

УДК 159.9:316.62-054.73:615.851

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.1>**Олеся АРЕСТОВИЧ-КОРНІЙЧУК**

студентка 2 курсу магістратури за спеціальністю 053 Психологія, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0009-0008-8054-0598

Святослав КОРСАКЕВИЧ

PhD з психології, завідувач кафедри медичної і клінічної психології, Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0000-0001-9315-2035

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ЗАСОБАМИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Стаття присвячена дослідженню особливостей впровадження технік гештальт-терапії в професійну практику психологів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) в Україні, зокрема з молоддю віком від 19 до 25 років, в умовах триваючого військового конфлікту та масштабної вимушеної міграції. Особливу увагу зосереджено на широкому спектрі психологічних викликів, з якими стикаються ВПО: високий рівень стресу, психологічна травма, втрата соціального статусу, руйнація міжособистісних зв'язків тощо. Наголошується на актуальності та ефективності гештальт-підходу як цілісного психотерапевтичного методу, здатного впливати на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти психічного функціонування особистості.

Емпіричний етап дослідження здійснювався на базі центру психологічного консультування та охопив 40 респондентів. У дослідженні було використано комплекс діагностичних методик, зокрема тест подолання стресу Лазаруса, шкалу стресу PSM-25, а також шкалу адаптації особистості ОСАДА, що дозволило здійснити багатовимірний аналіз копінг-стратегій, рівня стресу та ступеня психологічної адаптації учасників до та після психотерапевтичного втручання. Інтервенція реалізовувалась у груповому форматі на основі ключових принципів гештальт-терапії.

Результати продемонстрували статистично значуще зниження частоти використання дезадаптивних копінг-стратегій, зменшення рівня стресу, а також покращення показників психологічного благополуччя та соціального функціонування. Зокрема, частка респондентів із високим рівнем стресу зменшилася з 30% до 17,5%, натомість частка осіб із низьким рівнем стресу зросла з 10% до 50%. Також спостерігалось помітне зростання задоволеності психоемоційним станом, якістю міжособистісних стосунків і загальною життєвою активністю.

Загалом, інтеграція технік гештальт-терапії в систему психологічної підтримки ВПО є доцільним та ефективним методом. Представлені результати мають практичну цінність для фахівців психологічної допомоги та можуть бути використані для розробки адаптованих програм втручання, чутливих до соціокультурних та вікових особливостей внутрішньо переміщеної молоді.

Ключові слова: вимушено переміщені особи, гештальт-терапія, копінг-стратегії, психологічна адаптація, юнацький вік, емоційна стійкість, психотерапевтична інтервенція.

Olesia Arestovych-Korniichuk, Sviatoslav Korsakevych. FEATURES OF THE PRACTICAL PSYCHOLOGIST'S WORK WITH FORCEDLY DISPLACED PERSONS USING GESTALT THERAPY

The article investigates the peculiarities of implementing gestalt therapy techniques in the professional practice of psychologists working with internally displaced persons (IDPs) in Ukraine, particularly youth aged 19 to 25, in the context of ongoing military conflict and large-scale forced migration. Emphasis is placed on the psychological challenges IDPs face, including elevated levels of stress, trauma, loss of social status, disintegration of interpersonal ties, and the disruption of existential continuity. The study underscores the relevance and efficacy of gestalt therapy as a holistic psychotherapeutic approach addressing cognitive, emotional, and behavioral dimensions of psychological functioning.

The empirical section of the study involved 40 respondents and was conducted on the basis of a psychological counseling center. It utilized a set of diagnostic tools, including the Lazarus Coping Test, PSM-25 Stress Scale, and the OSADA Personality Adaptation Scale, to assess coping strategies, stress levels, and the degree of psychological adaptation among participants before and after the intervention. The psychotherapeutic intervention was implemented in a group format based on core principles of gestalt therapy, emphasizing awareness, responsibility, and contact within the here-and-now framework.

The results demonstrated a statistically significant shift from maladaptive to adaptive coping strategies, a reduction in stress levels, and enhanced indicators of psychological well-being and social functioning. Specifically, the share of respondents with high stress levels decreased from 30% to 17.5%, while those with low stress levels increased from 10% to 50%. A noticeable increase in satisfaction with mental state, interpersonal relationships, and overall life activity was also recorded. The study confirms the relevance of integrating gestalt therapeutic techniques into psychological support systems for IDPs, highlighting their potential to foster emotional resilience, psychological stability, and social reintegration.

The results contribute to the development of practical recommendations for psychologists and support the creation of tailored intervention programs sensitive to the sociocultural and age-specific needs of internally displaced youth.

Key words: internally displaced persons, gestalt therapy, coping strategies, psychological adaptation, youth, emotional resilience, psychotherapeutic intervention.

Постановка проблеми. Актуалізація дослідження специфіки професійної діяльності практичного психолога у роботі з внутрішньо переміщеними особами крізь призму гештальт-терапевтичного підходу зумовлена соціально-політичними трансформаціями, що відбуваються в Україні внаслідок воєнного конфлікту, тимчасової окупації територій та масштабного переміщення населення. Протягом останніх років спостерігається істотне зростання чисельності внутрішньо переміщених осіб, що породжує нові виклики для системи психологічної та соціальної підтримки. ВПО зіштовхуються з труднощами соціальної адаптації, серед яких – ізоляція, втрата житла, професійної зайнятості, зміна соціального статусу, а також із глибокими психоемоційними наслідками, спричиненими травматичним досвідом. У цьому контексті діяльність практичного психолога набуває особливої ваги, оскільки саме він відіграє ключову роль у подоланні психотравмуючих факторів переселення та сприянні ефективній інтеграції ВПО у нові соціальні умови.

Гештальт-терапія виступає як один із провідних напрямів сучасної психотерапевтичної практики, що демонструє високу ефективність у наданні психологічної допомоги, зокрема особам, які перебувають у кризових життєвих обставинах. Її концептуальна основа полягає у цілісному підході до особистості, який інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти функціонування людини. У контексті роботи з внутрішньо переміщеними особами гештальт-підхід відкриває можливості для глибокого опрацювання досвіду втрат, зниження рівня психоемоційного напруження, тривожності та стресових реакцій, а також сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості та формуванню ефективних адаптаційних стратегій. Застосування характерних для гештальт-терапії технік, зокрема методів усвідомлення, творчого експериментування та роботи з міжособистісною взаємодією, сприяє розвитку копінг-стратегій і поступовій інтеграції травматичного досвіду в структуру особистості.

Розроблення цілісної програми гештальт-терапевтичної допомоги, орієнтованої на подолання психоемоційних наслідків вимушеного переселення, постає як важливий крок у формуванні ефективної системи підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах сучасної України. Результати такого дослідження мають значний практичний потенціал: вони можуть стати основою для створення методичних рекомендацій для фахівців у сфері практичної психології, розроблення спеціалі-

зованих тренінгових програм для підготовки кадрів, а також для вдосконалення існуючих механізмів соціально-психологічної підтримки у контексті гуманітарної кризи. Урахування соціокультурних особливостей українського суспільства в межах таких програм дозволяє забезпечити більш адресну та ефективну психологічну інтервенцію, що, у свою чергу, сприятиме посиленню соціальної згуртованості, стабільності та успішній інтеграції ВПО в нові соціальні умови.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попри достатній рівень дослідженості зазначеної проблематики у світовому науковому дискурсі, в українському контексті вона все ще залишається недостатньо опрацьованою та потребує подальших емпіричних і теоретичних розвідок. Хоча гештальт-терапія визнана ефективним інструментом психокорекційної роботи з особами, які зазнали травматичного досвіду, її специфічне застосування в роботі з внутрішньо переміщеними особами на території України вивчено фрагментарно. Особливу увагу потребує розроблення терапевтичних програм, адаптованих до українського соціокультурного середовища, які б враховували ментальні, емоційні та поведінкові характеристики осіб, що зазнали вимушеного переселення.

Наукова зацікавленість проблемами адаптації ВПО простежується в працях як українських, так і зарубіжних дослідників, серед яких Дж. Александер, О. Балакірева, Ф. Березін, Г. Вітковська, В. Гриценко, Т. Доронюк, К. Мілютіна, О. Міхеєва, О. Мороз, Ю. Муромцева, В. Павленко, Є. Пивовар, У. Садова, В. Середа, А. Солодько, Т. Старинська, Т. Стефаненко, Я. Стреляу, П. Штомпкит та ін. [3, с. 54]. Проте окремі аспекти, зокрема пов'язані з психотерапевтичним супроводом осіб, які пережили травматичне переселення, залишаються недостатньо висвітленими й потребують подальшого наукового осмислення.

Мета статті полягає у апробації та перевірці ефективності розробленої психокорекційної програми, побудованої на принципах гештальт-терапії, у роботі із ВПО юнацького віку.

Виклад основного матеріалу. Війна чинить потужний деструктивний вплив на психічне здоров'я населення, спричиняючи значні зміни у функціонуванні особистості. Життя в умовах збройного конфлікту, за якого задоволення базових життєвих потреб стає ускладненим або взагалі неможливим, а сам конфлікт набуває затяжного характеру, формує хронічний стресовий стан, що поступово виснажує фізіологічні й психологічні ресурси людини. За таких обставин адаптаційна актив-

ність набуває особливої ваги, оскільки надмірне навантаження, зумовлене травматичними подіями, може призвести до стрімкої втрати життєвих ресурсів і тривалого процесу їх відновлення. Воєнний досвід істотно підвищує ризик розвитку психопатологічних симптомів і виступає одним із ключових чинників виникнення психічних розладів. Згідно з актуальними дослідженнями, близько 26% дорослого населення, яке безпосередньо зазнало впливу війни, виявляє симптоми посттравматичного стресового розладу. Водночас спостерігається феномен психологічної стійкості – резильєнтності, яку демонструють окремі індивіди навіть у надзвичайно складних життєвих обставинах. Ця здатність формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників, що детермінують когнітивні, емоційні, соціальні, поведінкові та психологічні аспекти особистісного функціонування (G. Malhi, P. Das, E. Bell, G. Mattingly, Z. Mannie, A. Masten). Попри зростаючу увагу до тематики резильєнтності у сучасній українській та міжнародній психологічній науці, питання її взаємозв'язку з копінг-стратегіями в умовах повномасштабного військового вторгнення, що розпочалося в Україні у лютому 2022 року, залишається недостатньо дослідженим і зберігає високу актуальність [4, с. 1323].

Копінг розглядається як системний особистісний механізм подолання стресу, що охоплює сукупність стратегій поведінки та когнітивних установок, які активуються в умовах психологічної загрози. Основу більшості сучасних класифікацій копінг-поведінки становить дихотомічна модель, запропонована R. Lazarus та S. Folkman, яка передбачає виокремлення проблемно-орієнтованих стратегій (спрямованих на вирішення ситуації) та емоційно-орієнтованих стратегій (орієнтованих на регуляцію внутрішнього стану особистості). У працях A. Billings і P. Moos додатково виокремлюються три базові підходи до подолання складних життєвих ситуацій: когнітивне осмислення, активне втручання та уникнення. Ефективність копінг-стратегій значною мірою зумовлена адаптаційним потенціалом особистості: відповідно, стратегії можуть класифікуватися як адаптивні, умовно адаптивні або дезадаптивні. До ключових критеріїв успішності подолання стресу належать зниження рівня невротизації та суб'єктивне відчуття психологічного добробуту особи. Водночас дослідники підкреслюють значущість ситуаційних чинників, які впливають на характер обраної стратегії. Соціальний контекст, а також специфіка зовнішніх обставин можуть істотно модифі-

кувати як процес когнітивної оцінки, так і сам вибір поведінкової відповіді. Одним із найвагоміших чинників, що впливає на копінг, є суб'єктивне сприйняття особистістю рівня контролю над подіями. У цьому контексті когнітивна оцінка, за трактуванням R. Lazarus і S. Folkman, виступає центральним регулятором процесу подолання. Особливої уваги заслуговує феномен невизначеності, який, за даними досліджень Singer і Davidson, значно ускладнює адаптацію, активізує відчуття безпорадності, підвищує частоту стресових реакцій і ускладнює процес когнітивного опрацювання ситуації [9, с. 19].

Узагальнення результатів аналізу наукової літератури, присвяченої проблематиці копіngu та психологічної адаптації, засвідчує недостатній рівень її опрацювання в межах україномовного академічного дискурсу. Зокрема, вітчизняні дослідження лише фрагментарно висвітлюють взаємозв'язок між копінг-стратегіями та процесами психологічної адаптації в умовах вимушеного переселення. У зв'язку з цим виникла потреба в емпіричному вивченні наявності або відсутності таких взаємозв'язків серед осіб юнацького віку, які зазнали досвіду внутрішнього переміщення. Це, у свою чергу, обумовлює необхідність комплексного аналізу як соціально-психологічних чинників, притаманних ситуації вимушеного переселення, так і вікових психологічних особливостей юнацького періоду, що можуть суттєво впливати на адаптаційні механізми та характер копінг-стратегій, які застосовуються особистістю в умовах стресогенних подій.

Пропонуємо почати з визначення поняття ВПО. Внутрішньо переміщена особа – це індивід, який змушений залишити своє попереднє місце проживання з метою уникнення наслідків збройних конфліктів, загального насильства, порушення прав людини, стихійних лих або техногенних катастроф, але при цьому не перетнув міжнародного державного кордону [5, с. 42].

У межах емпіричного дослідження, присвяченого вивченню психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, доцільним є звернення до характеристик цього етапу онтогенетичного розвитку. Вікова категорія від 18 до 23 років, яка зазвичай ідентифікується як «рання дорослість», охоплюється поняттям «юність». Особливість цього періоду полягає в незавершеності процесу самовизначення, який перебуває на стадії становлення і ще не пройшов адекватної перевірки через досвід повноцінної участі в дорослому житті [8, с. 328].

У цьому віці спостерігається зростання рівня самосвідомості, що виявляється у підвищенні вимог до себе та до соціального оточення. Молоді люди стають більш критичними й самокритичними, зосереджуючи увагу на моральних якостях дорослих, ровесників та власної особистості. У дослідженнях студентської молоді акцентується увага на внутрішній суперечливості переживань, труднощах у процесі пошуку індивідуальності та формуванні автентичної ідентичності. Юність – це також період активної рефлексії, коли процес самооцінювання ґрунтується на порівнянні ідеального уявлення про себе («Я-ідеальне») з наявним образом себе («Я-реальне»). Водночас ідеальне уявлення ще не відзначається стабільністю, а реальне не є достатньо усвідомленим і оціненим. Така динаміка розвитку особистості нерідко призводить до виникнення внутрішньої нестабільності, що може виявлятися у вигляді зовнішньої агресивності, демонстративної поведінки або відчуття соціального нерозуміння. У цьому контексті підтримка з боку значущих дорослих відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості особистості [6, с. 257].

Юнацький вік характеризується переважною орієнтацією особистості на конструктивне розв'язання проблем, що свідчить про поступовий перехід до більш усвідомленої та відповідальної моделі поведінки. У цей період спостерігається зниження потреби у належності до соціальних груп, а також зменшення частоти використання стратегій, пов'язаних із активним відпочинком. Провідними стають продуктивні копінг-стратегії, зокрема залучення до трудової діяльності, фокусування на досягненнях, позитивне мислення, а також соціальні форми подолання труднощів, включно з пошуком соціальної підтримки та професійної допомоги. Водночас спостерігається зменшення використання дезадаптивних стратегій, таких як уникнення проблем, фантазування, самозвинувачення або надмірна саморефлексія [7, с. 167].

Таким чином, юність становить критичний етап формування інтегрованої та самостійної особистості, під час якого відбувається становлення ціннісно-світоглядної системи, розвиток професійної ідентичності та адаптивного потенціалу. У цей період активно формуються нові когнітивно орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на раціональне осмислення життєвих труднощів і пошук ефективних шляхів їх подолання. Натомість емоційні та поведінкові способи реагування, які ґрунтуються на пригніченні емоцій, униканні або самозвинуваченні, застосовуються значно рідше.

Один із ключових новоутворень цього вікового періоду – формування здатності до самоосвіти та самопізнання. Цей процес включає кілька компонентів:

- пізнавальний, що передбачає відкриття власного «Я»;
- понятійний, пов'язаний з усвідомленням своєї індивідуальності;
- оціночно-вольовий, який охоплює формування самооцінки та самоповаги [2, с. 94].

Емоційні стани юнаків у кризових ситуаціях детермінуються соціальним контекстом їхнього життя й мають виражену індивідуальну специфіку. Інтенсивність переживань безпосередньо залежить від суб'єктивного значення, яке особистість надає конкретній події. Отже, емоційна реакція зумовлюється не лише безпосереднім сприйняттям ситуації, а й тими уявленнями, знаннями та досвідом, які особистість має щодо неї. Це, своєю чергою, впливає на здатність людини до адаптації та подолання стресогенних впливів [1, с. 127].

Отже, ситуація вимушеного переселення розглядається як потужний стресогенний чинник, що супроводжується високим рівнем психоемоційної напруги та має потенційно травмуючий вплив на особистість. У зв'язку з цим одним із ключових завдань психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб є формування та розвиток ефективних копінг-стратегій, спрямованих на зниження негативних наслідків дії стресу. Важливо також забезпечити умови для актуалізації як внутрішніх (особистісні ресурси), так і зовнішніх (соціальна підтримка) адаптаційних механізмів, що сприятимуть успішній інтеграції ВПО у нове соціальне середовище.

Нами було сплановано та організовано емпіричне дослідження ефективності гештальт-терапевтичних технік в роботі з копінг-стратегіями та адаптацією осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення. Дослідження проводилось в рамках переддипломної практики на базі «Центру психологічного консультування та психокорекції МАУП». Вибірка досліджуваних складається із 40 респондентів (19–25 років). Ціллю проведення дослідження є вивчення особливостей копінг-стратегій та процесу психологічної адаптації осіб юнацького віку в умовах вимушеного переселення, а також у визначенні ефективних механізмів подолання стресу для покращення їхнього психосоціального благополуччя. Особливу увагу буде приділено виявленню специфічних стратегій, які сприяють успішній адаптації молоді в нових умовах життя, що дозволить розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки та інтеграції вимушених переселенців.

У роботі нами було застосовано наступну підбірку психодіагностичних методик: Копінг-тест Лазаруса; Методика Шкала психологічного стресу PSM-25; Методика діагностики адаптованості особистості ОСАДА. Обрані нами методики дозволять експериментально вивчити психологічні особливості копінг-стратегій та адаптаційних механізмів респондентів, а також визначити та розробити корекційно-розвиткову програму для роботи з даною категорією осіб.

Емпіричне дослідження складалося із трьох послідовних етапів, а саме: на констатуючому етапі було проведено первинну діагностику за згаданими вище методиками, після чого на основі отриманих результатів було розроблено та впроваджено психокорекційну програму, що базувалась на принципах гештальт-терапевтичного підходу, нарешті на формуючому етапі було проведено вторинну психодіагностику з метою визначення динаміки зміни психоемоційного стану респондентів після участі у тренінговій програмі з метою визначення її ефективності. Пропонуємо проаналізувати та порівняти отримані результати до та після проведеної інтервенції.

На першому етапі повторного емпіричного дослідження учасникам терапевтичної групи було запропоновано пройти копінг-тест Лазаруса. Порівняльний аналіз до та після психокорекційного впливу представлено в Табл. 1.

Дослідження було спрямоване на вивчення змін у копінг-стратегіях респондентів до та після участі у групових психотерапевтичних зустрічах, що базувались на принципах гештальт-підходу.

Результати до та після втручання за шкалами копінг-тесту Лазаруса свідчать:

1. *Конфронтація*. Рівень використання цієї стратегії зазнав незначних змін. Частка респондентів із високим рівнем зменшилася з 20% до 17,5%, тоді як середній рівень зріс з 52,5% до 55%. Низький рівень залишився

незмінним (27,5%). Це свідчить про стабільність цієї стратегії, з тенденцією до середнього рівня.

2. *Дистанціювання*. Спостерігалось зменшення високого рівня з 7,5% до 2,5% та середнього рівня з 22,5% до 20%, натомість частка респондентів із низьким рівнем зросла до 77,5%. Це свідчить про зниження схильності респондентів уникати проблем через дистанціювання.

3. *Самоконтроль*. Високий рівень використання зазначеної стратегії знизився з 27,5% до 22,5%, тоді як середній рівень залишився стабільним (57,5%), а низький зріс до 20%. Це може вказувати на те, що підхід орієнтував респондентів на інші, менш контрольовані способи взаємодії зі стресовими ситуаціями.

4. *Пошук соціальної підтримки*. Рівні використання цієї стратегії залишилися незмінними: високий – 62,5%, середній – 27,5%, низький – 10%. Це свідчить про те, що респонденти активно використовували цей підхід як до, так і після терапії.

5. *Прийняття відповідальності*. Відзначається значне зростання високого рівня з 7,5% до 27,5% та зменшення низького рівня з 30% до 10%, тоді як середній рівень залишився сталим (62,5%). Це свідчить про підвищення відповідальності респондентів щодо вирішення власних проблем.

6. *Уникнення/втеча*. Високий рівень використання цієї стратегії зменшився з 15% до 10%, а низький зріс із 25% до 35%. Це свідчить про зниження схильності до деструктивних копінг-стратегій.

7. *Пошук вирішення проблеми*. Високий рівень зріс із 17,5% до 22,5%, а низький зменшився до 0%, що свідчить про збільшення орієнтації на конструктивні підходи до вирішення проблем.

8. *Позитивна переоцінка*. Високий рівень використання зріс із 72,5% до 75%, а середній зменшився з 25% до 22,5%, низький

Таблиця 1
Порівняльний аналіз копінг-стратегій респондентів до та після психокорекційного впливу

Назва шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	до	після	до	після	до	після
Конфронтація	20%	17,5%	52,5%	55%	27,5%	27,5%
Дистанціювання	7,5%	2,5%	22,5%	20%	70%	77,5%
Самоконтроль	27,5%	22,5%	57,5%	57,5%	15%	20%
Пошук соціальної підтримки	62,5%	62,5%	27,5%	27,5%	10%	10%
Прийняття відповідальності	7,5%	27,5%	62,5%	62,5%	30%	10%
Уникнення / втеча	15%	10%	60%	55%	25%	35%
Пошук вирішення проблеми	17,5%	22,5%	77,5%	77,5%	5%	0%
Позитивна переоцінка	72,5%	75%	25%	22,5%	2,5%	2,5%

рівень залишився стабільним (2,5%). Це підтверджує схильність до переоцінки ситуацій у позитивному ключі.

Результати копінг-тесту Лазаруса свідчать про позитивний вплив групових психотерапевтичних інтервенцій. Після терапії спостерігається зниження використання деструктивних копінг-стратегій, таких як дистанціювання та уникнення, на користь конструктивних стратегій, зокрема прийняття відповідальності, пошуку вирішення проблеми та позитивної переоцінки. Такі зміни вказують на ефективність впровадженої психологічної інтервенції, яка сприяє розвитку емоційної стійкості, самоусвідомлення та адаптивної поведінки респондентів.

Цікавим також є дослідження впливу зазначеної психологічної інтервенції на рівень стресу респондентів. Порівняльний аналіз рівня стресу до та після групової терапії наведено в Табл. 2.

Таблиця 2
Порівняльний аналіз рівня стресу респондентів до та після терапевтичного впливу

Рівень стресу	Показник у %	
	До	Після
Високий	30%	17,5%
Середній	60%	32,5%
Низький	10%	50%

Дослідження було спрямоване на вивчення змін у рівні стресу респондентів до та після проведення психотерапевтичного втручання, яке полягало в групових зустрічах, що базувалися на основах гештальт-підходу. Результати діагностики свідчать про суттєві зміни в рівні стресу серед ВПО після завершення терапевтичного курсу.

На констатувальному етапі емпіричного дослідження серед респондентів переважали високий та середній рівні стресу. Зокрема, частка осіб із високим рівнем становила 30%, що вказує на значне психоемоційне навантаження, яке впливало на їхнє функціонування. Середній рівень стресу демонстрували

60% респондентів, що свідчить про наявність помірної, але все ж таки істотної напруги. Низький рівень стресу був характерний лише для 10% учасників, що свідчить про недостатню емоційну стійкість у більшості респондентів.

Після психотерапевтичного втручання показники суттєво змінилися. Частка осіб із високим рівнем стресу зменшилася більш ніж удвічі, до 17,5%, що свідчить про зниження кількості респондентів із гострими ознаками стресу. Середній рівень стресу також зазнав суттєвого зниження – до 32,5%, що відображає позитивну динаміку у напрямку зменшення психоемоційного напруження. Найбільш значущою зміною стало збільшення кількості осіб із низьким рівнем стресу: цей показник зріс із 10% до 50%. Це вказує на значне покращення здатності респондентів справлятися зі стресовими ситуаціями.

Отже, результати дослідження демонструють ефективність психотерапевтичного впливу, що базується на основних принципах гештальт-підходу. Зниження частки респондентів із високим і середнім рівнями стресу, а також значне зростання показника низького рівня стресу свідчать про позитивний вплив терапії на емоційний стан учасників. Зазначені зміни вказують на підвищення емоційної стійкості, адаптаційного потенціалу та загальної психологічної стабільності респондентів, що є підтвердженням дієвості впровадженої психологічної інтервенції.

На останньому етапі повторної діагностики нами було проведено діагностику адаптованості респондентів за Меодикою ОСАДА, результати представлено в Табл. 3.

Дослідження спрямоване на аналіз змін рівня адаптованості респондентів серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до та після психотерапевтичного впливу.

Порівнюючи результати задоволеності респондентів психічним станом, нами було виявлено, що до психотерапевтичного впливу 42,5% респондентів демонстрували інфантилізм, 47,5% перебували у стані «нормального» напруження, а лише 10% мали ознаки

Таблиця 3
Рівень адаптованості респондентів до та після терапевтичного впливу

Шкала	Інфантилізм		«Нормальне» напруження		Успішна адаптація	
	до	після	до	після	до	після
Задоволеність психічним станом	42,5%	15%	47,5%	27,5%	10%	57,5%
Задоволеність ситуацією	37,5%	32,5%	45%	45%	17,5%	22,5%
Задоволеність міжособистісними стосунками	7,5%	5%	20%	15%	72,5%	80%
Задоволеність функціональним станом	10%	7,5%	25%	27,5%	65%	65%
Задоволеність життєдіяльністю	25%	12,5%	32,5%	22,5%	42,5%	65%

успішної адаптації. Після втручання спостерігалось значне зниження інфантилізму до 15% та «нормального» напруження до 27,5%, водночас успішна адаптація зросла до 57,5%. Це свідчить про суттєве покращення здатності респондентів адаптуватися до змін.

Щодо показника задоволеності ситуацією зміни були менш вираженими. Інфантилізм знизився з 37,5% до 32,5%, показник «нормального» напруження залишився стабільним (45%), тоді як успішна адаптація зросла з 17,5% до 22,5%. Це свідчить про часткове покращення сприйняття життєвих обставин після психотерапії.

В аспекті задоволеності міжособистісними стосунками респонденти демонстрували найвищий рівень успішної адаптації ще до втручання (72,5%), який зріс до 80% після психотерапії. Інфантилізм знизився з 7,5% до 5%, а «нормальне» напруження – з 20% до 15%. Ці результати вказують на покращення якості соціальних зв'язків та комунікації.

Щодо задоволеності функціональним станом, показник інфантилізму демонструє незначне зниження – з 10% до 7,5%, а «нормальне» напруження зросло з 25% до 27,5%. Успішна адаптація залишилася на стабільному високому рівні (65%), що свідчить про збереження позитивної динаміки у сприйнятті фізичного та емоційного функціонування.

Аналізуючи показники задоволеності життєдіяльністю, до психотерапевтичного впливу інфантилізм становив 25%, а після – 12,5%. Рівень «нормального» напруження знизився з 32,5% до 22,5%, тоді як показник успішної адаптації значно зріс із 42,5% до 65%. Це вказує на суттєве покращення задоволеності загальним рівнем життєдіяльності.

Загалом, результати дослідження демонструють позитивний вплив впровадженого нами психотерапевтичного втручання на процес адаптації внутрішньо переміщених осіб. Найсуттєвіші зміни зафіксовано у показниках задоволеності психічним станом та життєдіяльністю, де спостерігається значне зростання рівня успішної адаптації. Покращення також помітні у міжособистісних стосунках, хоча у показниках задоволеності ситуацією та функціональним станом зміни менш виражені. Це свідчить про ефективність впро-

вадженої інтервенції, яка сприяє зниженню напруження, розвитку емоційної стійкості та покращенню загального рівня адаптованості респондентів.

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що результати емпіричних досліджень свідчать про високу ефективність групової терапії в методі гештальт-підходу для роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Впроваджена психотерапевтична інтервенція сприяє покращенню ключових аспектів психологічного функціонування та рівня адаптованості учасників.

Зокрема, терапія значно знижує рівень стресу серед респондентів. Спостерігається суттєве зменшення частки осіб із високим і середнім рівнями стресу на користь збільшення частки респондентів із низьким рівнем. Це свідчить про ефективне зниження психоемоційного напруження та розвиток адаптивних стратегій подолання стресу.

Дослідження рівня адаптованості також демонструє позитивну динаміку. Групова терапія сприяє зменшенню інфантилізму та «нормального» напруження, паралельно підвищуючи рівень успішної адаптації респондентів. Найбільш виражені зміни зафіксовано у показниках задоволеності психічним станом, життєдіяльністю та міжособистісними стосунками. Це вказує на покращення емоційного благополуччя, стабілізацію соціальних зв'язків та підвищення суб'єктивної якості життя.

Метод гештальт-терапії виявився особливо дієвим у розвитку самоусвідомлення та відповідальності учасників за своє життя, а також у формуванні емоційної стійкості. Акцент на принципах «тут і зараз», інтеграція емоцій, думок і поведінки, а також робота з внутрішніми конфліктами забезпечили глибокий і тривалий ефект.

Висновки. Таким чином, групова терапія в методі гештальт-підходу є ефективним інструментом для роботи з ВПО, що дозволяє знижувати рівень стресу, підвищувати адаптивність та сприяти покращенню якості життя респондентів. Зазначений підхід має значний потенціал для застосування в роботі з іншими вразливими групами населення, що перебувають у кризових ситуаціях.

Література:

1. Замерзляк Д. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій у кризовій ситуації в юнацькому віці. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : матеріали доп. учасн. Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 25 квітня 2023 р. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 126–129.
2. Іванова О. В. Психологічні особливості студентів навчальних закладів в Україні. Наука, технології, інновації: тенденції розвитку в Україні та світі : матеріали доп. учасн. науково-практичної конференції, 27-28 травня 2022 р. Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2022. С. 93–94.

3. Іщук О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 53–59.
4. Кіреєва З. О., Турлаков І. Д. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи*. 2024. № 2 (44). С. 1321–1332.
5. Перепелиця А. В. Психологічні особливості порушення сфер особистості як результат вимушеного пристосування переселенців до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 41–45.
6. Сербін Ю. В. Психологічні особливості студентського віку. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі : матеріали доп. учасн. III Всеукр. наук.-практ. конф., 28 квітня 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 257–258.
7. Степанова К. В. Особливості прояву копінг-стратегій в юнацькому віці. Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення : матеріали доп. учасн. Міжнародної науково-практичної конференції, 30 квітня – 1 травня 2021 р. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2021. С. 164–167.
8. Юрович С. М. Психологічні особливості юнацького віку. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти : матеріали доп. учасн. IX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 14 грудня 2023 р. Біла Церква, 2023. Част. 2. С. 327–330.
9. Ющенко І. М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2022. Вип. 6. С. 18–22.