
| Локус контролю - Я | 21.5 | 4.23 | 0.947 | 0.027 | не нормальний |
| Локус контролю – життя | 32.7 | 6.04 | 0.966 | 0.153 | нормальний |
| Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій | 104 | 17.4 | 0.980 | 0.558 | нормальний |

3.2. Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик та зв'язки з результатами анкетних даних

Оскільки значна частка шкал при перевірці розподілів на нормальність не виявилась нормально розподіленими, при застосуванні кореляційного аналізу ми застосовували всюди коефіцієнт кореляції Спірмена.

Досліджуючи кореляції між шкалами методики “Хто я?” і шкалами методики дослідження соціально - психологічної адаптації було встановлено:

- Шкала Адаптивність негативно корелює з кількістю негативних слів про себе (коэф. Спірмена = -0.346^* , $p = 0.033$) та позитивно корелює з часткою позитивних слів (коэф. Спірмена = 0.431^{**} , $p = 0.008$).

- Деадаптивність негативно корелює з кількістю позитивних слів (коэф. Спірмена = -0.349^* , $p = 0.032$) та негативно корелює з часткою позитивних слів (коэф. Спірмена = -0.488^{**} , $p = 0.022$).

- Прийняття себе негативно корелює з кількістю негативних слів та позитивно корелює з часткою позитивних (коэф. Спірмена = 0.553^{***} , $p < 0.001$).

- Неприйняття себе негативно корелює з часткою позитивних (коэф. Спірмена = -0.437^{**} , $p = 0.007$).

Кореляційні зв'язки між шкалами методики “Хто я?” М. Куна і Т. Макпартленда і першою половиною шкал методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда

| | | К-ть слів | К-ть позитивних | К-ть негативних | Частка позитивних | Частка де вагається |
|------------------|----------------|-----------|-----------------|-----------------|-------------------|---------------------|
| Адаптивність | коэф. Спірмена | 0.120 | 0.271 | -0.346 * | 0.431 ** | -0.116 |
| | p | 0.429 | 0.100 | 0.033 | 0.008 | 0.487 |
| Дезадаптивність | коэф. Спірмена | -0.240 | -0.349 * | 0.318 | -0.488 ** | 0.120 |
| | p | 0.108 | 0.032 | 0.051 | 0.002 | 0.473 |
| Брехливість - | коэф. Спірмена | 0.085 | 0.101 | 0.065 | -0.123 | 0.059 |
| | p | 0.572 | 0.546 | 0.698 | 0.467 | 0.724 |
| Брехливість + | коэф. Спірмена | 0.086 | 0.005 | 0.115 | -0.014 | -0.152 |
| | p | 0.572 | 0.978 | 0.490 | 0.934 | 0.361 |
| Прийняття себе | коэф. Спірмена | 0.152 | 0.293 | -0.459 ** | 0.553 *** | -0.151 |
| | p | 0.314 | 0.074 | 0.004 | < .001 | 0.365 |
| Неприйняття себе | коэф. Спірмена | -0.240 | -0.285 | 0.305 | -0.437 ** | 0.088 |
| | p | 0.109 | 0.083 | 0.063 | 0.007 | 0.600 |
| Прийняття інших | коэф. Спірмена | -0.018 | 0.067 | -0.065 | 0.089 | -0.163 |

| | | | | | | |
|-------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|
| | p | 0.906 | 0.689 | 0.698 | 0.599 | 0.329 |
| Неприйняття інших | коэф. | - | | | | |
| | Спірмена | 0.181 | -0.151 | 0.202 | -0.216 | -0.113 |
| | p | 0.229 | 0.367 | 0.224 | 0.199 | 0.499 |

- Емоційний дискомфорт позитивно корелює з к-тю негативних слів та негативно корелює з к-тю позитивних та часткою позитивних слів (коэф. Спірмена = -0.587***, $p < 0.001$).
- Зовнішній контроль негативно корелює з часткою позитивних слів (коэф. Спірмена = -0.459**, $p = 0.004$).
- Ескапізм негативно корелює з к-тю слів, котрі записав досліджуваний (коэф. Спірмена = -0.302*, $p = 0.042$).

Таблиця 3.5.

Кореляційні зв'язки між шкалами методики "Хто я?" М. Куна і Т. Макпартленда і другою половиною шкал методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда.

| | | К-ть слів | К-ть позитивних слів | К-ть негативних слів | Частка позитивних слів | Частка негативних слів |
|----------------------|----------|-----------|----------------------|----------------------|------------------------|------------------------|
| Емоційний комфорт | коэф. | - | | | | |
| | Спірмена | 0.06 | -0.019 | 0.052 | -0.100 | -0.144 |
| | p | 0.65 | 0.908 | 0.758 | 0.555 | 0.389 |
| Емоційний дискомфорт | коэф. | - | | | | |
| | Спірмена | 0.13 | -0.359 * | 0.468 ** | -0.587 *** | 0.107 |

| | | | | | | |
|---------------------|----------|-----------|--------|--------|-----------|--------|
| | p | 0.37 2 | 0.027 | 0.003 | < .001 | 0.523 |
| Внутрішній контроль | коэф. | - 0.14 | | | | |
| | Спірмена | 5 | -0.077 | -0.050 | 0.004 | 0.134 |
| | p | 0.33 7 | 0.646 | 0.767 | 0.981 | 0.424 |
| Зовнішній контроль | коэф. | - 0.17 | | | | |
| | Спірмена | 9 | -0.200 | 0.314 | -0.459 ** | 0.053 |
| | p | 0.23 4 | 0.228 | 0.055 | 0.004 | 0.750 |
| Домінування | коэф. | 0.17 | | | | |
| | Спірмена | 5 | 0.137 | 0.030 | 0.043 | -0.117 |
| | p | 0.24 4 | 0.411 | 0.860 | 0.801 | 0.482 |
| Веденість | коэф. | - 0.26 | | | | |
| | Спірмена | 0 | -0.216 | 0.033 | -0.188 | 0.062 |
| | p | 0.08 1 | 0.193 | 0.844 | 0.264 | 0.714 |
| Ескапізм | коэф. | - 0.30 | | | | |
| | Спірмена | 2 * | -0.287 | 0.120 | -0.285 | 0.075 |
| | p | 0.04 2 | 0.081 | 0.473 | 0.087 | 0.656 |

Досліджуючи кореляційні зв'язки між шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій і шкалами методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда, було встановлено цілу низку кореляцій:

- Адаптивність позитивно корелює з кожною зі шкал смисложиттєвих орієнтацій. Всі кореляції середні за силою або ж сильні.
- Деадаптивність негативно корелює з кожною зі шкал методики смисложиттєвих орієнтацій. Кожна з кореляцій - сильна.
- “Брехливість -” негативно корелює зі шкалою Цілі в житті (коэф. Спірмена = -0.326*, $p = 0.021$).
- Прийняття себе позитивно корелює з кожною зі шкал. Одна кореляція середня за силою, решта - сильні.
- Неприйняття себе негативно корелює з кожною зі шкал.
- Прийняття інших позитивно корелює всього лише з однією шкалою - Процес життя (коэф. Спірмена = 0.287*, $p = 0.043$).
- Втім Неприйняття інших негативно корелює з кожною зі шкал методики смисложиттєвих орієнтацій. Всі кореляції середні за силою та сильні.

Таблиця 3.6.

Кореляційні зв'язки між шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій і першою половиною шкал методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда.

| | | | | | | | |
|--|--|------------------------|-----------------|---|---------------------------|----------------------------------|---|
| | | | | Результа тивність життя / Вдоволе ність | Локус контро лю - Я | Локус контро лю - життя | Загальна шкала смисложиттє вих орієнтацій |
| | | Цілі в житт і | Процес життя | самореа лізацією | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|------------------|--------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Адаптивність | коэф. Спірмен | 0.36 | | 0.513 | | 0.493 | |
| | a | 6 ** | 0.303 * | *** | 0.342 * | *** | 0.474 *** |
| | p | 0.009 | 0.033 | < .001 | 0.015 | < .001 | < .001 |
| Деадаптивність | коэф. Спірмен | - 0.66 | | | | | |
| | a | 7 *** | -0.512 *** | -0.726 *** | -0.578 *** | -0.619 *** | -0.699 *** |
| | p | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 |
| Брехливість - | коэф. Спірмен | - 0.32 | | | | | |
| | a | 6 * | -0.174 | -0.119 | -0.172 | -0.269 | -0.202 |
| | p | 0.021 | 0.226 | 0.412 | 0.233 | 0.059 | 0.159 |
| Брехливість + | коэф. Спірмен | - 0.06 | | | | | |
| | a | 8 | 0.025 | 0.151 | 0.091 | 0.103 | 0.078 |
| | p | 0.637 | 0.866 | 0.295 | 0.531 | 0.476 | 0.592 |
| Прийняття себе | коэф. Спірмен | 0.65 | | | | | |
| | a | 9 *** | 0.379 ** | 0.574 *** | 0.570 *** | 0.615 *** | 0.609 *** |
| | p | < .001 | 0.007 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 |

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|------|----------------|--------|----------|--------|------------|
| Неприйняття себе | коэф. | - | | | | | |
| | Спірмена | 0.68 | | | | | |
| | | 4 | -0.424 | -0.686 | -0.572 | -0.540 | |
| | | *** | ** | *** | *** | *** | -0.659 *** |
| | p | < | | | | | |
| | | .001 | 0.002 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 |
| Прийняття інших | коэф. | | | | | | |
| | Спірмена | 0.01 | | | | | |
| | | 3 | 0.287 * | 0.217 | 0.132 | 0.156 | 0.188 |
| | p | 0.93 | | | | | |
| | | 1 | 0.043 | 0.129 | 0.360 | 0.280 | 0.190 |
| Неприйняття інших | коэф. | - | | | | | |
| | Спірмена | 0.44 | -0.583 | -0.580 | | -0.411 | |
| | | 8 ** | *** | *** | -0.320 * | ** | -0.555 *** |
| | p | 0.00 | | | | | |
| | | 1 | < .001 | < .001 | 0.023 | 0.003 | < .001 |

- Емоційний дискомфорт негативно корелює з кожною зі шкал методики смисложиттєвих орієнтацій. Майже всі кореляції сильні. Не встановлено при цьому жодної кореляції для шкали емоційного комфорту.

- Не встановлено кореляцій зі шкалою Внутрішній контроль, проте Зовнішній контроль негативно корелює майже з усіма шкалами. Лише зі шкалою Процес життя (коэф. Спірмена = -0.274, $p = 0.055$) не виявлено статистично достовірного зв'язку, втім зважаючи на значення p -рівня, вірогідно, що зв'язок буде встановлено на більшій вибірці.

- Як Веденість, так і Ескапізм негативно корелюють з кожною зі шкал смисложиттєвих орієнтацій. Всі кореляції середні та сильні.

Окрім шкал Емоційний комфорт та Внутрішній контроль не встановлено також жодної кореляції для шкали Домінування.

Таблиця 3.7.

Кореляційні зв'язки між шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій і другою половиною шкал методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда

| | | Цілі в житті | Процес життя | Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією | Локус контролю - Я | Локус контролю - життя | Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій |
|----------------------|-----------------|--------------|--------------|---|--------------------|------------------------|--|
| Емоційний комфорт | коэф. Спір мена | -0.098 | 0.079 | 0.122 | -0.039 | 0.123 | 0.042 |
| | р | 0.498 | 0.584 | 0.399 | 0.790 | 0.395 | 0.771 |
| Емоційний дискомфорт | коэф. Спір мена | -0.535 *** | -0.447 ** | -0.706 *** | -0.494 *** | -0.575 *** | -0.609 *** |
| | р | < .001 | 0.001 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 |
| Внутрішній контроль | коэф. Спір мена | -0.159 | -0.038 | 0.017 | -0.048 | 0.084 | -0.003 |
| | р | 0.270 | 0.795 | 0.908 | 0.742 | 0.560 | 0.982 |
| Зовнішній контроль | коэф. Спір мена | -0.574 *** | -0.274 | -0.527 *** | -0.486 *** | -0.509 *** | -0.519 *** |
| | р | < .001 | 0.055 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 |

| | | | | | | | |
|-------------|----------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| Домінування | коэф. Спірмена | 0.097 | -0.104 | 0.034 | 0.077 | 0.160 | 0.051 |
| | p | 0.501 | 0.471 | 0.814 | 0.597 | 0.268 | 0.723 |
| Веденість | коэф. Спірмена | -0.529 *** | -0.386 ** | -0.523 *** | -0.481 *** | -0.589 *** | -0.561 *** |
| | p | < .001 | 0.006 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 |
| Ескапізм | коэф. Спірмена | -0.629 *** | -0.430 ** | -0.593 *** | -0.497 *** | -0.544 *** | -0.599 *** |
| | P | < .001 | 0.002 | < .001 | < .001 | < .001 | < .001 |

Зрештою ми вирішили дослідити також взаємозв'язки між шкалами методики “Хто я?” М. Куна і Т. Макпартленда і шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій.

Виявилось, що частка позитивних слів про себе позитивно корелює майже з кожною зі шкал смисложиттєвих орієнтацій. Зі шкалою Процес життя не було встановлено статистично достовірної кореляції (коэф. Спірмена = 0.324, $p = 0.054$), втім зважаючи на низьке значення p -рівня, припускаємо, що більший обсяг вибірки встановив би наявність зв'язку.

З рештою шкал (Цілі в житті, Результативність життя, Локус контролю - Я, - життя, та з інтегральною шкалою) було встановлено середні та сильні позитивні кореляції.

При цьому Результативність життя та інтегральна шкала корелюють також і з кількістю слів, кількістю позитивних та негативних слів, Цілі в житті

корелюють з кількістю слів та кількістю позитивних слів, і Локус контролю - життя корелює з загальною кількістю слів.

Таблиця 3.8.

Кореляційні зв'язки між шкалами методики "Хто я?" М. Куна і Т. Макпартленда і шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій

| | | К-ть слів | Позитив ні | Негатив ні | Частка позитивни х | Частка де вагається |
|---|-------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|------------------------|
| Цілі в житті | коэф. Спірмена | 0.37 1 * | 0.421 ** | -0.294 | 0.495 ** | -0.215 |
| | p | 0.01 2 | 0.009 | 0.077 | 0.002 | 0.201 |
| Процес життя | коэф. Спірмена | 0.15 7 | 0.276 | -0.305 | 0.324 | -0.172 |
| | p | 0.30 4 | 0.098 | 0.067 | 0.054 | 0.310 |
| Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією | коэф. Спірмена | 0.36 8 * | 0.465 ** | -0.391 * | 0.581 *** | -0.294 |
| | p | 0.01 3 | 0.004 | 0.017 | < .001 | 0.078 |
| Локус контролю - Я | коэф. Спірмена | 0.29 0 | 0.294 | -0.287 | 0.393 * | -0.176 |
| | p | 0.05 3 | 0.077 | 0.085 | 0.018 | 0.298 |
| Локус контролю - життя | коэф. Спірмена | 0.34 3 * | 0.306 | -0.229 | 0.400 * | -0.246 |

| | | | | | | |
|--|-------------------|-------------|---------|----------|----------|--------|
| | | 0.02 | | | | |
| | p | 1 | 0.065 | 0.172 | 0.016 | 0.142 |
| Загальна шкала смишложиттєвих орієнтацій | коеф. Спірмена | 0.32 1 * | 0.355 * | -0.357 * | 0.488 ** | -0.166 |
| | p | 0.03 1 | 0.031 | 0.030 | 0.003 | 0.327 |

Під час збору анкетних даних ми мали низку питань стосовно демографічних показників про досліджуваних, а також їхнє поточне місце проживання, втім отримати рівномірні за кількістю досліджуваних групи, щоб порівняти їх між собою, нам вдалось лише за одним питанням.

Анкета містила питання «Ви виїхали за кордон з чоловіком / дружиною?», варіанти відповідей на котре розбили вибірку на 3 групи:

- Пара (чоловік / дружина) знаходиться в Україні (26 осіб)
- Знаходяться разом (19 осіб)
- Немає пари (18 осіб)

Оскільки вибірка виявилась достатньо рівномірно розподіленою між цими трьома варіантами відповідей, ми вирішили порівняти між собою ці групи за рівнем адаптації.

За допомогою однофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що групи відрізняються між собою за шкалами: Прийняття інших ($F = 3.718$, $p = 0.036$) та Внутрішній контроль ($F = 4.212$, $p = 0.024$).

Таблиця 3.9.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Уелча) при встановленні відмінностей в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером за шкалами методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда

| | F | df1 | Df2 | p |
|----------------------|-------|-----|------|-------|
| Адаптивність | 1.051 | 2 | 29.9 | 0.362 |
| Деадаптивність | 1.543 | 2 | 31.0 | 0.230 |
| Брехливість - | 0.490 | 2 | 26.8 | 0.618 |
| Брехливість + | 0.178 | 2 | 30.1 | 0.838 |
| Прийняття себе | 0.261 | 2 | 30.7 | 0.772 |
| Неприйняття себе | 0.940 | 2 | 30.6 | 0.402 |
| Прийняття інших | 3.718 | 2 | 30.8 | 0.036 |
| Неприйняття інших | 2.393 | 2 | 31.3 | 0.108 |
| Емоційний комфорт | 1.179 | 2 | 29.2 | 0.322 |
| Емоційний дискомфорт | 0.803 | 2 | 30.0 | 0.457 |
| Внутрішній контроль | 4.212 | 2 | 29.8 | 0.024 |
| Зовнішній контроль | 0.592 | 2 | 30.8 | 0.559 |
| Домінування | 0.767 | 2 | 30.6 | 0.473 |
| Веденість | 1.868 | 2 | 31.0 | 0.171 |
| Ескапізм | 0.693 | 2 | 30.9 | 0.508 |

За допомогою апостеріорного тесту Тьюкі серед всіх попарних відмінностей між групами за шкалою “Прийняття інших” було встановлено те, що ті, хто не мають пари, мають нижчий рівень за шкалою Прийняття інших

ніж ті, хто знаходяться разом (Різниця середніх = 2.77) та нижче ніж ті, у кого пара знаходиться в Україні (Різниця середніх = -2.50).

Таблиця 3.10.

Результати апостеріорного тесту Тьюкі за шкалою Прийняття інших

| | | Знаходяться разом | Немає пари | Пара в Україні |
|----------------------|---------------------|----------------------|------------|----------------|
| Знаходяться разом | Різниця середніх | — | 2.77 | 0.267 |
| | p | — | 0.043 | 0.966 |
| Немає пари | Різниця середніх | — | — | -2.500 |
| | p | — | — | 0.052 |
| Пара в Україні | Різниця середніх | — | — | — |

Встановлена відмінність візуально представлена на *Рис. 3.2*.

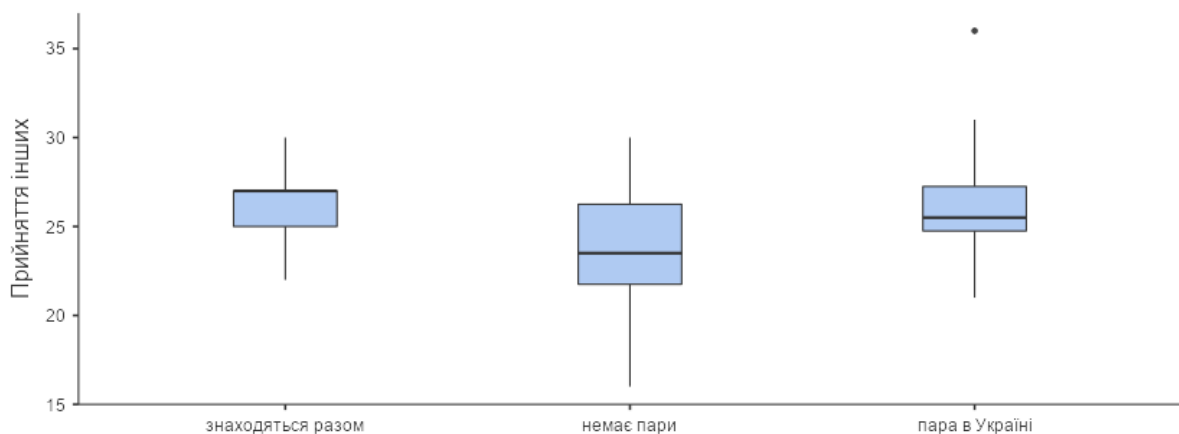


Рис.3.2. Коробкові діаграми для шкали Прийняття інших в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером

За допомогою апостеріорного тесту Тьюкі серед всіх попарних відмінностей між групами за шкалою Внутрішній контроль було встановлено те, що ті, у кого пара знаходиться в Україні, мають вищий рівень за шкалою Внутрішній контроль ніж ті, хто не має пари (Різниця середніх = -5.69), а також вищий ніж ті, хто знаходяться за кордоном разом з парою (Різниця середніх = -5.93).

Таблиця 3.11.

Результати апостеріорного тесту Тьюкі за шкалою Внутрішній контроль

| | | Знаходяться разом | Немає пари | Пара в Україні |
|----------------------|---------------------|----------------------|---------------|----------------|
| Знаходяться разом | Різниця середніх | — | -0.246 | -5.93 |
| | P | — | 0.996 | 0.083 |
| Немає пари | Різниця середніх | | — | -5.69 |
| | P | | — | 0.093 |
| Пара в Україні | Різниця середніх | | | — |

Встановлена відмінність візуально представлена на *Рис.3.3*.

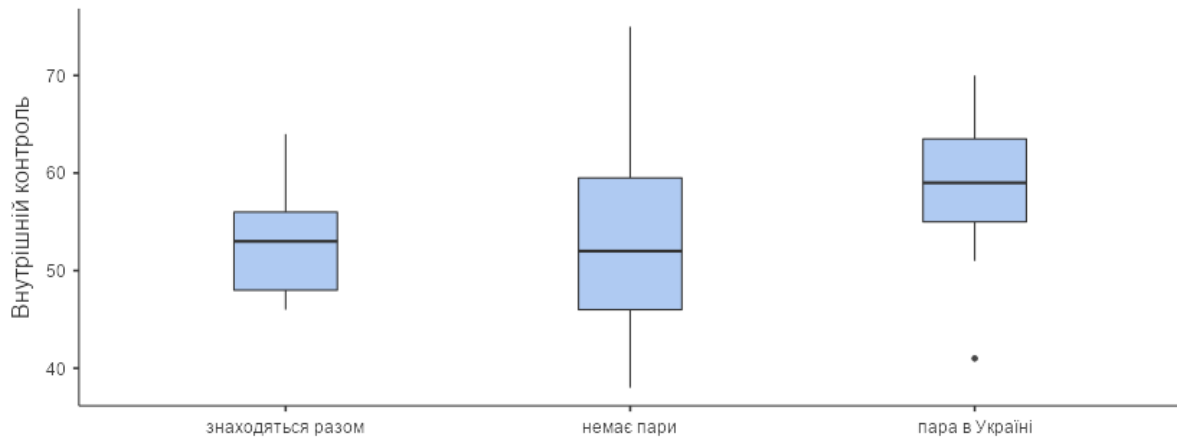


Рис. 3.3. Коробкові діаграми для шкали Внутрішній контроль в групах, утворених за наявності та проживанням з партнером.

За іншими шкалами методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда відмінностей не було встановлено.

На другому етапі аналізу даних ми детальніше розглянули три категорії досліджуваних, а саме: жінок, які виїхали і знаходяться за кордоном з чоловіками, жінок, які знаходяться за кордоном без пари, та жінок, пара яких залишилась в Україні. Ми схематично в таблиці фіксуємо, що саме ми аналізували і чи була виявлена відмінність, а далі за текстом детальніше зупиняємось на кожному показнику.

Отже, як показує Таблиця 3.12. суттєвих відмінностей між трьома категоріями жінок за п'ятьма методиками, використаними в дослідженні, ми не помічаємо. Можна виділити лише відмінності за категорією цінностей Шварца, а саме, у жінок, пара яких залишилась в Україні, найнижчі показники, в порівнянні з двома іншими категоріями по шкалах “універсалізм”, “стимуляція”, “влада”.

Зведена схематична таблиця основних відмінностей за трьома категоріями жінок (знаходяться разом, пара в Україні, немає пари) за п'ятьма методиками

| | знаходяться разом | пара в Україні | немає пари |
|---|----------------------------|--|---|
| відмінності в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером за шкалами методики “Хто я?” М. Куна і Т. Макпартленда | | | групи відрізняються за кількістю слів де респонденти вагаються. вища у тих, в кого немає пари |
| за шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій | відмінності не встановлені | відмінності не встановлені | відмінності не встановлені |
| за шкалою толерантності до невизначеності Баднера. | відмінності не встановлені | відмінності не встановлені | відмінності не встановлені |
| за методикою цінностей Шварца | | встановлені відмінності за категоріями :універсалізм, стимуляція та влада. Ці показники найнижчі в | |

| | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|
| | | тих, пара яких знаходиться в Україні. | |
|--|--|---------------------------------------|--|

Серед відмінностей в трьох групах за шкалами методики “Хто я?” М. Куна і Т. Макпартленда за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що групи відрізняються між собою за кількістю слів, де досліджувані *вагаються* ($\chi^2 = 6.186$, $p = 0.045$) та відповідно за часткою слів (серед всіх написаних слів), де досліджувані *вагаються* ($\chi^2 = 6.274$, $p = 0.043$).

Таблиця 3.13.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Крускала-Волліса) при встановленні відмінностей в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером за шкалами методики “Хто я?” М. Куна і Т. Макпартленда

| | χ^2 | df | P |
|------------------------------|----------|----|-------|
| Кількість слів | 2.466 | 2 | 0.291 |
| Кількість позитивних | 2.599 | 2 | 0.273 |
| Кількість негативних | 0.619 | 2 | 0.734 |
| Кількість слів, де вагаються | 6.186 | 2 | 0.045 |
| Частка позитивних | 1.264 | 2 | 0.532 |
| Частка слів, де вагаються | 6.274 | 2 | 0.043 |

При порівнянні в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером, за часткою слів, де вагаються, так само як і за кількістю таких слів, встановлено однакову відмінність: ті, хто знаходяться разом, відрізняються від тих, у кого немає пари.

Попарне порівняння частки слів, де досліджувані вагаються

| | | W | P |
|-------------------|----------------|-------|-------|
| знаходяться разом | немає пари | 3.73 | 0.023 |
| знаходяться разом | пара в Україні | 2.13 | 0.287 |
| Немає пари | пара в Україні | -1.52 | 0.531 |

Враховуючи коробкові діаграми, можемо стверджувати, що у тих, хто не мають пари, частка слів де вагаються, вища ніж у тих, хто знаходяться разом з парою.

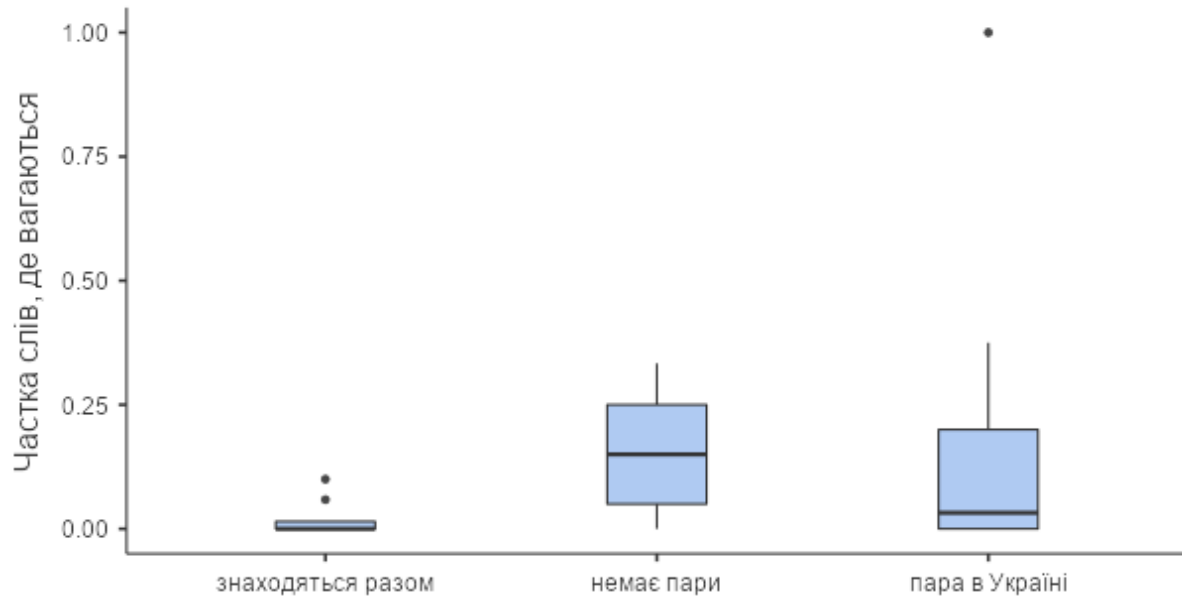


Рис. 3.4. Коробкові діаграми частки слів, де досліджувані вагаються, за групами, утвореними за наявністю та проживанням з партнером.

Інших відмінностей за цим опитувальником не було встановлено.

Не було встановлено відмінностей між групами, утвореними за наявністю та проживанням з партнером за шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій.

Таблиця 3.14.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при встановленні відмінностей в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером за шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій.

| | F | df1 | df2 | P |
|--|------|-----|-----|-------|
| Цілі в житті | 1.90 | 2 | 47 | 0.161 |
| Процес життя | 2.59 | 2 | 47 | 0.085 |
| Результативність життя / Задоволеність самореалізацією | 2.60 | 2 | 47 | 0.085 |
| Локус контролю - Я | 2.15 | 2 | 47 | 0.127 |
| Локус контролю - життя | 1.24 | 2 | 47 | 0.298 |
| Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій | 2.39 | 2 | 47 | 0.103 |

Не було встановлено також відмінностей між групами, утвореними за наявністю та проживанням з партнером за шкалою толерантності до невизначеності Баднера.

Таблиця 3.15.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (критерій Фішера) при встановленні відмінностей в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером за шкалою толерантності до невизначеності Баднера

| | F | df 1 | df2 | p |
|-----------------------------------|-----------|---------|-----|-------|
| Інтолерантність до невизначеності | 0.26 1 | 2 | 45 | 0.772 |
| Толерантність до невизначеності | 0.17 7 | 2 | 45 | 0.838 |

За методикою цінностей Шварца було встановлено відмінності за шкалами: універсалізм, стимуляція та влада

Таблиця 3.16.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу при встановленні відмінностей в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером, за методикою цінностей Шварца

| | | F | df1 | df2 | P |
|---------------|----------------|--------|-----|-----|--------|
| Конформність | кр. Фішера | 2.722 | 2 | 35 | 0.080 |
| Традиції | кр. Фішера | 0.209 | 2 | 35 | 0.812 |
| Доброта | кр. Фішера | 0.749 | 2 | 35 | 0.480 |
| Універсалізм | кр. Фішера | 3.278 | 2 | 35 | 0.050 |
| Самостійність | кр. Фішера | 0.210 | 2 | 35 | 0.812 |
| Стимуляція | кр. Фішера | 11.876 | 2 | 35 | < .001 |
| Гедонізм | кр. Хі-квадрат | 0.254 | 2 | | 0.881 |
| Досягнення | кр. Уелча | 2.163 | 2 | 35 | 0.130 |
| Влада | кр. Фішера | 4.986 | 2 | 35 | 0.012 |
| Безпека | кр. Фішера | 1.620 | 2 | 35 | 0.212 |

Таблиця 3.17.

Результати апостеріорного тесту Тьюкі при встановленні відмінності в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером, за школою “Універсалізм”

| | | знаходяться разом | немає пари | пара в Україні |
|-------------------|------------------|-------------------|------------|----------------|
| знаходяться разом | Різниця середніх | — | 0.699 | 0.848 |
| | p | — | 0.145 | 0.043 |
| немає пари | Різниця середніх | | — | 0.150 |
| | p | | — | 0.879 |

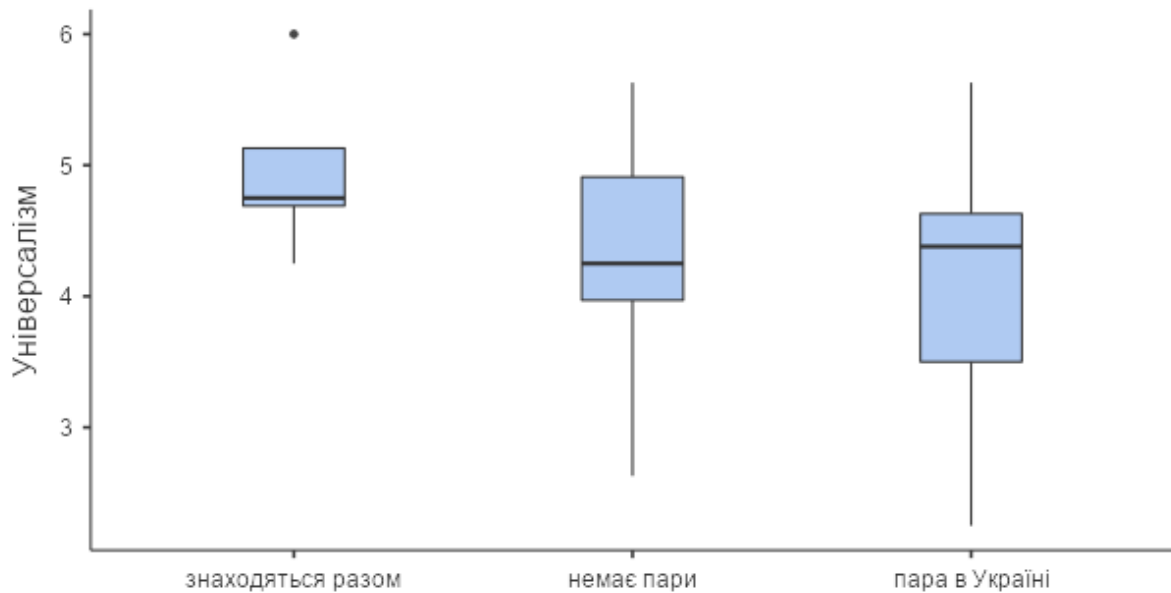


Рис.3.5. Результати апостеріорного тесту Тьюкі при встановленні відмінності в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером, за школою “Універсальність”

Таблиця 3.18.

Результати апостеріорного тесту Тьюкі при встановленні відмінності в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером, за школою “Стимуляція”

| | | знаходяться разом | немає пари | пара в Україні |
|----------------------|---------------------|----------------------|------------|----------------|
| знаходяться разом | Різниця середніх | — | 0.889 | 1.849 |
| | p | — | 0.095 | < .001 |
| немає пари | Різниця середніх | — | — | 0.961 |
| | p | — | — | 0.027 |

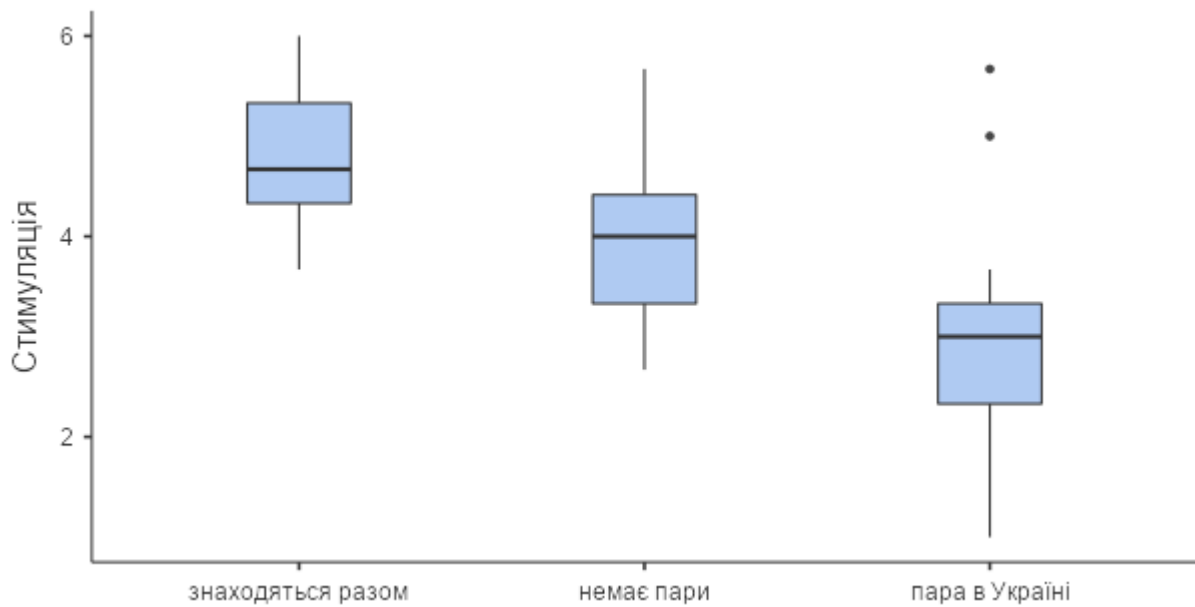


Рис.3.6. Результати апостеріорного тесту Тьюкі при встановленні відмінності в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером, за школою “Стимуляція”

Таблиця 3.19.

Результати апостеріорного тесту Тьюкі при встановленні відмінності в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером, за школою “Влада”

| | | знаходяться разом | немає пари | пара в Україні |
|-------------------|---------------------|----------------------|---------------|-------------------|
| знаходяться разом | Різниця середніх | — | 1.69 | 0.632 |
| | p | — | 0.012 | 0.448 |
| немає пари | Різниця середніх | | — | -1.055 |
| | p | | — | 0.080 |

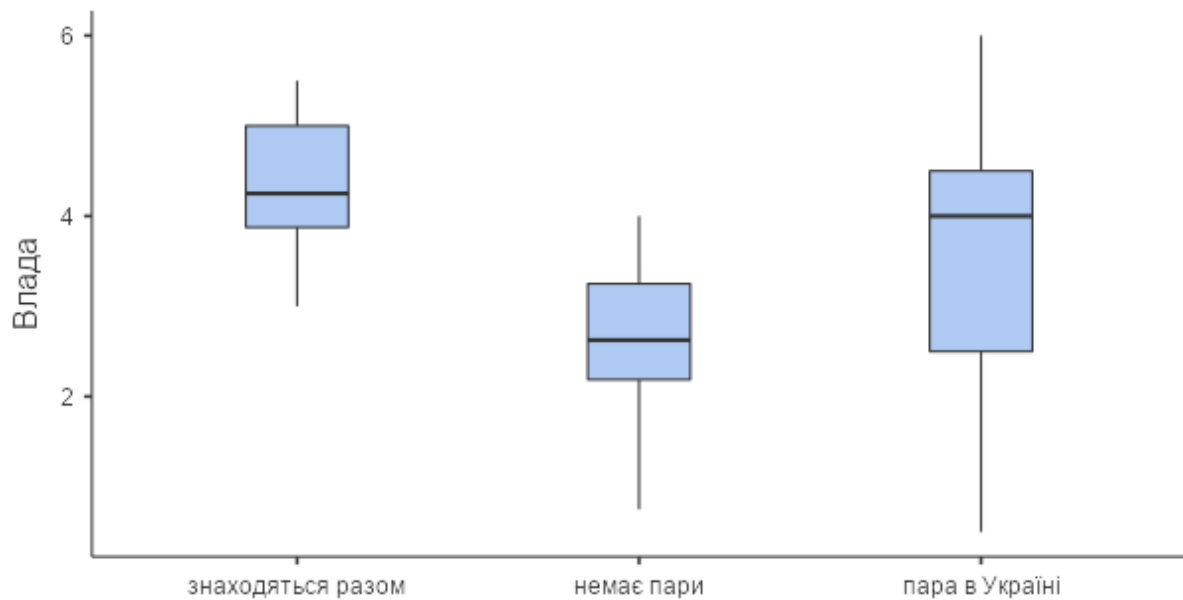


Рис. 3.7. Результати апостеріорного тесту Тьюкі при встановленні відмінності в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером, за школою “Влада”

Інше анкетне питання, за яким ми можемо порівняти підгрупи, звучало «Чи виїхали Ви з дітьми?» і містило варіанти відповідей:

- Так (46 осіб)
- Ні, у мене немає дітей (12)
- Ні, діти в іншому місці (4)

Об’єднавши тих, хто не мають дітей, та хто виїхали без дітей, ми отримали дві групи, котрі зрештою порівняли між собою.

За шкалами методики “Хто я?” М. Куна і Т. Макпартленда не було встановлено відмінності між цими групами.

Таблиця 3.20.

Перевірка гіпотез про середні між тими, хто виїхали з дітьми та хто без дітей чи не має їх, за шкалами методики “Хто я?” М. Куна і Т. Макпартленда

| | Критерій | Статисти ка | р- рівень | Альтернативна гіпотеза |
|---------------------------|---------------------------|----------------|--------------|---|
| К-ть слів | U критерій Манна-Уїтні | 186.0 | 0.492 | виїхали з дітьми \neq без дітей чи не мають |
| К-ть позитивних | U критерій Манна-Уїтні | 114.0 | 0.273 | виїхали з дітьми \neq без дітей чи не мають |
| К-ть негативних | U критерій Манна-Уїтні | 109.5 | 0.207 | виїхали з дітьми \neq без дітей чи не мають |
| К-ть слів, де вагаються | U критерій Манна-Уїтні | 80.5 | 0.158 | виїхали з дітьми \neq без дітей чи не мають |
| Частка позитивних | U критерій Манна-Уїтні | 122.0 | 0.491 | виїхали з дітьми \neq без дітей чи не мають |
| Частка слів, де вагаються | U критерій Манна-Уїтні | 138.0 | 0.736 | виїхали з дітьми \neq без дітей чи не мають |

Не було встановлено відмінності в групах за шкалами методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда.

Таблиця 3.21.

Перевірка гіпотез про середні між тими, хто виїхали з дітьми та хто без дітей чи не має їх, за шкалами методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда

| | Критерій | Стати стика | Ступені свободи | р- рівень | Альтернативна гіпотеза |
|----------------|---------------------------|----------------|--------------------|--------------|---|
| Адаптивність | U критерій Манна-Уїтні | 197 | | 0.402 | виїхали з дітьми \neq без дітей чи не мають |
| Деадаптивність | U критерій Манна-Уїтні | 233 | | 0.991 | виїхали з дітьми \neq без дітей чи не мають |

| | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|--------|------|-------|--|
| Брехливість - | t-критерій Стьюдента | -0.715 | 47.0 | 0.478 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Брехливість + | t-критерій Стьюдента | -0.893 | 47.0 | 0.376 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Прийняття себе | t-критерій Стьюдента | -1.558 | 47.0 | 0.126 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Неприйняття себе | U критерій Манна-Уїтні | 215 | | 0.666 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Прийняття інших | t-критерій Стьюдента | -0.483 | 47.0 | 0.631 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Неприйняття інших | t-критерій Стьюдента | -1.360 | 47.0 | 0.180 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Емоційний комфорт | U критерій Манна-Уїтні | 214 | | 0.649 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Емоційний дискомфорт | t-критерій Стьюдента | 0.643 | 47.0 | 0.524 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Внутрішній контроль | t-критерій Уелча | -0.115 | 15.9 | 0.910 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Зовнішній контроль | t-критерій Уелча | 0.339 | 16.0 | 0.739 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Домінування | t-критерій Стьюдента | -0.470 | 47.0 | 0.640 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Веденість | t-критерій Стьюдента | -0.322 | 47.0 | 0.749 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Ескапізм | U критерій Манна-Уїтні | 192 | | 0.340 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |

Серед шкал методики смисложиттєвих орієнтацій було встановлено відмінність в групах за шкалою **Процес життя**.

Таблиця 3.22.

Перевірка гіпотез про середні між тими, хто виїхали з дітьми та хто без дітей чи не має їх, за шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій

| | Критерій | Статисти ка | Ступені свободи | р- рівен ь | Альтернативна гіпотеза |
|---|-------------------------|----------------|--------------------|------------------|--|
| Цілі в житті | t-критерій Уелча | 0.886 | 13.4 | 0.391 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Процес життя | t-критерій Стьюдента | 2.137 | 46.0 | 0.038 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Процес життя | t-критерій Уелча | 1.616 | 13.3 | 0.130 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією | t-критерій Стьюдента | 0.790 | 46.0 | 0.434 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією | t-критерій Уелча | 0.683 | 15.3 | 0.505 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Локус контролю – Я | t-критерій Стьюдента | 1.025 | 46.0 | 0.311 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Локус контролю – Я | t-критерій Уелча | 0.884 | 15.3 | 0.390 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Локус контролю – життя | t-критерій Стьюдента | 1.044 | 46.0 | 0.302 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Локус контролю – життя | t-критерій Уелча | 1.009 | 17.9 | 0.327 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |
| Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій | t-критерій Уелча | 1.100 | 14.0 | 0.290 | виїхали з дітьми ≠ без дітей чи не мають |

Згідно з коробковими діаграмами на *Рис. 3.9.* ті, хто виїхали з дітьми, мають вищий рівень за цінністю Процес життя аніж ті, хто виїхали без дітей або не мають дітей.

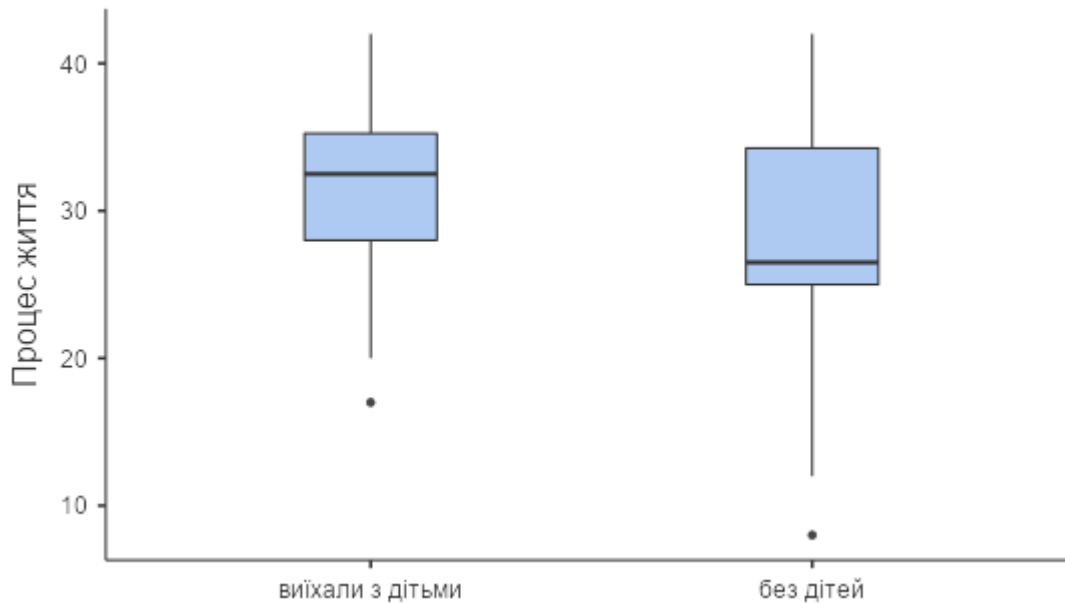


Рис.3.9. Коробкові діаграми за шкалою Процес життя в групах тих, хто виїхали з дітьми та без дітей чи не мають їх

Не було встановлено відмінності в групах за шкалою толерантності до невизначеності Баднера.

Таблиця 3.23.

Перевірка гіпотез про середні між тими, хто виїхали з дітьми та хто без дітей чи не має їх, за шкалою толерантності до невизначеності Баднера

| | Критерій | Статистика | Ступені свободи | р-рівень | Альтернативна гіпотеза |
|-----------------------------------|----------------------|------------|-----------------|----------|---|
| Інтолерантність до невизначеності | t-критерій Стьюдента | -0.686 | 44.0 | 0.496 | виїхали з дітьми \neq без дітей чи не мають |
| Толерантність до невизначеності | t-критерій Стьюдента | 0.675 | 44.0 | 0.503 | виїхали з дітьми \neq без дітей чи не мають |

3.3. Рекомендації для покращення процесу соціально-психологічної адаптації українських жінок-вимушених переселенок, які перебувають в дистанційних сімейних стосунках

Враховуючи результати даного дослідження, а саме те, що смисложиттєві орієнтації впливають на процес успішної соціально-психологічної адаптації, а також те, що наявність чи відсутність партнера не впливає суттєво на процес адаптації, ми розробили попередню програму *“Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців, які виїхали з України за кордон через війну”* (далі за текстом- Програма).

Дана Програма призначена для допомоги жінкам у процесі адаптації до нового соціального середовища. Ця програма може бути корисною для вимушених переселенок- мам з дітьми, для жінок незалежно від сімейного стану та професійного рівня, для жінок, які переживають стрес та труднощі в процесі адаптації до нового соціального середовища в зв'язку з вимушеним виїздом з України через війну.

Метою програми є надання психологічної підтримки та допомоги в процесі адаптації до нового соціального середовища.

Програма включає в себе ряд різноманітних завдань та вправ, які допомагають людям зменшити рівень тривоги, підвищити рівень впевненості в собі, побороти страх перед невідомим та знайти способи ефективної взаємодії з іншими людьми в новому соціальному середовищі.

Програма складається з декількох модулів, які можуть бути використані як в рамках групової терапії, так і в індивідуальній формі. Модулі включають в себе теми, такі як:

- Психологічні аспекти адаптації до нового соціального середовища;
- Зниження рівня тривоги та страху перед невідомим;
- Побудова взаємодії з іншими людьми в новому соціальному середовищі;
- Зміцнення психологічної стійкості та здібності до пристосування до змін

Кожен модуль включає в себе теоретичну частину, практичні завдання та вправи для самопізнання та розвитку. В програмі також передбачена можливість консультування з психологом та підтримки з боку групи.

Метою програми є поліпшення психологічного стану та підтримка людей. Для роботи в груповій терапії ми рекомендуємо зібрати дані про учасниць такі як:

Анкетні дані:

- Ім'я та прізвище.
- Вік.
- Стать.
- Сімейний стан. Якщо учасниця знаходиться в парі, то як довго і де саме знаходиться партнер (разом чи окремо)
- Дата та місце народження.
- Населений пункт, з якого ви виїхали.
- Населений пункт, в який ви переїхали.
- Дата та обставини, за яких ви змушені були покинути свій дім.

психічне здоров'я:

- чи проходили ви коли-небудь лікування в психіатричній лікарні
- чи були у вас випадки психічних захворювань, включаючи клінічну депресію і прийом ліків від будь-якого нервового чи психічного розладу
- чи вживаєте ви наркотики , галюциногени, алкоголь
- чи приймаєте ви антидепресанти, снодійні
- чи працюєте ви з психотерапевтом

інформація про загальний стан:

- Ступінь емоційної підтримки, яку ви отримуєте від близьких та друзів.
- власна оцінка рівня втоми від змін, які ви пережили.
- рівень тривоги та страху в зв'язку зі змінами у вашому житті.
- рівень самооцінки та самоприйняття у новому соціальному середовищі.

- ступінь соціальної підтримки, яку ви отримуєте від громадських організацій, уряду та інших джерел.

- рівень задоволення своїм життям в новому соціальному середовищі. чого не вистачає (якщо не вистачає) тут в порівнянні з Україною.

- ваші очікування від групової терапії, за яким критерієм ви зрозумієте що групова терапія була успішною.

- що вам хотілось би змінити в вашому житті?

- які найбільші труднощі на даному етапі вашого життя

- опишіть 5 своїх позитивних рис

- опишіть 5 своїх негативних рис

- що вам допомагає розслабитись

- які ваші улюблені заняття

- чи займаєтесь ви регулярно спортом

Це лише деякі з можливих анкетних питань, які можуть бути використані для групової терапії для вимушених переселенців. Завчасна відповідь на ці питання, отримана тренером групи завчасно, до початку групової терапії, дає можливість підготувати теоретичні питання та, відповідно, вправи, які будуть актуальні для більшої кількості учасниць. Також, отримання відповіді на ці питання дасть можливість розуміти психічний та фізичний стан учасниць.

Програма зустрічі.

Ми рекомендуємо оптимальну кількість учасниць в групі - до 10-ти чоловік. Тривалість групи - 4 години. З двома перервами на 15 хв.

Важливою умовою - зберігати тишу під час перерви, щоб мати можливість глибше зануритися в процес і в дрібних розмовах в перервах не втрачати “глибини” емоційного стану.

Етап 1. Знайомство учасниць. Тривалість - орієнтовно 1 -1,5 год.

кожна учасниця розказує про себе, фокусуючись на емоційному стані і переживаннях. Максимально використовуючи “я- меседжі”, без хронологічного переказу подій та історій.

Завдання учасниці - з'явитися в групі.

Завдання тренера - виокремити основні фігури з розповіді учасниці.

завдання групи - познайомитись та налагодити взаємодію.

Етап 2. Вправа за аналогією методика Куна -Макпартленда ХТО Я?

Кожна учасниця повинна написати по 20 відповідей, даючи відповідь на питання “Хто я?” а також за допомогою “+” чи “-” визначити своє ставлення до тієї чи іншої характеристики.

Ми пам'ятаємо, що теоретичною основою даної вправи служать концепції соціальних ролей та рольової поведінки. Відповіді на дані питання допоможуть нам з'ясувати самоідентифікацію переселенців та їх самосприйняття. Також, за результатами даного опитувальника можна було діагностувати ідентичність переселенця, визначити ролі, з якими він себе ідентифікує, визначити міру усвідомленості соціальної інтеграції тощо.

Отже, підсумовуючи вище написане, відповіді на питання в Етапі 2 дадуть нам розуміння:

- самооцінки учасниці;
 - позитивного чи негативного ставлення до себе, людей , навколишнього середовища;
- ідентичність учасниці;
- соціальну роль учасниці.

Етап 3. Дослідження цілей в житті, рівня задоволеністю життям та самореалізацією.

Варто наголосити, що відповіді на ці питання можна отримати з усного інтерв'ю з учасницями групової терапії. Згідно результатів нашого дослідження, де смисложиттєві орієнтації напряду впливають на успішність соціально-психологічної адаптації, соціально-психологічна адаптація може відбутись значно краще, якщо тренер разом з учасницею зможуть віднайти нові смисли та нові цілі (у випадку, якщо таких не було) або шляхи до самореалізації, враховуючи нові реалії життя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

В цьому розділі ми здійснили аналіз отриманих нами даних за п'ятьма методиками, а саме: тестом Куна - Макпартленда "Хто я?" (модифікація В.І.Юрченко), методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса, Р.Даймонда та тестом смисложиттєвих орієнтацій (адаптована версія тесту "Ціль в житті" Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка), шкалою толерантності Баднера та ціннісним опитником Шварца. Ми почали з описових статистик, отриманих при проведенні дослідження шкал, та зокрема й перевірили розподіли на нормальність.

Ми помітили, що по методиці "Хто я?" середня кількість позитивних слів вища, ніж кількість негативних слів, частка позитивних слів в середньому складає 78,8% від сумарної кількості позитивних та негативних слів. Щодо методики соціальної адаптації, при перевірці розподілів на нормальність було встановлено, що нормальний розподіл мають шкали Неприйняття себе, Неприйняття інших, Емоційний дискомфорт та Зовнішній Контроль. Решта шкал виявилась не нормально розподіленими. Серед шкал смисложиттєвих орієнтацій нормально розподіленими виявились шкали Результативність життя, Локус контролю- життя та Загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій.

Враховуючи те, що значна частка шкал при перевірці розподілів на нормальність не виявилась нормально розподіленою, то при застосуванні кореляційного аналізу ми застосовували всюди коефіцієнт Спірмена.

Досліджуючи кореляції між шкалами методики "Хто Я?" і шкалами методики дослідження соціально-психологічної адаптації було встановлено наступні кореляції:

Адаптивність позитивно корелює з часткою позитивних слів, і відповідно негативно корелює з кількістю негативних слів про себе;

- дезадаптивність негативно корелює з кількістю позитивних слів та часткою позитивних слів;

- прийняття себе позитивно корелює з часткою позитивних слів та відповідно негативно корелює з кількістю негативних слів;

- неприйняття себе негативно корелює з часткою позитивних слів.

- емоційний дискомфорт, зовнішній контроль та ескапізм негативно корелюють з кількістю позитивних слів.

Також ми дослідили кореляційні зв'язки між шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій і шкалами методики дослідження соціально-психологічної адаптації.

Адаптивність та прийняття себе позитивно корелюють з кожною зі шкал смисложиттєвих орієнтацій такими як: цілі в житті, процес життя, результативність життя, вдовolenість самореалізацією, локус контролю- Я, локус контролю- Життя, загальною шкалою смисложиттєвих орієнтацій. Всі кореляції середні за силою або сильні. Відповідно дезадаптивність, неприйняття себе - корелюють негативно з цими шкалами. Емоційний дискомфорт, веденість та ескапізм, відповідно мають негативні кореляції з усіма шкалами смисложиттєвих орієнтацій.

Позитивні кореляції ми побачили при дослідженні частки позитивних слів та смисложиттєвими орієнтаціями.

В даному дослідженні ми також порівняли відмінності в групах, утворених за наявністю та проживанням з партнером за шкалами методики дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса, Р.Даймонда. Вибірка виявилась достатньо рівномірно розподіленою і в результаті були утворені такі групи переселенців:

- пара (чоловік дружина) знаходяться в Україні;
- пара знаходиться разом за кордоном;
- немає пари.

За результатами цього аналізу було виявлено, що за шкалою прийняття інших ті, хто не мають пари, мають нижчий рівень прийняття інших, ніж ті, що знаходяться разом і ніж ті, пара яких в Україні.

Показний Внутрішнього контролю вищий у тих, у кого пара знаходиться в

Україні, ніж в тих в кого немає пари чи знаходяться за кордоном разом.

За іншими шкалами дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса, Р.Даймонда відмінностей не було виявлено.

Також в даному дослідженні ми порівняли відмінності в групах, утворених за наявності та проживанням з партнером і по інших методиках, і з'ясували, що за шкалами смисложиттєвих орієнтацій та шкалою толерантності до невизначеності, **відмінності не були встановлені**. Цікавим було те, що за за методикою цінностей Шварца встановлені відмінності за категоріями: *універсалізм, стимуляція та влада*. Ці показники найнижчі в тих, пара яких знаходиться в Україні.

Якщо коротко, то універсалізм - це такий тип цінностей, в якому однією з мотивацій є розуміння, терпимість, захист благополуччя всіх людей і природи. Мотиваційні цілі універсалізму походять від тих потреб виживання груп та індивідів, які явно необхідні при вступі людей в контакт з цим-небудь поза межами свого середовища.

Стимуляція - потреба в різноманітті і глибоких переживаннях для підтримання оптимального рівня активності. Мотиваційна ціль цього типу цінностей полягає в прагненні до новизни та до глибоких переживань.

Влада - досягнення соціального статусу та престижу, контролю чи домінування над людьми. цінність влади і досягнень фокусується на соціальній повазі, одна цінність досягнення підкреслює активний прояв компетентності, а цінність самої влади - підкреслює досягнення та збереження домінантної позиції а рамках цілої соціальної системи.

Отже, варто зазначити, що було б цікаво додатково дослідити та прослідкувати закономірність по таких категоріях як *універсалізм, стимуляція та влада*, тому що це єдинні відмінні і вони найнижчі в тих, пара яких знаходиться в Україні.

Отже, підсумовуючи те, що ми визначали відмінності між групами, утвореними за наявності та проживанням з партнером та шкалами різних методик, і за такими шкалами як: методики смисложиттєвих орієнтацій,

методика соціально-психологічної адаптації, шкалою толерантності до невизначеності Баднера тощо жодних відмінностей виявлено не було, єдиними відмінностями за методикою цінностей Шварца були категорії універсалізм, стимуляція та влада ми прийшли до загального висновку що дистантність стосунків, як така, суттєво не впливає на процес соціально-психологічної адаптації.

На соціально-психологічну адаптацію більшою мірою впливають цінності та смисложиттєві орієнтації переселенців.

ВИСНОВКИ

Керуючись теоретичною базою науковців, які досліджували соціальні та психологічні особливості адаптації різних категорій мігрантів, таких як Г.Солдатова, В.Хесле, Л.Шейгерова, Л.Корель, М.Багері, Н.Палагіна, Ю.Платонов, Г.Тріандіс та інші, можна сказати, що соціально-психологічна адаптація - це багатоплановий процес пристосування психіки і поведінки особистості до умов соціального середовища, опосередковане провідною діяльністю особистості на певному етапі її розвитку.

Потрапляючи в нове середовище і розпочинаючи нове життя, переселенці формують зовсім інше ставлення до свого внутрішнього “Я” та до навколишнього світу, перебудовується і з'являється нова ієрархія соціальних ідентичностей, відбувається зміна або трансформація ідентичності. Отже, ґрунтуючись на теоретичній базі, ми прийшли до висновку, що для успішної адаптації важливо мати позитивне уявлення про себе (усвідомлення власного соціального статусу), позитивне уявлення про оточуюче середовище (прийняття норм і правил середовища), усвідомлення власних цінностей, усвідомлення цінностей середовища, позитивне співвідношення власних цінностей з цінностями групи (середовища) .

Кореляційні зв'язки між шкалами методики “Хто я?” М.Куна і Т.Макпартленда і шкалою методики дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда підтвердили наступне:

- адаптивність негативно корелює з кількістю негативних слів про себе;
- прийняття себе негативно корелює з кількістю негативних слів;
- емоційний дискомфорт позитивно корелює з часткою негативних слів.

Отже, наявність негативної характеристики себе негативно впливає на адаптивність, прийняття себе та емоційний комфорт, а як наслідок на успішність адаптації.

За результатами кореляційних зв'язків між шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій і шкалами методики дослідження соціально-психологічної адаптації К.Роджерса і Р.Даймонда, ми помітили, що:

- адаптивність позитивно корелює з кожною зі шкал смисложиттєвих орієнтацій. Всі кореляції середні за силою або ж сильні;
- прийняття себе позитивно корелює з кожною зі шкал. Одна кореляція середня за силою, решта - сильні;
- неприйняття себе негативно корелює з кожною зі шкал;
- неприйняття інших негативно корелює з кожною зі шкал методики смисложиттєвих орієнтацій. Всі кореляції середні за силою та сильні;
- дезадаптивність негативно корелює з кожною зі шкал методики смисложиттєвих орієнтацій. Кожна з кореляцій - сильна.

Отже, очевидним є те, що позитивні значення по шкалах: цілі в житті, процес життя, задоволеність самореалізацією, локус контролю-я, загальна шкала смисложиттєвих орієнтацій, прийняття себе, прийняття інших позитивно впливають на успішність соціально-психологічної адаптації. Натомість, емоційний дискомфорт, ескапізм, неприйняття себе, неприйняття інших, брехливість, веденість - є тими факторами, які підвищують дезадаптивність.

Ми з впевненістю можемо сказати, що гіпотеза “для успішної адаптації до нового середовища важливими є власне смисложиттєві орієнтації, цілі в житті, позитивне сприйняття себе та інших, висока задоволеність життям в цілому, задоволеність самореалізацією” підтвердилась.

Практичною значущістю цієї роботи та результатів даного дослідження для практичних психологів та психотерапевтів, на наш погляд, можна вважати наступне: для покращення психоемоційного стану вимушених переселенців для початку важливо діагностувати стан та стадію соціально-психологічної адаптації, на якій знаходиться людина. Ми можемо припустити, що до психологів з темою адаптації звертатимуться люди, які не знаходяться на

фінальній стадії успішності, а скоріше за все це будуть переселенці в так званому кризовому стані чи на кризовій стадії. Для успішного виходу з цього стану, *варто дослідити кожен з наступних критеріїв: прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт чи дискомфорт, цілі в житті, задоволеність процесом життя, задоволеність самореалізацією, локус контролю- я (уявлення про себе, я - сильна особистість і господар свого життя чи я - той, хто не має достатньо і свободи вибору), локус контролю - життя (я - той, хто може сам контролювати своє життя, чи я - фаталіст, який ні на що не впливає).* Після якісної діагностики по цих критеріях, в залежності від результатів діагностики, можна побудувати план виходу з кризового стану для подальшого досягнення успішної соціально-психологічної адаптації та задоволеності життям, в цілому.

Список джерел і літератури

1. Эриксон Эрик Г. Детство и общество, второе издание, 1963. (электронний варіант книги наданий КІСПП на носієві)
2. «Ідентичність особистості: інтеграція психологічних знань»Зливков В.Л.,Котух О.В., стаття в науковому віснику Херсонського державного університету, 17.01.2020, електронний ресурс
<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1158093.pdf>
Посилання на електронну версію УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-3>
3. Солдатова О.С., наукова стаття «Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб», електронний ресурс
http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/8187/Soldatova%20OS%20UChoice_6_10_2017-23.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Шнейлер Л.Б Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики/Л.Б.Шнейдер.- Московский психологический и социальный институт, 2007- 128 с.
6. [Тест Куна- Макпартленда “Хто я?”](#)
7. [Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонд/Текст опросника](#)
8. [Тест смысложизненных ориентаций](#) адаптированная версия теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.
9. [Шкала толерантности к неопределённости Баднера](#) бланк версии Солдатовой
10. [ценностный опросник Шварца](#)
11. Солдатова Г. У. Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы [текст] / Г. У. Солдатова. – М. : Значение, 2001 – 279 с.
12. Психология : словарь [текст] / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.

13. Урбанович А. А. Психология управления [текст] : учебн. пособ. / А. А. Урбанович. – Минск. : Харвест, 2001. – 640 с.
14. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід’ємна складова її соціалізації [текст] / О. Р. Ткачишина // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН Укр
15. Завацька Н. Є. Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації [текст] / Н. Є. Завацька // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2010. – Т. 8. – Вип. 7. – С. 90–105.
17. Кабаченко Т. С. Психология в управлении человеческими ресурсами: учебное пособие [текст] / Т. С. Кабаченко. – СПб. : Питер, 2003. – 400 с.
18. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності [Електронний ресурс] / І. В. Каськов // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2010. – Вип. 4. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_21.
19. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації [Електронний ресурс] / І. Галецька // Соціогуманітарні проблеми людини, 2005. – № 1. – Режим доступу: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
20. Пенішкевич Д. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до роботи з дистантними сім’ями / Д. Пенішкевич // Науковий вісник Чернівецького університету. – 2005. – Вип. 225. Педагогіка та психологія. – С. 92–97.
21. Раєвська Я.М. Особливості емоційної сфери підлітків з дистантних сімей: дис. к. психол. наук : 19.00.05 / Раєвська Яна Миколаївна. – Київ, 2012. – 250 с.
22. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів: навч.-метод. посібник / За ред. К.Б. Левченко, І.М. Трубавіної, І.І. Цушка. – К.: ФОП “Купріянова”, 2007. – 240 с.
23. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – М. : Наука, 1991. – 455 с.

24. Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности / К. А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1985. – Т. 15. – № 5. – С. 3–19.
25. . Абрумова А. Р. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Р. Абрумова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 15. – № 6. – С. 107–115.
26. Березин Ф. Б. Методика многостороннего исследования личности (структура, основы интерпретации, некоторые области применения) / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Е. Д. Соколова. – М. : Фолиум, 1994. – 175 с.
27. Кричевец А.Н, Корнеев А.А, Рассказова Е.І. « Основы статистики для психологів», підручник (електронний варіант книги наданий КІСПП на носієві)
28. Сидоренко Е.В. «Методи математичної обробки і психології» (електронний варіант книги наданий КІСПП на носієві)
29. Мельник С.Н. «Психологія особистості» (електронний варіант книги наданий КІСПП на носієві)
30. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: Практичний посібник (Титаренко Т.М, Дворник М.С., Климчук В.О та інші) – Кропивницький : Імекс –ЛТД, 2019.- 220 с.
31. Майєрс Девід «Соціальна Психологія»7 видання, 202 рік.
32. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію /переклад з англ. Д. Бусько; наук редактор К.Явна (Серія «Сам собі психотерапевт»)- Львів:видавництво УКУ:Свічадо, 2014.
33. Грудій М.А, Мельник Л.А, Остапчук Г.В та інші . Психосоціальна допомога внутрішньопереміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі сходу України. Посібник для працівників соціальної сфери. Київ, 2015, виачничий дім «Калита».
34. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів:підходи і проблеми вивчення феномену акультурації/Блинова О.Є// Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія:Психологічні науки.- 2016.

35. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности/под ред. Г.У.Солдатовой .- М:Смысл, 2002.
36. Шайгерова Л.А. Психология идентичности личности в ситуации в вынужденной миграции: диссертация канд.псих.наук –М.,2002.
37. Блинова О.Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів/О.Є.Блинова// Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: Монографія/за ред.С.Д.Максименка, С.Б. Кузікової, -Книга 2 – суми: вид-во СумДРУ ім.А.С.Макаренка.2017.

ДОДАТКИ

1. Додаток 1. Інструкція до тесту Куна-Макпартленда.

Напишіть по 20 відповідей на запитання: хто Я? І якою Я? Відповідайте так, як ніби ви відповідаєте самі собі. Розміщайте відповіді в такому порядку, в якому вони приходять вам на ум. Не хвилюйтеся про їх логічність або важливість. Пишіть швидко, т.к. ваше час обмежено. На виконання тесту відводиться 15 хвилин.

Інтерпретація

Інтерпретація кількості відповідей

За кількістю відповідей, даних за відведений проміжок часу, можна косвенно судити про рівень рефлексії особистості. Чим більше відповідей дано за відведений час, тим рівень рефлексії вище.

Інтерпретація оцінок

- Самооцінка вважається **адекватною**, якщо співвідношення позитивно оцінюваних якостей до негативно оцінюваних («+» до «-») становить 65-80% до 35-20%.
- Самооцінка вважається **неадекватно завищеною**, якщо кількість позитивно оцінюваних якостей по відношенню до негативно оцінюваних («+» до «-») становить 85-100%, тобто людина відзначає, що у неї або немає недоліків, або їх кількість досягає 15% (від загальної кількості «+» і «-»).
- Самооцінка вважається **неадекватно заниженою**, якщо кількість негативно оцінюваних якостей по відношенню до позитивно оцінюваних («-» до «+») становить 50-100%, тобто людина відзначає, що у неї або немає достоїнств, або їх кількість досягає 50% (від загальної кількості «+» і «-»).
- Самооцінка вважається **неустійливою**, якщо кількість позитивно оцінюваних якостей по відношенню до негативно оцінюваних («+» до «-») становить 50-

55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Можно условно выделить людей эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа.

- К людям **эмоционально-полярного** типа относятся те, у кого отсутствуют (или почти отсутствуют) знаки «±». Склонность представлять всё в полярном свете говорит о примитивности, дихотомичности мышления, является одним из симптомов алекситимии.
- Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **уравновешенному** типу. Данное количество знаков «±» можно считать условной нормой.
- Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **сомневающемуся** типу. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

- Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

- Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

Диагностика идентичностей

В рамках интерпретации теста Куна-Макпартленда можно определить множество идентичностей человеческой личности, такие как: половую, социальную, духовную, семейную, профессиональную, индивидуальную, физическую и т.д..

При этом каждая идентичность может быть выражена:

- **Прямо** - ответ содержит прямое определение какой-либо идентичности. Например, **мужчина** - вариант прямого выражения гендерной идентичности. Прямые выражения характеризуют явную, принимаемую и выражаемую часть личности.
- **Косвенно** - ответ содержит признаки той или иной идентичности. Например, **жена, студентка, работница** - варианты косвенного выражения гендерной идентичности (и прямого выражения семейной и социальной идентичности). Косвенные выражения (особенно при отсутствии прямых) свидетельствуют о менее осознаваемой, вытесненной части личности.
- **Не выражена** совсем - среди характеристик нет ни прямых ни косвенных упоминаний той или иной идентичности. При этом соответствующая идентичность либо не развита, либо очень глубоко вытеснена.

По контексту можно судить о субъективной оценке каждой идентичности. Возможны следующие основные варианты:

- **Эмоционально-положительное** отношение выражается в положительных характеристиках: **хороший парень, внимательный работник.**

- **Эмоционально-отрицательное** отношение выражается в отрицательных характеристиках: **неуверенный сотрудник, некрасивый мужчина.**
- **Нейтральное** отношение выражается в безоценочных характеристиках: **мужчина, муж.**
- **Отчужденное** отношение выражается в абстрактно-отвлечённых характеристиках: **житель планеты, биологическое существо.**

Кроме того, в диагностике идентичности важно **количество** характеристик, соответствующих каждой идентичности, и **порядок** их написание (чем больше характеристик идентичности и чем выше они находятся в списке, тем более они важны для личности, тем более развита соответствующая идентичность).

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

1. «Социальное Я» включает 7 показателей:
 1. прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);
 2. сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);
 3. учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);
 4. семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);
 5. этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);
 6. мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);
 7. групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).
2. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

1. дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
2. общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);
3. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:
 1. описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);
 2. оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);
 3. отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).
4. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты:
 1. субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
 2. фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);
 3. пристрастия в еде, вредные привычки.
5. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:
 1. занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
 2. самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).
6. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:
 1. профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
 2. семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);
 3. групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);

4. коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.
5. материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);
6. физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);
7. деятельностьная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);
8. персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);
9. оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).
7. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:
 1. персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевым»);
 2. глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).
8. Два самостоятельных показателя:
 1. проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);
 2. ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

Особенности интерпретации по Юрченко

Контент-анализ ответов испытуемых, проведенный Юрченко В.И., предполагал их распределение на объективные и субъективные категории, но при этом исследователь руководствовался другими критериями.

К объективной категории относится все, что отвечает объективной действительности респондента (анкетные, документные, антропологические данные – пол, возраст, национальность, имя, фамилия, профессия, социальное положение, перечисление обязанностей и пр.) независимо от языковой формы выражения (именительной или означальной).

Субъективная категория подразумевает личные взгляды, интересы, вкусы, уподобления субъекта. Поэтому, к субъективной категории исследователь относит субъективные оценочные суждения, личностно-значимые характеристики, абстрактно-обобщенные мысли о себе. Кроме отмеченных объективных и субъективных категорий, интерпретация результатов теста предполагает обозначить еще и такие показатели:

1. степень когнитивной сложности и дифференцированности «Образа-Я», который характеризуется количеством ответов на вопросы: кто Я? и какой Я?;
2. мера осознанности социальной интеграции (количество ответов на вопрос кто Я?) и индивидуализации (количество ответов на вопрос какой Я?) и взаимоотношения между ними;
3. характер содержания и формы высказывания (суждения позитивные или с негативным оттенком, психологично-личностные характеристики или обще-атрибутивные);
4. стабильность-изменчивость «Образа-Я» как временной параметр, наблюдаемые тенденции к трансформации конструкторов в семантическом поле субъекта;
5. разновидности ролей, с которыми идентифицирует себя индивид:
 1. социальные (студент, житель общежития, будущий учитель, дочка, жена, автомобилист и др.);
 2. внутригрупповые (лидер, шутник, организатор и др.);

3. межличностные (любимая, друг, партнер, советчик и др.);
4. индивидуальные (вундеркинд, неудачник, деспот, оптимист, побудитель и др.);
6. разделение ответов по
 1. социальным признакам (пол, возраст, национальность, профессия и др.);
 2. идеологическим убеждениям (философские, политические, моральные высказывания);
 3. направленности личности (интересы, желания, мечты, потребности, цель и др.);
 4. самооценке (уверенность в себе, самоуважение, уровень притязаний).

Додаток 2. Інструкція до методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонд.

Инструкция

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

- 0 — это ко мне совершенно не относится;
- 1 — мне это не свойственно в большинстве случаев;
- 2 — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- 3 — не решаюсь отнести это к себе;
- 4 — это похоже на меня, но нет уверенности;
- 5 — это на меня похоже;
- 6 — это точно про меня.

Обработка результатов

| № | Показатели | Номера высказываний | Нормы |
|---|----------------------------|--|--------------------|
| 1 | a Адаптивность | 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 | (68-170) 68-136 |
| | b Деадаптивность | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | (68-170) 68-136 |
| 2 | a Лживость - | 34, 45, 48, 81, 89 | (18-45) |
| | b Лживость + | 8, 82, 92, 101 | 18-36 |
| 3 | a Приятие себя | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 | (22-52) 22-42 |
| | b Неприятие себя | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99 | (14-35) 14-28 |
| 4 | a Приятие других | 9, 14, 22, 26, 53, 97 | (12-30) 12-24 |
| | b Неприятие других | 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 | (14-35) 14-28 |
| 5 | a Эмоциональный комфорт | 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 | (14-35) 14-28 |
| | b Эмоциональный дискомфорт | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85 | (14-35) 14-28 |
| 6 | a Внутренний контроль | 4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 | (26-65) 26-52 |
| | b Внешний контроль | 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 | (18-45) 18-36 |
| 7 | a Доминирование | 58, 61, 66 | (6-15) 6-12 |
| | b Ведомость | 16, 32, 38, 69, 84, 87 | (12-30) 12-24 |
| 8 | Эскапизм (уход от проблем) | 17, 18, 54, 64, 86 | (10-25) 10-20 |

Вопросы под номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не используются ни в одной шкале.

Стимульный материал.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.

6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый, держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.

32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад. Способен напридумывать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный. Легко тушуетя.

57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором в настоящий момент много достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вождь и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.

81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет: презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Додаток 3. Інструкція до тесту смисложиттєвих орієнтацій

Тест смисложизненных ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Суть этих представлений заключается в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний — ноогенных неврозов, которые отличаются от ранее описанных видов неврозов. Первоначально авторы стремились показать, что а) методика измеряет именно степень «экзистенциального вакуума» в терминах Франкла; б) последний характерен для психически больных и в) он не тождествен просто психической патологии. «Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

Інструкція

Тест смисложизненных ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда

Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Суть этих представлений заключается в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний — ноогенных неврозов, которые отличаются от ранее описанных видов неврозов. Первоначально авторы стремились показать, что а) методика измеряет именно степень «экзистенциального вакуума» в терминах Франкла; б) последний характерен для психически больных и в) он не тождествен просто психической патологии. «Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

Обработка результатов.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели)- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

.

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ (N=200 чел)

| Шкалы | Мужчины | | Женщины | |
|---------------------|---------|-------|---------|-------|
| | М | σ | М | σ |
| 1 — Цели | 32,90 | 5,92 | 29,38 | 6,24 |
| 2 — Процесс | 31,09 | 4,44 | 28,80 | 6,14 |
| 3 — Результат | 25,46 | 4,30 | 23,30 | 4,95 |
| 4 — ЛК-Я | 21,13 | 3,85 | 18,58 | 4,30 |
| 5 — ЛК-жизнь | 30,14 | 5,80 | 28,70 | 6,10 |
| Общий показатель ОЖ | 103,10 | 15,03 | 95,76 | 16,54 |

Интерпретация результатов

Интерпретация субшкал

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что-бы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни. При высоких баллах — убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы — фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Обычно мне очень скучно. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обычно я полон энергии |
| 2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. В жизни я не имею определенных целей и намерений | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я имею очень ясные цели и намерения |
| 4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной. |
| 5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие. |
| 6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. |
| 7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал. |
| 8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни. |
| 9. Моя жизнь пуста и неинтересна. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь наполнена интересными делами |
| 10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла. |
| 11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас. |
| 12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности. |
| 13. Я человек очень обязательный. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я человек совсем не обязательный. |
| 14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств. |
| 15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |
| 16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | В жизни я нашел свое призвание и цели. |
| 17. Мои жизненные взгляды еще не определились. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мои жизненные взгляды вполне определились. |
| 18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |
| 19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями. |
| 20. Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | |

Додаток 4 . Інструкція Методика Ш. Шварца (Ценностный опросник (ЦО) Шварца. / Тест ценности Шварца):

Описание методики Шварца. Опросник Шварца состоит из двух частей.

Первая часть опросника предназначена для изучения ценностей, идеалов и убеждений, оказывающих влияние на личность. *Список ценностей* состоит из двух частей: существительных и прилагательных, включающих 57 ценностей. Испытуемый оценивает каждую из предложенных ценностей по шкале от 7 до -1 баллов.

Вторая часть опросника Шварца представляет собой профиль личности. Состоит из 40 описаний человека, характеризующих 10 типов ценностей. Для оценки описаний используется шкала от 4 до -1 баллов.

Первая часть опросника

Инструкция:

Спросите себя: "Какие ценности важны для меня как руководящие принципы в Моей жизни? Какие ценности менее важны для меня?" Ваша задача: оценить, насколько важна для Вас каждая ценность в качестве руководящего принципа в Вашей жизни.

Шкала для оценки:

- 7 - исключительно важная в качестве руководящего принципа Вашей жизни ценность (обычно таких ценностей бывает одна-две);
- 6 - очень важная;
- 5 - достаточно важная;
- 4 - важная;
- 3 - не очень важная;
- 2 - мало важная;

- 1 - не важная;
- 0 - совершенно безразличная;
- -1 - это противоположно принципам, которым Вы следуете.

До того, как Вы начнете, прочитайте список из 30 ценностей и выберите одну, которая наиболее важна для Вас, и оцените ее важность "7". Далее, выберите ценность наименее важную для Вас и оцените ее -1, 0 или 1, согласно ее важности. Затем оцените оставшиеся ценности (от -1 до 7).

Тестовый материал - Список ценностей I:

- 1 РАВЕНСТВО (равные возможности для всех)
- 2 ВНУТРЕННЯЯ ГАРМОНИЯ (быть в мире с самим собой)
- 3 СОЦИАЛЬНАЯ СИЛА (контроль над другими, доминантность)
- 4 УДОВОЛЬСТВИЕ (удовлетворение желаний)
- 5 СВОБОДА (свобода мыслей и действий)
- 6 ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ (акцент на духовных, а не материальных вопросах)
- 7 ЧУВСТВО ПРИНАДЛЕЖНОСТИ (ощущение, что другие заботятся обо мне)
- 8 СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК (стабильность общества)
- 9 ЖИЗНЬ, ПОЛНАЯ ВПЕЧАТЛЕНИЙ (стремление к новизне)
- 10 СМЫСЛ ЖИЗНИ (цели в жизни)
- 11 ВЕЖЛИВОСТЬ (предупредительность, хорошие манеры)
- 12 БОГАТСТВО (материальная собственность, деньги)

- 13 НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (защищенность своей нации от врагов)
- 14 САМОУВАЖЕНИЕ (вера в собственную ценность)
- 15 УВАЖЕНИЕ МНЕНИЯ ДРУГИХ (учет интересов других людей, избегание конфронтации)
- 16 КРЕАТИВНОСТЬ (уникальность, богатое воображение)
- 17 МИР ВО ВСЕМ МИРЕ (свобода от войны и конфликтов)
- 18 УВАЖЕНИЕ ТРАДИЦИЙ (сохранение признанных традиций, обычаев)
- 19 ЗРЕЛАЯ ЛЮБОВЬ (глубокая эмоциональная и духовная близость)
- 20 САМОДИСЦИПЛИНА (самоограничение, устойчивость к соблазнам)
- 21 ПРАВО НА УЕДИНЕНИЕ (право на личное пространство)
- 22 БЕЗОПАСНОСТЬ СЕМЬИ (безопасность для близких)
- 23 СОЦИАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ (одобрение, уважение других)
- 24 ЕДИНСТВО С ПРИРОДОЙ (слияние с природой)
- 25 ИЗМЕНЧИВАЯ ЖИЗНЬ (жизнь, наполненная проблемами, новизной и изменениями)
- 26 МУДРОСТЬ (зрелое понимание мира)
- 27 АВТОРИТЕТ (право быть лидером или командовать)
- 28 ИСТИННАЯ ДРУЖБА (близкие друзья)
- 29 МИР КРАСОТЫ (красота природы и искусства)

30 СОЦИАЛЬНАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ (исправление несправедливости, забота о слабых)

Теперь оцените, насколько важна каждая из следующих ценностей для Вас, *как руководящий принцип Вашей жизни*. Эти ценности выражены в способах действия, которые могут быть более или менее важными для Вас. По-пытайтесь различить ценности, насколько это возможно, используя все номера. Для начала прочитайте ценности в *списке 2*, выберите то, что для Вас наиболее важно, оцените на шкале (отметка 7). Затем выберите ценность, которая противоречит вашим принципам (отметка — 1). Если такой ценности нет, выберите ценность наименее важную для Вас и оцените ее отметками 0 или 1, в соответствии с ее значимостью. Затем оцените остальные ценности.

Список ценностей II:

31 САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ (надеющийся на себя, самодостаточный)

32 СДЕРЖАННЫЙ (избегающий крайностей в чувствах и действиях)

33 ВЕРНЫЙ (преданный друзьям, группе)

34 ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ (трудолюбивый, вдохновенный)

35 ОТКРЫТЫЙ К ЧУЖИМ МНЕНИЯМ (терпимый к различным идеям и верованиям)

36 СКРОМНЫЙ (простой, не стремящийся привлечь к себе внимание)

37 СМЕЛЫЙ (ищущий приключений, риск)

38 ЗАЩИЩАЮЩИЙ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ (сохраняющий природу)

39 ВЛИЯТЕЛЬНЫЙ (имеющий влияние на людей и события)

40 УВАЖАЮЩИЙ РОДИТЕЛЕЙ И СТАРШИХ (проявляющий уважение)

- 41 ВЫБИРАЮЩИЙ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ (отбирающий собственные намерения)
- 42 ЗДОРОВЫЙ (не больной физически или душевно)
- 43 СПОСОБНЫЙ (компетентный, способный эффективно действовать)
- 44 ПРИНИМАЮЩИЙ ЖИЗНЬ (подчиняющийся жизненным обстоятельствам)
- 45 ЧЕСТНЫЙ (откровенный, искренний)
- 46 СОХРАНЯЮЩИЙ СВОЙ ИМИДЖ (защита собственного «лица»)
- 47 ПОСЛУШНЫЙ (исполнительный, подчиняющийся правилам)
- 48 УМНЫЙ (логичный, мыслящий)
- 49 ПОЛЕЗНЫЙ (работающий на благо других)
- 50 НАСЛАЖДАЮЩИЙСЯ ЖИЗНЬЮ (наслаждение едой, близостью, развлечениями и др.)
- 51 БЛАГОЧЕСТИВЫЙ (придерживающийся религиозной веры и убеждений)
- 52 ОТВЕТСТВЕННЫЙ (надежный, заслуживающий доверия)
- 53 ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ (интересующийся всем, пытливый)
- 54 СКЛОННЫЙ ПРОЩАТЬ (стремящийся прощать другого)
- 55 УСПЕШНЫЙ (достигающий цели)
- 56 ЧИСТОПЛОТНЫЙ (опрятный, аккуратный)
- 57 ПОТВОРСТВУЮЩИЙ СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ (занимающийся тем, что доставляет удовольствие)

Вторая часть опросника

Инструкция:

Ниже приведены описания некоторых людей. Пожалуйста, прочитайте каждое описание и подумайте, насколько каждый человек похож или не похож на Вас. Поставьте крестик в одной из клеточек справа, которая показывает, насколько описываемый человек похож на Вас.

Профиль личности

| | Очень по-хож на меня | Похож на меня | В некоторой степени по-хож на меня | Немного по-хож на меня | Не по-хож на меня | Совсем не по-хож на меня |
|--|----------------------|---------------|------------------------------------|------------------------|-------------------|--------------------------|
| 1. Придумывать что-то новое и быть изобретательным важно для не-го. Он любит поступать по-своему, на свой лад. | | | | | | |
| 2. Для него важно быть богатым. Он хочет, что-бы у него было много денег и дорогих вещей. | | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>3. Он считает, что важно, чтобы с каждым человеком в мире обращались одинаково. Он верит, что у всех должны быть равные возможности в жизни.</p> | | | | | |
| <p>4. Для него очень важно показать свои способности. Он хочет, чтобы люди восхищались тем, что он делает.</p> | | | | | |
| <p>5. Для него важно жить в безопасном окружении. Он избегает всего, что может угрожать его безопасности.</p> | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>6. Он считает, что важно делать много разных дел в жизни. Он всегда стремится к новизне.</p> | | | | | |
| <p>7. Он верит, что люди должны делать то, что им говорят. Он считает, что люди должны придерживаться правил всегда, даже когда никто не видит.</p> | | | | | |
| <p>8. Для него важно выслушать мнение людей, которые отличаются от него. Даже если он не согласен с ними, он все равно хочет их понять.</p> | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>9. Он считает, что важно не просить большего, чем имеешь. Он верит, что люди должны довольствоваться тем, что у них есть.</p> | | | | | |
| <p>10. Он всегда ищет повод для развлечения. Для него важно делать то, что доставляет ему удовольствие.</p> | | | | | |
| <p>11. Для него важно самому решать, что делать. Ему нравится быть свободным в планировании и выборе своей деятельности.</p> | | | | | |
| <p>12. Для него очень важно помогать окружающим. Он хочет заботиться об их благополучии.</p> | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>13. Для него очень важно преуспеть в жизни. Ему нравится производить впечатление на других людей.</p> | | | | | | | |
| <p>14. Для него очень важна безопасность его страны. Он считает, что государство должно быть готово к защите от внешней и внутренней угрозы.</p> | | | | | | | |
| <p>15. Он любит рисковать. Он всегда ищет приключений.</p> | | | | | | | |
| <p>16. Для него важно всегда вести себя должным образом. Он хочет избегать действий, которые люди сочли бы неверными.</p> | | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>17. Для него важно быть главным и указывать другим, что делать. Он хочет, чтобы люди делали то, что он говорит.</p> | | | | | | |
| <p>18. Для него важно быть преданным своим друзьям. Он хочет посвятить себя своим близким.</p> | | | | | | |
| <p>19. Он искренне верит, что люди должны заботиться о природе. Заботиться об окружающей среде важно для него.</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>20. Быть религиозным важно для него. Он очень старается следовать своим религиозным убеждениям.</p> | | | | | | | |
| <p>21. Для него важно, чтобы вещи содержались в порядке и в чистоте. Ему действительно не нравится беспорядок.</p> | | | | | | | |
| <p>22. Он считает, что важно интересоваться многим. Ему нравится быть любознательным и пытаться понять разные вещи.</p> | | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>23. Он считает, что все народы мира должны жить в гармонии. Содействовать установлению мира между всеми группами людей на земле важно для него.</p> | | | | | | |
| <p>24. Он думает, что важно быть честолюбивым. Ему хочется по-казать насколько он способный.</p> | | | | | | |
| <p>25. Он думает, что луч-ше всего поступать в соответствии с установившимися традициями. Для него важно соблюдать обычаи, которые он усвоил.</p> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>26. Для него важно получать удовольствие от жизни. Ему нравится «баловать» себя.</p> | | | | | | | |
| <p>27. Для него важно быть чутким к нуждам других людей. Он старается поддерживать тех, кого знает.</p> | | | | | | | |
| <p>28. Он полагает, что всегда должен проявлять уважение к своим родителям и людям старшего возраста. Для него важно быть послушным.</p> | | | | | | | |
| <p>29. Он хочет, чтобы со всеми поступали справедливо, даже с людьми, которых он не знает. Для него важно защищать слабых.</p> | | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>30. Он любит сюрпризы. Для него важно, чтобы его жизнь была полна ярких впечатлений.</p> | | | | | | |
| <p>31. Он очень старается не заболеть. Сохранение здоровья очень важно для него.</p> | | | | | | |
| <p>32. Продвижение вперед в жизни важно для него. Он стремится делать все лучше, чем другие.</p> | | | | | | |
| <p>33. Для него важно прощать людей, кото-рые обидели его. Он старается видеть хорошее в них и не держать обиду.</p> | | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>34. Для него важно быть независимым. Ему нравится полагаться на себя.</p> | | | | | |
| <p>35. Иметь стабильное правительство важно для него. Он беспокоится о сохранении общественного порядка.</p> | | | | | |
| <p>36. Для него очень важно все время быть вежливым с другими людьми. Он старается никогда не раздражать и не беспокоить других.</p> | | | | | |
| <p>37. Он по-настоящему хочет наслаждаться жизнью. Хорошо проводить время очень важно для него.</p> | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 38. Для него важно быть скромным. Он старается не привлекать к себе внимание. | | | | | | | |
| 39. Он всегда хочет быть тем, кто принимает решения. Ему нравится быть лидером. | | | | | | | |
| 40. Для него важно приспособливаться к природе, быть частью ее. Он верит, что люди не должны изменять природу. | | | | | | | |

Ключ, обработка результатов, интерпретация методики Шварца.

Методика дает количественное выражение значимости каждого из десяти мотивационных типов ценностей на двух уровнях:

- на уровне нормативных идеалов и
- на уровне индивидуальных приоритетов.

Обработка результатов проводится путем соотнесения ответов испытуемого с ключом. *Соответствующий ключ приводится ниже (в таблице 2).* В нем указаны номера пунктов обеих частей опросника, соответствующие каждому типу ценностей. Средний балл по данному типу ценности показывает степень ее значимости.

При обработке первого раздела опросника — **«Обзор ценностей»** (уровень нормативных идеалов) — результаты по спискам 1 и 2 суммируются.

Перед подсчетом результатов второго раздела опросника — **«Профиль личности»** — необходимо перевести шкалу опросника в баллы. Ключ для перевода ответов испытуемых в баллы приводится ниже *в таблице 1.*

Таблица 1. Количество баллов, приписываемое пунктам шкалы «Профиль личности» при обработке результатов.

| Пункты шкалы | Очень похож на меня | Похож на меня | В некоторой степени похож на меня | Немного похож на меня | Не похож на меня | Совсем не похож на меня |
|--------------------------|---------------------|---------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------|-------------------------|
| Количество баллов | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | -1 |

При первичной обработке данных по каждой части опросника («Обзор ценностей» и «Профиль личности») высчитывается средний балл для выбранных испытуемым ответов в соответствии с ключом (см. *таблица 2*). Обработка проводится отдельно для каждого из 10 типов ценностных ориентации. Величина этого среднего балла по отношению к другим позволяет судить о степени значимости этого типа ценностей для испытуемого.

Следует обратить внимание, что данные, полученные по первой и второй частям опросника, обычно не совпадают, так как ценностные ориентации личности на уровне нормативных идеалов не всегда могут реализоваться в поведении вследствие ограничения возможностей человека, группового давления, соблюдения определенных традиций, следования образцам поведения и другим причинам.

В соответствии со средним баллом по каждому типу ценностей устанавливается их ранговое соотношение. Каждому типу ценностей присваивается ранг от 1 до 10. Первый ранг присваивается типу ценностей, имеющему наиболее высокий средний балл, десятый — имеющему самый низкий средний балл. Ранг от 1 до 3, полученный соответствующими типами ценностей, характеризует их высокую значимость для испытуемого. Ранг от 7 до 10 свидетельствует о низкой значимости соответствующих ценностей.

Таблица 2. Ключ для обработки результатов

| Тип ценностей | Номера пунктов опросника | |
|--|---|--|
| (10 основных ценностей) | ОБЗОР ЦЕННОСТЕЙ (уровень нормативных идеалов)— список 1 и 2 | ПРОФИЛЬ ЛИЧНОСТИ (уровень индивиду-альных приоритетов) |
| Конформность Conformity | 11, 20, 40, 47 | 7, 16, 28, 36 |
| Традиции Tradition | 18, 32, 36, 44, 51 | 9, 20, 25, 38 |
| Доброта Benevolence | 33, 45, 49, 52, 54 | 12, 18, 27, 33 |
| Универсализм Universalism | 1, 17, 24, 26, 29, 30, 35, 38 | 3, 8, 19, 23, 29, 40 |
| Самостоятельность Self-Direction | 5, 16, 31, 41, 53 | 1, 11, 22, 34 |

| | | |
|----------------------------------|-------------------|-------------------|
| Стимуляция Stimulation | 9, 25, 37 | 6, 15, 30 |
| Гедонизм Hedonism | 4, 50, 57 | 10, 26, 37 |
| Достижения Achievement | 34, 39, 43, 55 | 4, 13, 24, 32 |
| Власть Power | 3, 12, 27, 46 | 2, 17, 39 |
| Безопасность Security | 8, 13, 15, 22, 56 | 5, 14, 21, 31, 35 |

Интерпретация, описание ценностей.

Приведем краткое определение мотивационных типов соответственно их центральной цели (Schwartz, 1992, 1994; Smith, Schwartz, 1997):

- власть (Power) — социальный статус, доминирование над людьми и ресурсами;
- достижение (Achievement) — личный успех в соответствии с социальными стандартами;
- гедонизм (Hedonism) — наслаждение или чувственное удовольствие;

- стимуляция (Stimulation) — волнение и новизна;
- самостоятельность (Self-Direction) — самостоятельность мысли и действия;
- универсализм (Universalism) — понимание, терпимость и защита благополучия всех людей и природы;
- доброта (Benevolence) — сохранение и повышение благополучия близких людей;
- традиция (Tradition) — уважение и ответственность за культурные и религиозные обычаи и идеи;
- конформность (Conformity) — сдерживание действий и побуждений, которые могут навредить другим и не соответствуют социальным ожиданиям;
- безопасность (Security) — безопасность и стабильность общества, отношений и самого себя.

Шварц описывает следующие характеристики этих типов ценностей.

1. Власть (Power). Функционирование социальных институтов требует определенной дифференциации статусов, и в большинстве случаев в межличностных отношениях в разных культурах было выявлено сочетание показателей Доминантности — подчиненности. Центральная цель этого типа ценностей заключается в достижении социального статуса или престижа, контроля или доминирования над людьми и средствами (авторитет, богатство, социальная власть, сохранение своего общественного имиджа, общественное признание). Ценности власти и достижения (см. далее) фокусируются на социальном уважении, однако ценности достижения (например, успешный, амбициозный) подчеркивают активное проявление компетентности в

непосредственном взаимодействии, в то время как ценности власти (авторитет, богатство) подчеркивают достижение или сохранение доминантной позиции в рамках целой социальной системы.

2. Достижение (Achievement). Определяющая цель этого типа ценностей — личный успех через проявление компетентности в соответствии с социальными стандартами. Проявление социальной компетентности (что составляет содержание этой ценности) в условиях доминирующих культурных стандартов влечет за собой социальное одобрение.

3. Гедонизм (Hedonism). Мотивационная цель данного типа определяется как наслаждение или чувственное удовольствие (удовольствия, наслаждение жизнью).

4. Стимуляция (Stimulation). Этот тип ценностей является производным от организменной потребности в разнообразии и глубоких переживаниях для поддержания оптимального уровня активности. Биологически обусловленные вариации потребности в стимуляции, опосредованные социальным опытом, приводят к индивидуальным различиям в значимости этой ценности. Мотивационная цель этого типа ценностей заключается в стремлении к новизне и глубоким переживаниям.

5. Самостоятельность (Self-Direction). Определяющая цель этого типа ценностей состоит в самостоятельности мышления и выбора способов действия, в творчестве и исследовательской активности. Самостоятельность как ценность производна от организменной потребности в самоконтроле и самоуправлении, а также от интеракционных потребностей в автономности и независимости.

6. Универсализм (Universalism). Мотивационная цель данного типа ценностей — понимание, терпимость, защита благополучия всех людей и природы.

Мотивационные цели универсализма производны от тех потребностей выживания групп и индивидов, которые становятся явно необходимыми при вступлении людей в контакт с кем-либо вне своей среды или при расширении первичной группы.

7. Доброта (Benevolence). Это более узкий «просоциальный» тип ценностей по сравнению с универсализмом. Лежащая в ее основе доброжелательность сфокусирована на благополучии в повседневном взаимодействии с близкими людьми. Этот тип ценностей считается производным от потребности в позитивном взаимодействии, потребности в аффилиации и обеспечении процветания группы. Его мотивационная цель — сохранение благополучия людей, с которыми индивид находится в личных контактах (полезность, лояльность, снисходительность, честность, ответственность, дружба, зрелая любовь).

8. Традиции (Tradition). Любые социальные группы вырабатывают свои символы и ритуалы. Их роль и функционирование определяются опытом группы и закрепляются в традициях и обычаях. Традиционный способ поведения становится символом групповой солидарности, выражением единых ценностей и гарантией выживания. Традиции чаще всего принимают формы религиозных обрядов, верований и норм поведения. Мотивационная цель данной ценности — уважение, принятие обычаев и идей, которые существуют в культуре (уважение традиций, смирение, благочестие, принятие своей участи, умеренность) и следование им.

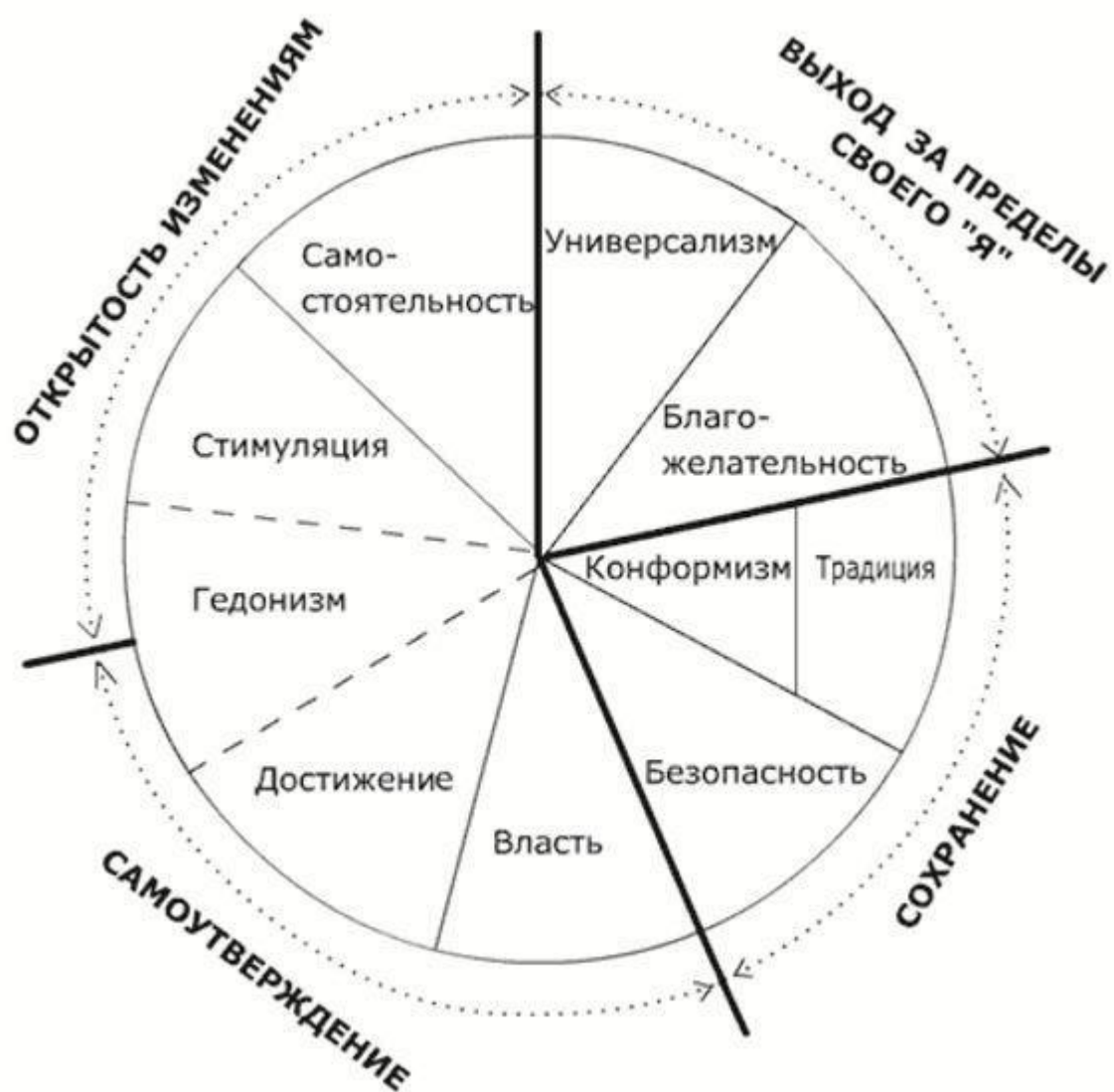
9. Конформность (Conformity). Определяющая мотивационная цель этого типа — сдерживание и предотвращение действий, а также склонностей и побуждений к действиям, которые могут причинить вред другим или не соответствуют социальным ожиданиям. Данная ценность является производной от требования сдерживать склонности, имеющие негативные социальные

последствия (послушание, самодисциплина, вежливость, уважение родителей и старших).

10. Безопасность (Security). Мотивационная цель этого типа — безопасность для других людей и себя, гармония, стабильность общества и взаимоотношений. Она производна от базовых индивидуальных и групповых потребностей.

По мнению Ш. Шварца, существует один обобщенный тип ценности безопасность (а не два отдельных — для группового и индивидуального уровня). Связано это с тем, что ценности, относящиеся к коллективной безопасности, в значительной степени выражают цель безопасности и для личности (социальный порядок, безопасность семьи, национальная безопасность, взаимное расположение, взаимопомощь, чистота, чувство принадлежности, здоровье).

Рисунок. Модель соотношения десяти основных человеческих ценностей (круг ценностей Шварца).



Додаток 5 . Шкала толерантності до невизначеності Баднера.

- Каждому ответу на нечетный пункт присваивается от 1 до 7 баллов («абсолютно не согласен» — 1 балл, «абсолютно согласен» — 7 баллов).
- Каждому ответу на четный пункт присваивается реверсивный балл («абсолютно не согласен» — 7 баллов, «абсолютно согласен» — 1 балл).

Затем подсчитывается общая сумма баллов, набранных по всем шестнадцати пунктам. Чем выше этот показатель, тем респондент более интолерантен к неопределенности.

Подсчёт значений шкал

Новизна: 2, 9, 11, 13.

Сложность: 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16.

Неразрешимость: 1, 3, 12.

утверждения

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 1. Специалист, который не может дать четкий ответ, видимо, не слишком много знает | | | | | | |
| 2. Я бы хотел пожить за границей какое-то время | | | | | | |
| 3. Нет такой проблемы, которую нельзя решить | | | | | | |
| 4. Люди, которые подчинили свою жизнь расписанию, наверное, лишают себя большинства радостей жизни | | | | | | |
| 5. Хорошая работа — это та, на которой всегда ясно, что нужно делать и как это нужно делать | | | | | | |
| 6. Интереснее заниматься сложной проблемой, чем решать простую | | | | | | |
| 7. В долговременной перспективе большего можно добиться, решая маленькие, простые проблемы, чем большие и сложные | | | | | | |
| 8. Часто наиболее интересные люди — это те, кто не боится быть оригинальным и непохожим на других | | | | | | |
| 9. Привычное всегда предпочтительнее незнакомого | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 10. Люди, которые настаивают на ответе либо «да», либо «нет», просто не знают, насколько все на самом деле сложно | | | | | | |
| 11. Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь без особых сюрпризов и неожиданностей, на самом деле должен быть благодарен судьбе | | | | | | |
| 12. Многие из наиболее важных решений основаны на неполной информации | | | | | | |
| 13. Я больше люблю вечеринки со знакомыми людьми, чем те, на которых большинство людей совершенно мне незнакомы | | | | | | |
| 14. Учителя и наставники, которые нечетко формулируют задания, дают шанс проявить инициативу и оригинальность | | | | | | |
| 15. Чем скорее мы все придем к единым ценностям и идеалам, тем лучше | | | | | | |
| 16. Хороший учитель — это тот, кто заставляет тебя размышлять о своем взгляде на вещи | | | | | | |

