

Світлана Арефнія

ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ВІЙНИ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ СТАЛИ ГЕРОЯМИ ТЕЛЕВІЗІЙНОЇ ПРОГРАМИ «ДОПОМОГА ПСИХОЛОГА»

Арефнія Світлана. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога».

Вступ. Повномасштабна війна Росії в Україні спричинила в українців багатовекторний спектр переживань. Крім впливу на емоційну сферу, були задіяні ще й такі: когнітивна, поведінкова, мотивуюча, ціннісно-сміслова, фізіологічна та фізична. Порушення вже звичних механізмів роботи психологічних та фізіологічних систем напряду впливає на адаптацію до соціальних, територіальних, індивідуальних, фізичних змін. Війна виступає стресором високої інтенсивності, перебування в стані такого рівня постійного стресу призводить до дезадаптації людини.

Мета. Дослідити психологічні проблеми, які виникають у зв'язку з труднощами адаптації до умов війни в українців, що стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». Акцентувати увагу на пошуку засобів психокорекції психологічного стану учасників програми.

Методи. У ході дослідження використовувалися методи інтерв'ю, надання зворотного зв'язку, а також психотерапевтичні методи роботи з героями програми, які стали клієнтами: когнітивно-поведінковий підхід, гештальт-підхід, арт-терапія, символ-драма, робота з метафоричними картами, робота з образами та метафорами тощо.

Результати. Висвітлено 20 проблемних питань в чотирьох групах: жінки-біженки з дітьми, які перебувають за кордоном; жінки з дітьми, які залишились в Україні; жінки-біженки самотні; чоловіки, які перебувають в Україні і не задіяні у військових подіях. З'ясовано, що найважче адаптувались жінки з дітьми, що залишились в Україні, оскільки це пов'язано з питаннями адаптації до постійного перебування в стресовій ситуації війни. Жінки-біженки з дітьми, які виїхали за кордон, мали труднощі адаптації через відсутність свого житла, вимушене перебування з незнайомими людьми та мовний бар'єр. Показано, що за допомогою розвитку когнітивної та поведінкової сфер можливий контроль емоційної сфери та покращення фізичного й психологічного стану героїв програми.

Висновки. Головна тема звернень героїв телевізійної програми була пов'язана зі складнощами адаптації до зовнішнього світу та внутрішніх змін під час війни в усіх сферах: емоційній, когнітивній, поведінковій, фізичній, фізіологічній, професійній. Телевізійна програма «Допомога психолога» є дієвою публічною психологічною допомогою учасникам програми, яка може бути корисною телеглядачам, що знаходяться в різних умовах та місцях перебування під час війни в Україні.

Ключові слова: адаптація, воєнний час, профілактика, умови війни, психокорекція, герої телевізійної програми.

Arefniya, Svitlana. War-adjustment problems faced by the Ukrainians who appeared in the TV program "Psychologist's Help".

Introduction. Russia's full-scale war in Ukraine gave Ukrainians a wide range of experiences. Besides the individuals' emotional sphere, their cognitive, behavioral, motivational, value, physiological, and physical systems were also affected. Interference in the psychological and physiological systems directly affects individuals' adjustment to social, territorial, individual, and physical changes. The war acts as a high-intensity stressor whose prolonged influence can cause maladjustment.

Aim. To explore the psychological problems of adjustment to the war faced by the Ukrainians who appeared in the TV program called "Psychologist's Help" and the ways of solving them.

Methods. Interviews, feedback, as well as psychotherapeutic methods used in the TV program: cognitive-behavioral approach, Gestalt approach, art therapy, symbol-drama, metaphorical cards, work with images and metaphors, etc.

Results. There were identified 20 general problems faced by the TV program participants who were divided into four categories: refugee women with children who moved abroad; women with children who stayed in Ukraine; refugee women who were single; men who stayed in Ukraine and did not join the army. The greatest adjustment difficulties were faced by the women with children who remained in Ukraine (they were under the constant pressure of war stressors). Refugee women with children who moved abroad had adjustment difficulties because of poor housing conditions, forced staying with strangers, and language barriers. Certain cognitive and behavioral techniques helped the TV program participants control their emotions and improve their physical and psychological conditions.

Conclusions. Most problems of the program participants related to the war-caused difficulties of adjustment to the new social environment and their emotional, cognitive, behavioral, physical, physiological, and professional issues. The Psychologist's Help is a popular TV program whose advice can be helpful for TV viewers with war-related psychological problems.

Keywords: adjustment, wartime, prevention, conditions of war, intervention, TV program characters.

Вступ. Повномасштабна війна Росії в Україні змусила українців проживати багатовекторний спектр переживань: стресу, втрати, горя, розгубленості, безсилля, злості, страждання, тривоги, напруги, болю та страху. Все це травматично вплинуло на психіку кожного громадянина. Окрім емоційної, були задіяні такі сфери: когнітивна, поведінкова, мотивуюча, ціннісно-смилова, фізіологічна та фізична. Порушення вже звичних механізмів роботи психологічних та фізіологічних систем напряму впливає на адаптацію до соціальних, територіальних, індивідуальних, фізичних змін. Війна виступає стресором високої інтенсивності. Перебування в стані такого рівня постійного стресу призводить до дезадаптації.

Г. Сельє (1974) були розроблені поняття інтенсивності та специфічності стресоутворюючих факторів. Стресор малої інтенсивності, що не здатний викликати стресовий стан, підвищує стійкість організму до дії такого ж чи будь-якого іншого сильного стресора. Стресор, що має місцеву дію в силу своєї невеликої інтенсивності, викликає місцевий адаптаційний синдром, тобто локальні прояви стресу, які багато в чому нагадують генералізований стрес. Зростаючий за інтенсивністю стрес-фактор, збільшуючи локальні прояви стресу, може викликати генералізований стрес, який, виникнувши, починає гальмувати локальний стрес. Отже, місцевий та генералізований адаптаційні синдроми перебувають у складних взаємовідносинах (Selye, 1974).

Стресогенна ситуація пред'являє людині вимоги, що сприймаються нею або як ті, що переважають її можливості відповісти на них, що призводить до дистресу, або як ті, що дозволяють реалізувати свої можливості відповісти на ці вимоги і завдяки цьому досягти бажаних наслідків (Selye, 1974).

Довготривалий стрес використовує адаптаційні резерви людини. Адаптація до війни як стресогенного фактора можлива тільки тоді, коли організм людини встигає, мобілізуючи глибокі адаптаційні резерви, «підлаштовуватися» до рівня тривалих екстремальних вимог середовища. Симптоматика тривалого стресу проявляється у безсонні, постійному відчутті тривоги, втраті апетиту, тимчасовій втраті пам'яті на фоні травматичних подій тощо, що також заважає адаптації. Вивченню адаптації присвячено безліч досліджень практичного і теоретичного напрямів (Bristol, 2012; Erikson, 1993; Giles, Coupland & Coupland, 1991; Kim, 2005; Meerson, 1983 та ін.).

З метою дослідження можливих варіантів підвищення адаптації, які будуть сприяти подоланню стресових станів українців під час війни, ми розглянули чотири теорії адаптації: теорію адаптації та самоадаптації Еріка Еріксона (Erikson, 1993), теорію комунікативної адаптації Говарда Джайлза (Giles, Coupland & Coupland, 1991), теорію крос-культурної адаптації Янга Кіма (Kim, 2005), механізми адаптації за Феліксом Меєрсоном (Meerson, 1983).

Виокремлено три стилі, з допомогою яких людина адаптується до середовища: 1) *творчий стиль* – коли людина намагається активно змінити умови середовища, пристосовуючи його до себе, і таким чином пристосовуючись сама – самоадаптація; 2) *комфортний стиль* – коли людина просто звикає, пасивно приймаючи всі вимоги і обставини середовища; 3) *унікаючий стиль* – коли людина намагається ігнорувати вимоги середовища, не хоче або не може пристосуватися до них. Найбільш оптимальним, на наш погляд, є творчий стиль, найменш оптимальним – унікаючий.

Теорія комунікативної адаптації Г. Джайлза (1991) досліджує різні причини, за якими люди або підкреслюють, або навпаки зводять до мінімуму соціальні відмінності між собою та своїм співрозмовником за допомогою вербальної та невербальної комунікації. На думку вченого, існують два процеси адаптації: *конвергенція* – стратегія, де індивіди пристосовуються до комунікативної поведінки одне одного, щоб зменшити соціальну відмінність; *дивергенція* –

стратегія, коли індивіди підкреслюють соціальні відмінності між собою та співрозмовником, для збереження соціальної ідентичності (Giles, Coupland & Coupland, 1991).

Теорія адаптації Я. Кіма (2005) – це теорія крос-культурної адаптації, механізм якої полягає в тому, що індивід прагне зберегти аспекти своєї старої культури та одночасно інтегруватись в нову (рис. 1). Теорія розглядає адаптацію як процес динаміки «стрес – адаптація – зростання». Акцент розставляється на процесах: когнітивних, емоційних, поведінкових, смисло-мотивуючих (Kim, 2005).

СТРЕС ➡ НАМАГАННЯ ЗБЕРЕГТИ СТАРІ ЗВИЧКИ ➡ ВНУТРІШНІЙ
 КОНФЛІКТ ➡ ЕМОЦІЙНИЙ ДИСБАЛАНС ➡ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХИСНІ
 МЕХАНІЗМИ ➡ НОВІ ЗВИЧКИ ➡ ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ

Рис. 1. Механізми адаптації за теорією крос-культурної адаптації

Механізми адаптації за Ф. Меєрсоном (1983) передбачають три фази адаптації:

- «Аварійна» – термінова. Виникає стрес – реакція та мобілізація всіх функціональних систем, що відповідають за адаптацію.
- «Перехідна» – фаза довготривалої адаптації. Зменшення збудження нервової центральної системи. Мобілізація енергетичних ресурсів. Включення когнітивних складових.
- «Стійка адаптація» – резистентність, стійкість організму. Пристосування до нових умов.

Вважається, що довготривалий етап адаптації виникає поступово в результаті тривалого та багаторазового впливу на організм факторів середовища, розвивається на основі багаторазової реалізації термінової адаптації і характеризується тим, що в результаті поступового кількісного накопичення, якихось змін організм набуває нової якості – з неадаптованого перетворюється на адаптований (Meerson, 1983).

Мета дослідження. Дослідити психологічні проблеми, які виникають у зв'язку з труднощами адаптації до умов війни в українців, що стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». Акцентувати увагу на пошуку засобів психокорекції психологічного стану учасників програми.

Завдання дослідження. Знайти дієві методи, методики, інструменти, практики щодо психологічної підтримки, профілактики та подолання стресу під час війни, а також підвищення рівня адаптації до мінливих умов життя у зв'язку з воєнним часом та уникнути появи посттравматичного стресового розладу.

Методи та організація дослідження. Звернення українців за психологічною допомогою та підтримкою у зв'язку з війною, високим рівнем стресу, потребою отримати емоційну розрядку, цінні поради та відповіді на свої запитання стають дедалі актуальнішими. Тому командою телеканалу СТБ на платформі програми «Все буде добре» була створена телевізійна рубрика «Допомога психолога», в якій три психологи-експерти проводили з героями програми діагностику психічного стану героїв, на підставі чого – психотерапевтичні сесії щодо підвищення рівня адаптації, зняття високого рівня стресу, пошуку ресурсу та інструментів для самопідтримки, вправи для корекції емоційного стану, що допомагало вирішити не тільки особисті питання, а також після монтажу програми створити корисний матеріал для ефіру мільйонам українців.

Кількість героїв збільшується з кожною програмою. На момент підведення підсумків дослідження кількість учасників – українців досягла 80 (15 % – чоловіки; 85 % – жінки). Програма виходить чотири рази на тиждень і має три герої з різними історіями в кожній програмі (всього 12 терапевтичних сесій, 12 тем і понад 60 порад).

У ході дослідження використовувалися методи інтерв'ю, надання зворотного зв'язку, а також психотерапевтичні методи роботи з героями програми, які стали клієнтами: когнітивно-поведінковий підхід, гештальт-підхід, арт-терапія, символ-драма, робота з метафоричними картами, робота з образами та метафорами тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження ми виділили чотири групи згідно статусу: *жінки-біженки з дітьми, які перебувають за кордоном; жінки з дітьми, які залишились в Україні; жінки-біженки самотні; чоловіки, які перебувають в Україні і не задіяні у військових подіях.* Кожна група має свій ряд проблемних питань, які заважають соціальній та індивідуальній адаптації.

Першу групу складають жінки-біженки з дітьми, які перебувають за кордоном.

Проблеми адаптації у жінок-біженок з дітьми, які перебувають за кордоном, виникають щодо: а) іншомовного середовища (проблема мовного питання та влаштування дітей в навчальні заклади); б) соціальних зв'язків (проблема втрати старих і побудови нових соціальних зав'язків); в) спільного проживання з іншими людьми (проблема комунікації та співіснування, розподілу обов'язків, відстоювання психологічних та фізичних кордонів); г) роботи онлайн та догляду за дитиною (проблема професійної адаптації в складних побутових умовах); д) особливостей культури (проблема адаптації до темпу, законів та правил іншої держави); е) проживання в розлуці з чоловіками та батьками дітей (проблема зміни обов'язків та відповідальності щодо вирішення життєво необхідних та побутових питань, проблема з емоційним станом дітей у зв'язку з відсутністю поруч звичної чоловічої сильної фігури); ж) отримання гуманітарної допомоги (проблема навчитись брати допомогу, відмова від допомоги через відчуття сорому); з) відчуття провини щодо перебування в безпечному місці не в Україні; и) порушення «Я-концепції».

Кожна окрема людина, за К. Роджерсом (2004), повинна адаптуватися до розуміння справжньої природи людини, реалізуючи кращі сторони своєї особистості у спілкуванні. Уявлення про власну особистість становлять зміст «Я-концепції» (Роджерс, 2004). Загроза у вигляді вимушеного переселення до іншої країни і розвитку невідповідності власного «Я» природі людській постає як невідповідність «Я-реального» і «Я-ідеального». Люди з сильною невідповідністю погано психологічно адаптуються, мають низький рівень самоактуалізації, майже не здатні до самосприйняття, тривожні, емоційно нестабільні і невротичні. Люди, що мають негативну «Я-концепцію», тобто незадоволені собою, не здатні сприйняти себе, і, відповідно, не можуть сприйняти інших, не задоволені життям та всіма оточуючими людьми.

Нелюбов до себе супроводжується істотною ворожістю до інших, тобто ставлення до себе позначається на ставленні до інших, що спричиняє дезадаптацію. У зв'язку з перебуванням в іншій країні зворотний зв'язок від незнайомих людей знижується через іншомовність, проблеми вибудовування міжособистісних стосунків, отже, Я-соціальне майже не має наповнення, адаптація ускладнюється (Серьогін, Бородін & Комарова, 2019).

Другу групу складають жінки з дітьми, які перебувають в Україні.

Проблеми з адаптацією жінок з дітьми, які перебувають в Україні виникають щодо: а) довготривалого стресу з високим рівнем інтенсивності (сирени повітряної тривоги, проблема виникнення фантомних сирен); б) військового стану для українських сімей (травматичний досвід різних видів насилля, проблема психоемоційного стану дітей та їхніх батьків, які чули вибухи та перебували у зоні бойових дій, на окупованих територіях, ночували у підвалах, були жертвами насилля та мали симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР)); в) чоловіків, які пішли служити в ЗСУ (проблема переживання психоемоційного стану стосовно очікування чоловіків з війни); г) психосоматичних реакцій на стрес, фізіологічних змін у дітей (проблеми енурезу, безсоння, тимчасова відмова від мовлення чи їжі, регрес, відчуження від соціуму, емоційно-поведінкові порушення); д) проживання втрат: матеріальних цінностей (згорів будинок, машина), життя близьких, зміна духовних цінностей; е) труднощів адаптації у підлітків (проблема відсутності звичної соціальної комунікації накладаються на проблеми пубертату); ж) невідомості щодо термінів закінчення війни, неможливість будувати далекоглядні перспективи та плани, проблема пояснення дітям шляхів повернення до звичного життя.

Третя група, яку складають самотні жінки-біженки, характеризується **такими проблемами, пов'язаними з адаптацією**: пошук шляхів бути корисними для своєї країни на відстані; втрата сенсу життя, пошук себе.

Четверта група – чоловіки, які перебувають в Україні і не задіяні у військових подіях.

Проблеми з адаптацією чоловіків стосуються: економічних складнощів; проживання розлуки з сім'єю, яка виїхала за кордон; кризи самоідентичності.

Основні проблеми адаптації, з якими стикаються представники усіх чотирьох груп, представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Проблемні питання героїв телевізійної програми «Допомога психолога»

№ з/п	Проблемні питання	Кількість звернень (%)			
		Жінки-біженки з дітьми, які перебувають за кордоном	Жінки з дітьми, які залишились в Україні	Жінки - біженки самотні	Чоловіки, які перебувають в Україні і не задіяні у військових подіях
1.	Проблема мовного питання	56%	-	34%	-
2.	Проблема комунікації з співмешканцями та проблема співіснування	43%	37%	17%	11%
3.	Соціальні зв'язки. Проблема втрати старих і побудови нових соціальних зав'язків	43%	33%	26%	9%
4.	Особливості культури. Проблема адаптації до темпу, законів та правил іншої держави	43%	-	34%	-
5.	Робота онлайн та догляд за дитиною. Проблема професійної адаптації в складних побутових умовах	22%	37%	-	51%
6.	Проблема зміни обов'язків та відповідальності щодо вирішення життєво необхідних та побутових питань	70%	37%	26%	11%
7.	Психологічна проблема звертання за допомогою	32%	30%	5%	10%

Продовження таблиці 1

8.	Відчуття провини щодо прийнятих рішень під час війни	67%	67%	3%	11%
9.	Порушення «Я-концепції»	32%	30%	5%	21%
10.	Довготривалий стресовий стан через постійні звуки сирен	-	69%	-	9%
11.	Травматичний досвід різних видів насилля	10%	92%	10%	79%
12.	ПТСР	2%	5%	1%	6%
13.	Психоемоційні проблеми	42%	81%	-	-
14.	Психосоматичні реакції на стрес	8%	12%	2%	21%
15.	Проживання втрат: матеріальних цінностей (згорів будинок, машина), життя близьких	30%	25%	13%	30%
16.	Труднощі адаптації у підлітків	15%	29%	-	-
17.	Пошук шляхів бути корисним під час війни	63%	85%	39%	72%
18.	Втрата сенсу життя. Криза ідентичності	26%	42%	9%	32%
19.	Економічна та фінансова криза	54%	59%	31%	51%
20.	Проблема проживання в розлуці з сім'єю	78%	85%	15%	69%

За результатами дослідження різних груп виявилось, що показники проблеми мовного питання між двома групами, – жінками-біженками з дітьми та жінками-самотніми (відповідно 56% та 34%), – значно відрізняються. Це свідчить про те, що жінки з дітьми важче адаптуються та переключають увагу на мову через зайнятість дітьми, вікові категорії, наявність інших актуальних питань (побутових, професійних, особистих), тоді як самотні жінки менш навантажені обов'язками і мають змогу швидше вивчити іншу мову або переключитись на неї.

Проблема співіснування з іншими, іноді малознайомими чи незнайомими людьми, виявилась суттєвою для жінок-біженок і жінок, які залишились в Україні (відповідно 43% та 37%), через те, що не тільки дорослі мають адаптуватись до спільного проживання, а й діти. Чим більше людей, тим складніше організувати побут. Також ці групи важче переживають розриви звичних соціальних зв'язків і адаптацію до нових правил життя, законів та умов (відповідно 43% та 34%). Психологічний тиск, переживання, тривога інших людей поруч змушує індукуватися до них.

Досить складно адаптуються жінки з дітьми, що залишилися в Україні, до роботи онлайн та догляду за дитиною (37 %). У 70% жінок-біженок з дітьми, які перебувають за кордоном, виникли складнощі стосовно змін обов'язків та відповідальності щодо вирішення життєво необхідних та побутових питань. Ті обов'язки, які розподілялись між членами сім'ї або якими займалися зазвичай чоловіки, стали покладатися виключно на жінок та дітей.

Відчуття провини здебільшого заважало жінкам з дітьми обох категорій (67%). Таке відчуття виникало в одних групах жінок через те, що поїхали і залишили своїх чоловіків, у інших – через те, що не виїхали за кордон рятувати своїх дітей. Довготривалий стресовий стан через постійні звуки сирен зберігався у жінок з дітьми, що залишилися в Україні (69%).

Травматичний досвід різних видів насилля отримали 92% жінок з дітьми, що залишилися в Україні, та 79% чоловіків, які не задіяні у військових подіях, але постійно переживають через це, й мають психосоматичні реакції на стрес (21%) та матеріальні, духовні, життєві втрати (30%). Так як для чоловіків важливо забезпечувати своїй сім'ї відчуття безпеки, заробляти кошти, отримувати визнання, то за відсутності цих можливостей рівень їхнього стресу та напруги зростає. Серед жінок, чоловіки яких служать у ЗСУ і залишаються в Україні, мають психоемоційні проблеми 81% опитаних, тоді як серед тих, хто виїхав, таких 42%. Труднощі в адаптації підлітків більше у тих, хто виїхав (29%), оскільки нова обстановка, відсутність друзів для підлітка є важким випробуванням.

Проживання в розлуці (85%), криза ідентичності та пошук того як бути корисними (85%), складніше проживаються жінками з дітьми, які перебувають в Україні і майже не можуть впливати на події. Все це свідчить про те, що адаптуватись легше на відстані самотнім жінкам, всім іншим важче, особливо там, де до внутрішніх переживань постійно додаються стресові зовнішні фактори.

У ході психотерапевтичної роботи з представниками всіх чотирьох груп було виявлено, що герої відчувають постійний довготривалий високий рівень стресу, який проявляється, насамперед, емоційно-поведінковими реакціями, коли герої плачуть, зляться, переживають минулі події. Такі переживання супроводжуються вегетативними реакціями організму та тілесними проявами, де помітно почервоніння обличчя, зміна дихальних процесів тощо. Поступово включаються когнітивні й соціально-психологічні механізми, коли стає можливим проаналізувати та обговорити все, що відбувається з героєм програми в процесі спілкування з експертом і дійти конструктивних висновків та вирішення проблемних питань.

Окрім того, у деяких героїв спостерігалися симптоми посттравматичного стресового розладу, який вказує на емоційну та поведінкову дезадаптацію. Причинами посттравматичного стресового розладу можуть бути: події, коли людина стала жертвою травматичної події; або ж свідком травматичної події; отримувачем звістки, яка може мати травматичний ефект; перебування в середовищі, де відбувається постійна експозиція травматичної події.

При діагностиці посттравматичного стресового розладу було враховано симптоми, які можна розподілити на чотири групи: симптоми постійного повторного переживання подій (флеш беки); симптоми уникання (емоційне зниження, відчуження від соціуму); симптоми гіперзбудження (безсоння, підвищена дратівливість); емоційно-поведінкові порушення (негативне мислення і нестабільний емоційний стан, агресія). У таких випадках героям рекомендувалися такі форми психологічної допомоги: звернення до психотерапевта; робота за допомогою методики «Десенсибілізація та переробка травми рухами очей»; когнітивно-поведінкова терапія; метод «Експозиція».

Стосовно переживання високого рівня стресу, низького рівня психологічної резильєнтності або її відсутності, ми використали теорії адаптації та виділили основні шляхи її підвищення (Цигульська, 2000).

На підставі нашого дослідження з використанням теорій адаптації, були задіяні такі методики роботи з психологічними травмами та емоційними переживаннями стресу:

- арт-терапія (малювання, ліпка, вирізання аплікацій);
- гештальт-підхід (робота з образами, уявою, емоціями);

- когнітивно-поведінковий підхід (усвідомлення свого стану та поведінки у стресових ситуаціях та зміна їх);
- підхід символ-драма.

Розглянемо вправи, які використовувались у роботі з героями програми, насамперед з жінками з дітьми, які відносились до першої та другої груп.

Вправи для розвитку *творчого стилю адаптації Е. Еріксона (1993)*, які використовувались у роботі з жінками з дітьми, що відносились до першої та другої груп:

- «Облаштуйте кімнату дитини дитячими малюнками».
- «Намалюйте, виріжте та прикріпіть всюди у кімнаті дитячі долоньки».
- «Зробіть витвір мистецтва – «Серце кімнати» з будь-якої тканини з великою кишенею, покладіть до неї маленькі паперові серця з іменами дітей або автобіографічними портретами».
- «Вигадайте назву кімнати та розташуйте на дверях табличку з нею».

Вправи, що відповідали *теорії адаптації за Г. Джайлзом (1991)* та використовувались для представників усіх чотирьох груп:

- «Знайдіть у кожного учасника групи, члена сім'ї чи проживаючого поруч з Вами схожі і відмінні між ними психологічні або фізичні характерологічні дані. Виявіть, в чому їх слабкість та сила».
- «Знайдіть, в чому Ваша суперсила».
- «Створіть неймовірний, фантастичний сценарій розвитку Вашої адаптації до нових умов».

Вправи, що узгоджувалися з *теорією крос-культурної адаптації Я. Кіма (2005)* та застосовувались для жінок з дітьми першої групи:

- «Поцікавтесь культурою місця Вашого перебування. Опишіть, що нового, корисного Ви дізнались для себе за цей час».
- «Знайдіть спільності та відмінності між українською культурою і культурою країни Вашого перебування».

Вправи, що відповідали *теорії адаптації Ф. Меєрсона (1983)* та застосовувались для жінок та чоловіків усіх чотирьох груп:

- «Усвідомте та запишіть: з чим Вам стало легше справлятися за цей час?»
- «Поділіться з іншими Вашими досягненнями, набутими за цей час».

У цілому дослідження показало, що завдяки програмі «Допомога психолога» на телеканалі СТБ, українці мали змогу: побачити психотерапевтичну роботу експертів-психологів з героями програми та через їх приклади знайти відповіді на свої запитання; зрозуміти необхідність психологічної кваліфікованої підтримки спеціалістів у разі переживання стресу та перебування у нестабільному емоційному стані; пересвідчитись в тому, що допомога психолога – це не страшно, а корисно; допомога може надаватись в онлайн режимі; просити про допомогу не соромно, а потрібно; потрібно вчитись брати допомогу та користуватись нею для підтримки психологічного здоров'я; будь-який українець потребує психологічної підтримки, профілактики психологічного стану чи корекції; важливо розвивати в собі гнучкість щодо пристосування до нових умов та підтримки соціальних зв'язків, не замикатись; існує безліч психотерапевтичних підходів, методів та методик, вправ та інструментів щодо підтримки психологічного стану українців у воєнний час.

Висновки. Результати дослідження показали, що воєнні дії напряду вплинули на психологічний стан українців. Емоційна та поведінкова дезадаптація у зв'язку з травматичними подіями може спричинити прояв посттравматичного стресового розладу. Головна тема звернень героїв телевізійної програми була пов'язана зі складнощами адаптації до зовнішнього світу та внутрішніх змін під час війни в усіх сферах: емоційній, когнітивній, поведінковій, фізичній, фізіологічній, професійній.

Телевізійна програма «Допомога психолога» є дієвою публічною психологічною допомогою учасникам програми, яка може бути корисною для телеглядачів, що знаходяться в різних умовах та місцях перебування під час війни в Україні. Демонстрація психотерапевтичної роботи та шляхів вирішення психологічних питань потребує популяризації через медійний простір. Така програма може спонукати українців, які ще не наважились звернутись за психологічною допомогою, прийняти рішення щодо турботи про своє психологічне здоров'я попри всі страхи та сумніви.

Перспективи подальших досліджень полягають у продовженні дослідження методів та засобів адаптації до стресу під час війни, використовуючи медійний простір, а також у пошуку нових поглядів на проблему адаптації під час воєнного стану.

Література

1. Цигульська, Т. Ф. (2000). *Загальна та прикладна психологія: курс лекцій*. Наукова думка.
2. Bristol, L. M. (2012). *Social adaptation*. Rare books club Com.
3. Giles, H., Coupland, J., Coupland, N. (1991). *Accommodation Theory: Communication, Context, and Consequence*.
4. Erikson, Erik H. (1993). [1950]. *Childhood and Society*. Norton, & Company.
5. Kim, Young Yun (2005). Adapting to a New Culture. In W. Gudykunst (Ed.), *Theorizing about intercultural communication*. Sage Publications.
6. Meerson, F. Z. (1983). *Adaptation, Stress and Prophylaxy*. Springer.
7. Rogers, C. R. (2004). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Constable & Robinson Ltd.
8. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Lippincott Williams, & Wilkins.

References

1. Tsygulska, T. F. (2000). *Zahalna ta prykladna psykholojiia [General and Applied psychology]*. Naukova Dumka.
2. Bristol, L. M. (2012). *Social adaptation*. Rare books club Com.
3. Giles, H., Coupland, J., Coupland, N. (1991). *Accommodation Theory: Communication, Context, and Consequence*.
4. Erikson, Erik H. (1993). *Childhood and Society*. Norton, & Company.
5. Kim, Young Yun (2005). Adapting to a New Culture. In W. Gudykunst (Ed.), *Theorizing about intercultural communication*. Sage Publications.
6. Meerson, F. Z. (1983). *Adaptation, Stress and Prophylaxy*. Springer.
7. Rogers, C. R. (2004). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Constable & Robinson Ltd.
8. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Lippincott Williams, & Wilkins.

Відомості про автора

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

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

E-mail: arefnyasv@gmail.com

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

Отримано 1 червня 2022 р.
Рецензовано 7 червня 2022 р.
Прийнято 15 червня 2022 р.