

ІМПЛЕМЕНТАЦІЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ

У статті розглянуте поняття життєвих цінностей, яке дає змогу побачити, що цінності – це те, які ми хочемо бути, а не те, що ми хочемо мати, оскільки цінності відіграють величезну роль у житті людини. Показано, що поняття життєвих цінностей для людини є надзвичайно важливим, оскільки вони мають властивість організовувати людське життя. Доведено, що розуміння й усвідомлення власних цінностей веде до щасливого та змістовного життя людини. Досліджене питання інтеграції цінностей у психотерапевтичному процесі. Проаналізовані психотерапевтичні техніки, що допомагають ідентифікувати життєві цінності, а отже, виявляти загальні бажані якості, що визначають спосіб життя та діяльності людини.

Ключові слова: життєві цінності, ціннісні орієнтації, ціннісна позиція психотерапевта, ціннісно орієнтовані техніки.

Постановка проблеми. Наукова проблема полягає у відсутності чіткого розуміння інтеграції цінностей у психотерапевтичному процесі, тобто в питанні, чи є психотерапія ціннісно-нейтральною чи ціннісно-орієнтованою.

Мета статті – розглянути поняття життєвих цінностей і дослідити питання інтеграції цінностей у психотерапевтичному процесі.

Виклад основного матеріалу. Проблемою багатьох людей у сучасному світі є втрата зв'язку із цінностями, а саме: зосередження їхньої уваги на тому, що вони хочуть мати, або на тому, чого вони хочуть позбутися; орієнтація на життєвих цілях, які не мають зв'язку із цінностями, тощо. Таким чином, жити згідно з власними цінностями – нелегка праця, яка під силу не кожному.

Включення в психотерапевтичний процес проблеми ціннісної ідентифікації й актуалізації ціннісних ресурсів є важливим питанням, адже вона визначає життєвий напрям людини. Застосування технік, що допомагають ідентифікувати життєві цінності, дає змогу значно краще дослідити та прояснити клієнту власні життєві цінності, у результаті чого він будуватиме та плануватиме життя згідно з власними цінностями.

Складність визначення поняття «цінність» пов'язана з його багатозначністю. У літературних джерелах є більше ста визначень цього поняття, де пропонуються до розгляду різні підходи.

У вітчизняній філософії біля витоків виокремлення поняття «цінність» стояв В. Тугаринов, який робив акцент на здатності речей, явищ, ідей виступати засобом задоволення потреб та інтересів людей, служити суспільному прогресу й усебічному розвитку особистості.

Згідно з поглядами Н. Кірілової, проблема ціннісних орієнтацій розглядається з позицій ціліс-

ного, системного підходу до вивчення людської індивідуальності, що виражає найпрогресивнішу тенденцію сучасної науки. Така позиція близька до розуміння ціннісних орієнтацій, базованого на теорії інтегральної індивідуальності, згідно з якою ціннісні орієнтації є складним, багатокомпонентним, ієрархічним утворенням, детермінованим, з одного боку, факторами соціалізації, а з іншого – системою різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності [4].

Наші цінності (і похідне від них поняття цілей, планування) актуалізуються фронтальною корою, що є головним інтегратором (менеджером) соціальних мереж мозку. У результаті цього всі елементи займають своє місце в системі та працюють на основі загального організуючого принципу. Власне, одним із вимірів нейроінтеграції (серед інтеграції пам'яті, інтеграції емоцій, системи «хочу» й «треба», інтеграції в стосунках з іншими, інтеграції в стосунках із тобою тощо) є інтеграція цінностей.

Загалом цінності формуються у віці 13 років завдяки нашим батькам і під впливом зовнішнього середовища й різних біографічних чинників. Однак вони продовжують формуватися протягом усього життя під впливом уже пануючої в суспільстві системи цінностей. Таким чином, система ціннісних орієнтацій не є абсолютно впорядкованою, вона рухома й динамічна, оскільки відображає стосунков особистості зі світом.

Справді, сьогодні багато людей знають усьому ціну, але не розуміють істинних цінностей. Підміна духовно-моральної системи цінностей матеріально-розумовою системою має свій «відголосок» у формуванні особистісних цінностей людини. Однак у сформованій особистості її життєві цінності впорядковані. Людина знає, що саме в конкрет-

ному періоді життя є для неї найбільш значимим, тобто є цінністю першого порядку, а тому знає й про цінності другого порядку [3].

Цінності є найглибшими бажаннями нашого серця щодо того, як ми хочемо жити своє життя, якою особою хочемо бути, які стосунки хочемо творити [15]. Отже, вони визначають те, як ми живемо й діємо, те, що ми хочемо мати, чи те, що ми хочемо, щоб було з нами.

Цінностями є інтернаціоналізовані когнітивні структури, які керують вибором, висуваючи почуття основних принципів правильного й неправильного, почуття пріоритетів і бажання сприймати сенс і бачити закономірності [17].

У психотерапевтичній практиці часто буває так, що клієнт скаржиться на те, що його життя позбавлене сенсу, оскільки вся його діяльність не має цінності. Однак важливим є не те, де людина працює, а як вона працює. Цінності такого роду В. Франкл називає цінностями творчості. Окрім того, він виділяє й цінності переживання, які реалізуються в сприйнятті світу (захоплення красою природи чи мистецтвом). Життя може виявитись осмисленим і тоді, коли в ньому немає ні творчих поривів, ні переживань. У цьому разі важливим є те, як людина ставиться до обмеження своїх життєвих можливостей. Ці цінності В. Франкл називає цінностями відносин. Вони визначають те, як людина ставиться до своєї долі, яку не можна змінити. Те, як людина приймає тягар життя, гідність і мужність, що вона проявляє в стражданнях у ситуації приреченості, є мірилом того, наскільки вона відбулася як людина [10]. Однак часто в житті буває так, що людина вважає своїми просоціальні чи духовні цінності, а її реальне життя підпорядковане владі неусвідомлених егоцентричних мотивацій. На думку Е. Фромма, є розрив між тим, що людина вважає своїми цінностями, і тими цінностями, якими вона керується і які нею не усвідомлюються. У суспільстві цінностями можуть бути релігійні та гуманістичні (індивідуальність, кохання, співчуття, надія тощо). Несвідомі цінності, які є мотивами людської поведінки, – це цінності, породжені соціальною системою (власність, споживання, суспільне становище, розваги тощо) [11].

А. Маслоу виокремлює два типи цінностей: дефіцієнтні та буттєві. Дефіцієнтні цінності свідчать про недостатність у задоволенні базових фізіологічних і соціальних потреб (сон, безпека тощо). Буттєві цінності виходять за межі природної та соціальної необхідності. Вони свідчать про духовні прагнення людини (добро, краса тощо). Цінності перевіряються в екстремальних ситуаціях. Наприклад, якщо буттєві цінності не вкорінені в особистість, а є лише «знаними», то можливим є їх знецінення (у ситуації війни чи голоду). У такому разі пріоритетними стають дефіцієнтні цінності [6].

Підсумовуючи думки В. Франкла, Е. Фрома й А. Маслоу, можна сказати, що цінності ведуть нас як до задоволення базових потреб, так і до щасливого та змістовного життя, яке не може бути позбавлене страждання. Людське життя наповнене не тільки сенсом роботи, творчості, краси, добра, спілкування з іншими людьми; воно має чимало випробувань і стресів. Однак людині притаманне вміння справлятися з випробуваннями (життєва витривалість і стресостійкість), адже відчуття цінності та змістовності життя може співіснувати із життєвими випробуваннями та труднощами.

Це питання стосується дискусії про те, чи психотерапія загалом має бути ціннісно-нейтральна чи ціннісно-орієнтована, чи можуть цінності бути інтегровані в психотерапевтичний процес.

Згідно з твердженнями К. Патерсон, психолог під час консультування має бути об'єктивним, не привносити в консультативний процес свою світоглядну систему та систему власних цінностей. Це пояснюється тим, що світоглядна система людей має унікальну природу [5]. Протилежної думки дотримується Е. Вільямсон, згідно з поглядами якого психотерапевт має чітко висловлювати клієнту власну ціннісну позицію, оскільки намагання дотримуватися ціннісної нейтральності може спонукати клієнта до думки, що психотерапевт схвалює згубну із соціального, морального та правового погляду поведінку

Отже, ми бачимо два полярні погляди на ціннісну позицію психотерапевта. На нашу думку, власна ціннісна позиція психотерапевта не повинна нести за собою дії повчання чи «нав'язування» системи цінностей. Проте теми життєвих цінностей неможливо й неправильно уникати в процесі психотерапії, оскільки багато проблем приховані власне від нерозуміння клієнтом власної системи цінностей.

Навіть не нав'язуючи клієнту власної системи цінностей, але дотримуючись під час роботи певної філософії, психотерапевт вносить у консультативний процес своє бачення [5]. Однак психотерапевтичний чи консультативний процес залежний від ціннісних критеріїв [14; 21]. Цінності становлять «ядро» в стосунках між учасниками консультування чи психотерапії. Будь-які теми в психологічному консультуванні закріплені системою цінностей [13]. Стійкі ціннісні орієнтації є потужним ресурсоутворюючим чинником у профілактиці наслідків посттравматичного дистресу, зокрема розвитку посттравматичного стресового розладу.

Критеріями психотерапії, орієнтованої на цінності, є включення в психотерапевтичний простір процесів ціннісної ідентифікації й актуалізації ціннісних ресурсів (зокрема релігійних). Християнським цінностям відповідає критерій доказової ефективності втручань із виявом усе-

охоплюючої поваги й прийняття клієнта й об'єднання зусиль у протидії хворобливим симптомам [7]. Ще Е. Фромм основою ціннісної осмисленості людського існування вважав сповідання релігійних цінностей, але таких, які не нав'язуються людині, а перебувають у полі її вибору [12].

Загалом звернення до теми цінностей у процесі психотерапії несе ресурсонаповнюючий зміст. В. Розенберг під цим розуміє внутрішні сили, які є обов'язковими для подолання кризи життя й утримання меж толерантності до дистресу [20]. Отже, якщо психотерапевт не має чіткості в розумінні як власних цінностей, так і цінностей свого клієнта, не усвідомлює своєї етичної і юридичної відповідальності, він може завдати шкоди своєму клієнту, навіть незважаючи на найкращі наміри [16; 19].

«Ціннісно орієнтовані техніки сприяють переосмисленню наданих значень і дисфункційних переконань у наративі травми, стосовно почуття провини, покарання, образу Бога, світу, а отже, сприяють репроцесуалізації й інтеграції травматичної пам'яті» [7, с. 3].

Психотерапевтичні техніки, що допомагають ідентифікувати життєві цінності, слугують надійним орієнтиром, що дозволяє не «зійти» із життєвого шляху. Застосування цих технік дає можливість чинити відповідно до життєвих цінностей, у результаті чого отримувати задоволення від життя чи своєї діяльності, не відчувати занепад сил, неспокій, стрес. Якщо людина відчуває внутрішній мир і гармонію, знає те, що для неї справді цінне й дороге, тоді її життя наповнене сенсом. Як наслідок, людина проживатиме щасливе життя, пов'язане з якістю її життя в ключових сферах (сфера стосунків і самореалізації) відповідно до власних цінностей.

Техніки, що допомагають ідентифікувати життєві цінності.

1. Сократівські запитання з метою керованого відкриття [18]. Метод сократівських запитань – це фундаментальна техніка когнітивно-поведінкової психотерапії (далі – КПТ), яку застосовують для того, щоб допомогти клієнтові побачити й зрозуміти певні речі, а отже, і проблеми, а також розробити кроки для подолання труднощів. «Запитання повинні бути ретельно продумані й сформульовані так, щоб допомогти клієнту визначити й розглянути свої погляди розважливо, зважити думки об'єктивно» [2, с. 154]. Ця техніка дає змогу клієнту відкривати нові можливості. Приклади сократівських запитань: «Що є для вас сенсом життя? Яке життя ви б хотіли прожити? Що для вас у житті найважливіше?».

2. Магічна техніка. Ця техніка є також технікою КПТ, яку застосовують для роботи із цінностями. Прикладом магічної техніки є звернення до клієнта з проханням уявити ситуацію, що його приймають на 100%, люблять і схвалюють усе те, що

він робить. Тут важливо запитати в клієнта, як би він себе поведив у такій ситуації.

3. Експеріментальна техніка візуалізації також є технікою когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ) у роботі із цінностями, особливо для тих клієнтів, у яких добре розвинена права півкуля мозку, оскільки вона спеціалізується на образах. Прикладом експеріментальної техніки є техніка проєкції в майбутнє. Клієнта можна попросити уявити, що в нього ювілей (80 років), і він прожив життя, яке справді хотів. Тоді клієнта просять прислухатися до того, які промови він хотів би почути. Подивитися, хто прийшов привітати. Хто сидить поруч. Прислухатися, від чого є відчуття радості.

4. Опитувальники, бланки, картки цінностей. Загальновідомою методикою ціннісних орієнтацій є методика, розроблена М. Рокичем, яка спрямована на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини, що визначає змістовний бік спрямованості особистості й становить основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду [8]. Цікавим є виявлення рівня співвідношення «цінності» й «доступності» в різних життєвих сферах [9]. Отже, основною психометричною характеристикою тесту є показник «цінність – доступність» (Ц – Д), що відображає ступінь неузгодженості, дезінтеграції в мотиваційно-особистісній сфері. Остання свідчить про ступінь незадоволеності поточною життєвою ситуацією, внутрішній конфлікт, блокаду основних потреб, а також про рівень самореалізації, інтегрованості, гармонії [1]. Особливістю цієї методики є зіставлення життєвих цілей зі сферами самореалізації, що дає змогу детально дослідити структуру сенсожиттєвих орієнтацій.

Загалом методик, призначених для діагностики цінностей і ціннісних орієнтацій, є багато. Вони відрізняються своєю методологією, змістом, цілями. Однак ці методики використовуються не лише для дослідження життєвих цінностей у наукових дослідженнях, де результати, як правило, подаються в узагальненому вигляді, але й у роботі психотерапевта, оскільки дозволяють не лише визначити життєві цінності клієнта, а й просто допомагають йому зрозуміти чи пригадати життєві цінності загалом, щоб далі можна було більш предметно працювати з темою життєвих цінностей.

Висновки. Підбиваючи підсумок значимості теми цінностей людини та їх місця в структурі особистості, ми можемо зазначити, що цінності – один із найважливіших елементів внутрішньої структури особистості. Вони відмежовують значущі речі від несуттєвого. Сформована система цінностей утворює своєрідну вісь свідомості, що забезпечує напрям життєвого руху (наших цілей), а значить, цінності є домінуючими чинниками, що визначають життєві принципи людини.

Література:

1. Бубнова С. Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості». URL: <https://megalektsii.ru/s13604t5.html>.
2. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
3. Веритакс М. Жизненные ценности человека. URL: <http://veritaks.com/zhiznennyye-cennosti-cheloveka.html>.
4. Кирилова Н. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников. Вopr. психологии. 1999. № 1. С. 88–94.
5. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. М.: Академический Проект, 1999. 240 с.
6. Маслоу А. Психология бытия. М.: Педагогика, 1997. 304 с.
7. Миколайчук М. Робота з цінностями і смислами у травмофокусованій психотерапії. Львів, 2015. С. 1–39.
8. Рокич М. Методика «Ценностные ориентации». URL: <https://vsetesti.ru/240/>.
9. Субашкевич І. Модифікація методики О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах». Педагогіка і психологія професійної освіти. № 4–5. 2015. С. 77–86.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
11. Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. 416 с.
12. Фромм Э. Психоанализ и религия. М.: АСТ, 2010. 160 с.
13. Bergin A. Three contributions of a spiritual perspective to counseling, psychotherapy, and behavior change. In M. T. Burke & J. G. Miranti (Eds.) Ethical and spiritual values in counseling Alexandria, VA: American Counseling Association. 1992. P. 5–15.
14. Cotton R., Tarvydas V. Ethical and professional issues in counseling. Upper Saddle River NJ: Merrill, 2003.
15. Harris F. Transpersonal Psychology as a Scientific Field. The International Journal of Transpersonal Studies. 2002. T. 21. C. 175–187. URL: <https://digitalcommons.ciis.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1464&context=ijts-transpersonalstudies>.
16. Huber C. Ethical, legal and professional issues in the practice of marriage and family therapy (2nd ed.). Upper Saddle River NJ: Merrill/Prentice Hall. Huey W. C. 1994.
17. Oyserman D. Values, Psychological Perspectives. University of Michigan, Ann Arbor, MI, USA. 2015 Elsevier Ltd. URL: https://dornsife.usc.edu/assets/sites/782/docs/ISB2_24030.pdf.
18. Padesky K. Schema change processes in cognitive therapy. Clinical Psychology and psychotherapy. № 1 (5). 1994. S. 267–278.
19. Remley T. Preparing for court appearances. Jr. Alexandria VA: American Counseling Association. 1991.
20. Rozenberg V. Kak nayti dostoynyy vykhod. Psychologies. № 72. 2012. S. 124
21. Schulte J. The morality of influencing in counseling. Counseling and Values. 1990. № 34. P. 103–118.

Попова М. И. Имплементация жизненных ценностей в психотерапевтической практике

В статье рассмотрено понятие жизненных ценностей, которое позволяет увидеть, что ценности – это то, какими мы хотим быть, а не то, что мы хотим иметь, поскольку ценности играют огромную роль в жизни человека. Показано, что понятие жизненных ценностей для человека является чрезвычайно важным, так как они имеют свойство организовывать человеческую жизнь. Доказано, что понимание и осознание собственных ценностей ведет к счастливой и содержательной жизни человека. Исследован вопрос интеграции ценностей в психотерапевтическом процессе. Проанализированы психотерапевтические техники, помогающие идентифицировать жизненные ценности, а затем выявлять общие желаемые качества, определяющие образ жизни и деятельность человека.

Ключевые слова: *жизненные ценности, ценностные ориентации, ценностная позиция психотерапевта, ценностно ориентированные техники.*

Popova M. I. Implementation of life values in psychotherapeutic practice

The article discusses the notion of vital values, which makes it possible to see that values are what we want to be, and not what we want to have, because values play a huge role in human life. It is shown that the concept of vital values for a person is extremely important, since they have the property to organize human life. It is proved that understanding and awareness of own values leads to a happy and meaningful life of a person. The problem of integration of values in the psychotherapeutic process is investigated. The psychotherapeutic techniques, which help to identify vital values, are analyzed, and therefore they show the general desirable qualities that determine the way of life and human activity.

Key words: *life values, value orientations, psychotherapist's value position, value-oriented techniques.*