

<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.2>

УДК 1.159.9.072

Світлана Арефнія

ІМ'Я ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА САМОІДЕНТИЧНОСТІ У КОНТЕКСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Арефнія Світлана. *Ім'я як важлива складова самоідентичності у контексті адаптації особистості під час війни.*

Вступ. Особливої актуальності проблема самоідентифікації особистості набула через повномасштабну війну в Україні, яку розпочала росія, країна-агресор. Перед суспільством постало питання про сутність людської особистості, про її можливості, моральну і духовну сутність, життєві цінності, усвідомлення свого місця в ієрархії суспільства та національну приналежність, самосвідомість, самовідчуття, світосприйняття та світорозуміння.

Мета. Дослідити особливості роботи з ім'ям людини як важливої складової самоідентичності в контексті адаптації українців, тих, які тимчасово переселені за кордон, і тих, які залишилися в Україні.

Методи. Використовувались методика дослідження соціальної адаптованості (Лемак & Петрище, 2011), авторський опитувальник дослідження особистісних характеристик, авторський опитувальник дослідження імені як складової самоідентичності. У рамках психокорекційної роботи з учасниками дослідження проводилася арт-терапевтична вправа «Сила імені».

Результати. За допомогою авторських опитувальників і вправ показано, що ім'я й робота з ним є дієвим засобом підтримки самоідентифікації під час адаптації тимчасово переселених українців, які перебувають за кордоном. Діагностика рівня адаптації показала, що понад половина учасників дослідження мають низький рівень адаптації, і це громадяни, які знаходяться за кордоном. Почуття ідентичності через ім'я під час війни в Україні для тимчасово переселених осіб проживалось в часі – коли учасники групи згадували минуле та ідентифікували себе з ним, усвідомлюючи сьогодення та майбутнє. Інтеграція в просторі відбувалась через відновлення цілісності особистості в учасників, покращила емоційний стан і привела до гармонійного самоусвідомлення через самоототожнення та прийняття себе в тому місці, де вони знаходяться.

Висновки. Дослідження показало, що ім'я і робота з ним є дієвим засобом підтримки самоідентифікації під час адаптації тимчасово переселених українців, перебуваючих за кордоном, та при кризі ідентичності.

Ключові слова: ім'я, адаптація, психічна адаптація, соціально-психологічна адаптація, самоідентифікація, самоідентичність, переселенці, біженці.

Arefniya, Svitlana. *The name as an important component of self-identity in the context of personal adjustment during wartime*

Introduction. The problem of self-identification of an individual has become particularly relevant because of the full-scale war Russia unleashed against Ukraine. The society is facing the question of the moral and spiritual essence, values, capabilities, social place, world outlook, national belonging, self-awareness, and self-perception of human personality.

Aim. To explore the peculiarities of work with a person's name as an important component of self-identity in the context of readjustment of the Ukrainians who fled to other countries and/or are staying in Ukraine.

Methods. The Lemak and Petryshche Social Adaptability Questionnaire, a personal characteristics questionnaire and The Name as a Component of Self-Identity questionnaire (S. Arefniya), as well as the art therapy exercise called "The Power of the Name".

Results. It was shown that a person's name and work with it is an effective means of supporting Ukrainian war refugees' self-identification. Almost every second war refugee had a low level of adjustment. The name-mediated identity was perceived by the displaced from the time perspective, i.e. they remembered the past and identified themselves with it, being aware of the present and the future. The refugees' space integration was done through the restoration of their integrity, which improved the refugees' emotional state and self-awareness through their self-identification and acceptance of themselves in the place where they are.

Conclusions. The person's name and work with it is an effective means of supporting personal self-identification during the Ukrainian war refugees' adjustment to a new country and during a personal identity crisis.

Key words: name, adjustment, mental adjustment, social and psychological adjustment, self-identification, self-identity, refugees.

Вступ. Особливої актуальності проблема самоідентифікації особистості набула через повномасштабну війну в Україні, яку розпочала росія, країна-агресор. Ця війна безпосередньо вплинула на психологію особистості. Кожен українець став перед усвідомленням питань: «хто я?», «що я можу?», «що я хочу?», «що мені робити?». Перед суспільством постало питання про сутність людської особистості, про її можливості, моральну і духовну сутність, життєві цінності, усвідомлення свого місця в ієрархії суспільства та національну приналежність, самосвідомість, самовідчуття, світосприйняття та світорозуміння.

Психоаналітик К.Г. Юнг (1929) стверджував, що для того, щоб бути собою, справжнім, особистість повинна усвідомлювати всі елементи і явища власного психічного життя (бажання, думки, почуття, відчуття тощо). (Юнг, 1929, цит. Столяренко, 2012).

Особистість, на думку Р.С. Немова (2003), це людина, взята в системі таких психологічних характеристик, які соціально зумовлені, проявляються в суспільних за природою зв'язках і відносинах, є стійкими і визначають моральні вчинки людини, котрі мають істотне значення для неї самої й тих, хто її оточує (Немов, 2003, цит. Столяренко, 2012).

Почуття та емоції характеризують особистість з боку її самооцінки, яка буває двох видів: самовдоволення і невдоволення собою. За цим стоять два протилежних класи почуттів, що пов'язані з успіхом або поразками, із сприятливим або несприятливим становищем у суспільстві (Столяренко, 2012).

М.А. Козловець (2009) визначає ідентифікацію як процес водночас і об'єктивний (зумовлюється об'єктивними чинниками), і суб'єктивний (зумовлюється усвідомленням суб'єктом своєї ідентичності). Суб'єктивний аспект ідентифікації полягає головним чином у тому, що люди самоототожнюють себе (ідентифікують) і як це самоототожнення сприймають і визнають інші – «чужі» (Козловець, 2009).

Дослідник Е. Еріксон (1996) характеризував ідентичність як суб'єктивне натхнення відчуття тотожності й цільності та зазначав, що формування ідентичності передбачає процес одночасного відображення та спостереження, процес, що відбувається на всіх рівнях психічної діяльності, завдяки якій індивід оцінює себе з точки зору того, як інші, на його думку, оцінюють його порівняно із собою і в межах значущої для них типології; у той же час він оцінює їхні судження про нього з точки зору того, як він сприймає себе порівняно з ними та з типами, що є значущими для нього (Еріксон, 1996).

Е. Еріксон (1996) стверджував, що про почуття ідентичності свідчать три ознаки: відчуття внутрішньої тотожності та інтегрованості *в часі*: дії в минулому та очікування від майбутнього переживаються як такі, що пов'язані із самістю сьогодення; відчуття внутрішньої тотожності та інтегрованості *у просторі*: людина сприймає себе всюди та завжди як цілісність, а всі свої дії розглядає не як випадкові, а як такі, що внутрішньо зумовлені; ідентичність переживається *серед інших*, що є соціально значущими, взаємини та ролі допомагають підтримати та розвинути почуття інтегрованої в часі особистості. Такі твердження дають нам можливість будувати гіпотезу про те, що усвідомлення своєї ідентичності та відображення її через взаємодію з соціальним середовищем має важливе значення для особистості на всіх рівнях психічної діяльності та психічних процесів (Еріксон, 1996).

Вітчизняний вчений О.М. Кокун (2004) у своїй монографії наводить думку дослідників, що компонентом адаптаційних можливостей можна вважати поняття *особистісного адаптаційного потенціалу*, який характеризує рівень розвитку взаємопов'язаних психологічних характеристик, найбільш значущих для регуляції психічної діяльності й процесу адаптації, і зумовлює величину діапазону факторів зовнішнього середовища, до яких організм може пристосуватись (Кокун, 2004).

Однією з багатьох складових особистісного адаптаційного потенціалу може виступати самоідентифікація особистості, яка проявляється у взаємодії з зовнішнім середовищем, соціумом через складову – людське ім'я. Будівання стосунків та контакту, оцінка вчинків та поведінки, уявлення та сприйняття індивіда відбувається через те, як людину кличуть, ставляться до неї та вимовляють її ім'я.

Ім'я та його значення у житті людини досліджували І.В. Глинський (1985), К. Джаррет (2021). Будь-яка людина ідентифікує себе зі своїм іменем ще з далекого дитинства. Через ім'я

здійнюються всі психічні процеси (пізнавальні, емоційні, вольові): пам'ять, сприйняття, уява, відчуття, увага, мовлення, емоції, почуття, мислення, воля.

Стресовий стан через війну в Україні впливає на ідентичність та розвиває її, особливо у біженців. В результаті виникає проблема дифузної ідентичності, де людина не знає хто вона і де, через розгубленість, через зміну мови, де ім'я можуть вимовляти не звично для господаря або зовсім по-іншому, що викликає негативні почуття і впливає на рівень адаптації.

Американський клінічний психолог J.E. Marcia (1993) стверджує, що для дифузної ідентичності характерний негативний емоційний фон, переживання пасивності, песимізму, апатії та тривоги. Їй властиві низька самостійність та самооцінка, невисокі моральні установки, неадекватний підхід до процесу прийняття рішень та низький рівень адаптації (Marcia, 1993).

Соціальний психолог Р. Zimbardo (2008), відомий проведенням Стенфордського тюремного експерименту, вважав, що ігнорування бажання людини називати її на ім'я, зміна імені на номер стирає ідентичність особистості, після чого дає владу над нею (Zimbardo, 2008).

Американський психолог Д. Чжу (2009), писав, що ім'я служить для ідентифікації людини і щоденного спілкування з нею, і отже, воно стає основою сприйняття себе. Також він довів у своїх дослідженнях, що люди з рідкісними іменами відчувають себе особливими і схильні до нетрадиційних стратегій вирішення проблем, отже мають більш високу адаптивність, ніж люди з розповсюдженими іменами. Це може бути пов'язано з попереднім досвідом вдалої адаптації у суспільстві з рідкісним іменем (Д. Чжу, 2021, цит. К. Джаррет, 2021).

Дослідник Х. Цай (2016) стверджує, що згідно його з колегами пошуків, з 80-х років до сьогодні в піснях відбулась трансформація особових займенників множини (ми, нас, наш) на особові займенники однини (я, мені, моє), що свідчить про збільшення уваги до індивідуалізації (Х. Цай, 2016, цит. К. Джаррет, 2021).

Вченими розглядаються різні види адаптацій (Кокун, 2004; Корольчук, 2002; Максименко, Максименко & Главник, 2003): фізіологічна, психічна, соціально-психологічна, психофізіологічна, професійна. Окрім того, виокремлюють різні рівні адаптації: біологічна, психологічна та соціальна (Бойко, 2001).

За визначенням С.Д. Максименка, *психічна адаптація* – це процес взаємодії особистості з середовищем, в якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих ланцюгів (Максименко, Максименко & Главник, 2003).

Соціально-психологічну адаптацію визначають як аспект психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягнення соціально значущих цілей (Кокун, 2004).

О. Зорич (2013) дослідила, що ідентичність як соціальний феномен має дві базові смислові детермінанти: інформаційно-комунікативну та нормативно-регулятивну. Перша з них означає неусувну діалогічність, яка притаманна будь-якій ідентичності – чи то внутрішній (індивідуальній), чи то зовнішній (соціальній) (Зорич, 2013).

Отже, **ім'я** – це соціальний інформативно-комунікаційний феномен, який впливає здебільшого на соціально-психологічні та психічні види адаптації й всі рівні адаптації, а також є складовою самоідентифікації.

Мета. Дослідити особливості роботи з ім'ям людини як важливої складової самоідентичності в контексті адаптації українців, тих, які тимчасово проживають за кордоном (біженці), і тих, які залишились в Україні.

Методи та організація дослідження. Використано авторський опитувальник дослідження імені як складової самоідентифікації особистості. В анкеті 27 запитань, з них 16 запитань потребують відповіді *-так-* чи *-ні-*, інші 11 запитань – для більш розгорнутої відповіді, є запитання для самоаналізу свого сприйняття, спогадів та емоцій.

Також були застосовані серед досліджуваних «Методика дослідження соціальної адаптованості» (Лемак & Петрище, 2011) для з'ясування рівня адаптації та авторський

опитувальник для дослідження особистісних характеристик, з'ясування яких може поповнити картину рівня адаптації чи дезадаптації.

У рамках психокорекційної роботи з учасниками дослідження проводилася арт-терапевтична вправа «Сила імені». Їм пропонувалось взяти аркуш паперу та різнокольорові олівці чи фломастери і намалювати своє ім'я, літери свого імені, додавши їм через малюнок асоціацію зі стихією. Також можна використовувати пластилін, щоб зробити з нього кожну літеру, нібито торкаючись свого імені й прикріпити її на аркуш, домалювавши асоціацію зі стихіями. Наприкінці – проаналізувати свої почуття, які виникають до творчого витвору мистецтва.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяло участь 43 особи, середній вік від 35-50 років: 40 жінок та 3 чоловіка з різних міст України, а також різного місця перебування в якості біженців за кордоном (в Україні – 10 осіб і за кордоном – 33 особи), які заявили, що мають складнощі з боку психо-емоційної сфери (невпевненість в собі, нерішучість тощо) та міжособистісної (комунікативної), що заважає повноцінній адаптації під час проживання як в Україні під час війни, так і за кордоном.

Результати дослідження та їх обговорення.

На початковому етапі була проведена діагностика рівня адаптації учасників та відібрана група з низьким рівнем адаптації. Кількість учасників фокус-групи склала 24 особи (жінки), які проживають за кордоном. Інші учасники мали високий та середній рівень адаптації і не були включені в фокус-групу (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень соціальної адаптованості респондентів, які проживають за кордоном та в Україні

Країна перебування	Місто попереднього проживання	Кількість учасників	Рівень адаптації (у %)		
			низький	середній	високий
Німеччина Данія	Харків	4	9,3		
	Бровари	1		2,3	
Польща Франція Швейцарія Португалія	Київ	9	16,3	2,3	2,3
Польща	Бориспіль	1			2,3
	Запоріжжя	4	9,3		
	Луганськ	1			2,3
Норвегія	Маріуполь	4	9,3		
	Одеса	2	4,6		
Туреччина	Вінниця	2		4,6	
Італія	Дніпро	2		4,6	
	Чернігів	3	6,9		
Україна	Різні міста	10		16,3	6,9
Загальна сума:		43	55,8	30,2	14,0

Діагностика рівня адаптації показала, що 55,8% учасників мають низький рівень адаптації, і це громадяни, які знаходяться за кордоном та здебільшого проживали в містах Харків, Київ, Запоріжжя, Маріуполь, Одеса, Чернігів.

Фокус-групі в кількості 24 осіб було запропоновано дослідити особистісні характеристики за допомогою авторського опитувальника, який виявляв такі риси: позитивність, скигість, почуття гумору, невпевненість у собі, ригідність, некомунікабельність, оптимізм, вольові якості, самоповагу, реакції на стрес, рішучість, довіру, невірноваженість (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати дослідження особистісних характеристик респондентів
за допомогою авторського опитувальника**

№ з/п	Запитання	Так (у %)	Ні (у %)
1.	Ви вмієте знайти в проблемі позитивну сторону?	29,2	70,8
2.	Чи притаманно вам жалітись?	37,5	62,5
3.	Чи є у Вас почуття гумору?	41,7	58,3
4.	Ви невпевнена в собі особистість?	66,7	33,3
5.	Ви боїтесь нових знайомств?	58,3	41,7
6.	Чи вмієте Ви просити про допомогу?	20,8	79,2
7.	Чи притаманний Вам оптимізм?	41,7	58,3
8.	Чи вмієте Ви відволікатись від поганих думок?	37,5	54,16
9.	Ви вмієте відстояти свою думку?	33,3	66,7
10.	Чи користуєтесь Ви підтримкою?	37,5	62,5
11.	При стресі Ви завмираєте?	45,8	54,2
12.	Ви рішучі?	25,0	75,0
13.	Ви часто уникаєте контактів і замикаєтесь в собі?	58,3	41,7
14.	Чи можете Ви делегувати відповідальність іншим?	33,3	66,7
15.	Ви невірноважена людина?	50,0	50,0

Примітка:

Пункти про сильні сторони, якщо відповідь «так»: 1 - позитивність, 3 - почуття гумору, 6, 8 - вольові якості, 7 - оптимізм, 9 - самоповага, 12 - рішучість

Пункти про слабкі сторони, якщо відповідь «так»: 2 - скиглість, 4 - невпевненість у собі, 5, 13 - некоммунікабельність, 10 - ригідність, 11 – реакція на стрес (бий, біжи, завмирай), 14 - довіра, 15 - невірноваженість.

Результати дослідження особистісних характеристик учасників показали слабкі сторони, які можуть негативно впливати на інтеграцію в нові життєві обставини та адаптацію в цілому. Більш за все були виділені такі: негативне мислення – у 70,8 % респондентів, скиглість – у 62,5%, невпевненість у собі – у 66,7 %, некоммунікабельність – у 58,3 %, завмирання при стресі – у 58,3%. Усі ці негативні переживання свідчать про низьку самооцінку та можливу кризу ідентичності у зв'язку зі зміною місця проживання, іншомовністю, стресом, відсутністю поруч близьких, які б могли підтримати.

Також виявились сильні сторони учасників опитування, які можуть компенсувати недоліки слабких рис та допомагати адаптації: мають гарне почуття гумору – 58,3% респондентів, розвинені вольові якості – 79,2 %, рішучість – 25,0 %, відчуття самоповаги – 66,7%.

Дослідження особистісних характеристик учасників показало, що у них є гарний потенціал для того, щоб подолати складнощі адаптації та кризу ідентичності, якщо сфокусуватись на сильних рисах.

За допомогою авторського опитувальника дослідження імені як складової самоідентичності (Додаток 1) респондентами було проаналізовано історію походження імені в сімейній системі та ставлення до свого імені, яке є складовою самоідентифікації.

Як ми можемо побачити в таблиці 3, були виявлені такі показники: 62,5 % учасників не хочуть, щоб їх називали повним ім'ям офіційно, що свідчить про те, що їм не хочеться тримати дистанцію, яка може заважати. 91,7 % учасникам – подобається їх ім'я, що може служити підтримкою та покращувати емоційний стан.

Таблиця 3

Узагальнені результати дослідження респондентами імені як складової самоідентичності
(у % від загальної кількості респондентів)

Психічні процеси	Сприйняття	Емоції	Відчуття Пам'ять	Мислення	Відчуття Емоцій	Пам'ять	Пам'ять	Пам'ять	Сприйняття	Мислення Сприйняття Емоцій
Відповіді	Вам важливо, щоб Вас називали повним іменем офіційно?	Чи подобається Вам Ваше ім'я?	Чи подобається Вам, що Вас назвали на честь саме цієї людини?	Чи схоже значення Вашого імені з Вами?	Чи подобається Вам, як звучить Ваше ім'я?	Чи подобалось Вам, як Вас називали у дитинстві батьки?	Чи були у Вас прізвиська?	Чи подобалось Вам, як Вас називали однокласники?	Чи подобається Вам, як Вас зараз звуть в країні Вашого перебування?	Чи є у Вас авторитетна людина чи та, яка подобається Вам з таким самим іменем, як у Вас?
Так	37,5	91,7	81,3	87,5	91,7	95,9	45,8	75,0	70,8	45,8
Ні	62,5	8,3	18,7	12,5	8,3	4,1	54,2	25,0	29,2	54,2

З 24 учасників тільки 16 були названі на честь когось, з яких 81,3% подобається згадувати цих людей, що впливає на почуття та пам'ять. Приємні спогади під час стресу знижують рівень вироблення гормонів стресу. 87,5% учасників вважають, що значення імені співпадають з їхніми рисами характеру, що змусило проаналізувати та замислитись – чим саме. 91,7% подобається, як звучить їх ім'я. 95,9% учасників згадали і відповіли, що їм подобалось, як їх називали в дитинстві батьки. Приємні спогади дитинства, коли кожен був захищений батьківською турботою та піклуванням, допомагають і впливають на розвиток самопідтримки під час адаптації в іншій країні.

Встановлено, що 70,8% учасників дослідження відповіли, що їм подобається, як їх кличуть в країні тимчасового перебування, але 29,2% – не подобається, тому що ім'я на іншій мові вимовляється незвично, по-іншому, що може викликати негативні емоції та не підтримувати самоідентифікацію. 54,2% учасників дослідження мають авторитетну людину з таким самим іменем, як у них, що підтримує їх, нагадуючи про схожість з лідером думки чи вчинків. 79,2% респондентів погодились з тим, що вони хотіли б частіше чути своє ім'я, так як це означає, що їх сприймають, помічають, приймають, вони потрібні і важливі. 91,7 % учасників дослідження подобається писати своє ім'я та бачити його написаним.

Наступні 11 запитань потребували від учасників більш розгорнутої відповіді, які були не тільки інформативними, а й несли важливу функцію усвідомлення себе через ім'я. Окрім ознайомчих запитань: стать; вік; країна перебування; на честь кого назвали; чи хотіли б Ви мати інше ім'я і яке, більш інформативними стали питання, вказані у таблиці 4.

Показано, що важливою складовою соціально-психологічної адаптації є організація успішної мікросоціальної взаємодії, яка починається зі знайомства та представлення імені. Подальше обговорення у групі виявило, що запропонована робота викликала в учасників дослідження багато приємних спогадів, переживань, емоцій стосовно свого минулого і тих, хто був в ньому важливий. Обговорення асоціації зі стихіями створило певний терапевтичний ефект, в якому учасники знаходили ресурс, порівнюючи себе і своє ім'я зі стихіями, які оточують нас щоденно.

Наприкінці дослідження на підставі того, що 91,7% учасників подобалось писати своє ім'я або бачити його написаним, була запропонована прихорекційна вправа «Сила імені». Реакції учасників показали, що уявлення імені, малювання чи фізичне відтворення його за допомогою допоміжних засобів створювали позитивний ефект.

Отже, за допомогою використання діагностичних методик, авторських опитувальників та вправ, було показано, що ім'я і робота з ним є дієвим засобом підтримки самоідентифікації під час адаптації тимчасово переселених українців, що перебувають за кордоном, та при кризі ідентичності. Почуття ідентичності через ім'я під час війни в Україні для тимчасово переселених осіб проживалось в часі – коли учасники групи згадували минуле та ідентифікували себе з ним, усвідомлюючи сьогодення та майбутнє. Інтеграція в просторі відбулась через відновлення цілісності особистості в учасників, покращила емоційний стан і привела до гармонійного самоусвідомлення через самоототожнення та прийняття себе в тому місці, де вони знаходяться. Учасники відчували свою значущість серед інших, аналізуючи зворотний зв'язок оточення і отримуючи емоційний відгук на своє ім'я від них.

Після пропрацювання психологічного та емоційного стану учасників за допомогою заглиблення в психічні процеси через усвідомлення свого імені, згадування близьких, з яким воно пов'язано, він змінився від невпевненості в собі і бажання скаржитися, замикатись, завмирати і не комунікувати на зацікавленість, інтерес, гарний настрій і бажання контактувати з іншими. Також учасники ознайомились зі своїми репрезентативними системами, що означають переважний спосіб отримання людиною інформації із зовнішнього світу: візуальної, аудіальної та кінестетичної, та визначились, яка з них домінуюча.

Дослідження показало, що ім'я є важливою складовою самоідентичності людини; в нього закладена пам'ять роду, що несе в собі багато корисної та підтримуючої під час кризи та адаптації інформації, так як історія виникнення імені у особистості завжди має свою

унікальність. Зазначено, що рівень психічної адаптації зростає через взаємодію особистості з зовнішнім середовищем, якщо особистість має досягнуту ідентичність (стан, коли особистість вже знайшла себе і вступила в період практичної самореалізації). Це може підтримати аналіз і усвідомлення значення свого імені та саморефлексію схожості з ним, що підвищить самооцінку та усвідомлення цінності свого імені, виховує любов до нього та самопідтримку.

Таблиця 4

**Результати роботи з авторським опитувальником дослідження імені
як складової самоідентичності**

Хто в сім'ї дав Вам Ваше ім'я?	Які викликає почуття значення Вашого імені?		З якою стихією Ви асоціюєте своє ім'я?	Що може давати Вам ця асоціація зі стихією?	Що Ви відчуваєте після відповідей на запитання?
Батько – 9 (37,5%) Мати – 5 (20,83%) Двоюрідна сестра – 1 (4,2%) Бабуся – 1 (4,2%) Обидва батьки – 8 (33,3%)	<u>Позитивні</u> – 22 (91,7%)	<u>Негативні</u> – 2 (8,3%)	Вода – 6 (25,0%)	- Свобода в своїх діях - Спокій - Чистота та прозорість - Звільнення - Текучість - Плавність	<u>Позитивні</u> – 22 (91,7%) - Зацікавлення, задоволення. Усвідомила, що з роками полюбила своє ім'я, і це важливо для мене - Зацікавленість до інтерпретацій свого імені на різних мовах - Позитивний настрій - Цікавість, ніколи не замислювалась над цим - Ще більшу любов до свого імені, тепло. Задумалась, що не люблю варіацію імені, якою називали людину, в честь кого мене назвали - Бажання називати всіх частіше по імені, бо це важливо

Продовження таблиці 4

	- Любов - Радість, спокій, щастя, тепло, добро, умиротворення, почуття гармонії, довіри - Увага до того, хто звернувся - Почуття відкритості, хочеться мати контакт з людиною, котра називає моє ім'я - Гордість - Приємні спогади - Впевненість у собі	- Не подобається, коли плутають і неправильно називають моє ім'я - Не люблю своє ім'я	Земля – 9 (37,5%)	- Рівновага, опора - Родючість, багатство, ресурси - Заземлення, заспокоювання - Твердо стояти на ногах - Рідність та відчуття коріння - Безпека	<u>Негативні</u> – 2 (8,33%) - Сум - Нічого нового
			Повітря – 5 (20,8%)	- Легкість, якої не вистачає останнім часом - Сила, як у вітра - Очищення думок - Розвіювання поганого	
			Вогонь – 4 (16,7%)	- Сила перемогти труднощі - Любов - Злість на ворога - Спалити образи	

Висновки. Дослідження показало, що ім'я і робота з ним є дієвим засобом підтримки самоідентифікації під час адаптації тимчасово переселених українців, що перебувають за кордоном, та при кризі ідентичності.

Показано, що: а) важливою складовою соціально-психологічної адаптації є організація успішної мікросоціальної взаємодії, яка починається зі знайомства та представлення імені; б) психологічна робота з іменем через підтримку позитивних спогадів, почуттів, емоцій, позитивного сприйняття та інших психічних процесів впливає на вихід з кризи самоідентичності та підвищення рівня адаптації тимчасово переселених під час війни; в) психотерапія проблеми дифузної ідентичності та підвищення рівня адаптації може проходити за допомогою арт-терапевтичних методів (малювання, пісочна терапія, ліплення тощо).

Перспективи подальших досліджень. Розвиток теми дослідження теоретичної, діагностичної та психотерапевтичної роботи впливу імені як складової самоідентичності на підвищення адаптації, може розглядатись та розширюватись, заглиблюватись надалі з різних боків: гендерного питання, міжособистісних відносин, вікових змін тощо.

Література

1. Глинський, І.В. (1985). *Твоє ім'я – твій друг*. Київ: Веселка.
2. Еріксон, Е. (1996). *Ідентичність: юність і криза*: пер. з англ. А.В. Толстих (ред). Прогрес.
3. Бойко, І.І. (2001). Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: *Автореф. дис. канд. психол. наук*: Київ.
4. Джаррет, К. (2021). Як ім'я впливає на нашу особистість і долю. *BBC Future*. Відновлено з <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-57270489>
5. Зорич, О. (2013). Феномен ідентичності: конфлікт інтерпретацій. *Наукові записки*, 5(67).

6. Козловець, М. А. (2009). *Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації*. Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.
7. Кокун, О.М. (2004). *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності* : монографія / О.М. Кокун. Київ: Міленіум.
8. Корольчук, М.С. (2002). Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки*. Київ: Правові джерела, 2, 191-211.
9. Лемак, М.В., Петрище, В.Ю. (2003). *Психологу для роботи. Діагностичні методики*: збірник. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші.
10. Максименко, С., Максименко, К., Главник, О. (2003). *Адаптація дитини до школи*. Київ: Мікрос-СВС.
11. Столяренко, О. Б. (2012). *Психологія особистості*. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури.
12. *Тайна имени*: Сборник. (1994). Харьков: ИКП «Паритет ЛТД».
13. Marcia, J.E. (1993). The Ego Identity Status Approach to EgoIdentity // *EgoIdentity*. New York: Springer New York, 3–21. Retrieved from https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-8330-7_1
14. Zimbardo, P. (2008). *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil*. Random House Trade Paperbacks.

References

1. Glynskyi, Y. V. (1978). *Tvoje imya – tvii drug [Your name is your friend]*. Veselka. [In Ukrainian]
2. Erikson, E. (1996). *Identitynist: yunist i kryza [Identity: youth and crisis]*. Translated from English. Progres. [In Ukrainian]
3. Boiko, I. I. (2001). Sotsialno-psykhologichna adaptatsia pidlitka do novykh umov navchannya [Socio-psychological adaptation of a teenager to new learning conditions]. *Avtoref dys. kand. psykhol. nauk*: Kyiv. [In Ukrainian]
4. Dzharret, K. (2021). Yak imya vplyvaye na nashu osobystist i dolyu [How a name affects our personality and destiny]. *BBC Future*. <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-57270489> [In Ukrainian]
5. Zorych, O. (2013). Fenomen identychnosti: konflikt interpretatsii [5]. *Naukovi zapysky*, 5(67). [In Ukrainian]
6. Kozlovets, M. A. (2009). *Fenomen natsionalnoi identychnosti: vyklyky globalizatsii [The phenomenon of identity: conflict of interpretations]*. Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, [In Ukrainian]
7. Kokun, O. M. (2004). *Optymizatsia adaptatsiynykh mozhlyvostei lyudyny: psykhofiziologichnyi aspekt zabezpechennya dialnosti [Optimizing a person's adaptive capabilities: the psychophysiological aspect of activity]*. Milenium. [In Ukrainian]
8. Korolchuk, M. S. (2002). Adaptatsia ta yiyi znachennya v systemi psykhofiziologichnogo zabezpechennya dialnosti [Adaptation and its importance in the system of psychophysiological activity support]. *Zbirnyk naukovykh statei Kyivskogo mizhnarodnogo universytetu. Seria: Pedagogichni nauky. Psykhologichni nauky. Pravovi dzherela*, 2, 191-211. [In Ukrainian]
9. Lemak, M. V., & Petrysche, V. Yu. (2003). *Psykhologu dlya roboty [A book for a psychologist]. Diagnostychni metodyky*: zbirnyk. Vydavnytstvo Oleksandry Garkushi. [In Ukrainian]
10. Maksymenko, S., Maksymenko, K., & Glavnyk, O. (2003). *Adaptatsia dytyny do shkoly [Adaptation of the child to school]*. Mikros-SVS. [In Ukrainian]
11. Stolyarenko, O. B. (2012). *Psykhologia osobystosti [Personality psychology]*. Tsentr uchbovoi literatury. [In Ukrainian]
12. *Taina imeni [The name's secret]*. (1994). IKP «Paritet LTD». [In Russian]
13. Marcia, J. E. (1993). The Ego Identity Status Approach to EgoIdentity. *In Ego Identity*. Springer New York, 3–21. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-8330-7_1
14. Zimbardo, P. (2008). *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil*. Random House Trade Paperbacks.

Авторський опитувальник дослідження імені як складової самоідентичності

Дайте відповіді на наведені запитання. При відповіді на запитання, які потребують обрання відповіді, прохання виділити вірну відповідь. Якщо відповіді немає, поставте прочерк.

Текст опитувальника

Як Вас звуть?		
Ваш вік?		
Ваша стать?		
Місто України, з якого Ви?		
Країна Вашого теперішнього перебування?		
1. Хто в сім'ї дав Вам Ваше ім'я?		
2. Вам важливо, щоб Вас називали повним іменем офіційно?	Так	Ні
3. Чи подобається Вам Ваше ім'я?	Так	Ні
4. На честь кого Вас назвали?		
5. Чи подобається Вам, що Вас назвали на честь саме цієї людини?	Так	Ні
6. Що означає Ваше ім'я?		
7. Чи схоже це значення з Вами?	Так	Ні
8. Чи подобається Вам, як звучить Ваше ім'я?	Так	Ні
Які це викликає почуття?		
9. Як би Ви хотіли, щоб Вас звали, якщо Вам не подобається Ваше ім'я?		
10. Як Вас називали у дитинстві батьки (зменшено-ласкаво по імені чи замінниками)?		
11. Чи подобалось Вам, як Вас називали у дитинстві батьки?	Так	Ні
12. Чи були у Вас прізвища?	Так	Ні
13. Як Ви ставились до своїх прізвищок?		
14. Чи подобалось Вам, як Вас називали однолітки?	Так	Ні
15. Як би Ви хотіли, щоб до Вас звертались зараз?		
16. Як Вас зараз звуть в країні Вашого перебування?		
17. Чи подобається Вам, як Вас зараз звуть в країні Вашого перебування?	Так	Ні
18. Чи є у Вас авторитетна людина або ж та, яка подобається Вам з таким самим іменем, як у Вас?	Так	Ні
19. З якою стихією Ви асоціюєте своє ім'я? Вогонь Вода Земля Повітря		
20. Що може давати Вам ця асоціація зі стихією?		
21. Чи хотіли б Ви чути від інших Ваше ім'я частіше?	Так	Ні
22. Чи підтримує Вас, коли проговорюють Ваше ім'я?	Так	Ні
23. Чи заспокоює Вас, коли Ви чуєте своє ім'я?	Так	Ні
24. Чи багато у Вашому колі людей з таким самим іменем?	Так	Ні
Як Ви до цього ставитесь?		
25. Чи подобається Вам писати своє ім'я?	Так	Ні
26. Чи хотіли б Ви читати або бачити написаним своє ім'я?	Так	Ні
27. Що Ви відчуваєте після відповідей на запитання?		

Відомості про автора

Арефнія Світлана Вячеславівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології Міжрегіональної Академії Управління персоналом, Київ, Україна

Arefniya, Svitlana V., PhD, Associate Professor, Inter-regional Academy of Personnel Management, Kyiv, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5565-8067>

E-mail: arefniyasv@gmail.com

Отримано 6 жовтня 2022 р.

Рецензовано 21 жовтня 2022 р.

Прийнято 24 жовтня 2022 р.