

**Лисенко Людмила Миколаївна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, 61002, м. Харків, вул. Чернишевська, 60, тел.: (057) 702-66-15, e-mail: lyudmilalysenko74gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1395-9715>

**Москаленко Вікторія Станіславівна**, магістрат факультету соціальних і поведінкових наук Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди 61002, м. Харків, вул. Чернишевська, 60, тел.: (057) 702-66-15 e-mail: viktoriyaforum83@gmail.com

## **ОСОБЛИВОСТІ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

**Анотація.** Проблема міграційних процесів в Україні гостро постала під час воєнного стану. Частина населення залишила межі держави отримавши захист в інших країнах. Особливою категорію внутрішніх мігрантів стали вимушено переміщені особи, які залишили постійні місця проживання через загрозу життю та здоров'ю, зруйновану інфраструктуру, втрату майна, страхи.

Саме в складних життєвих умовах, коли погляди на різні аспекти життя стрімко змінюються, особливого значення набувають проблемні питання стосовно пошуку сенсу життя. Пріоритетність цінностей дозволяє людині під час складних обставин відкривати новий сенс життя та сенсожиттєві орієнтації. Також закономірною є зміна пріоритетності цінностей під час воєнного стану, який наразі діє в Україні. Актуальним на сьогодні є питання дослідження життєстійкості людей, які перебувають в стресовій ситуації та динаміки сенсожиттєвих орієнтацій під впливом складних обставин. Отже, дослідження психологічних особливостей сенсожиттєвих орієнтацій вимушених переселенців під час воєнних дій та виявлення пріоритетності їх цінностей є актуальним і важливим на сьогоднішній день.

У роботі досліджуються особливості сенсожиттєвих орієнтацій вимушених переселенців під час воєнного стану. Проаналізовано науково-теоретичні концепції та підходи до вивчення сенсожиттєвих орієнтацій та сенсу життя в зарубіжній і вітчизняній психології. Відповідно до результатів за психодіагностичною методикою життєстійкості С. Мадді переважна більшість учасників дослідження демонструють середній рівень життєстійкості, що вказує на здатність знаходити сенс життя в складних життєвих умовах. Важливим для подолання труднощів та стресів є розвиток життєстійкості, як системи переконань про себе, світ, відносини зі світом, які дозволяють людині витримувати та ефективно протистояти стресовим ситуаціям. В одній тій самій ситуації людина з високою життєстійкістю відчуває стрес в меншій мірі та краще справляється з ним. Програма розвитку життєстійкості дозволяє розвивати навички контролю в стресових ситуаціях, розуміти емоційний стан інших людей та регулювати його, розвивати і

формувати взаємну довіру, удосконалювати навички ефективного спілкування.

**Ключові слова:** життєстійкість, сенс життя, залученість, контроль, прийняття ризику, ціннісні орієнтації.

**Lysenko Lyudmila Mikolaivna**, Candidate of Psychology Sciences, docent, docent of Department of Psychology, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, 60, Chernishevskaya st., Kharkiv, 61002, UA Phone: +38(057) 700-66-15, e-mail: lyudmilalysenko74gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1395-9715>

**Moskalenko Viktoriya Stanislavivna**, Master of Psychology, Faculty of Psychology and Sociology, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, 60, Chernishevskaya st., Kharkiv, 61002, UA Phone: +38(057) 700-66-15, e-mail: viktoriyaforum83@gmail.com

## **PECULIARITIES OF SENSE-LIFE ORIENTATIONS OF FORCED MIGRANTS DURING MARTIAL LAW**

**Abstract.** The problem of migration processes in Ukraine became acute during the martial law. Part of the population left the borders of the state after receiving protection in other countries. A special category of internal migrants were forcibly displaced people who left their permanent places of residence due to threats to life and health, destroyed infrastructure, loss of property, fears.

Problematic questions regarding the search for the meaning of life become of great importance in difficult life conditions, when views on various aspects of life are changing rapidly. The priority of values allows a person to discover a new meaning of life and life-meaning orientations during difficult circumstances. Changing the priority of values during the martial law currently operating in Ukraine is also logical. Nowadays, the issue of studying the hardiness of people who are in a stressful situation and the dynamics of life-meaning orientations under the influence of difficult circumstances is relevant. Therefore, the study of psychological peculiarities of life-meaning orientations of forcibly displaced people during military actions and the identification of priority of their values is relevant and important today.

The paper studies the peculiarities of life-meaning orientations of forcibly displaced people during the martial law. The author analyzes scientific and theoretical concepts and approaches to the study of life-meaning orientations and the meaning of life in foreign and domestic psychology. According to the results of S. Maddi's psychodiagnostic method of hardiness, the vast majority of study participants demonstrate an average level of hardiness, which indicates the ability to find the meaning of life in difficult life circumstances. The development of hardiness as a system of beliefs about oneself, the world, relationships with the world, which allow a person to endure and effectively resist stressful situations is important for overcoming difficulties and stress. In the same situation, a person with high hardiness feels stress to a lesser extent and copes with it better. The program of

hardiness development allows a person to develop control skills in stressful situations, understand the emotional state of other people and control it, develop and form mutual trust, improve effective communication skills.

Key words: hardiness, meaning of life, involvement, control, risk acceptance, value orientations.

**Постановка проблеми.** Проблема міграційних процесів в Україні гостро постала під час воєнного стану. Частина населення залишила межі держави отримавши захист в інших країнах. Особливою категорію внутрішніх мігрантів стали вимушено перемішені особи, які залишили постійні місця проживання через загрозу життю та здоров'ю, зруйновану інфраструктуру, втрату майна, страхи.

Саме в складних життєвих умовах, коли погляди на різні аспекти життя стрімко змінюються, особливого значення набувають проблемні питання стосовно пошуку сенсу життя та особистісної ідентифікації. До ідентифікаційної структури особистості відносяться родинно-сімейна, національна, етнічна, професійна, релігійна та інші значущі ідентифікатори, що пов'язано з потребою у приналежності та ототожненні себе з іншими на основі духовних інтересів та переживань. У переселенців зростає потреба у відокремленні від негативних переживань минулого та потреби у належності до певної групи в тому числі рідних та друзів, значущих доброзичливих стосунків. Також закономірною є зміна пріоритетності цінностей під час воєнного стану, який наразі діє в Україні. Соціальне середовище має вплив як на процес адаптації до нових соціокультурних умов так і на трансформацію системи цінностей та сенсожиттєвих орієнтацій. Актуальним на сьогодні є питання дослідження життєстійкості людей, які перебувають в стресовій ситуації та динаміки сенсожиттєвих орієнтацій під впливом складних обставин. Отже, дослідження психологічних особливостей сенсожиттєвих орієнтацій вимушених переселенців під час воєнних дій та виявлення пріоритетності їх цінностей є актуальним і важливим на сьогоднішній день.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Труднощі вимушених переселенців можуть мати наукове пояснення на основі положень класичної теорії міграцій зарубіжних дослідників E.Ravenstein, E.Lee, S.Eberg, W.Lewis та неокласичної теорії міграції (D. Massey, зокрема у положеннях щодо можливих здобутків і втрат. Поглибленого аналізу та глибокого осмислення проблема набуває у роботах вітчизняних науковців О. Балакіревої, Е.Лібанової (дослідження з вимушеними переселенцями щодо їх становища в нових умовах перебування); О. Возіянової та З. Кісарчук щодо проблеми адаптації та створення безпечного середовища для сімей і дітей вимушених переселенців; І. Ушакова, Г. Скидан досліджували сенсожиттєві орієнтації вимушених переселенців як компонент переживання ними травматичної події.

На основі аналізу соціальних ситуацій, як зазначається в роботах Т.Ф.Алексєєнко, Л.В. Гонча, Т.Ю. Куниця, Д.Д. Бибик, можна стверджувати, що у середовищі різних видів мігрантів спостерігаються процеси біфуркації. Виникнення даного процесу пов'язано з порушенням звичних умов життя та

змінами у ідентифікаційних структурах, що призводить до сприйняття життя у вимірах теперішнього та минулого, як неузгодженого в ціннісних сенсах, з причини зміни якісних характеристик [1].

Як зазначає В. Дуб, адаптаційний період вимушених переселенців до нових умов соціального середовища є складним та суперечливим, може бути причиною внутрішніх конфліктів через певну невідповідність нестабільним поглядам на життя. Саме ціннісно-мотиваційна сфера є ресурсом до вибору пріоритетів, переоцінки ситуації та ставлення до неї, інколи може привести до переформування ціннісної орієнтації особистості. Також зазначається, що ступінь узгодженості між цінностями залежать від ефективної адаптації та вдалої інтеграції вимушених переселенців до умов нового соціального середовища. У дослідженні В. Дуб визначено, що трансформація та переосмислення базових цінностей та заміна на відповідні цінності, що домінують у новому соціокультурному середовищі переселенці глибоко переживають. Це має відображення у ціннісно-мотиваційній сфері, та представлено у невизначеності, розгубленості та неузгодженості між цінностями, що може проявлятися у внутрішніх конфліктах та певній внутрішній порожнечі. Як висновок, зазначається, що особливості мотиваційно-особистісної сфери можуть мати негативний вплив на соціалізацію вимушено переміщених осіб до нового соціокультурного середовища [2].

У розумінні системи цінностей Н. Луман вважає, що вони мають прийняття або заперечення фактичної дії. Автор наполягає на тому, що цінності можна розуміти як прості форми життєвого досвіду, які ведуть до очікувань, які у визначений спосіб інтерпретуються, генералізуються й абстрагуються. Відповідно, «цінності можуть структурувати горизонт дії для раціонального вирішення проблем» [ , с. 32] та бути способом пошуку сенсу.

Генералізація позиції оцінювання різних верств українців приводить до того, що відмінні цінності набувають значення та визначають сенсорозуміння, бо генералізація позиції оцінювання означає, що поняття цінності отримує незалежне від фактичного початку дії окремих впливів значення [3, с. 32].

Специфікація цінностей полягає у тому, що вони фіксують відношення впливів оцінювання, проте не вичерпують смислове навантаження конкретної події. Н. Луман заявляє, що саме тому існує багато цінностей, які суперечать одна одній «не так понятійно, як цілком лише в їхніх вимогах щодо діяння» [3, с. 32]. Нерозуміння та абстрагування цінностей свідчить про те, що значущість цінностей залежить не лише від смислового контексту, а й від досить складного горизонту наслідків певних причинних дій. Отже, кожна людина, яка чинить конкретне діяння, повинна зважити на складність ціннісної ситуації та передбачати неочікувані етичні наслідки.

Приклад заперечення Н. Луман «можливості транзитивно орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях» і акцентує, що транзитивне орієнтування у складній ситуації конкретного людського діяння зовсім не буде раціональним, доки воно є занадто фіксованим і не відповідає умовам осмисленого ціннісного орієнтування [3].

Дослідження, яке проводила І.М. Ушакова та розглядає сенс життя вимушених переселенців України. Психічна травма є процесом переживання людиною травмуючої події, це веде до зміни установок, в першу чергу до зміни сенсожиттєвих орієнтацій. Необхідність розуміти, що травматична подія може привести не тільки до формування несприятливих змін, які можуть тривати достатньо довго, а й до сприяння особистісного зростання та переходу на більш якісний рівень розвитку людини [4].

Формування психологічних наслідків травматичного досвіду має декілька етапів, характер яких визначається особливостями діяльності комплексу психологічних факторів та механізмів різного ступеня узагальненості.

Психічна травма, до якої призвело вимушене переселення під час воєнних дій в країні або втрати близьких, або втрати матеріальних цінностей мають негативний вплив на сенсожиттєвих стан особистості. Це виявляється негативною оцінкою свого минуло життя, які складають сутність сенсожиттєвих орієнтацій. На цьому слід сконцентруватися в процесі реабілітації. Для того, щоб подолати травматичну подію, потрібен процес переживання як особливого роду внутрішньої діяльності з трансформації внутрішнього світу людини. Потрібна зміна смисложиттєвих орієнтирів життєдіяльності особистості, також, потрібне відновлення зв'язків між подіями з різних часів та їх інтеграцією в загальний життєвий контекст [4].

На основі аналізу літературних джерел з проблеми пошуку сенсу життя, зокрема в екзистенціальній психології можна відзначити а концепцію особистості В. Франкла, яка вказує на те, що людина керується в житті прагненням реалізувати сутність життя. Концепція вказує на три види цінностей, які наповнюють людське життя змістом: творчі цінності, які втілюються в творчих вчинках і праці; чуттєві цінності, що знаходять втілення у повазі до природи, мистецтва, любові; цінності зв'язків, які виявляються у ставленні людини до власної долі, різноманітних життєвих обставин, стосунків між людьми. Найважливішими, В. Франкл вважав, цінності зв'язків, обґрунтовуючи свою думку таким чином: «людське існування по своїй суті ніколи не може бути безглуздом», відповідно стосунки людини з оточуючими мають велике значення [5].

Усталені, глибоко усвідомлені людиною ціннісні орієнтації здійснюють регулюючий, мотивуючий вплив на особистість, якщо навіть людиною за певних причин не досягнуто цілей життя. У цій ситуації ціннісні орієнтації мотивують особистість шукати можливості і засоби досягнення цих цілей. Суперечливість та малорозвиненість ціннісних орієнтацій можуть бути причиною непослідовності в поведінці людини, відзначати інфантильність індивіда, такі люди не мають визначеності сенсу існування, мають нестійкість взірців. Сенс людського життя, в першу чергу є тим, як ми будемо протистояти нашій зовнішній долі. При дослідженні травми з'являються феномени, з якими ми маємо справу. Перенесені людиною травми і хвороби, за умовами, що вона має соціальну та психологічну підтримку на якісному рівні, приведе не до ускладнення, а до «посттравматичного росту» Post-traumatic Growth. В.

Франкл вважає, що тільки від людини залежить буде це страждання мати сенс чи не буде [5].

**Мета статті** – визначити особливості сенсожиттєвих орієнтацій вимушених переселенців під час воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Однією з категорій що розглядалася у ході проведення нашого дослідження було поняття життєстійкості, як системи переконань про себе, світ, відносини зі світом, які дозволяють людині витримувати та ефективно протистояти стресовим ситуаціям. В одній тій самій ситуації людина з високою життєстійкістю відчуває стрес в меншій мірі та краще справляється з ним. Життєстійкість складається з трьох окремих компонентів: залученість контроль, прийняття ризику.

Саме у психодіагностичній методиці – тест життєстійкості С. Мадді, здійснюється оцінка рівня залучення, контролю, прийняття ризику та життєстійкості людей. Дана методика включає шкалу залучення, що визначає включеність у події які відбуваються, отримання задоволення від своєї діяльності та відсутність переживання почуття непотрібності та відчуття «за межами» життя. Шкала контролю дає чітку переконаність у тому, що боротьба впливає на результат того, що навколо відбувається, якщо, навіть, немає стовідсоткової впевненості в успіху. Відсутність контролю, дає відчуття власної безпорадності. Особистість, у якої розвинений напрямок контролю, є відчуття, що вона вибирає власну діяльність і свій шлях самостійно. Шкала ухвалення ризику. Розуміння і прийняття ризику дає переконаність в тому, що все, що з людиною відбувається, позитивно впливає на її розвиток за рахунок досвіду і є байдужим, позитивним чи негативним. Особистість, яка споглядає своє життя, як на спосіб набуття досвіду, має змогу діяти за відсутності надійних гарантій успіху, розуміючи можливі ризики, так би мовити на власний розсуд. Основою прийняття ризику є ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.

Експериментальне дослідження, орієнтоване на визначення особливостей сенсожиттєвих орієнтацій вимушених переселенців під час воєнного стану здійснювалось в он-лайн форматі. У дослідженні приймали участь 60 осіб, віком від 19 до 60 років, мешканці м. Харкова та Харківської області. Учасників дослідження було поділено на групи: внутрішньо переміщених осіб, група учасників, які виїхали за кордон та тих хто залишився на території Харківщини. Найбільш високий середній показник життєстійкості має група з м. Харкова  $M = 99,8$  ( $\sigma = 35 - 124$ ); у досліджуваних внутрішньо переміщених осіб середній рівень життєстійкості  $M = 95,5$  ( $\sigma = 53 - 122$ ) найменший середній показник життєстійкості має група, яка перебуває за кордоном  $M = 88,75$  ( $\sigma = 60 - 126$ ). Всі результати показника життєстійкості мають стандартне відхилення, що перевищує середні показники. Слід зазначити, що респонденти, з високим рівнем життєстійкості емоційні, оптимістичні, зацікавлені іншими, гнучкі в ставленні до подій в житті, легко будують взаємини з людьми.

Найбільш високий показник рівня залученості має група респондентів, яка залишається на Харківщині  $M = 43,65$  ( $\sigma = 53 - 122$ ) Група внутрішньо

переміщених осіб має показник  $M = 42,95$  ( $\sigma = 23 - 53$ ). Група респондентів, які з Харківщини виїхала за кордон має найменший середній показник залученості  $M = 39,85$  ( $\sigma = 17 - 54$ ). Респонденти, з високим рівнем залученості дуже оптимістично сприймають оточуючий світ, з його недосконалістю, легко ідуть на контакт, заводять нові знайомства, цікавляться новим, мають хобі, постійно прагнуть навчатися.

Найбільш високий показник контролю має група з Харківщини, який складає 35,7 бали. Група внутрішньо переміщених осіб має середній показник контролю на рівні 32,65 балів. Та найменший середній показник контролю спостерігається у групі з Харківщини яка виїхала закордон, що складає 30 балів. Середній показник контролю в кожній з цих груп перевищує стандартний середній показник. У групі респондентів, яка виїхала закордон на 0,83 балів. У групі респондентів внутрішніх переселенців 3,48 балів. У групі респондентів, які залишилися в Харкові на 6,53 бали.

Найбільш високий середній показник прийняття ризику у групі з Харківщини що має 20,45 балів, який перевищує стандартне відхилення в більшу сторону на 3,15 бали, тобто має відхилення від середнього показника.

Середній показник прийняття ризику у групі, яка виїхала закордон становить 18,9 балів, який перевищує стандартне відхилення на 0,6 балів. відповідно перевищує середній показник прийняття ризику на 4,99 балів.

Найменший показник залученості має мешканець, який знаходиться на Харківщині, цей показник 17 балів. Найбільший показник залученості 54 бали має мешканець м. Харкова Найменший показник контролю має респондент з Харкова, цей показник 13 балів. Найбільший показник контролю спостерігається у респондента, який перебуває на Харківщині це 48 балів.

Найменший показник прийняття ризику маємо у респондента з групи, яка перебуває у Харкові, цей показник 5 балів. Найбільший показник прийняття ризику має респондент, який перебуває у Харкові, цей показник 29 балів.

Найменший показник життєстійкості показав респондент, який перебуває у Харкові, цей показник 35 балів. Найбільший показник життєстійкості у респондента, який перебуває за кордоном, цей показник 126 балів.

Середній показник прийняття ризику у групі внутрішніх переселенців складає 19,9 бали, має відхилення від середнього показника на 5,99. Середній показник залученості складає 42,95, має відхилення від середнього показника- 5,31 в більшу сторону і не перевищує стандартне відхилення. Середній показник контролю в цій групі складає 32,65 бали, має відхилення від стандартного показника 3,48 в більшу сторону і не перевищує стандартне відхилення.

Середній рівень життєстійкості складає 95,5 бали, має відхилення від середнього показника на 14,78 бали. Найменше і найбільше значення залученості: 23 та 53 бали Найменше значення перевищує стандартне відхилення показника залученості на 6,56 в меншу сторону. Найбільше

значення показника залученості перевищує стандартне відхилення на 7,28 в більшу сторону.

Найменший показник контролю в цій групі 18 балів, який перевищує стандартне відхилення на 2,74 бали в меншу сторону. Найбільший показник контролю 44 бали, що перевищує стандартне відхилення на 6,4 в більшу сторону.

Найменший показник прийняття ризику в групі внутрішніх переселенців 12 балів. Найбільший показник прийняття ризику 28 балів, який перевищує стандартне відхилення на 9,7 балів.

Найменший показник життєстійкості 53 бали, що перевищує стандартне відхилення на 9,19 в меншу сторону. Найбільший показник життєстійкості 122, який перевищує стандартне відхилення на 22,75 в більшу сторону.

Таблиця 1

### Показники життєстійкості у групі досліджуваних

Показники	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Низький рівень (%)	10.00	6.67	1.67	5.00
кількість	6	4	1	3
Середній рівень (%)	48.33	63.33	33.33	50.00
кількість	29	38	20	30
Високий рівень (%)	41.67	30.00	65.00	45.00
кількість	25	18	39	27

У Таблиці 1 показано, що низькі показниками залученості у 10 % учасників дослідження це 6 осіб, середні показники залученості у 48,33% це 29 осіб; високі показники залученості у 41,67% це 25 осіб. Низькі показники контролю у 6,67% це 4 особи; середній рівень контролю у 63,33% це 38 осіб; високий рівень контролю у 30% це 18 осіб. Низький рівень прийняття ризику у 1,67% це 1 особа, середній рівень прийняття ризику у 33,33% 20 осіб, високий рівень прийняття ризику у 65% 39 осіб. Низькі показники життєстійкості у 5% це 3 особи; середні показники життєстійкості у 50% це 30 осіб; високі показники життєстійкості у 45% у 27 осіб.

Коефіцієнт кореляції доводить існування прямолінійної залежності між показниками залученості, прийняттям ризику та контролем. Коефіцієнт кореляції Пірсона дає змогу визначити позитивний кореляційний зв'язок за показниками залученість – контроль на рівні  $r = 0.82$ . За показниками залученість – прийняття ризику визначено позитивний кореляційний зв'язок на рівні  $r = 0.72$ . Коефіцієнт кореляції за показниками контроль – прийняття ризику визначено на рівні значущості  $r = 0.74$ . Тобто, чим вище у людини рівень залученості, тим вищим буде рівень контролю та прийняття ризику. Чим вище буде рівень контролю тим вище буде рівень прийняття ризику.



Таким чином, чим більше людина включена у те, що навколо відбувається тим більша переконаність у тому, що боротьба впливає на результат того, що відбувається навколо та тим більше людина переконана у тому, що все, що навколо відбувається позитивно впливає на її розвиток за рахунок досвіду.

За критерієм життєстійкості відмінності між групами досліджуваних внутрішніх переселенців та досліджуваних, які виїхали за кордон згідно з критерієм Манна –Уїтні статистично значущі  $U_{\text{емп}} = 1360$  на  $p = 0,01$  ( $U_{\text{кр } 0,05} = 1489$ ,  $U_{\text{кр } 0,01} = 1356$ ).

За результатами обробки даних нами було отримано: показники сенсожиттєвих орієнтацій, залучення, контролю, прийняття ризику, життєстійкості. Всі показники перевищують стандартний середній показник, тобто респонденти зараз перебувають у режимі високої життєстійкості. Показники залученості, контролю, прийняття ризику взаємопов'язані. Люди, які залишилися в більш складних умовах, з точки зору безпеки, мають найвищий рівень життєстійкості.

Учасники дослідження, які виїхали за кордон мають найнижчий показник життєстійкості. Можна зробити висновок, відносно цього, що від рівня життєстійкості залежало рішення з приводу місця перебування під час воєнного стану.

Наше дослідження виявило найвищі середні показники життєстійкості у осіб з Харківщини, це вказує на те, що рішення залишитися в більш небезпечному місті має зв'язок з їх рівнем життєстійкості. Особи внутрішніх вимушених переселенців мають середні показники життєстійкості, це відображає їх вибір залишитися на території України.

Програма розвитку пропонує розвивати навички ефективного протистояння в періоди негативних життєвих ситуацій. З'ясувати своє ставлення до себе та до оточуючих, зрозуміти вплив цього на ефективність проживання негативних подій, пов'язаних з воєнним станом в Україні.

Мета життя і його сенс можуть в деякий час бути взаємозамінними, за допомогою цього людина простіше проходить шлях з труднощами. Важливим компонентом для проживання подій є сприйняття думки інших людей і розуміння того, що вона може відрізнятись. Знаходження радощів життя у природі, у спілкуванні, у хобі, в залежності від того, що людині подобається найбільше, дадуть змогу відволікатися і в цей час не думати не про що інше, як про те, чим захоплений зараз. Дорослій людині важливо знаходити ресурс, яким можна буде поділитися з дітьми, сім'єю, оточуючими і таким чином перебувати в позитивному мисленні деякий час.

Була розроблена розвивальна програма по удосконаленню реагування у складних життєвих ситуаціях, спрямована на підвищення рівня життєстійкості, розуміння відносин, почуттів, саморегуляції в складних життєвих умовах.

Мета програми пов'язана з розвитком навичок до зміни ціннісних орієнтацій, в залежності від обставин, здатностей до розвитку рівня залученості, контролю, прийняття ризику та життєстійкості.

Програма включає такі етапи: ознайомчий; розвивальний; закріплюючий. На ознайомчому етапі основні завдання зосереджені на об'єднанні групи та ознайомленні з техніками, які сприяють саморегуляції в складних обставинах. Мета розвивального етапу формування та розвиток взаємної довіри, згуртованості, розвиток емпатійних здібностей. Мета заключного етапу полягає у розвитку знаходження сенсу життя в складних життєвих умовах, розуміння взаємозв'язку пріоритетності цінностей з тим, що людина зараз має, розуміння ставлення до себе та до оточуючих, як це впливає на проживання складних ситуацій, підбиття підсумків, закріплення результатів. У розвивальній програмі використані інтерактивні ігри, групові дискусії.

Програма розрахована орієнтовно на 12 годин роботи (6 зустрічей по 2 години). Оптимальна чисельність групи 8-16 чоловік. Основне завдання впродовж розвиваючої програми, й особливо на перших заняттях – створення умов, які є необхідними для активної самостійної й продуктивної роботи кожного учасника над собою.

Сенс життя людини залежить від того, що відбувається навколо, вплив подій має значення на рівень життєстійкості. Якщо у людини високі показники життєстійкості (оптимізм, уміння не зациклюватися на події, відкритість до людей, жага до пізнання нового) такій людині простіше подолати важкі обставини, зацікавленість до життя не зникає.

Вміння людини бути «тут і зараз», також допомагають проживати складні часи більш екологічно для себе. Розуміння того, що можна змінити, а на що вплинути неможливо, об'єктивність поглядів дають можливість не фокусуватися на невдачах чи негативних подіях, а мати змогу розуміти доцільність життя. Треба відзначити вплив цінностей та їх пріоритетів в житті людини. В складні часи, наприклад, сім'я може стати сенсом життя, для деяких людей це буде робота чи навчання. Тобто те, що допомагає продовжувати отримувати задоволення від життя, нехай і не цілодобове.

Пріоритетність цінностей дозволяє людині під час складних обставин, якою є воєнний стан в Україні, спиратися на ці цінності, які будуть надавати людині нових сенсів життя, а навпаки змінити їх згідно тих обставин, які сталися і отримати нові сенсожиттєві орієнтації.

Якщо людина, наприклад, розуміє, що в цей складний час в неї з'явилося місце на сім'ю чи на здоров'я або на навчання і вона використовує цей час ефективно, вона отримає нові аспекти життя або вдосконалить попередні.

Мета життя і його сенс можуть в деякий час бути взаємозамінними, за допомогою цього людина простіше проходить шлях з труднощами.

Важливим компонентом для проживання подій є сприйняття думки інших людей і розуміння того, що вона може відрізнятись. Знаходження радощів життя у природі, у спілкуванні, у хобі, в залежності від того, що людині подобається найбільше, дадуть змогу відволікатися і в цей час не думати не про що інше, як про те, чим захоплений зараз. Дорослій людині важливо знаходити ресурс, яким можна буде поділитися з дітьми, сім'єю, оточуючими і таким чином перебувати в позитивному мисленні деякий час.

Розроблена програма розвитку, яка спрямована на утримання та розвинення сенсожиттєвих орієнтацій, від яких залежить як людина буде проходити складні етапи свого життя. У програму увійшли дихальна вправа, вправа на зняття стресу за рахунок переключення уваги, та вправи, які вказують на співвідношення того, що має людина зі своїми цінностями.

Пріоритетність цінностей дозволяє людині під час складних обставин, якою є воєнний стан в Україні, спиратися на ці цінності, які будуть надавати людині нових сенсів життя, або, навпаки змінити їх згідно тих обставин, які сталися і отримати нові сенсожиттєві орієнтації.

Якщо людина, наприклад, розуміє, що в цей складний час в неї з'явилося місце на сім'ю чи на здоров'я або на навчання і вона використовує цей час ефективно, вона отримає нові сенси життя або вдосконалила попередні сенси.

Що стосується критичного мислення, його необхідно розвивати під час складних життєвих умов, тому що саме критичне мислення дозволяє відокремлювати правдиву інформацію від неправдивої та не занурюватися в перебіг новин, які не мають ніякого відношення до правди, перевіряти інформаційні джерела, приділяти увагу тому, що читає людина та з ким спілкується. Давати перевагу спілкуванню з оптимістичними людьми.

Завдяки критичному мисленню, людина відокремлює невразливі елементи свого життя, та віддає перевагу важливому, завдяки цьому формується стабільна система цінностей та визначається сенс життя.

**Висновки.** На основі проведеного аналізу літературних джерел та дослідження життєстійкості, можна зробити висновки. Здійснено узагальнення сенсожиттєвих орієнтацій, їх вплив на протидію негативним факторам. Визначено взаємодію наявності сенсу життя з переживанням подій травмуючого характеру. Визначено негативний вплив травми на сенсожиттєві орієнтації. Пріоритетність цінностей має прямий зв'язок з поглядами на негативні події та переживаннями. Людина під час негативних подій переживає стрес, завдяки якому втрачаються сенси життя, які були актуальні до цього. У результаті аналізу експериментального дослідження було встановлено прямий взаємозв'язок показників залученості, контролю та прийняття ризику. Високий показник життєстійкості в кожній групі досліджуваних. Перспективи досліджень вбачаємо у подальшому дослідженні сенсожиттєвих орієнтацій у різних вікових групах як в умовах воєнного стану так після його завершення.

#### *Література:*

1. Алексєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Куниця Т.Ю., Бибик Д.Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки. Монографія / за ред. Т.Ф. Алексєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.
2. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія.* № 42. 2021. С. 61 – 71.
3. Луман Н. Поняття цілі і системна раціональність: щодо функцій цілей у соціальних системах. Київ : Дух і літера, 2011. 336 с.

4. Ушакова І. М., Скидан Г. В. Сенсожиттєві орієнтації вимушених переселенців як компонент переживання ними травматичної події. *Молодий вчений*. № 10 (25). жовтень 2015. Частина 2. С. 194-200.
5. Франкл, В. Человек в поисках смысла : сборник. общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева ; [пер. с англ. и нем.]. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.

**References:**

1. Aliksieienko T.F., Honchar L.V., Kunytsia T.Iu., & Bybyk D.D. (2020). *Vymusheni pereselentsi: sotsialno-pedahohichni problemy i dosvid pidtrymky [Forced migrants: socio-pedagogical problems and experience of support]*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD [in Ukrainian].
2. Dub V. (2021). Sotsiokulturni kharakterystyky tsinnisnykh oriientsatsii vymushenykh pereselentsiv [Sociocultural characteristics of value orientations of forced migrants]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia*. 42. 61 – 71 [in Ukrainian].
3. Luman N. (2011). *Poniattia tsili i systemna ratsionalnist: shchodo funktsii tsilei u sotsialnykh systemakh [The concept of goal and systemic rationality: regarding the functions of goals in social systems]*. Kyiv : Dukh i litera [in Ukrainian].
4. Ushakova I. M., & Skydan H. V. (2015). Sensozhyttievi oriientsatsii vymushenykh pereselentsiv yak komponent perezhyvannia nymy travmatychnoi podii [Sense-life orientations of forced migrants as a component of their experience of a traumatic event]. *Molodyi vchenyi*. 10 (25). 2. 194 – 200 [in Ukrainian].
5. Frankl, V. Chelovek v poyskakh smisla [*Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*]. red. L. Ya. Hozmana y D. A. Leonteva ; [per. s anhl. y nem.]. Moskva : Prohress, 1990. 368.