

Изменения в “Я-концепции” в эмиграции

01. Когда вы уезжали из своей страны, было ли у вас чувство потери себя, идентичности?

(Одиночный выбор)

- Да, я чувствовал(а), что стал(а) «никем» в новом месте
 - Частично я ощущал(а) разрыв между «старым» и «новым» собой
 - Нет, я сразу почувствовал(а) себя собой
 - Не задумывался(ась) об этом
-

02. Как изменились внутренне с момента переезда?

(Оцените по шкале от 1 до 10, где 1 — остался(ась) прежним(ей), 10 — полностью изменился(ась))

(Шкала от 0 до 10)

03. Что помогло вам сохранить чувство «Я — это Я»?

(Множественный выбор, можно выбрать несколько)

- Общение с людьми из своей культуры
 - Привычные ритуалы (еда, музыка, стиль и т. д.)
 - Работа или учёба
 - Ведение соцсетей / фото / блог
 - Ничего, я просто менялся вместе с обстоятельствами
-

04. Или вы и переехали с целью внутренних изменений?

(Множественный выбор)

то есть надеялись ли вы «стать новым человеком» в путешествии?

- Да, я хотел(а) уйти от старого «Я»
- Скорее да, чем нет
- Скорее нет, чем да
- Нет, я не хотел(а) меняться, просто пришлось

- Затрудняюсь ответить
-

05. Что сильнее всего объясняет изменение вашего самовосприятия после переезда?

(Множественный выбор)

- Столкновение с ценностями новой культуры
 - Раздражение и непонимание, которое позже трансформировалось в рассмотрение
 - Общение с удалением другой культуры
 - Сравнение культуры (родной и новой)
 - Самоанализ (не прерываясь непосредственно с новой культурой)
 - Ничего не изменилось — я остался(ась) собой
 - Восхищение новыми возможностями, снятие предыдущих ограничений
-