

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
Магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»:

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
УКРАЇНЦІВ В ІЗРАІЛІ
В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ**

Виконала: здобувачка 2 курсу
магістратури, 3 групи
Галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
М.В. Чос

Керівник: доктор юридичних наук,
кандидат психологічних наук,
професор, завідувач кафедри
психології НУ «Одеська юридична
академія» О.М. Цільмак

Рецензент: кандидат політичних
наук, доцент Шмаленко Ю.І.

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Чос М.В. Психологічні особливості адаптації українців в Ізраїлі в період воєнних конфліктів.

Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У роботі наведено результати емпіричного дослідження психологічних явищ, які розвиваються в наслідок міграції з країни, де триває війна в країну, де також, згодом почалась війна. Виділено показники, які найбільш повно розкривають проблему психологічної адаптації у новій країні: високий рівень тривожності, соціо-психологічна адаптація до нових умов життя, прийняття себе та прийняття інших в нових умовах, внутрішній та зовнішній контроль. Встановлено зв'язок між тривожністю та адаптивністю. Емпірично доведена висока ефективність застосування психокорекції за методом «Символдрама» в роботі із високим рівнем тривожності та міграційним стресом під час воєнних конфліктів в чому і полягає елемент новизни та практичного значення проведеної роботи.

За результатами дослідження розроблені практичні рекомендації застосування психокорекції за методом «Символдрама», щодо поліпшення стану людей з нестабільними психологічними проявами та психосоматичними симптомами, які виникли внаслідок переживання міграційного стресу, психологічної адаптації у новій країні та реакцій на військові події, отримано корисні інструменти для фахівців, які працюють з українськими мігрантами в Ізраїлі, дозволяючи їм краще розуміти специфіку переживань клієнтів і обирати відповідні методи психотерапії та психокорекції.

Ключові слова: психологічна адаптація, «Символдрама», міграційний стрес, тривожність, військові конфлікти.

ANNOTATION

Chos M. Psychological features of adaptation of emigrants. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2024.

The scientific work presents the results of an empirical study of psychological phenomena that develop as a result of migration from a country where the war continues to a country where the war also started later. The indicators that most fully reveal the problem of psychological adaptation in a new country are highlighted: socio-psychological adaptation to new living conditions, acceptance of oneself and acceptance of others in new conditions, internal and external control, response to events with different levels of stress, personal and situational anxiety, panic attacks, episodes of depression, somatic manifestations. A connection between anxiety and adaptability has been established. The empirically proven high effectiveness of psychocorrection using the Symboldrama method is the element of novelty and practical significance of the work carried out.

Based on the results of the study, practical recommendations for the use of psychocorrection based on the Symboldrama method were developed to improve the condition of people with unstable psychological manifestations and psychosomatic symptoms that arose as a result of experiencing migration stress, psychological adaptation in a new country, and reactions to military events and useful tools were obtained for specialists working with Ukrainian migrants in Israel, allowing them to better understand the specifics of clients' experiences and choose appropriate methods of psychotherapy and psychocorrection.

Key words: psychological adaptation, symboldrama, emigration stress, anxiety, military conflicts.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ В ІЗРАІЛІ В ПЕРІОД ВОЄНИХ КОНФЛІКТІВ.....	14
1.1 Організація емпіричного дослідження та його етапи.....	14
1.2 Опис методів та методик емпіричного дослідження	15
1.3. Опис діагностичного експерименту.....	21
Висновки до Розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ В ІЗРАІЛІ У ПЕРІОД ВОЄНИХ КОНФЛІКТІВ.....	24
2.1 Результати та аналіз експериментального дослідження	24
2.2 Результати впливу психокорекції за методом «Символдрама» у роботі з психологічною адаптацією в період воєнних конфліктів	32
2.3. Психологічні рекомендації щодо корекції психічних станів та напрямків профілактики розладів внаслідок психологічної дезадаптації.....	35
Висновки до Розділу 2.....	39
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми. Міграційні процеси завжди були частиною життя людей. Звертаючись до історії, ми можемо спостерігати прагнення людей до кращої долі, який завжди висловлювався у пошуку нових та кращих родючих земель, більшого розвитку та безпеки. Але мало де простежувалось, як то було непросто для груп людей та цілих народів, які мусили стрімко пристосовуватись до нових умов існування: нового клімату, нового ландшафту, нової держави з її законами та правилами, з новою релігією та культурою. Пристосування до нових умов існування давало шанс до виживання. Чим швидше було відбувалось пристосування до нових умов тим більше шансів до існування, розширення та продовження роду.

Пристосування або адаптація (лат. *adaptatio* — пристосування)[1], може розглядатись як психологічні реакції особи на нове середовище та взаємодія з ним. Важливою деталлю цього процесу є узгодження внутрішніми потребами та вимогами з особистості щодо нового середовища, яке нерідко є обмежуючим. Це про очікування особистості та його можливостями з реальністю соціального середовища, сприйняття нових умов існування, прийняття себе та інших у цих умовах, рівнем ригідності. Процес адаптації залежить як від психічних особливостей індивіда, так і від особливостей того соціального середовища, до якого намагається пристосуватися людина. У свою чергу, від результату адаптації залежить місце людини у суспільстві і стан її душевної рівноваги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Якщо звертатись до витоків вивчення та розуміння цієї теми, то адаптацію почали розцінювати як процес, починаючи з 30 років XX сторіччя, та пов'язували із процесом розвитку особистості (А.Н Леонтьев А.Р. Лурія, Л.С. Виготський, Л.И. Божович, Д.Б Эльконін), як характеристики, які визначають пристосувальний характер людини до нових умов взаємодії з середовищем, можуть виступати спілкування, досвід, здатність взаємної орієнтації, переживання та особливості мислення індивіда]. Пізніше, таке явище як адаптація, зазнає змін та поділяється на

адаптацію, пристосування і рух пристосування до системи органічного взаємодії середовища проживання і людини.

У психоаналітичному напрямі, З. Фрейда та А. Фрейд, адаптацію розглядали з боку механізмів захисту особистості [23].

З. Фрейд вирізняв 2 шляхи адаптації людини до світу, аналізуючи цей феномен крізь призму структури людської психіки та механізму її функціонування. Дію цього механізму він пов'язував із можливостями задоволення несвідомих потягів людини. За З. Фрейдом, внутрішні механізми координують психічну діяльність людини. Рушійною силою цих механізмів слугують коливання між підвищенням і зниженням напруги, що, у свою чергу, є результатом відчуття задоволення або незадоволення [24].

Поділяючи підхід про багаторівневість і багатополюсність психіки як енергетично-суперечливої системи, К. Г. Юнг погоджується з трактовкою лібідо, але стверджує, що основою особистості і джерелом її конфліктів є не тільки статеві потяги і їхня енергія, як це пропонує розуміти З. Фрейд, а й будь-яка потреба, для задоволення, якої виділяється організмом енергія [31 с. 12]. Він вважав, що завдяки енергії активність може інстинктивно задовольняти різні потреби, що свідчить про адаптацію людини і відновлення рівноваги, а може не задовольнити потреби, і тоді виникають проблеми адаптації до соціального середовища. При задоволенні соціальних потреб виникає необхідність адаптації до соціально-обумовлених обставин, щоб можна було в подальшому задовольняти подібні потреби і розраховувати на допомогу інших. Тобто важливою є адаптація до певного соціального середовища. [12]

Г. Айзенк, розглядав адаптацію, як стан, в якому потреби особистості та вимоги соціальних факторів можуть бути задоволені. Це проявляється у гармонії між особистістю та новим навколишнім середовищем, тобто у пластичності особистості до утворення нових звичек та моделей поведінки. При цьому "... навички складають основу стійкої поведінки і адаптовані до умов середовища. Людина в концепції біхевіоризму розглядається перш за все як реагуюча, діюча істота, навчена і запрограмована на ті чи інші реакції, дії,

поведінку. Якщо змінювати стимули і підкріплення відповідно до реакцій і їх наслідків, то (внаслідок механізму адаптації) можна перепрограмувати особистість ...” [цит. 20, с. 70].

Е.Еріксон акцентував увагу на Его та його переваги, що розкриваються в різні періоди розвитку і допомагають людині долати життєві труднощі психосоціального характеру. Еріксон розуміє під адаптацією прагнення особистості розвитку своєї еґо-ідентичності, тобто, інтеграції всіх наявних знань про самих себе та образів в одне ціле. Від того, який наслідок та ефект створить нове середовище на ще не адаптовану особистість до неї, буде залежати успішність подолання особистістю криз розвитку та ефективність процесу психосоціальної адаптації особистості [11].

К. Роджерс визначав, що особистість сприймає оточуюче середовище суб'єктивно, як результат поведінки у цьому середовищі. Це внутрішній суб'єктивний Всесвіт та сприйняття, яке доступне лише особистості одноособово [2].

Адаптація в дослідженнях Х. Хартманна, розглядалася як процес, що безперервно триває, який має своє коріння в біологічній структурі, про яку писав Г. Сельє [19], і в показниках якого відображаються «постійні спроби Еґо збалансувати внутрішньо системні та міжсистемні напруги» [цит. 27]. Х. Хартманн розрізняв індивідуальну адаптацію й адаптацію виду, які можуть інколи вступати у взаємодію. Він вважав, що це важливий момент при розв'язанні соціальних проблем. Також, Х.Хартманн виділяв 2 форми адаптації – прогресивну, що співпадає з розвитком, і регресивну – обхідний шлях успішного пристосування особистості до світу, що є високоадаптивним цілеспрямованим досягненням здорової людини[27].

Е. Фромм виділяє статичну адаптацію, що визначає в особистості нових звичок та навиків і динамічну адаптацію, яка призводить особистість до підпорядкування до суворого оточуючого середовища, як дитина підпорядковується суворому ірраціональному батькові [25].

А. Маслоу закликав до дослідження адаптації на основі психоаналізу. Він доводив, що дезадаптація та патологія є наслідком незадоволеності потреб у приналежності та коханні. Він мав на увазі, що, реалізація потреб веде до нормалізації відносин особистості та соціального середовища, отже, адаптації до суспільства[43].

В. Франкл під час аналізу адаптації орієнтувався те що, що у процесі життя людина проходить через етап втрати сенсу життя й відчуття нікчемності свого існування, що він позначив як «екзистенційний вакуум». Адаптація пов'язується з пошуком та усвідомленням конструктивного сенсу та цінностей, а також здатністю людини брати відповідальність за свої бажання та дії, що дозволяє їй долати проблемні ситуації, фрустрації[26].

Психологічну адаптацію, як вважав Ж. Піаже, можна розуміти як єдність акомодатії, що визначає засвоєння правил нового середовища та асиміляції, що визначає перетворення себе до умов нового середовища, тобто адаптивна та адаптуюча здатність особистості.

Можна казати, що адаптивність – це індивідуально – психічна властивість людини, яка формується у процесі адаптації, тобто, наскільки добре особистість буде пристосована до зовнішніх умов, що змінюються, буде залежати від особливостей її адаптованості- ступеня індивідуальних здібностей особистості до встановлення оптимальних відносин із середовищем [44].

Беручи до уваги вищенаведене, можна зробити простий висновок, що Психологічна адаптація- це процес пристосування до нового середовища та відновлення рівноваги, психологічна Адаптивність – здатність пройти цей процес пристосування, фізично та психологічно, а психологічна адаптованість - як результат здатності проходження цього процесу. Щодо психологічна дезадаптація – то це порушення процесу адаптації, тобто, пристосування до нового середовища, в свою чергу психологічна дезадаптивність – це неспроможність особистості пристосуватись до нових умов, а дезадаптованість – це результат та стан неспроможності пристосуватись та бути у нових умовах існування.

Розмислюючи над методом психокорекції у роботі з психологічною адаптацією та міграційним стресом, у пріоритет було поставлено глибинні психодинамічні методи, які здатні проаналізувати стан особистості за допомогою проєктивних методик та змогу до психокорекції на глибинному рівні за короткий строк. Також, переважними вважалась наявність елементів арт- терапії та імагінація. Зважуючи вищенаведене, було обрано метод «Символдрама».

«Символдрама» (грец. symbolon – «знак», drama – «дія») – один з напрямків аналітично орієнтованої психотерапії, також має назву кататимно-імагінативна психотерапії, ефективність якої всесвітньо визнана і понад 50 років цей метод успішно використовується у європейських країнах для надання ефективної допомоги пацієнтам з невротичними, посттравматичними, психосоматичними та особистісними розладами та офіційно визнана системою медичного страхування у Німеччині та Австрії [3, 10].

Захоплюючись працею К.Г. Юнга [32], німецький психотерапевт Марбургського Університету Німеччини, Ханскарл Льюйнер, припустив, що архетипічний образ має задіяти усі психічні сили людини, а конкретні деталі, якими цей образ ми наділяємо, можуть говорити про особисті несвідомі переживання конкретної людини [38, с. 39]. Він вважав, що процес імагінації зазвичай приймає незалежний напрямок. Це підіймає сильні приховані або подавлені почуття, пов'язані з проблемами клієнта. Образи та їх елементи, що виникають, відображають його почуття і досвід та складають певний сенс [41, с.54]. Узагальнивши результати своїх спостережень, які тривали близько 6 років, Х.Льюйнер описав основні засади нового методу психотерапії – «Символдрама» у своїй статті від 1954 року, яка називалась «Кататимне переживання образів» [39, с.46].

В основу методу покладено класичний психоаналіз З. Фрейда, а також його сучасні концепції: теорія об'єктних стосунків М. Кляйн, психології «Я» Х. Хартмана і «Self-Psychology» М.Когута та їх продовження в роботах Ш.Ференці, М. Балінта, Е.Еріксона, Р. Шпітца, Д. Віннікота, М. Малер, О.

Кернберга, Й.Ліхтенберга,[15, с. 48]. В собі «Символдрама» багато спільного має методом активної уяви К.Г. Юнга [33]. За унікальністю «Символдраму» можна порівняти з гештальттерапією Ф.Перлза, дитячою ігровою психотерапією, психодрамою Я.Морено, і Г.Лейнца, [15, с. 50]. У плані технічного виконання «Символдрама» схожа до психотерапевтичної бесіди за К.Роджерсом, і деяких елементів поведінкової терапії за Й.Вольпе [15, с. 51].

Метод «Символдрама» у своїй основі є універсальним методом психокорекції та психотерапії, застосовується в медицині, консультуванні та суміжних областях. На прикладі консультуванні виділяють три основні напрями використання:

1. Заспокоєння та зниження рівню стресу;
2. Мотивація та розширення кола зору шляхом уявлення позитивних варіантів розвитку у майбутньому;
3. Вирішення проблем, пов'язаних з труднощами міжособистісної взаємодії, з різними залежностями, страхами, тривожністю, невпевненістю та іншими проявами невротичного та нарцисичного розвитку особистості, з психічними розладами, такими як неврози, депресії, психосоматичні захворювання [18, 29, 44, 45].

Підсумовуючи вищенаведене, можна казати, що теми психологічної адаптації емігрантів залишається дуже актуальною у сучасному Світі, оскільки міграція продовжує бути одним з найважливіших явищ, що впливає на людей та цілі країни. Стрімка еміграція без щільної підготовки негативно позначається не лише на психічному, а й фізичному здоров'ї людей різного віку. Відсутність звичного способу життя, навчання або роботи, родичів та друзів, стали додатковими причинами внутрішніх конфліктів людини, нестабільних станів, прояву агресії, несприйняття себе та інших у нових умовах. Міграція пов'язана з глибокими змінами в житті людей та ставить перед ними завдання адаптації до нових умов, особливо в таких країнах, як Ізраїль, який є мультикультурною державою, та який сам стикається з періодичною загрозою воєнних конфліктів.

Міністерство закордонних справ України інформує, що після початку повномасштабного вторгнення кількість українських громадян, які шукали тимчасового притулку в Ізраїлі, у різний час становила 20-25 тисяч. Після початку війни у Ізраїлі на підставі атаки ХАМАСу 7 жовтня, їх стало менше - зараз можна говорити приблизно про 12-13 тис. осіб, які тут залишились. Тобто, можна говорити, що не всі змогли адаптуватись до нових умов у новій країні, де згодом також почалась війна [22].

Дослідження адаптації українців в Ізраїлі допомагає краще зрозуміти виклики, з якими зіштовхуються емігранти, та зрозуміти, які стратегії та механізми допомагають їм справлятися із викликами нового життя. Результати дослідження можуть стати основою створення програм психологічної підтримки для українських мігрантів, що особливо важливо в умовах глобального зростання міграції з конфліктних зон. Такі програми сприятимуть більш успішній інтеграції та благополуччю мігрантів.

Дослідженням психологічної адаптації займалися такі вчені як: З. Фрейд, Ж. Піаже, Ж. Келлі, Э. Толмен, Д.Б. Роттер, А. Бандура, К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт, Э. Эріксон, Б.Ф. Скіннер, Э. Трондайк, Д.Б. Уотсон, Г. Келлі, Д. Тібо, Дж Хоуманс, Дж.Г. Мид, Э. Гоффман, В. Франкл [11, 12, 23, 24, 26, 31] та ін.

Дослідженням кататимно-імагінативної техніки займалися представники гештальтпсихології, серед яких: Л. Перлз, Ф. Перлз[17], П. Гудман, експериментальної психології Вільке Е., когнітивної психології Дж. Андерсон, Д. Віннікотт, Е. Нойман, Ч. Фолкер, та сучасних вітчизняних вчених як Я.Л. Обухов-Козаровицький, А.В. Пастернацький, К.Родіна, Г. Гандзілевська, С. Литвиненко, Г. Рудь, О. Сторож, В. Ямницький та ін.

Об'єктом дослідження є явище психологічної адаптації.

Предметом дослідження – психологічна адаптація українських мігрантів у Ізраїлі в умовах воєнних конфліктів.

Метою роботи – розробити практичні рекомендації щодо особливостей корекції психічних станів та напрямків профілактики розладів внаслідок психологічної дезадаптації на підставі вивчення специфічних аспектів

психологічної адаптації українців в Ізраїлі, а також визначити фактори, що сприяють чи перешкоджають успішній адаптації в умовах підвищеної загрози, спричиненої воєнними конфліктами.

Відповідно до мети роботи були поставлені наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні розвідки щодо явища психологічної адаптації.
2. Розробити програму дослідження психологічних особливостей емігрантів у період воєнних конфліктів, сформувані базу емпіричного дослідження.
3. Здійснити експериментальне дослідження щодо ефективності використання методу «Символдрама» у роботі з мігрантами в період психологічної адаптації під час загострення воєнних конфліктів, проаналізувати його та описати.
4. Дослідити вплив психокорекції за методом «Символдрама» у роботі з психологічною адаптацією в період воєнних конфліктів
5. Розробити практичні рекомендації, корекції психічних станів та напрямків профілактики розладів внаслідок психологічної дезадаптації.

Методи дослідження. При дослідженні було використано методи тестування та анкетування за допомогою онлайн - конструктора тестової платформи Onlinetestpad; методи якісного та кількісного аналізу, інтерпретації емпіричних даних, методи математико-статистичної обробки емпіричних даних здійснювались за допомогою IBM SPSS Statistic та Excel Microsoft.

В якості основних емпіричних методів використовувались «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса- Р. Даймонда та психокорекцію за методом «Символдрама».

Елементи наукової новизни полягають у вперше доказаній ефективності методу «Символдрама» у роботі з мігрантами в період психологічної адаптації у новій країні та воєнних конфліктів.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати дослідження можуть слугувати основою для створення рекомендацій та програм із психологічної підтримки українських мігрантів в Ізраїлі, що сприятиме ефективнішій адаптації, подоланню стресу та емоційної нестабільності в умовах воєнного часу. Також, дані можуть бути використані для розробки адаптаційних програм та інтеграційних заходів для українських мігрантів, які стикаються з викликами нової культури та мовного середовища, а також для підвищення рівня соціальної підтримки в приймаючому суспільстві. Завдяки реалізації розроблених рекомендацій, очікується підвищення психоемоційного благополуччя українців в Ізраїлі, що сприятиме їхній успішній інтеграції в нове суспільство, збереженню культурної ідентичності та зниженню рівня тривожності та депресійних епізодів. Практичне значення роботи підвищує її важливість у сфері психологічної підтримки мігрантів, що робить результати дослідження актуальними як для Ізраїлю, так і для інших країн, які приймають українських переселенців в умовах воєнного конфлікту.

Публікації автора за темою дослідження. Чос М.В. Символдрама при роботі зі стресом емігранта. // Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень»: матеріали III Міжнародної наукової конференції (м. Одеса, 20 вересня 2024 р.) ICSR№24/2009-107. ISBN 978-617-8440-13-8. DOI 10.36074/mcnd-20.09.2024[28].

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який дорівнює 45 найменуванням та 3 додатків. Основний зміст роботи викладено на 44 сторінках та складає 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ В ІЗРАЇЛІ В ПЕРІОД ВОЄНИХ КОНФЛІКТІВ

1.1 Організація емпіричного дослідження та його етапи

Для формування вибірки емпіричного дослідження було опитано групу людей із 30 осіб (див. – табл. 1.1, табл.1.2), які прибули з України до Ізраїлю, у березні 2023 року у статусі біженців на підставі вторгнення Російського агресора в Україну 24.02.2022 року.

Таблиця 1.1

Характеристика учасників вільної бесіди

№	стать	вік	Родинні зв'язки у групі
1	жінка	43	є родинні зв'язки
2	жінка	18	є родинні зв'язки
3	чоловік	45	є родинні зв'язки
4	чоловік	34	є родинні зв'язки
5	жінка	56	є родинні зв'язки
6	жінка	31	є родинні зв'язки
7	жінка	27	Немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
8	чоловік	35	є родинні зв'язки
9	чоловік	31	немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
10	жінка	29	немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
11	жінка	52	немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
12	чоловік	67	є родинні зв'язки
13	чоловік	49	є родинні зв'язки
14	жінка	46	є родинні зв'язки
15	чоловік	23	є родинні зв'язки
16	жінка	34	немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
17	чоловік	47	немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
18	чоловік	37	є родинні зв'язки
19	чоловік	39	немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
20	чоловік	25	немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
21	жінка	22	немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
22	чоловік	27	є родинні зв'язки
23	чоловік	39	є родинні зв'язки
24	жінка	36	немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
25	чоловік	33	є родинні зв'язки
26	жінка	44	є родинні зв'язки
27	чоловік	48	немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
28	чоловік	21	немає родинних зв'язків, скарги на тривожність
29	чоловік	29	є родинні зв'язки
30	чоловік	25	є родинні зв'язки

Таблиця 1.2

Контрольна група			Експериментальна	
№	стать	вік	стать	вік
1	чоловік	25	жінка	22
2	чоловік	47	чоловік	27
3	жінка	34	чоловік	39
4	жінка	27	жінка	36
5	чоловік	31	чоловік	33
6	чоловік	37	жінка	44
7	жінка	29	чоловік	48
8	жінка	52	чоловік	21
9	чоловік	39	чоловік	29
10	жінка	24	жінка	22

Характеристика двох груп учасників експерименту

Після початку військового конфлікту 7 жовтня 2023 року у Ізраїлі, із групи, в країні залишились лише 20 осіб, які вже більше року проживали у Ізраїлі, представляли дослідницьку цінність та які склали базу емпіричного дослідження. В ході проведення вільної ознайомчої бесіди (див.- додаток А), яка інформувала щодо проведення експерименту та його умов, особистості опитаного, та його стану, було виявлено, що опитувальні скаржилась на сильну тривожність. На цей симптом було звернено увагу при підборі методик емпіричного дослідження та методів психокорекції. П'ятеро осіб пройшли курс психокорекції за методом «Символдрама», тобто для дослідження було утворено дві групи- контрольну та експериментальну.

1.2 Опис методів та методик емпіричного дослідження

Для виявлення та дослідження динаміки психоемоційного стану та його змін у випробуваних, було використано наступні методики:

- «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса- Р. Даймонда [9, 14];
- Психокорекція за методом «Символдрама» [21, 31].

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації»

К. Роджерса- Р. Даймонда

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса- Р. Даймонда, була розроблена американським психологом та одним із засновників гуманістичної психології Карлом Ренсом Роджерсом та Розалінд Даймонд в 1954 році у Сполучених Штатах.

Цей опитувальник, спрямований на виявлення особливостей особистості випробуваного та ступеню його соціально-психологічної адаптації часто до нової середи, умовами та правилами поведінки. Випробуванням надається опитувальний тест, який складається з 101 питання та семибальною шкалою відповідей, 37 питань з них відповідають критеріям соціально-психологічної адаптованості особистості, яке збігається з почуття власної гідності та вміння поважати інших, відкритість реальної практики діяльності та відносин, розуміння своїх проблем, прагнення опанувати та впоратися з ними (див. – Додаток Б).

Наступні 37 питань - критеріям дезадаптованості, яке висловлюється у неприйнятті себе та інших, наявності внутрішнього супротиву в осмисленні свого актуального досвіду, негнучкість психічних процесів; 26 висловлювань – нейтральні із включенням контрольної шкали брехні. Опис діагностичних шкал (див. – табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Шкали	Визначення
Адаптивність	Виявляє рівень пристосування людини до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та з власними потребами, мотивами та інтересами. Адаптація – тенденції функціонування цілеспрямованої системи, що цілями і результатами, що досягаються в процесі діяльності
Дезадаптивність	Визначає незрілість особистості, невротичні відхилення, дисгармонії у сфері прийняття рішення, що є результатом постійних неуспішних спроб індивіда результати ціль або наявність двох рівнозначних цілей

Брехливість	Визначає рівень щирості випробуваного у ситуації обстеження. Результати по шкалі, що розглядається, підлягають аналізу в першу чергу
Сприйняття себе	Постає як результат самооцінки індивіда, що визначає ступінь задоволеності особистості своїми характеристиками
Несприйняття себе	Виявляє ступінь незадоволеності індивіда своїми особистісними рисами
Сприйняття інших	Говорить про ступінь (рівень) потреби особистості у спілкуванні, взаємодії, спільній діяльності
Несприйняття інших	Протилежна за змістом попередньої шкали
Емоційний комфорт	Виявляє ступінь певності у своєму емоційному відношенні до дійсності, що оточує предмети і явища
Емоційний дискомфорт	Вимірює невизначеність в емоційному відношенні (невпевненість, пригніченість, млявість, тощо) до навколишньої соціальної дійсності
Внутрішній контроль та Зовнішній контроль	Визначає схильність індивіда до певної форми контролю інтернальність та екстернальність. Ця позиція свідчить про наявність в індивіда внутрішнього, інтернального контролю. Якщо домінує схильність приписувати причини того, що відбувається зовнішніми факторами (навколишньому середовищу, долі або випадку), це свідчить про наявність у індивіда зовнішнього (екстернального) контролю
Домінування	Виявляє рівень прагнень до лідерства, керівництву у вирішенні завдань, найчастіше особистісно значущі завдання вирішуються за рахунок оточуючих
Відомість	Виявляє рівень прагнень бути підлеглим, виконувати кимось поставлене завдання
Ескапізм (ухиляння від проблем)	Виявляє рівень уникнення проблемних ситуацій, ухиляння від них

За цією методикою виділяється 6 інтегральних показників, який розраховується за індивідуальною формулою, знайденої емпіричним шляхом. Інтерпретуються результати відповідно до норм методики, розрахованих окремо для підлітків та дорослої вибірки. У нашому випадку розрахування здійснюється за нормами для дорослої вибірки. Найбільш інформативними та репрезентативними характеристиками у нашому дослідженні є інтегральні показники за шкалами «Адаптивність», «Сприйняття інших», «Емоційний комфорт».

Метод «Символдрама»

Метод «Символдрама» (Кататимно-імагінативного переживання образів або сновидінь на яву) - це один з напрямків психотерапії та психокорекції, що

базується на принципах глибинної психології, в якому використовується особливий метод роботи з уявою (імагінація) для того, щоб унаочнити несвідомі бажання людини, її фантазії, конфлікти і механізми захисту.

Метод «Символдрама» являє собою поєднання класичного психоаналізу, юнгіанської аналітики, гештальт-терапії та арт-терапії. Психокорекція за цим методом так розглядається як процес розширення діапазону реагування клієнта на ті чи інші подразники, формування навичок, що роблять його поведінку більш гнучкою, підвищують адаптивні можливості його особистості. Сеанси проводяться індивідуально та у груповому форматі, є довгостроковими або короткостроковими. Основу методу становить імагінація на задану тему – мотив, який проводиться з клієнтом в його актуальному для мотиву стані. Мотив -це процес уявлення чогось або когось на задану терапевтом тему та взаємодія із цим уваленим об'єктом.

Мотиви є проективними методиками, яка відображають на момент проведення сеансу стан особистості, його відношення до навколишнього середовища, реакції та події в житті, відображення внутрішніх конфліктів та травм. Це глибинна робота з несвідомими процесами психіки. Особливістю методу полягає в тому, що те, що виправляється в ході проведення мотиву, наприклад, те що не подобається у образі, згодом виправляється у реальному житті до комфортного стану. Прикладом може слугувати галявина, на якій не комфортно, бо трава колюча або ще щось, з чим не має бажання контактувати. У мотиві можливо виправити це, поливши, наприклад, цю галявину водою, щоб трава стала приємною. І згодом, у особистості спостерігається покращення відносин із матір'ю. Кожен мотив працює з певною темою – відносинами с батьками, подавленням гнівом, образою, самопроявою, проблем самосприйняття, страхами, тривожністю, панічними атаками, епізодами депресії, фобіями, психосоматичними та соматоформними проявами, симптомами.

Перед проведенням мотиву, використовується техніка релаксації, яка полягає в тому, що особа приймає комфортне положення для себе, лягає,

заплющує очі, та розслабила тіло у визначеному порядку під спеціальний текст, який проговорює психолог.

Засновник методу, Ханскарл Льюїнер, описував у книгах та статтях сеанс, який триває 50 хвилин, та розподілений на три етапи [37, 38, 39, 44, 45]:

- аналітична бесіда, де виявляється актуальний стан особистості, приблизно 20 хвилин;
- проведення мотиву за актуальним станом, також близько 20 хвилин;
- обговорення мотиву, почуття після проведення займає 10 хвилин.

Після проведення мотиву, пацієнта запитують, що найбільше запам'яталось, що сподобалось у мотиві, а що ні. Після обговорення, пацієнту пропонується намалювати малюнок, який забажається та чим забажається.

Головною умовою роботи з малюнком – є малювання особистісно, не рекомендується малюнки на електронних пристроях через те, що всебічно та повно інтерпретувати буде проблематичніше, та те, що особистість захоче малювати на електронному пристрої, а не особисто, вже може слугувати діагностичною інформацією для практичного психолога або психотерапевта. На наступному сеансі малюнок або його відсутність обговорюється / інтерпретується.

Психокорекція за методом «Символдрама» використовує мотиви першої ступені, які призначені для стабілізації психоемоційного стану та роботою із ресурсом, серед яких:

- Мотив «Квітка» - є діагностичним мотивом та надає розуміння щодо стану особистості та чи можлива робота із уявленням. Уявлена квітка – це репрезентація самої людини.

- Мотив «Галявина» - є мотивом роботи із внутрішнім материнським образом. В залежності від того, як уявляється галявина та відчуття на ній можна робити висновок про взаємовідношення з реальною матір'ю.

- Мотив «Струмок» - є мотивом, який працює з ресурсом .

- Мотив «Будинок» - є репрезентацією свого життя для самого себе та можливістю виправити те, що хотилось.

- Мотив «Узлісся» - мотив роботи зі страхами.
- Мотив «Гора» - мотив роботи з конкуренцією, мотивацією.
- Мотив «Хмарина» - робота з психосоматичними проявами та симптомами, а також із втратою будь якого виду.
- Мотив «Дерево» - ресурсний мотив, сприяє адаптації та працює з ідентичністю.
- Мотив «Значуща особа» та «Ідеал-Я» - мотиви працюють з конфліктними ситуаціями у житті, із Я-концепцією та інтегрування у своє життя [38].
- Мотив «Корова» та «Слон» - це мотиви, які працюють з темою матері та батька.
- Мотив «Моє царство за тридев'ять земель» -авторський мотив, який працює з стабілізацією стану людини, мотивацією та адаптивністю до нових умов (див.- додаток В).

- Мотив «Зернятко», авторський мотив проф. Цільмак О.М. [29].

Ці мотиви використовуються на підставі теорії К.Г. Юнга щодо архетипів матері та батька [32, 33].

У психотерапії та психокорекції за методом «Символдрама» є перелік протипоказань до застосування методу[38]:

- Діти до 6-8 років;
- Психотичні розлади;
- Органічні пошкодження мозку;
- Гострі психосоматичні захворювання;
- Відсутність мотивації;
- Недостатній інтелектуальний розвиток.

Курс короткострокової психокорекції складається, як правило, з 8–25 сеансів при частоті від 1 до 3 разів на тиждень [30].

Дослідження імагінації, як допоміжного інструменту у психологічній діагностиці та терапії займались М.Балінт, М.Кляйн, А.Фрейд, Х.Хартманн, Ш.Ференці, Е. Еріксон, Р. Шпітц [2, 7, 20 ,35, 36].

В Україні «Символдрама» набула поширення завдяки науковій праці Я. Обухова-Козаровицького, у 1996 році. Ним та його колегою Д.Залесським, було перекладено книгу Х. Льюїсера «Кататимне переживання образів» [15, 16].

Я.Л. Обухов-Козаровицький розуміє метод «Символдрами», як один із напрямків динамічної психології, глибинної психокорекції та психотерапії, в якому використовується особливий метод роботи з уявою, для того, щоб зробити свідомими бажання, фантазії, конфлікти і механізми захисту. Метод сприяє їх переробці як на символічному рівні, так і в ході аналітичної бесіди, так як основу методу «Символдрами» покладено теоретична база психоаналізу класичного та юнгіанського [15]

1.3 Опис діагностичного експерименту

Діагностичний експеримент проводився у декілька етапів:

Перший етап - випробуванням двох груп було запропоновано пройти тестування за методикою «Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса- Р. Даймонда».

Другий етап - було проведено інтерпретацію тесту за допомогою ключа до методики після отримання сирих балів та розрахунку за індивідуальними формулами інтегральних показників. Проведено порівняння значень двох груп за допомогою U-критерія Манна-Уїтні та критерію Вілкоксона.

Третій етап – проведення психокорекції за методом «Символдрама» з експериментальною групою.

Четвертий етап – проведення повторного тестування за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса- Р. Даймонда - для виявлення динаміки стану. Проведено порівняння значень двох груп за допомогою U-критерія Манна-Уїтні та критерію Вілкоксона.

П'ятий етап – аналіз проведеного експерименту та написання рекомендацій та висновків.

Базу емпіричного дослідження складали дві групи випробовуваних – експериментальна та контрольна у складі 10 осіб у кожній групі. Випробувані емігрували з України до Ізраїлю на підставі розпочатого повномасштабного вторгнення агресора на територію України після 24 лютого 2022 року. Увесь склад випробовуваних знаходились близько року на території Ізраїлю, де згодом почалось терористичне вторгнення представників «Хамас» на територію Ізраїля, та відразу почався озброєний конфлікт, який триває більше року, та є ускладнювальним до адаптації фактором. У контрольній групі - 6 жінок та 4 чоловіка та експериментальній групі 4 жінки та 6 чоловіків, які прибули водночас до Ізраїлю з України у складі однієї групи.

Щодо процедури проведення психокорекції, то з випробуваними було проведено по 10 зустріч, кожна тривала від 40 до 60 хвилин. Зустрічі проходились два рази на тиждень, дистанційно, за допомогою програми ZOOM. До плану зустріч входило психоаналітична бесіда щодо актуального стану, тестування за описаними методиками, проведення сеансів психокорекції за методом «Символдрами» з використанням мотивів першої ступені - «Квітка», «Гаялина», «Струмок», «Гора», «Узлісся», «Будинок», «Будівництво будинку», «Хмара», «Дерево» та останніми проходились авторський мотив «Зернятко» (проф. Цільмак О.М) та авторський мотив «Моє царство за тридев'ять земель» на передостанньої зустрічі, так як на останній сесії психокорекції обговорювалась динаміка випробувального, його емоційний стан та символічне прощання. Також, проходила робота з малюнками та фіксувалось виявлення динаміки станів. Психокорекція проходила в індивідуальному форматі від 5 до 6 неділь.

Висновки до першого розділу

У розділі описано процес формування вибірки та її цінність, наведено таблиці щодо випробовуваних, з якими було проведено бесіду та таблиця випробовуваних, які склали базу контрольної та експериментальної групи.

Наведено описання «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса- Р. Даймонда, яку було обрано для проведення експериментального дослідження на підставі виявлених в ході бесіди емоційних станів, описано процес проведення експериментального дослідження, порядок обробки отриманих результатів та його етапи. Описано порядок та процедуру проведення експериментального дослідження, послідовність та використані математична-статистичні методики для порівняння значень та підтвердження або спростовування гіпотез.

У розділі розкрито сутність методу «Символдрами», його актуальність та структуру психокорекції за цим методом. Описано порядок проведення сеансів та мотивів, обробки та аналізу імагінації. Наведено, які мотиви першої ступні проводять на сеансах психокорекції за цим методом, а також протипоказанням до застосування методу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ В ІЗРАІЛІ У ПЕРІОД ВОЄНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1 Результати експериментального дослідження

Отримання даних та інтерпретація результатів за методикою «Опитувальник соціально- психологічної адаптації К. Роджерса- Р. Даймонда» проводилась шляхом розрахування сирих балів у інтегральні показники «Адаптація», «Самоприйняття», «Сприйняття інших», «Емоційна комфортність», «Контроль» та «Домінування» та ранжування за відсотками (див. – табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда

№	Назва показників	кількість досліджуваних, які мають високий рівень (у %)	кількість досліджуваних, які мають середній рівень (у %)	кількість досліджуваних, які мають низький рівень (у %)
1	Адаптивність	-	10	90
2	Самоприйняття	-	30	70
3	Сприйняття інших	-	20	80
4	Емоційна комфортність	-	30	70
5	Контроль	-	50	50
6	Домінування	-	60	40

За результатами тестування було отримано наступні дані (див. – табл. 2.2):

1. Після проведення тестування за методикою, нами було отримано низькі інтегральні значення за репрезентативними шкалами «Адаптивність», «Сприйняття інших» та «Емоційний Комфорт». Зниження цих шкал свідчить про труднощі із соціально-психологічною інтеграцією, тривожністю та складністю у міжособистісному спілкуванні.

2. Низький показник шкали «Адаптивність» вказує на труднощі з адаптацією до соціального оточення та життєвих змін, що пов'язано з внутрішньою невпевненістю, страхом нових ситуацій, а також проблемами у взаємодії з іншими, ізолюваності та складності до розуміння нового середовища.

3. Низький показник шкали «Сприйняття інших» свідчить про складнощі у сприйнятті себе, своїх реакцій та почуттів, складності прийнятті інших людей, недовіра та критика оточуючих. Це проявляється у важкому розумінні мотивів або почуттів інших людей, вони інші для випробувальних, не звичні та незрозумілі, прийняття їх та розуміння їх сприймалось як загроза поглинання однією людиною чи культурою другої, тобто «якщо я погоджусь із тобою, то стану таким, як ти, та загублю самого себе».

4. За шкалою «Емоційний комфорт» було отримано у 30% випробувальних на середньому рівні, що свідчить про наявні труднощі підтримки стабільного психоемоційного стану, які не досягають критичного рівня. Відчуття періодичної тривожності та чутливість до стресових ситуацій. На низькому рівні перебували 70% випробувальних за цією шкалою, що сигналізувало про підвищений рівень стресу, тривожності, постійне відчуття напруження, а також емоційну нестабільність.

5. Занижена шкала "Самосприйняття" у 70% випробувальних свідчать про внутрішню невпевненість, вказує на проблеми з прийняттям себе та низьку самооцінку. Середній рівень виявлено у 30% випробувальних, що свідчить про труднощі прийняття себе, недостатньої впевненості у своїх силах та наявність дисбалансу між реальним та бажаним образом себе.

6. Низькі показники за шкалами «Домінування» та «Контроль» вказує на пасивність та бажання уникнення відповідальності, зневіру у себе та свої можливості, схильність до екстернального контролю, тобто віра, що життя визначають зовнішні обставини або інші люди. Показники на середньому рівні за цією шкалою, свідчить про баланс між активною та пасивною поведінкою 60% випробувальних, гнучкість у поведінці в залежності від ситуації.

Таблиця 2.2.

Інтегральні показники піддослідних за методикою «Опитувальник соціально психологічної адаптації К. Роджерса- Р. Даймонда» до проведення психокорекції за методом «Символдрами»

шкали	Інтегральні показники контрольної групи	Висновок	Інтегральні показники експериментальної	Висновок
Адаптивність	39,6	Нижче норми	39, 9	Нижче норми
Самосприйняття	42	Нижня межа норми	41	Нижня межа норми
Сприйняття інших	37	Нижче норми	39	Нижче норми
Емоційний комфорт	37,08	Нижче норми	38	Нижче норми
Контроль	43	Нижня межа норми	42	Нижня межа норми
Домінування	41	Нижня межа норми	40	Нижня межа норми

Далі, ми висловлюємо середні значення та стандарте відхилення для двох випробувальних груп - контрольної та експериментальної. Відмічаємо, що показники методики перебувають у межах норми, крім показників «Адаптивність», «Сприйняття інших» та «Емоційний Комфорт», які є нижчими за норму (див.- табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Середні значення та стандартне відхилення піддослідних за методикою «Опитувальник соціально психологічної адаптації К. Роджерса- Р. Даймонда» до проведення психокорекції за методом «Символдрама»

Шкали	Контрольна група		Експериментальна група	
	Середнє значення	Рангова сума	Середнє значення	Рангова сума
Адаптивність	39,6	13,23	39,8	12,71

Самосприйняття	47,7	8,47	50,3	9,1
Сприйняття інших	39,03	6,85	39,02	7,25
Емоційний комфорт	37,08	7,61	38,4	9,76
Контроль	53,43	8,55	52,09	11,15
Домінування	49,46	7,78	40	7,12

Показники, шкали «Адаптивність», «Емоційний комфорт», «Сприйняття інших», нижчі за норму, що може свідчити про низький рівень пристосування до нових умов, про значне порушення адаптаційного процесу, та на фоні загострення воєнного конфлікту, недовіру до оточуючого середовища, відчуття неконтрольованого життя, невпевненість у собі, небажання спілкуватись та взаємодіяти соціумом, в якому знаходяться випробовувані.

Наступним етапом, ми порівнюємо дві групи за непараметричним критерієм Манна-Уїтні на предмет виявлення відмінностей у групах. Дві вибірки по 10 осіб у кожній, розподіл ознак відрізняється від нормального, нульова гіпотеза полягає в тому, що у нас немає відмінностей в експериментальній та контрольних групах. Критичне значення коефіцієнта приймаємо рівним 23 при ймовірності помилки, що дорівнює 0,05 (див.- табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Порівняння експериментальної та контрольної груп за U-критерієм Манна-Уїтні

Шкали	Критерій значення коефіцієнта $p=0,05$	Значення U-критерія Манна-Уїтні
Адаптивність	27	47,5
Сприйняття інших	27	49
Емоційний комфорт	27	48,5
Контроль	27	51,4

Домінування	27	46,7
Самосприйняття	27	46,7

Отримане значення критерію Манна-Уїтні більше, ніж критичне значення, отже відмінностей в експериментальній і контрольній групах немає, нульова гіпотеза здобула своє підтвердження.

Далі, протягом строку від 5 до 6 тижнів, що складає 10 зустріч, випробувальні проходили курс психокорекції за методом «Символдрама».

Таблиця 2.5

Інтегральні показники піддослідних за методикою «Опитувальник соціально психологічної адаптації К. Роджерса- Р. Даймонда» після

Шкали	Контрольна група		Експериментальна група	
	Середнє значення	Стандартне відхилення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Адаптивність	39,6	13,23	67,51	12,7
Самосприйняття	47,69	8,47	60,93	4,92
Сприйняття інших	39,03	6,85	60,44	11,29
Емоційний комфорт	37,08	7,61	58,68	10,36
Контроль	53,43	8,55	52,44	11,15
Домінування	49,46	7,78	43,5	10,57

Після проведення курсу психокорекції з експериментальною групою, нами було знову проведено їх тестування за методикою «Соціально- психологічної адаптації Роджерса – Даймонд» для виявлення змін у психоемоційному стані випробувальних з фокусом на шкали «Адаптивність», «Сприйняття інших» та «Емоційний дискомфорт» (див. - табл. 2.5).

Показники за репрезентативною шкалою «Адаптивність» стала вища норму, «Сприйняття інших» та «Емоційний Комфорт» прийшли до норми. Треба відмітити, що показники за шкалою «Сприйняття себе» став вищим за норму.

Далі ми порівняли значення експериментальної групи після проведення курсу психокорекції за непараметричним критерієм Манна-Уїтні для виявлення відмінностей рівня психоемоційного стану у групах до та після проведення психокорекції. Нульова гіпотеза полягає в тому, що у нас немає відмінностей в експериментальній та контрольних групах. Критичне значення коефіцієнта приймаємо рівним 27 при ймовірності помилки, що дорівнює 0,05 (див. - табл. 2.6).

Таблиця 2.6

**Порівняння експериментальної та контрольної груп за U-
критерієм Манна-Уїтні після корекції**

Шкали	Критерій значення коефіцієнта $p=0,05$	Значення U-критерія Манна-Уїтні
Адаптивність	27	19
Сприйняття інших	27	11
Емоційний комфорт	27	17
Контроль	27	13
Домінування	27	20
Самосприйняття	27	15

Оскільки отримане значення критерію Манна-Уїтні менше, ніж критичне значення, то значні відмінності в експериментальній та контрольній групах є достовірними, що може говорити про ефективність методу «Символдрами». Нульова гіпотеза не підтвердилася.

Нам вдалось виявити значні відмінності у експериментальній групі після проведення психокорекції за методом «Символдрами», та наступним етапом буде встановлення спрямованості змін, їх вираженість та напрям зрушення показників та його інтенсивність. Так як у нас та сама вибірка, нам потрібно порівняти результати тестування експериментальної групи до проведення психокорекції за методом «Символдрами» з контрольною групою за шкалами «Адаптивність» та «Сприйняття інших». Раніше було доведено, що немає відмінностей між експериментальною та контрольною групами, застосуємо непараметричний критерій Вілкоксона для визначення результатів психокорекції (див.- табл.2.7)

Висуваємо гіпотези:

H0: Значення після експерименту вищі, ніж значення до експерименту.

H1: Показники після експерименту менші, ніж значення показників до експерименту. Після розрахунків в Excel отримали.

Сума рангового стовпця становить $\sum = 55$

Перевірка правильності матриці на основі розрахунку контрольної суми:

Сума стовпця і контрольної суми дорівнюють між собою, що означає, що ранжирування було проведено правильно.

Тепер відзначимо ті ділянки, які є нетиповими, в даному випадку, негативними. У таблиці виділені ці області і відповідні їм ранги. Сума рангів цих «рідкісних» напрямків і становить емпіричне значення критерію T: $T = \sum_{i=1}^n R_i = 0$

У таблиці додатків знаходимо критичні значення для T-критерію Вілкоксона для $n=10$: $T_{kr}=10$ ($p \leq 0,05$)

Зона значущості в даному випадку простягається вліво, дійсно, якби «рідкісних», в даному випадку позитивних, напрямків не було зовсім, то сума їх рангів дорівнювала б нулю.

При цьому емпіричне значення T потрапляє в зону значущості:
 $T_{\text{емп}} < T_{\text{кр}}$.

Таблиця 2.7

Порівняння двох експериментальних груп за Т-критерієм Вілкоксона за параметром «Адаптація»

Сума рангів	Критичне значення $T_{\text{кр}}=0,05$
55	10

Гіпотеза H_0 прийнята. Показники після експерименту перевищують значення показників до експерименту.

Далі ми порівнюємо результати експериментальної групи до проведення «Символдрами» з контрольною групою за непараметричним критерієм Вілкоксона, Нульова гіпотеза у тому, що ми зсув значень статистично значим. Критичне значення коефіцієнта приймаємо рівним 10 при ймовірності помилки, що дорівнює 0,05 (див. - табл. 2.8)

Таблиця 2.8

Порівняння двох експериментальних груп за Т-критерієм Вілкоксона за параметром «Сприйняття інших»

Сума рангів	Критичне значення $T_{\text{кр}}=0,05$
55	10

Сума рангів більша від критичного значення, то зміщення значень достовірне, що говорить про ефективність методу «Символдрами». Нульова гіпотеза про значні зміни підтвердилась.

Наступний етап, ми повторюємо порівняння результатів експериментальної групи з контрольною за параметром «Емоційний дискомфорт» за непараметричним критерієм Вілкоксона. Нульова гіпотеза у

тому, що ми маємо достовірний позитивний зсув значень. Критичне значення коефіцієнта приймаємо рівним 10 при ймовірності помилки, що дорівнює 0,05 (див. - табл. 2.9)

Таблиця 2.9

Порівняння двох експериментальних груп за Т-критерієм Вілкоксона за параметром «Емоційний комфорт»

Сума рангів	Критичне значення $T_{кр}=0,05$
55	10

Сума рангів більша від критичного значення, що свідчить про достовірність зміщення значень, а отже про ефективність методу «Символдрами». Нульова гіпотеза підтвердилася.

Психокорекція за методом «Символдрами» доказала свою ефективність для особистостей, які знаходяться у процесі адаптації до нових умов у новій країні, а також на фоні воєнних конфліктів. Нами було виявлено значні зміни інтегральних показників у експериментальній групі, що свідчить про зміну у бік поліпшення психоемоційного стану випробувальних.

2.2. Результати впливу психокорекції за методом «Символдрама» у роботі з психологічною адаптацією в період воєнних конфліктів

У процесі проведення психокорекції, у піддослідних спостерігалось відчуття відсутності підтримки, емоційний біль через вимушену еміграцію, невизначеність щодо майбутнього, відчуття провини за залишених країни, втрата сенсу, що також підсилювало почуття тривоги та безпорадності. У 50% випробувальних, в ході проведення психокорекції, було виявлено страх дискримінації або негативного ставлення через статус біженця, емігранта, або релігійної приналежності.

Значний стрес відчувався піддослідними на підставі втрати стабільної, улюбленої та добреоплачуваної роботи чи професії в Україні, тому що у Ізраїлі, пропонували тільки низькооплачувані посади. Також, 80% зізнались, що відчували інтенсивний поглинаючий страх за своє життя. Ми можемо розуміти ці прояви як травму, як безпрецедентне кризове явище, яке спонукало до еміграції у Ізраїлю, де на час приїзду були родичі та не було воєнних конфліктів. Існування особливих систем безпеки «Залізний купол» та бомбосховища у кожному житлі після 1992 року, поліпшувало загальний стан випробувальних. Але, для більшості випробувальної групи було важко інтегруватись до життя у Ізраїлі, відчувались складнощі із ідентичністю у суспільстві. Атака на Ізраїль терористичною організацією «Хамас», 7 жовтня 2023 року та початок війни посилили почуття небезпеки, втрату стабільності та контролю свого життя після недавнього переживання початку війни в Україні та зіткнення з новою війною у Ізраїлі. Випробувальні відчували, що війна переслідує їх, Світ вже не безпечний, усюди загроза. Спостерігалась підвищений рівень тривожності, що провокувало стан гіпернастороженності та знижувало рівень адаптивності. Випробувальні мали складнощі зі сном та нав'язливими думками, які повертали до моментів переживання жаху та панічного страху за своє життя.

Ми спостерігали прояви повторної травми, спричиненою ще однією війною. Нами було виявлено цю особливість психологічної адаптації українців, які опинилися в Ізраїлі під час військових конфліктів, яка полягає у поєднанні переживань, пов'язаних із двома війнами: тією, яку вони залишили в Україні, та новою, що відбулась в Ізраїлі. Це створює унікальні психологічні та соціальні виклики.

Після проведення курсу психокорекції, нами було проведено повторне тестування із експериментальною групою, за результатами чого, ми отримали високі показники за шкалою «Адаптивність», «Сприйняття інших», «Емоційний контроль».

Заходи психокорекції були зосереджені на подоланні травматичного досвіду, розв'язання внутрішніх конфліктів, зниження рівня тривожності, розвитку навичок інтеграції у нове суспільство та створенні відчуття безпеки та стабільності. Спостерігалось суттєво полегшення стану випробувальних, що відобразилось у високих показниках за шкалами "Адаптивність" та "Сприйняття інших", яке свідчать про емоційну стабільність і здатність до ефективного самовираження, розуміння своїх сильних сторін, готовність до взаємодії з оточуючим середовищем і самим собою, долати труднощі та знаходити ефективні стратегії взаємодії із зовнішнім середовищем. Ці показники свідчать, про здатність людини пристосовуватися до змін та нових умов існування.

Шкали «Самосприйняття», «Домінування» та «Контроль» перебувають у межах норми (40–60%), зазвичай демонструють гармонійну адаптацію до оточуючого середовища. Це свідчить про можливість ефективно взаємодіяти з оточенням, приймаючи власну відповідальність і враховуючи зовнішні фактори.

Високі показники за шкалою «Емоційний комфорт» вказують на позитивний емоційний стан та здатність зберігати психологічну рівновагу, гармонійність у стосунках із собою та оточенням. Це, також, вказує на низький рівень емоційної напруженості і свідчить про відчуття внутрішнього спокою та гармонізації Я- реального та Я-ідеального. Спостерігалось відкритість до взаємодії, довіра до інших та налаштованість на конструктивні відносини. Відчувався комфорт у різних соціальних ситуаціях, відсутність страху бути відкинутими чи засудженими. Адаптація українських мігрантів, які переживають війну в двох країнах, є унікальним досвідом та викликом через накладення травматичного досвіду та постійний стрес.

Нами було виявлено ще одне цікаве психологічне явище, особливість адаптації у Ізраїлі – це колективна стійкість у кризових ситуаціях, частиною якого стали учасники нашої експериментальної групи у ході проведення психокорекції. Ізраїльське суспільство, що живе в умовах постійної загрози,

формує колективну стійкість – здатність підтримувати функціональність та взаємодопомогу навіть у кризових ситуаціях, а колективна стійкість допомагає знижувати індивідуальний стрес завдяки відчуттю приналежності до спільноти. В основі цієї стійкості лежить спільна ідентичність або солідарність серед громадян Ізраїля та віра у здатність держави забезпечити безпеку та утворення безпечного середовища країні - укриття, системи оповіщення, військову оборону, що посилює відчуття контролю серед населення. Такі інфраструктурні рішення також сприяють зниженню колективного страху та паніки.

Переживання двох воєнних конфліктів один за одним, у поєднанні із психологічною підтримкою у вигляді психокорекції, місцевою соціальною підтримкою та обізнаністю щодо використання заходів безпеки у Ізраїлі, такі як бомбосховища у кожному житлі та будівлі, наявність системи «Залізний купол», стали стимулом для розвитку стійкості у стресових кризових ситуаціях, які виникали через війну. Цей факт слугував, як допоміжний у адаптації українців в Ізраїлі в період воєнних конфліктів.

2.3 Психологічні рекомендації щодо корекції психічних станів та напрямків профілактики розладів внаслідок психологічної дезадаптації

Проведення дослідження психологічних особливостей адаптації українців в Ізраїлі у період воєнних конфліктів, надав можливості до розуміння психоемоційного стану цієї категорії людей, які почуття та емоції виникають, як психіка з таким подвійним травматичним досвідом функціонує, які складності виникають. Це також, надало нам розуміння, як полегшати негативні прояви. Нами також було виявлено особливості, що сприяли адаптації у нових умовах та нового середовища.

Нами було розроблено та проведено програму з психокорекції за методом «Символдрама», яка базується на полегшенні психологічної адаптації українців у Ізраїлі через опрацювання травматичного досвіду, зменшення емоційного

напруження та зміцнення внутрішніх ресурсів. Програма психокорекції успішно себе зарекомендувала і надала емпірично ненаведені результати ефективності, які виразились у значному полегшенні станів випробувальних, підвищенню показників адаптивності та пристосування до нового середовища, що описані у дослідницькій роботі, тому рекомендована до застосування.

Програма психокорекції складалась з 10 зустріч, але можливо продовжити кількість зустріч до 25, на яких проводиться тестування, задля виявлення рівню адаптивності та інших психоемоційних станів, роботою з уявленням та малюнками, аналітичних бесід.

Основні етапи психокорекції:

1.Проведення первинної діагностики психологічного стану, де проводяться діагностичні методи опитування, тестування, бесіди; визначення рівня адаптації, тривожності, наявності травматичних симптомів.

2.Встановлення психотерапевтичного контакту, пояснення суті методу «Символдрами» та опрацювання виявлених проблем за допомогою мотивів та малюнків.

Завданням аналітичних бесід було опрацювання травматичного досвіду, пов'язаного з війною і вимушеною міграцією, зниження рівня тривожності, страхів і емоційного напруження, активізація внутрішніх ресурсів для адаптації до нових умов життя, покращення сприйняття себе і довіри до оточення, формування позитивного ставлення до майбутнього.

Завданням роботи із уявленням, була візуалізація внутрішніх переживань через образи та мотиви, що активують ресурси психіки, як робота з несвідомим, тому що несвідоме не розуміє слів, несвідоме реагує на символи та образи. Проведення мотивів надавало доступ до травматичних спогадів і внутрішніх конфліктів без їхнього прямого приговорювання та надавало змогу перетворити негативний досвід у позитивний. Через мотив та роботу з малюнками, ми стимулювали особистісне зростання у нових умовах існування, підвищуючи адаптацію, через символічну трансформацію проблем.

Щодо психокорекції травматичних станів, підвищення рівню адаптації, то рекомендується використовувати:

- мотив «Моя прекрасна галявина» або «Квітка, у якої є все для росту та розвитку», ресурсні підтримуючі мотиви, які працюють із травмою або посттравмою, ретравматизацією.
- мотив «Будинок» для створення символічного простору безпеки, де людина відчуває захищеність і стабільність.
- мотив «Дерево», який допомагає відчути внутрішні ресурси, зв'язок із корінням (рідною землею) і впевненість у майбутньому.
- мотив «Струмок», сприяє звільненню від негативних переживань та опрацюванню емоційних блоків, ресурсний мотив.
- мотив «Моє Тридев'яте царство або Моє царство за тридев'ять земель» - авторський ресурсний мотив, направлений на подолання негативного досвіду еміграції, психологічних наслідків травматичного досвіду проживання війн, працює з процесом адаптації до нового середовища.
- мотив «Хмара» - ресурсний мотив, який працює з втратою та психосоматичними проявами.
- мотив «Гора» - ресурсний мотив, який працює із досягненням цілей, конкуренцією, баченням майбутнього.

Щодо профілактика психічних розладів, то фокус робимо на емоційній стабільності:

- мотив «Галявина», для зниження рівня тривожності та емоційного напруження.
- мотив «Зернятко» - авторський ресурсний мотив проф. Цільмак О.М., направлений на роботу з Я-концепцією та інтеграцію [29].

Робота з образами майбутнього:

- Мотив «Дорога» сприяє активізації позитивних уявлень про майбутнє, формуванню нових цілей та впевненості у своїх можливостях.
- Мотив «Моє царство за тридев'ять земель» - авторський ресурсний мотив, направлений на подолання негативного досвіду еміграції, психологічних

наслідків травматичного досвіду проживання війн, працює з процесом адаптації до нового середовища.

- мотив «Гора» - ресурсний мотив, який працює із досягненням цілей, конкуренцією, баченням майбутнього.

Також, рекомендується працювати із малюнками, як після проходження мотиву, так і з боку арт-терапевтичного підходу: малювати настрій, емоції, страхи чи стани. Інтерпретувати рекомендується за допомогою Шестикрокової техніки роботи з малюнком, яка використовується у методі «Символдрама».

Ефективність роботи з уявленням, на якому базується метод «Символдрама», направлена на задоволенні архаїчних потреб, які виникають у дитинстві, на кожному важливому психологічному етапі дорослішання: нарцисичному, оральному, анальному та едипальному, якщо брати періодизацію за З. Фрейдом та його послідовниками. Задоволення цих потреб дозволить відновити внутрішній ресурс та надасть змогу подолати негативні стани.

Отримані результати емпіричного дослідження слугували базою для створення рекомендацій із психологічної підтримки та адаптації у суспільство українських мігрантів в Ізраїлі на державному та місцевому рівні. Такі рекомендації зможуть стати основою для створення цілих програм статус держави Ізраїль, як самої демократичної країні ближнього сходу та нададуть приклад усьому Світу, як професіонально підходити до інтеграції нових потенціальних громадян -біженців у життя в Ізраїлі, з його мультикультурністю та стилем життя, у важкі часи воєнних конфліктів. Також, дані можуть бути використані для розробки інтеграційних заходів для українських мігрантів, які стикаються з викликами нової культури та мовного середовища, а також для підвищення рівня соціальної підтримки в приймаючому суспільстві. Завдяки реалізації розроблених рекомендацій, очікується підвищення психоемоційного благополуччя українців в Ізраїлі, що сприятиме їхній успішній інтеграції в нове суспільство, збереженню культурної ідентичності та зниженню рівня тривожності.

Практичне значення роботи підвищує її важливість у сфері психологічної підтримки мігрантів, що робить результати дослідження актуальними як для Ізраїлю, так і для інших країн, які приймають українських переселенців в умовах воєнного конфлікту.

Висновки за другим розділом

У розділі наведено результати проведення емпіричного дослідження та інтерпретації його результатів за «Методикою дослідження соціально - психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда. Дослідження проводилось із двома групами випробувальних: контрольною та експериментальною на території держави Ізраїль.

Після проведення тестування за методикою, ми порівняли експериментальну та контрольну групи на предмет наявності значних відмінностей за допомогою U-критерія Манна-Уїтні, та констатували, що відмінностей не виявлено.

Нами було виявлено низькі інтегральні показники за шкалами «Адаптація» «Сприйняття інших» та «Емоційний контроль», що свідчить про певні труднощі в соціально-психологічній адаптації, нестабільному емоційному стані, труднощі у взаємодії з оточуючим середовищем. Інтерпретуючи отримані результати та інтегральні показники, ми дійшли невтішного висновку, що у 90% випробувальних виявлено психологічні явища, які підтверджують повторну травматизацію на підставі воєнних дій.

Наступним кроком було проведення психокорекції за методом «Символдрама» з випробувальними експериментальної групи строком 5 - 6 тижнів. Впродовж психокорекції за методом Символдрами, усі випробувальні пройшли певні стани та реакції: висока тривожність та страх, злість, пасивна агресія, відчай, фрустрація, знецінення себе та своїх можливостей, невпевненість у собі. Але вже після 5-7 сеансів, спостерігалось покращення емоціонального стану, з'явилась мотивація, бажання діяти, здорова конкуренція, агресія та планування безпосередніх дій, які сприяли реалізації та досягнення цілей у новій країні та нових умовах існування.

Кожен з опитувальних пройшов ці стані або реакції у своєму порядку залежності від структури особистості, акцентуації характеру та життєвого досвіду. З випробувальними було проведено мотиви першої ступені та два авторські мотиви «Зернятко» та «Моє царство за тридев'ять земель», які є інноваційною авторською розробкою. Вищевказані мотиви - є ресурсними, працюють із Я-концепцією та внутрішніми глибинними конфліктами, також, допомагають прояву подавлених почуттів, знизити високий рівень тривожності, стабілізувати психоемоційний стан. Більшість того, що було пережито та скориговано самим випробувальним у мотивах, було інтегровано у реальне життя, від чого емоційний стан особистості та ресурсність значно покращувався.

Динаміку покращення психоемоційного стану підтверджують математично – статистичні розрахунки за методиками Манна-Уїтні та Вілкоксона, які показали виявлення відмінностей у бік покращення у експериментальній групі після проведення психокорекції за методом Символдрами.

Нами було порівняно експериментальну та контрольну групи після проведення психокорекції методом «Символдрами» за U-критерієм Манна-Уїтні на предмет наявності значних відмінностей. Після отримання результатів ми констатувати, що є значні відмінності між двома цими групами, що свідчить про ефективність застосування психокорекції за методом «Символдрами» у роботі з психологічною адаптацією українських мігрантів у Ізраїлі.

Порівнюючи експериментальну групу після проведення «Символдрами» за T-критерієм Вілкоксона з контрольною, було встановлено наявність зміщення значень, тобто, цей факт також свідчить про ефективність психокорекції за методом Символдрами у роботі з психологічною адаптацією українських мігрантів у Ізраїлі.

Завдяки проведеному емпіричному дослідженню нами було виявлено та проаналізовано особливості, що ускладнювали адаптацію українців в Ізраїлі: атака на Ізраїль 7 жовтня 2023 року терористичної організації «Хамас» та

початок воєнного конфлікту, в наслідок чого у випробувальних спостерігалась повторна психотравма на підставі війни та погіршення психоемоційного стану.

Також, психологічній дезадаптації сприяло швидкій еміграції з України, без щільної підготовки, зміна соціального статусу та рівня життя у Ізраїлі порівняно з рівнем у Україні, криза ідентичності, специфічна мова та мультикультурність країни. Всі ці прояви та особливості приводили до завищеного рівню тривожності та заниженого рівня адаптивності.

Психологічні особливості та аспекти, які поліпшували процес психологічної адаптації – це, перш за все, ресурсна психокорекція за методом «Символдрама», яка була направлена на роботу зі стабілізацією психічних станів та розв'язання внутрішніх конфліктів, що сприяє підвищенню рівня адаптивності, колективна стійкість у кризових ситуаціях, яка впливає на формування індивідуальної стійкості та рівню адаптивності.

Також, фактором сприяння адаптації українців у Ізраїлю, була кураторська державна поміч репатріантам та біженцям, наявність специфічних систем захисту Ізраїля, як система «Залізний купол», наявність бомбосховищ у кожній будівлі та будинку, близьке місцеве оточення.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети дослідницької роботи, нами було досягнуто всіх поставлених цілей:

1. У роботі було проаналізовано теоретичні розвідки щодо поняття адаптація, історичний розвиток розуміння цього поняття, розглянуто погляди представників різних психологічних напрямків та підходів до розуміння цього феномену, які можливо розділити на три групи:

- перша група представників психологічної науки розуміла феномен адаптації, як процес пристосування до навколишнього середовища, що є наслідками задоволення особистих потреб людини (З. Фрейд, А. Фрейд, Г. Айзенк, К.Г Юнг, А.Адлер, Е. Еріксон) ;

- друга група представників психологічної науки розуміла феномен адаптації, як вимушене підкорення об'єктивної дійсності та обставинам, які не залежить від людини (Е.Фром, В.Франкл);

- третя група представників психологічної науки розуміла адаптацію, як гомеостаз, та як результат взаємодії оточуючого середовища із людиною (Ж.Піаже, К.Роджерс, Х.Хартманн).

2. Нами було розроблено програму дослідження психологічних особливостей емігрантів у період воєнних конфліктів, сформовано базу емпіричного дослідження, яка складалась з двох груп випробувальних – експериментальної та контрольної. Унікальність та наукова цінність випробувальних полягає у поєднанні переживань, пов'язаних із двома війнами: тією, яку вони залишили в Україні та новою, що відбулась в Ізраїлі. Програма дослідження складалась з діагностики психоемоційного стану випробувальних та виявлення рівня їх адаптації у новому середовищі у період воєнних конфліктів за допомогою «Методики дослідження соціально - психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда та психокорекції за методом «Символдрама».

3. Здійснено експериментальні дослідження ефективності використання методу «Символдрама» у роботі з мігрантами в період

психологічної адаптації під час загострення воєнних конфліктів, який емпірично доказав свою ефективність. Це підтверджується повторними результатами психодіагностики респондентів за «Методикою дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда після проведення психокорекції за методом «Символдрама». Так, до застосування психокорекції за методом «Символдрама», нами було встановлено низькі інтегральні значення за більшістю шкалами методики. Зокрема, занижені показники за шкалами: «Адаптивність», «Сприйняття інших» та «Емоційний комфорт» свідчили про труднощі із соціально-психологічною інтеграцією, про тривожність та складність у міжособистісному спілкуванні. За шкалою «Самосприйняття» – про внутрішню невпевненість та низьку самооцінку. За шкалами «Домінування» та «Контроль» – про пасивність та бажання уникати відповідальності, зневіру у свої можливості, схильність до екстернального контролю. Після проведення психокорекції за методом «Символдрама» показники за зазначеними шкалами стали вищими за норму, що вказує на успішну адаптацію українських мігрантів у нове середовище Ізраїля в період воєнних конфліктів. Це свідчить про вперше емпірично доказану ефективність психокорекції за методом Символдрама у роботі з адаптацією у період воєнних конфліктів, що елементом новизни.

4. Виявлено та проаналізовано особливості, що ускладнювали адаптацію українців в Ізраїлі – це початок війни в Ізраїлі, після того, як розпочалась війна в Україні, що було причиною еміграції до Ізраїлю. Також, зміна соціального статусу та рівня життя у Ізраїлі порівняно з рівнем у Україні, криза ідентичності, яка проявлялась у страху поглинання особистості оточуючим середовищем, специфічна мова та мультикультурність країни, які приводили до завищеного рівню тривожності та заниженого рівня адаптивності.

Встановлено особливості та аспекти, які поліпшували процес психологічної адаптації – це, перш за все, ресурсна психокорекція за методом «Символдрама», яка була направлена на роботу зі стабілізацією психічних станів та розв'язання внутрішніх конфліктів, що сприяла підвищенню рівня

адаптивності; колективна стійкість у кризових ситуаціях, яка впливає на формування індивідуальної стійкості та рівню адаптивності; кураторська державна поміч репатріантам та біженцям; наявність специфічних систем захисту Ізраїля, як система «Залізний купол», наявність бомбосховищ у кожній будівлі та будинку; близьке місцеве оточення.

5. На підставі емпіричного дослідження нами було розроблено рекомендації з проведення психокорекції за методом «Символдрама», що базується на опрацювання травматичного досвіду, пов'язаного з війною і вимушеною міграцією, зниження рівня тривожності, страхів і емоційного напруження, активізація внутрішніх ресурсів для адаптації до нових умов життя, покращення сприйняття себе і довіри до оточення, формування позитивного ставлення до майбутнього. Обґрунтовано здійснювати психокорекцію у індивідуальному форматі, протягом 10-25 сеансів, у два етапи:

1.Проведення первинної діагностики психологічного стану, де проводяться діагностичні методи опитування, тестування, бесіди, визначається рівень адаптації, тривожності, наявності травматичних симптомів.

2.Встановлення психологічного контакту з особистістю, пояснення суті методу «Символдрами», опрацювання виявлених проблем за допомогою ресурсних мотивів першої ступені, двох авторських мотивів «Зернятко» та «Моє царство за тридев'ять земель» та обов'язковою роботою з малюнками.

Практичне значення цієї роботи підвищує її важливість у сфері психологічної підтримки українських мігрантів, що робить результати дослідження актуальними як для Ізраїлю, так і для інших країн, які приймають українських переселенців в умовах воєнного конфлікту.

Список використаних джерел

1. Вікіпедія [https://uk.wikipedia.org/wiki/Адаптація_\(значення\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Адаптація_(значення))
2. Зіглер Д., Хьелл Л., "Теорія особистості". Фоліо, 704с.
3. Інститут розвитку символдрами та глибини психології <https://symboldrama.com.ua>
4. Кісарчук З.Г, Лазос Г.П, «Кататимно-імагінативна психотерпія: теоретичні та технологічні аспекти застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі» <http://www.kip-ukraine.org/kip-teoretichni-ta-technologichni-aspekty/>
5. Кісарчук З.Г, Лазос Г.П, «Функціональна структура трьох ступенів у кататимно-імагінативної терапії», <http://www.kip-ukraine.org/biblioteka/funktsionalna-struktura-treh-stupeniv-kip/>
6. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник Суми: ВТД «Університетська книга», 2006, 384 с.
7. Кляйн М. «Теорія об'єктних відносин», 2019 стр, 260 с.
8. Левицька Т.Л., Обухов-Козаровицький Я. Л. «Символдрама»: Теорія і практика: навч.посіб. Хмельницький: ХНУ, 2019. 266 с.
9. Лемак М.В., Петрище В.Ю, «Психологу для роботи, діагностичні методики», Методичне видання, друге видання, виправлене, Видавник О. Гаркуша, 2011, 615с.
10. Медведева Н. В. Теорія архетипів К.Г. Юнга та дослідження творчого сприймання / Н.В. Медведева Symbolicandarchetypicin culture and social relations: materialsof the IV international scientific conferenceon March 5-6, 2014. – Prague : Vedeckovydavatelскеcentrum «Sociosfera-CZ». – С. 21-30
11. Міжнародне Товариство Символдрами. Німеччина <http://igkip.org>
12. Налчаджян А.А., Психологічна адаптація. Механізми та стратегії. Український медичний альманах. – 2006. – Том 9. – С. 52-54.
13. Ніколаєнко.С., Ніколаєнко О., «Поняття адаптації в різних напрямках психології», Збірник наукових праць зв темою «Світогляд – Філософія – Релігі» 2012. Випуск 2, 68-77с.

14. Обухов Я. Л., Поликарпова В. А., Агеєнкова, Е. К., Васи́лец Т. Б., Винов И. Е., «Символдрама». – Мінск: Европейський гуманітарний ун-т, 2001, 416с.
15. Опитувальник соціально-психологічної адаптації Р. Раймонда-К.Роджерса.
URL: <http://ukped.com/skarbnichka/552-.html>
16. Обухов-Козаровицький Я.Л., «Основи символдрами. Вступ до основного ступеня» К.: Главник, 2007. 112с
17. Обухов-Козаровицький Я.Л. «Символдрама»: теорія і практика: Навч.посіб. 2-ге видання, виправлене і доповнене / Т.Л. Жиловська.Хмельницький: ХНУ, 2020, 266с.
18. Перлз, Ф. Гештальт-семінари / Переклад з англ. — М.: Інститут загальногуманітарних досліджень, 2007. — 352 с.
19. Сельє Г. Анатомія стресу, Видавництво: Медкнига; 2024 год ; 148с.
20. Ткаченко А.В., «Основи психології і педагогіки» – К.: Академвидав, 2005. – С. 58-79, 97-172с.
21. Турецька Х.І, Яскевич О.І. ««Символдрама» – психодинамічна психотерапія нервових розладів», Психофізіологія та медична психологія, випуск 41, 2022 - 295-299с.
22. Укрінформ, новинний портал, стаття <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3893259-v-izraili-narazi-perebuvae-1213-tisac-ukrainskih-bizenciv-posol.html>
23. Фрейд З. «Невдоволення культурою. Про психоаналіз. Психоаналітичні етюди. Психологія мас та аналіз людського «Я»:Фоліо, 2022. – 352 с.
24. Фрейд З. «По той бік принципу задоволення» Зарубіжні авторські зібрання / З. Фрейд: ФОЛІО, 2019. – С. 154
25. Фромм Е., «Втеча від свободи», Видавництво Клуб сімейного дозвілля, 2019, – 288 с.
26. Франкл В. «Людина в пошуках справжнього сенсу», видавництво КСД, 2016, –160 с.
27. Хартман Х., Голдсміт Г. , «Проблема адаптації та его-психологія». – М., 2003 - 197 с.

28. Чос М.В. Символдрама при роботі зі стресом емігранта. // Інтелектуальний ресурс сьогодення: наукові задачі, розвиток та запитання: збірник наукових праць з матеріалами III Міжнародної наукової конференції, м.Одеса, 20вересня, 2024 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. —Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 273-276
29. Цільмак О.М. Алгоритм проведення психодіагностичної методики «Зернятко»// Наука і освіта//, 2012, №1 (Педагогіка), С.75-79
30. Шестопал І.Г. ««Символдрама» як ефективний методом психокорекційної роботи», *науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2022. No 15. 72–77с.
31. Шестопал І. А. «Символдрама» як ефективний метод психокорекційної роботи. Теорія і практика актуальних наукових Дніпро, 2020, - 42-45с.
32. Юнг Г.К., «Патологія несвідомого», Видавництво-Центр учбової літератури, 2024, -184с.
33. Юнг Г.К., «Психологія несвідомого», 2020. Видавництво: Центр учбової літератури., 404 с.
34. Юнг Г.К., «Архетипи та колективне несвідоме», Видавництво Астролябія, 2018 рік, 608с.
35. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посібник / Т.С. Яценко. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
36. Balint E., Norell J. S. Six minutes for patient. London: Tavistock, 1973, 182p
37. Freud A. «Ego and mechanisms of defence», Taylor and Francis, 2019, 204p.
38. Kottje-Birnbacher L. Guided affective imagery In: Reimer C und Rüger U. Psychodynamic Psychotherapies. Textbook of Analytic Oriented Psychotherapies. Springer, Berlin, Heidelberg, New York. 2000. P. 151–176.
39. Leuner.H. «Lehrbuch der Katathym-imaginativen Psychotherapi», Verlag: [Huber, Bern](#),2008, 589 Seiten.
40. Leuner H. Experimentelles Katathymes Bilderleben als ein klinisches Verfahren der Psychotherapie. Z. Psychoth.Med.Psychol. 1955. № 6. P. 235–260

41. Leuner, H.: Kontrolle der Symbolinterpretation im experimentellen Verfahren. Z. Psychother. med. Psychol. 4 (1954) 201
42. Linde N.D. Emotional Image Branch in Psychotherapy. Psychotherapy. World Journal, №1, 2008.
43. Maslow A., «A Theory of Human Motivation»; Publisher, Lulu.com, 2013.
44. Piaget J. «The Psychology of Intelligence» Published Routledge & Kegan Paul, 1950, 182p.
45. Ullmann, H. & Wilke, E. Handbuch Katathym Imaginative Psychotherapie. Bern: Huber. 2012 26. von Wietersheim J., Wilke E., Röser M.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета вільної ознайомчої бесіди

1. Ваш вік.
2. Ваша стать.
а) чоловік б) жінка.
3. Коли Ви прибули до Ізраїлю?
4. З якої країни Ви прибули ?
5. Чи є у Вас родичі або друзі у Ізраїлі?
а) так; б) ні.
6. З чим Ви пов'язуєте своє рішення прибути до Ізраїлю?
7. Чи є у Вас скарги щодо Вашого емоційного та психічного стану?
8. Як ви оцінюєте свій стан від 1 до 10? Де 10 – це енергійність, спокій та стабільність.

«Методики дослідження соціально - психологічної адаптації»

К. Роджерса - Р. Даймонда

Ключ до опитувальника

№		Показники		Номери висловів	Норми
1	a	Адаптивність		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	Деадаптивність		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	Брехливість	+	34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	b		-	8, 82, 92, 101	
3	a	Прийняття себе		33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b	Неприйняття себе		7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a	Прийняття інших		9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b	Неприйняття інших		2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Емоційний комфорт		23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт		6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль		4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль		25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування		58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Керованість		16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (втеча від проблем)		17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Интегральные показатели	
«Адаптація» $A = (a/(a+B)) \times 100\%$	«Самосприйняття» $S = (a/(a+b)) \times 100\%$,
«Сприйняття інших» $L = (1,2 a/(1,2a+b)) \times 100\%$	«Емоційний комфорт» $E = (a/(a+B)) \times 100\%$,
«Інтернальність Контроль» $1 = (a/(a+1,4b)) \times 100\%$	«Домінування» $D = (2a/(2a +b)) \times 100\%$

**Авторська методика застосування психодинамічного
мотиву «Моє царство за тридев'ять земель»
за методом «Символдрама»**

У методі «Символдрама» техніка релаксації, яка проводиться перед роботою з мотивом, називається «Введення в стан релаксації» або «Ініціальна релаксація». Ця техніка спрямована на те, щоб допомогти людині розслабитись, зосередитись на внутрішніх переживаннях і підготувати психіку до роботи з уявою в обхід захисним механізмам психіки.

Текст техніки «Введення в стан релаксації» з книги Я.Л. Обухова - Козаровицького «Основи Символдрами. Вступ до основного ступеню» [16]:

Зручно сядьте, відчуйте опір під собою, відчуйте під опорою зв'язок землею та постарайтесь розслабитись так, як би вам захотілось трішечки подрімати.

Уявіть, що розслаблення та тепло починається з м'язів плечей, плечі тяжкі і теплі, ваш плечі тяжкі та теплі.

Розслаблення та тепло скочується в лікті, в зап'ясті, кисті рук і кожен палець на руках.

Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Ваше дихання спокійне, рівне, вам легко та приємно дихається.

Розслаблюється грудна клітина, сонячне сплетіння, верхня частина ніг, коліна, гомілки та стопи. Стопи важкі та теплі. Ваші стопи важкі та теплі.

Зверніть увагу на ваш попереk, як розслаблюються м'язи впродовж спини, лопатки, шия, потилиця. Розслаблюється тем'я, лоб та віскі. Віки злипаються, вії розслаблені, розслаблюються кожна м'яза на обличчі.

Актуальність застосування мотиву:

Мотив «Моє царство за тридев'ять земель» є глибинним та універсальним мотивом для подолання страхів та кризових ситуацій, пошуком життєвих орієнтирів. Також, є та потужним інструментом, який допомагає людині досліджувати внутрішні ресурси, опрацьовувати виклики адаптації та створювати образ нового життя в умовах міграції. Цей мотив особливо актуальний для роботи з людьми, які стикаються з процесом інтеграції в нове середовище.

Мета застосування мотиву:

- Підвищення впевненості у собі. Долаючи уявні перешкоди, клієнт усвідомлює власну силу і здатність справлятися з труднощами;
- Усвідомлення цілей через образ царства, який допомагає чіткіше уявити життєві цілі та зрозуміти, що потрібно для їх досягнення, здобуття свого місця у просторі;
- Активація ресурсів через символ або предмет, знайдений у царстві, або спеціально взятий собі. Символ стає джерелом внутрішньої підтримки та підтвердженням повернення собі дозволу робити у житті на отримувати, те, що хочеться;
- Зниження тривожності, через образи, які сприяють зняттю емоційного напруження;
- Поліпшення процесу адаптації та інтеграцію у нове суспільство і умови існування, де ще немає «свого місця» та все зовсім зрозуміле. Трансформовуючи почуття та образи у мотиві до стана комфорту, допомагає налаштуванню процесу адаптації до стана комфорту у реальному житті людини.
- Вирішення внутрішніх конфліктів. У процесі роботи з мотивом, можуть виявлятися бар'єри, які заважали досягненню мети або гармонії;
- Розширення уявлення про себе - образ у мотиві допомагає виявити нові можливості, які раніше не усвідомлювалися;

Робота з мотивом складається з 4 етапів:

1. Техніка «Введення в стан релаксації», уявлення та деталізація ландшафту, опис почуттів.

2. Уявлення свого царства за тридев'ять земель та взаємодія з реакціями на його наявність і доступність. Подолання перешкод до свого законного царства.
3. Деталізація того, що відбувається, коли людина потрапила до свого царства, опис царства та почуттів зв'язаних з ним, опис себе в своєму царстві.
4. Трасформувати царства так, щоб було комфортно у ньому знаходитись, знайти символ влади, сили або якийсь предмет для нагадування про царство, та залишити собі після прощання з мотивом. Обговорення мотиву та робота з малюнком.

Текст авторського мотиву «Моє царство за тридев'ять земель»:

Перший етап:

А зараз, уявіть собі якийсь ландшафт, будь який, ви бачили у житті або який малює вам ваша уява. Все, що ви побачите- це добре, та ми можемо із цим взаємодіяти. Коли ви щось побачите, опишіть це будь ласка.

Почекати опис ландшафту, та задати уточнюючі питання. Ціль – деталізувати образ та відчувати це.

Що ви відчуваєте на цьому ландшафті? Яка зараз погода? Який час? Який сезон? У чому ви вдягнені? Чи хотілось би щось змінити? Якщо так, то що це могло бути та як ви це зміните?

Якщо є трава або дерева, бажано запитати, які вони на дотик, що хочеться зробити? Дозволити провести всі зміни, що забажається до досягнення комфортного стану.

Другий етап:

А зараз, уявіть, що у вас є ваше царство, ваш законний трон, де ви є королем (правителем, президентом), яке заходиться за тридев'ять земель. Де воно знаходиться, це місто -тридев'яті землі та як ви зможете туди потрапити? На чому ви змогли би туди потрапити? Чи потрібен вам помічник? Якщо да, то хто, або що могло би стати вашим помічником?

Пропонується описати все, що відчувається та уявляється: яке царство? Де воно розташовується? як туди дістатись ? Чим буде подорожувати людина?

Якщо будуть складнощі у чомусь, ми пропонуємо виправити все, що забажасться, а якщо буде спостерігатись напруження або супротив, ми можемо проговорити людині, що це її образ, та в ньому можна зробити все, що заманеться. Таким чином, ми надаємо відчуття безпеки та символічний дозвіл на те, що не дозволено у реальному житті.

Третій етап: коли людина добирається до своїх тридев'ятих земель та царства, треба запитати що відчувається там.

Опишіть, як виглядає ваше царство? Яке воно? Як ви почуваєтесь у вашому царстві? Що хочеться зробити або змінити? Який ви маєте вигляд?

На цьому етапі важливо дістатись свого царства та зробити все, щоб досягти комфортного відчуття, підлаштувати царство під себе, якщо хтось окупував його – відбити та повернути собі, як законному власник., Якщо не достатньо сил – запропонувати знайти помічників та союзників. Ціль – стати правителем у своєму царстві, де все влаштовує та комфортно.

Четвертий етап: Людину треба допомогти дійти до ресурсного стану у мотиві, запропонувати зробити ще щось, якщо забажасться, та насолодитись цим станом та емоціями. Можливо запропонувати взяти із собою символ влади або просто щось на пам'ять з цього царства. Після цього, спитати, чи можливо попроситись із образом, знайти місце, де хотілось би це зробити.

Проговорити, що після прощання, можна відкрити очі та підтягнутись як після доброго сну.

Після розплющення очей та підтягування, важливо сказати, що все пройшло дуже добре та похвалити клієнта.

Також, потрібно дізнатись відчуття після проведення мотиву: Що найбільше запам'яталося у мотиві? Що сподобалось? Що не сподобалось? Які почуття виникали під час подорожі? На що це схоже у вашому житті? Як цей

досвід подолання перепон (війни, подорожі, завоювання, повернення собі чогось свого) можна використати у реальному житті?

Обов'язково запропонувати намалювати малюнок, який на наступній зустрічі обговорюється та інтерпретується. Інтерпретація проводиться за Шестикрокової технікою роботи з малюнками, яку використовують у «Символдрамі»

Важливо зазначити, що психолог (психотерапевт), йде за клієнтом, тобто працює з тим, що уявляє клієнт, не пропонує свої інтерпретації та варіанти, але намагається слідкувати за структурою мотиву.

Інтерпретація

У «Символдрамі» інтерпретація використовується у загальноприйнятому розумінні символів і архетипів та індивідуальну, тобто, інтерпретується особисте ставлення до образів та його частин в мотиві самою людиною. Ось стандартне, символічне пояснення до основних образів мотиву:

Ландшафт – та психічний стан людини на момент проведення мотиву. Також, може слугувати відображенням стосунків із образом матері. Все, що відбувається та знаходиться на ландшафті - це несвідомі процеси людини.

Сезон року, час - це настрій та загальний психоемоційний стан. Літо, весна свідчить про енергійність, стабільний емоційний стан, добре самопочуття. Зима та осінь навпаки, свідчить про тривожність, депресивний настрій, пригнічені емоції. Ранок та день - це ясність розуму, ясність всього, що коється, відкритість. Ніч та вечір – бажання щось сховати, не відкривати комусь іншому, зберегти у секреті. Не розголошувати та не демонструвати щось.

Вигляд людини та його вік – це самосприйняття, або відсилка до події (травматичної, або значущої), яка відбулась у цьому віці, та готовність людини на символічному рівні зустрітись з цією подією;

Спосіб дістатись до свого царства та шлях до нього – це долаття життєвих перешкод, можливих психологічних конфліктів та бар'єрів,

внутрішніх конфліктів, подолання тривожності. Інколи, це може відображати сам процес еміграції.

Помічники – це активація та використання внутрішніх ресурсів;

Царство – це символ бажаного майбутнього, який відображає потреби клієнта в нових умовах, отримання або здобуття «свого місця» у Світі, безпечного місця. Відвоювання царства, це повернути собі щось своє, це як право власності на контроль у своєму житті та на своє життя.

Подарунок або символ на пам'ять - є ключем до розуміння потреб або прихованих ресурсів, також, повернення собі свої ресурсів.