

Т.С. Гурлева, Н.Ю. Журавльова

## ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ ВИБІР У КОНТЕКСТІ САМОВИЗНАЧЕННЯ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПОГЛЯД ПСИХОТЕРАПЕВТА

**Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Ціннісно-смысловий вибір у контексті самовизначення в ранньому юнацькому віці: погляд психотерапевта.** Стаття присвячена особливостям ціннісно-смысловой сфери вітчизняної молоді в умовах широкої розбіжності ціннісних орієнтирів у сучасному суспільстві. Здатність юнацтва до свідомого та відповідального ціннісно-смыслового вибору розглядається як визначальна у площині особистісного розвитку, вирішення питань самовизначення та життєвого вибору. Окреслені пріоритети психологічної допомоги (індивідуальної та групової) юній особистості при ускладненні процесу ціннісно-смыслового самовизначення.

**Ключові слова:** цінності і смисли, ціннісно-смысловий вибір, особистісний розвиток, самовизначення, юнацький вік, пріоритети психологічної допомоги.

**Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Ценностно-смысловой выбор в контексте самоопределения в раннем юношеском возрасте: взгляд психотерапевта.** Стаття посвящена особенностям ценностно-смысловой сферы отечественной молодежи в условиях широкого диапазона ценностных ориентиров в современном обществе. Способность юношества к сознательному и ответственному ценностно-смысловому выбору рассматривается как определяющая в контексте личностного развития, вопросов самоопределения и жизненного выбора. Очерчены приоритеты психологической помощи (индивидуальной и групповой) молодому человеку в ситуации затруднения ценностно-смыслового самоопределения.

**Ключевые слова:** ценности и смыслы, ценностно-смысловой выбор, личностное развитие, самоопределение, юношеский возраст, приоритеты психологической помощи.

**Постановка проблеми.** У часи соціокультурних змін і протиріч виникає необхідність нового осмислення сучасною людиною сьогодення, що супроводжується переглядом, випробуванням існуючих життєвих орієнтирів та спонукає до утворення нових цінностей та смислів. Розвиток смисложиттєвих орієнтацій опосередковується усім життєвим досвідом особистості, її особистісним «фундаментом» (за В.Є. Чудновським) – тобто певною сукупністю особистісних якостей, цілей, власних прагнень та переконань. Процес становлення цього особистісного «фундаменту» обумовлює розвиток смисложиттєвих орієнтацій, процес самовизначення, зміст та вибір якості життя.

Сенситивним до засвоєння складних смисложиттєвих понять вважається підлітковий і юнацький вік. Зустріч з життєвими викликами, спроможність відчувати неоднозначність деяких ситуацій, намагання сприймати і розуміти присутність можливих протиріч у бутті, вирішувати нелегкі екзистенційні питання – усе це допомагає людині ставати суб'єктом свого розвитку і свого життя, самовизначитися як особистість та активний і діяльний представник соціуму (Г.А. Вайзер, Н.Д. Володарська, О.В. Зазимко, О.Л. Музика, В.Є. Чудновський та ін.).

У цьому віці відбувається оволодіння юною особистістю внутрішнім світом, постає питання про смисл життя, усвідомлюється різновидність життєвих цінностей та смислів, можливість збагачення уявлень про них у процесі дорослішання і накопичення досвіду,

стає більш зрозумілою необхідність долати труднощі, які виникають у реалізації життєвих смислів. У юнацькому віці з'являється потреба у знаходженні та втіленні у життя вищих, буттєвих, духовних цінностей, котрі спрямовують людське існування за межі вузькоєгоїстичних або вузькогрупових вподоб, розширюють горизонти власного і суспільного буття. Водночас відсутність чітких моральних критеріїв, розмитість уявлень про узвичаєні цінності і норми в суспільстві, сім'ї й закладах освіти, переважання матеріальних цінностей над буттєвими створюють сприятливий фон для формування антигуманної, безвідповідальної та егоцентричної поведінки і різноманітних поведінкових девіацій, відхилень в особистісному розвитку молодшої людини. Становлення життєвих смислів молоді іноді протікає суперечливо, конфліктно: підлітки і юнаки губляться в існуючих і декларованих моральних орієнтирах, на них тисне молодіжна субкультура, їм бракує певних особливостей і якостей (самостійності, критичності, відповідальності, волі тощо), аби протистояти зовнішньому маніпулюванню, згубним пристрастям, захистити власну, ще досить «крихку і піддатливу», світоглядну позицію, бути відповідальним за втілення власних моральних переконань [4; 9]. У разі утруднень юної особистості у пошуку власних ціннісно-смыслових орієнтирів може бути корисною допомога психолога-консультанта чи психотерапевта.

Тож, формування ціннісно-смыслового виміру життєвої перспективи є провідною характеристикою самовизначення в юнацькому віці. У нинішніх соціокультурних умовах молодь відчуває значні труднощі у визначенні життєвих цілей, шляхів та засобів їх здійснення. Психологічною проблемою на сьогодні є множинність, різновекторність і суперечливість цінностей життя, неготовність певної частини молоді до пошуку сутнісного, буттєвого, високого життєвого смислу, уникання відповідальності за його реалізацію. Примітивізація смислу життя, його звуження до елементарного бажання «мати», що переважає над потребою «бути», у цілому негативно відбивається на цілісності особистості, веде до її деградації. Тому **метою нашого дослідження** було вивчення особливостей (рівнів) ціннісно-смыслових орієнтирів сучасної молоді та орієнтирів психологічної допомоги у їх становленні, розвитку, взаємоузгодженні та виборі у контексті особистісного самовизначення. Методи дослідження: аналіз наукової літератури, анкетування осіб юнацького віку, тестові методики, опитування.

**Аналіз останніх публікацій.** В часи соціокультурних змін і протиріч виникає необхідність нового осмислення життя, його реалій, що вимагає і супроводжується утворенням нових смислів. Прагнення до смислу є центральним мотивом людського існування, адже завдяки реалізації смислу особистість здійснює себе. Смыслова сфера є тією найвищою інстанцією, яка підпорядковує собі всі інші життєві прояви, визначає спрямованість пізнання, вектор становлення особистості. Ціннісно-смыслова сфера може сприяти як позитивному, так і негативному напрямку розвитку особистості, коли йдеться, скажімо, про «бездуховний», «неоптимальний», «конфліктний», «нереалістичний» смисл життя [6]. Тому оптимальним для особистості є той смисл, зауважує К.В. Карпінський, прийняття та здійснення якого оптимізує процес її розвитку, тобто забезпечує її високу продуктивність і динамічність, прогресивний характер і висхідну траєкторію, гармонійність і адаптивність особистісних змін [6].

Роль смислу життя виконують цінності, які за виразом В. Франкла [13] є смысловими універсалами. Цінності формуються у процесі співвіднесення особистого життєвого досвіду з існуючими в даному суспільстві моральними та культурними зразками і

виражають конкретне розуміння смислів людського існування. Осмислене життя робить людину щасливою, по-справжньому вільною, свідомою своїх вчинків. Вчений описує три класи цінностей, що дозволяють зробити життя людини осмисленим: цінності творчості (у першу чергу праця); цінності переживання (зокрема, любов); цінності стосунків (свідомо виробляється позиція у критичних життєвих обставинах). В. Франкл виділяє три онтологічних виміри (рівня існування) людини: біологічне, психологічне, поетичне, або духовне. А. Ленгле – психічний, психологічний і духовний виміри, концентруючись на активній позиції людині, її відповідальності і волі [7]. На духовному, поетичному, творчому рівні зосереджує увагу О.В. Моляко [8]. Духовність є «умовою руху до вершинної психології, яка згідно Л.С. Виготському, визначає не глибини, а вершини особистості. Духовністю називають пошук, практичну діяльність, досвід, через яких суб'єкт здійснює у самому собі перетворення, які необхідні для досягнення істини, для самовизначення» [1, с. 149].

Фундаментальну потребу у пошуку смислу і цінностей відображають інтелектуальні, філософські і духовні здібності людських істот, пише А. Ленгле [7, с. 32]. Найважливішими ціннісно-смысловими орієнтирами в особистісному зростанні виступають вищі цінності, які наповнюють людське життя вищим смыслом. Адже, «особистість – це не лише фізична істота з психологічною начинкою: вона має бути доповнена духовним виміром» [Там само, с.33]. У вітчизняній культурі традиційними вищими, духовними цінностями є наступні: віра, любов, краса, добро, справедливість, свобода, гідність, істина, надія, вірність, порядність, творчість, сім'я, милосердя та ін.

Самовизначення щодо ціннісно-смыслові сфери, у тому числі її моральнісного аспекту, означає наступне: усвідомлення людиною власних цінностей та їх ієрархії; визначення певних оцінкових еталонів, чітких моральних критеріїв; розстановка належних акцентів та пріоритетів у світогляді; визначення власних моральних переконань і розвиток здатності до моральнісної рефлексії власної поведінки, моральнісних якостей [9, с. 258]. (Термін «моральнісні» якості, ідеали, цінності, смисли, розвиток вживали також Т.Г. Аболіна, І.М. Логовський, О.Л. Музика, О.В. Шинкаренко та ін.)

Представники гуманістичного й екзистенційного напрямків психотерапії особливу увагу надають темі вибору та самовизначення, підкреслюють взаємозв'язок готовності людини до життєвого вибору з рівнем її особистісної зрілості, здатністю брати відповідальність за своє життя. Вони стверджують, що кожна людина має особистісну складову, яка знаходиться в процесі розвитку і самоактуалізації, їй властива свобода волі, вона може приймати рішення і брати на себе відповідальність за власне життя, своє подальше становлення і розвиток. Сприяння особистісному розвитку людини в зазначених психотерапевтичних напрямках вважається найважливішою умовою її готовності до здійснення вибору. Ми спирались на розуміння особистісного вибору як акту «свідомого, довільного, відповідального, ціннісного, вільного» [2, с. 293]. Питання психологічної допомоги людині в ситуації особистісного вибору активно досліджуються вітчизняними (Т.М. Титаренко, Г.О. Балл та ін.), пострадянськими (Ф.Ю. Василюк, Д.О. Леонтьєв та ін.) психологами та психотерапевтами [2; 3; 5; 12].

**Виклад методики і результатів дослідження.** Нами досліджувались особливості становлення та прояву ціннісно-смыслові сфери сучасної молоді, можливості консультативної та психотерапевтичної допомоги юнацтву на шляху життєвого, у тому числі ціннісно-смыслового самовизначення. За нашими дослідженнями динаміка ціннісної

орієнтації в юнацькому віці виражається у зменшенні дефіцитарної і зростанні буттєвої ціннісної (за А. Маслоу) спрямованості особистості. Найбільш актуальними, при цьому залишаються загальнолюдські цінності спілкування і сім'ї, що знаходить підтвердження також у останніх дослідженнях інших вітчизняних науковців [9; 11]. Так, за даними анкетування біля 90 % опитаних нами київських юнаків і дівчат вважають, що смисл життя з часом потерпає певних змін, набуває рис духовного спрямування. Якщо у підлітковому віці учнів турбували в основному питання успішності у навчанні, стосунків із однолітками і дорослими, захоплені, пов'язаних здебільшого із отриманням задоволення і насолоди, то зараз третина опитаних у якості вищих («вершинних») смислів, які вони прагнуть реалізувати (мають за мету), вбачає здатність чинити добро, любити людей, співчувати іншим людям, бути відповідальним, патріотом своєї країни, особистісно самовизначатись і самовдосконалюватись. Опитані юнаки і дівчата відчули зміни у розумінні власного смислу життя, вважають, що він змінюється з часом, «коли стаєш більш досвідченою, дорослішою людиною», «коли можна порівнювати різні ситуації й обирати кращий варіант для себе». Ці результати підтверджені дослідженнями Г.І. Онищенко, які вказують на зниження рівня дифузності ціннісної системи та значне зростання ролі цінностей духовності, моральності, самовизначення, здатності до морального вибору, конструктивного реагування у конфліктних ситуаціях. За її даними дослідниці збільшується відсоток юнаків і дівчат, котрі активно самовизначаються у своїх моральних ставленнях і цінностях [9]. Разом з тим у зв'язку з переоцінкою цінностей у нових соціально-культурних умовах для значної частини юнаків і дівчат характерні почуття безглуздя, сумніви щодо доцільності постановки і реалізації вищих смислів. Утім, опитані усвідомлюють необхідність опиратися заперечливим обставинам і формувати у собі високі, духовні життєві смисли, у них відбувається становлення психологічної готовності до пошуку і реалізації вищих смислів з врахуванням власних можливостей. У цьому процесі дехто з юних потребує допомоги психолога, який би підтримав особистість у її намірах і допоміг у виборі шляхів подальшого особистісного розвитку і життєвого самовизначення.

Старший підлітковий і молодший юнацький вік є особливо сприятливий до постановки та вирішення низки життєвих задач, що зумовлені сучасними соціокультурними орієнтирами, до яких можна віднести: вибір професії, учбового закладу, місця роботи, шляхів та темпу професійного розвитку; визначення кола спілкування (друзів, колег) та способів вибудовування взаємостосунків, самовизначення у сімейній сфері; питання самоосвіти і саморозвитку (емоційного, морального, духовного), вибір форм суспільно-політичної та культурної активності, а також форм використання вільного часу. У процесі самовизначення по відношенню до цих сфер життєвої реалізації молода людина вибирає власний варіант організації свого буття, що може загострювати різні екзистенційні питання, потребувати вміння користуватись власною свободою, відчувати та розуміти особистісну відповідальність за ті чи інші рішення. Як зауважує І. Ялом, великий розкид цінностей і норм життя, з одного боку, дає людині більший рівень свободи, а з іншого – закликає і до більшої особистісної відповідальності як сутнісної природи людини [14]. Такий рівень свободи для деяких молодих людей є справжнім викликом, випробуванням їх суб'єктності, з чим без фахової допомоги їм справитися досить важко.

У даній роботі ми розглядаємо цінності, як узагальнені когнітивно-емоційні смислові утворення, що мають певне соціально-культурне наповнення та інтегрують домінуючі мотиви особистості в систему її значущих усвідомлених ставлень до дійсності. Ціннісна система особистості в процесі формування набуває ієрархічної структури, що детермінує спрямованість і зміст загальної поведінкової активності особистості на певному етапі її розвитку. Найбільш значущими для розвитку особистості виявилися наступні характеристики ціннісної сфери: стійкість системи цінностей, а також засвоєння молодого людиною вищих буттєвих цінностей: саморозвитку, моральності, духовності, естетики у сполученні з цінностями сім'ї [9].

Про актуалізацію у молодій людини моральних цінностей свідчить сформованість моральних ставлень, розвиток здатності до морального вибору, тенденція до конструктивного реагування у конфліктних ситуаціях. Особливостями змісту ціннісної системи особистості, які свідчать про кризовий стан у моральнісному становленні юної особистості, виступає суперечливість її змістовного наповнення чи домінування дефіцитарних – гедоністичних, прагматичних і матеріальних цінностей при запереченні духовно-буттєвих та несприйнятті моральних цінностей. Характеристиками структури цінностей, що перешкоджають моральному становленню особистості, є дифузність, нестійкість і фактично відсутність ієрархії цінностей. Крім того, деструктивним чинником виступає розходження між декларованими і реально діючими цінностями, а також фрустрації в реалізації цінностей. Спираючись на результати дослідження, можна стверджувати визначальну роль впливу становлення ціннісної сфери на особистісний розвиток юнаків та дівчат.

Дослідження нами умов, що сприяють пошуку продуктивного виходу із складної ситуації, вирішенню питань самовизначення, у тому числі ціннісно-смислового, дало нам змогу на теоретичному та експериментальному рівні встановити важливість усвідомлення людиною спектру власного емоційно-чуттєвого стану, його перебігу для прийняття життєво важливого рішення, здійснення власного вибору. Вивчення впливу емоційності українців, зокрема молоді, на їх здатність до здійснення життєвого вибору дозволило виявити таку тенденцію: при зниженні рівня розуміння людиною власних емоцій, почуттів знижується здатність до ухвалення життєво важливих рішень (спостерігається зростання труднощів у ситуації вибору). Тому в психотерапевтичній роботі з процесом переживання вітчизняного клієнта в контексті проблем життєвого вибору, його ціннісно-смислової складової (засобами екзистенційно-гуманістичного підходу) важливо приділяти особливу увагу усвідомленню клієнтом власних емоційно-чуттєвих станів [5].

*Особливості психотерапевтичної допомоги: групова та індивідуальна робота з юнацтвом.* Складні і багатопланові переживання людини в ситуації вибору, що ретельно описані дослідниками екзистенційної та гуманістичної психології і психотерапії, Ф.Ю. Василюк інтегрує у вигляді операціональної структури вибору, підкреслюючи його ціннісно-смислову та процесуальну природу. Розглядаючи вибір як процес, автор виділяє такі фази: відволікання від утруднень зовнішнього світу й утримання складності внутрішнього світу; актуалізація глибинних цінностей; оцінка альтернатив; ухвалення рішення; прийняття жертви. Повноцінний акт вибору включає всі вказані операції і фази, в кожній з яких у згорнутому вигляді, зі своїми акцентами, відбувається повний цикл вибору. Дана операціональна структура вибору послідовно й технічно описує можливу

стратегію психотерапевтичної роботи з темою вибору [2]. Український психолог Т.М. Титаренко, досліджуючи процесуальну сторону вибору і виокремлюючи дещо інші, ніж Ф.Ю. Василюк, ракурси аналізу, викладає своє бачення феноменології переживань людини в її прагненні до пізнання, прийняття і втілення власного життєвого вибору [12]. Проте обидва названі автори процес вибору розглядають як послідовний рух до все глибшого усвідомлення себе і автентичного самоздійснення. Визначальним моментом у роботі з особистісним вибором людини, на думку Ф.Ю. Василюка, є опрацювання ціннісно-сислової складової вибору, при якому цінність, що усвідомлюється як пріоритетна, органічно з'єднується з відповідним образом себе, породжує цей образ і втілюється в певному способі життя. При цьому людина відповідально і вільно приймає рішення жити саме так, мужньо долати можливі утруднення й обмеження [2].

Психологічна допомога людині в ситуації особистісного вибору передбачає надання їй підтримки у пошуку адекватних форм реалізації своїх прагнень, що означає сприяння, з одного боку, в проясненні її власних справжніх бажань, що не зіпсовані тиском соціального середовища і внутрішніми психологічними захистами, а з іншого, у відповідальному їх здійсненні в певному соціокультурному просторі. Прояснення і розвиток ціннісно-сислової сфери особистості (усвідомлення особистих цінностей, потреб, мотивів) є важливим чинником у психотерапевтичній роботі з темою життєвого вибору людини, її самовизначення. Психологічну допомогу з питань ціннісно-сислового самовизначення юнак чи дівчина можуть отримати у індивідуальному чи груповому форматі в залежності від внутрішніх потреб, характеру запиту, психоемоційного настрою індивіда.

*Індивідуальна консультативна чи психотерапевтична форма взаємодії* пропонується при необхідності розібратися зі власною ситуацією в умовах конфіденційності, без зайвих слухачів та впливу сторонніх суджень, маючи можливість прислухатись до себе в діалозі з іншою людиною, а саме – фахівцем, в умовах довіри, прийняття, розуміння. Індивідуальний формат відповідає потребі молоді людини в інтимності, близькості, психологічній безпеці, створює умови для реалізації та розвитку діалогічної інтенції – особливо цінної і прийнятної у юнацькому віці. Зауважимо, що спілкування у групі є також актуальною потребою молоді, де юнаки та дівчата можуть обмінюватися досвідом, поглядами, смислами, дискутувати, вибудовувати зразки поведінки, формувати себе у контакт з іншими. З огляду на ці особливості юнацького віку *груповий формат* психологічної роботи з цією віковою категорією є досить важливим. Тому обидва формати – індивідуальний і груповий – є корисними та ефективними у психологічній роботі з юнацтвом, з питаннями становлення ціннісних, моральнісних орієнтирів, власних смислів, особистісних спрямувань.

Вважаємо доцільним зупинитися на наступних напрямках роботи (групової та індивідуальної) з молоддю з питань становлення ціннісно-сислової сфери юнаків і дівчат [9].

1. *Дослідження ціннісних орієнтацій і життєвих смислів учнівської молоді.* Для цього можна використати методики М. Рокича, К.В. Карпінського, Д.О. Леонтєєва, М. Матусевича, Дж. Келлі, Р. Кеттела, В.Ю. Котлякова та ін.

2. *Моральна просвіта юнацтва.* Актуальним є нагадування молоді про існування добра і зла, бесіди про совість, честь і гідність людини, вірність і зраду, повагу до інших,

добросовісне і відповідальне ставлення до всього, що людина робить і життя взагалі, про покликання, дружбу, любов, сім'ю і т. ін.

3. *Підтримка і стимуляція мотивації морального розвитку* в міжособистісному спілкуванні і становленні особистості в цілому. У груповій та індивідуальній роботі з юнаками варто говорити про те, що егоїстична (гедоністично-прагматична спрямованість) людини створює бар'єри для побудови теплих, дружніх взаємин, оскільки індивід з такою спрямованістю мало здатен до співпереживання, емпатії, турботи про інших. Щирі, довірливі, взаємопідтримуючі стосунки з людьми можливі лише на основі уважного, поважного, доброзичливого, відповідального ставлення до них. Стимулювати мотивацію до цього можна, спираючись на потребу юнаків і дівчат у встановленні й підтримці довірливих дружніх стосунків з ровесниками та поваги й прийняття у стосунках з дорослими. У зв'язку з цим, для юних може підвищуватися значущість морально-гуманістичних, високих цінностей як основи сутнісних, буттєвих, духовних взаємин з оточуючими.

4. *Допомога юнацтву в ціннісно-моральному самовизначенні*. Самовизначення є сенситивним відносно вирішення смисложиттєвих питань в юнацькому віці. Для обговорення (індивідуально та в групі) пропонуються проблемні ситуації (уявні чи з реального життя), що передбачають ціннісний вибір, можливості і «ціна» його здійснення, критерії, власні переживання та почуття, переживання інших людей, включених у ситуацію. Пропонується роз'яснювальна групова та індивідуальна бесіда щодо результатів опитування, яке слід супроводжувати наданням інформації про ієрархію особистих цінностей, їх зміст, соціокультурний контекст і духовність, про детермінуючу роль ціннісних виборів в особистісній спрямованості (як вектору загальної активності та морального розвитку індивіда), їх зв'язок із характером людини.

Становлення, пошук, перевірка цінностей і смислів відбувається у процесі діалогічної взаємодії юної особистості і психолога, а також педагога, батьків, ровесників та ін. Адже, цитує А. Ленгле В. Франкла, «осмислене буття формується у процесі безперервного діалогу, взаємовідношень і взаємного впливу індивідуума і оточуючого світу» [7, с. 33].

Зупинимось на психотерапевтичних можливостях *діалогу* щодо актуалізації і підтримки процесу переживання та пропрацювання ціннісно-смислової сфери особистості [4; 5; 9; 10; 11 та ін.]. Психотерапевтичний діалог, окрім забезпечення процесів феноменологічного розуміння, що дуже важливо для молодшої людини, виконує ще одну суттєву функцію – сприяє пробудженню співрозмовника для екзистенції. Психотерапевт як носій власних цінностей і смислів може займати суперпозицію щодо клієнта: демонструвати йому своє бачення ситуації, спонукаючи до відкритості в сприйнятті цінностей, до активного формування і займання власної позиції стосовно тих або інших життєвих реалій і, таким чином, – до творення самого себе, перетворення своєї життєвої ситуації. Зустріч і взаємообмін з іншим ускладнює і збагачує процес переживання людини, спонукає до самовизначення, створює умови для саморозвитку та особистісного зростання [10]. Здійснюючи вибір у діалогічній взаємодії з іншим чи з собою, людина все одно вибирає себе – актом вибору вона підтверджує чи змінює себе – і в цьому визначається її відповідальність за власне буття, за знаходження та реалізацію смислу свого життя. Якість присутності терапевта створює умови для проходження клієнтом процесу вибору, але не визначає його результат. Тільки через

власний вільний вибір людина підходить до усвідомлення особистісних ціннісно-сміслових орієнтирів, особистісної ідентичності, торкається таємниці життєтворчості.

Розглянемо більш докладно окремі можливості індивідуальної психологічної роботи з молоддю стосовно питань ціннісно-сміислової сфери, ситуації самовизначення, вибору. Розглянемо ряд технічних засобів, спрямованих на пропрацювання емоцій і почуттів клієнта, що виникають у ситуації необхідності прийняття важливого життєвого рішення. Наш практичний досвід дозволив виокремити певні орієнтири для структурування загальної стратегічної лінії психотерапевтичної роботи, спрямованої на наближення до почуттів клієнта, на їх усвідомлення у контексті загальних переживань (ціннісно-сміслових, емоційних, тілесних).

У якості орієнтирів для роботи з емоційно-чуттєвим станом можуть бути доречними наступні запитання: «Що ви відчуваєте, коли говорите про цю ситуацію? Які почуття, крім названих, ви відчуваєте ще? Як ви ставитеся до того, що у вас з'являються саме такі почуття? Ви приймаєте себе з такими почуттями чи вам щось не подобається? Як би ви хотіли почувати себе в цій ситуації? Як би хотіли сприймати себе в цій ситуації? Який образ себе для вас прийнятний?» [5].

Зупинимося на етапах опрацювання емоційно-чуттєвої складової переживання людини в ситуації вибору. На *першому* етапі психотерапевту важливо виявити спектр глибинних почуттів<sup>2</sup> клієнта і допомогти йому сформуванню рефлексивну позицію стосовно них. На *другому* етапі психотерапевт підтримує клієнта в тому, щоб він, спираючись на власну рефлексивну позицію і заново осмислений образ себе, визначився в плані базового чуттєвого переживання, яке він згоден покласти в основу ціннісного самовизначення, формування особистого смислу своєї життєвої ситуації (за В. Франклом). На *третьому* етапі живе переживання індивідуального особистого смислу в конкретній ситуації розглядається у якості базової точки відліку для подальшого визначення реальних кроків щодо її розв'язання. У такому переживанні, як правило, міститься й енергія справжніх почуттів (осмислених і вивірених) і доступ до внутрішнього творчого ресурсу для продуктивного перетворення себе і своєї життєвої ситуації. Важливо зауважити: коли людина дає простір для прояснення і визнання всіх своїх почуттів, вона може в якийсь момент поставитися до них як особистість, і вже з особистісної позиції одні почуття визначити для себе як небажані і зробити зусилля, щоб за допомогою психотерапевтичного опрацювання дистанціюватися від них, щодо інших – навпаки, підтримати їх прояв і розвиток.

Зазначимо, що у психотерапевтичній роботі з молоддю особливого значення набуває психологічна підтримка/терапія, яка спрямована на духовне зміцнення і вивищення юної особистості, оволодіння нею духовними смислами життя, утримання і розвитку власних ціннісно-сміслових позицій, відображення їх у виборі та особистісному самовизначенні.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Зміна соціокультурних умов, втрата чи трансформація ціннісних орієнтирів, суперечливий вплив різних соціальних чинників на сучасну молодь негативно або досить проблематично позначаються на становленні унікальної та неповторної індивідуальності – суб'єкта власної

---

<sup>2</sup> Важливо допомогти клієнту відділити поверхневі, динамічно мінливі емоції від глибоких і стабільних почуттів.



життєдіяльності. Гуманістичний рівень розвитку особистості передбачає реалізацію людиною сутнісної автентичності (важливою складовою якої є смисл), сходження над собою, до вершин духовності, що забезпечується прагненням до пошуку духовних, буттєвих, високих смислів, почуттям відповідальності за їх здійснення, волею до втілення цих смислів в життя.

У юнацькому віці з'являється потреба у знаходженні і реалізації вищих цінностей, котрі надають смисл людському існуванню, розширюють горизонти індивідуального буття. При засвоєнні духовних цінностей особистість починає орієнтуватися на сутнісні глибинні смисли зовнішнього і внутрішнього життя, стає спадкоємицею і співтворцем традиційної культури в сучасних умовах, вчиться відчувати, визнавати і реалізовувати в житті сутнісні потреби і сподівання. Вищі цінності наповнюють людське життя вищим смислом, тому і виступають найважливішими ціннісно-смісловими орієнтирами в особистісному зростанні сучасної молоді людини.

Віра і спрямованість юнаків і дівчат на суттєві життєві смисли вимагають від суспільства, соціального оточення створення сприятливих умов для особистісного розвитку молоді людини, реалізації її можливостей для пошуку духовних смислів, здійсненню згідно ним власного особистісного самовизначення. На шляху досягнення якості й повноти буття, його висхідного вектора фахова психологічна підтримка може бути додатковим допоміжним ресурсом юної особистості у разі ускладнення процесу ціннісно-сміслового самовизначення, виникнення питань формування і реалізації власного життєвого проекту.

*Перспективи подальшого дослідження* пов'язані із з'ясуванням умов формування позитивних соціальних та духовно-моральнісних ціннісно-сміслових орієнтацій сучасного юнацтва; розробкою підходів (індивідуального та групового формату) психологічного супроводу молоді людини у ситуації утруднення ціннісно-сміслового самовизначення; підготовкою програм, лекцій з метою допомоги юним у розвитку та формуванні готовності до особистісних виборів у власному житті.

#### **Список використаних джерел:**

1. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко, – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
2. Василюк Ф.Е. Психотехника выбора / Ф.Е. Василюк // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М.: 1997. – С. 284-314.
3. Гурлева Т.С. Особистісний вибір по висхідній: психологічна допомога в кризових умовах / Т.С. Гурлева, Н.Ю. Журавльова / Пріоритетні напрями розвитку сучасних педагогічних та психологічних наук: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (11–12 серпня 2017 р., м. Одеса). – Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2017. – С. 11-14.
4. Гурлева Т.С. Психологічна допомога клієнту у пошуку смислу особистісного існування засобами екзистенційно-гуманістичного підходу / Т.С. Гурлева // Теорії і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах: монографія / За заг. ред. З.Г. Кісарчук. – Кіровоград : «ІМЕКС-ЛТД», 2014. – С. 181-204.
5. Журавльова Н.Ю. Соціокультурна специфіка психотерапевтичної роботи з феноменом переживання в ситуації життєвого вибору / Н.Ю. Журавльова // Теорії і технології

- застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах: монографія / За заг. ред. З.Г. Кісарчук. – Кіровоград : «ІМЕКС-ЛТД», 2014. – С. 204-221.
6. Карпинский К.В. Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса / К.В. Карпинский // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2012, Т. 9. – №4. – С. 3-33.
  7. Лэнгле А. Венская школа экзистенциального анализа. Поиск смысла и утверждение жизни / Альфريد Лэнгле // Психотерапия, № 5 (161), Ч. 1, 2016. – С. 32-39.
  8. Моляко В.А. Творческое поэтическое восприятие как индикатор таланта и гениальности (к 130-летию со дня рождения А.А. Блока) // Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах / За ред. В.О. Моляко. – Т. 12. – Вип. 11. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – С. 6-20.
  9. Онищенко Г.І. Ціннісно-сміслові орієнтири сучасної молоді: особливості, умови і психологічна допомога / Г.І. Онищенко, Т.С. Гурлева // Проблеми загальної та педагогічної психології, 4 (13), 2011. – С. 253-259.
  10. Орлов А.Б. Экзистенциальный анализ и клиент центрированная психотерапия: сходство и различия / А.Б. Орлов, А. Лэнгле, В.Б. Шумский // Вопросы психологии. – 2007. – №6. – С. 21–36.
  11. Павлик Н.В. Ціннісна детермінація морального становлення особистості в юнацькому віці: Дис.на здобуття наук. ступ. канд. психол. наук 19.00.07 – пед. та вікова психологія / Н.В. Павлик. – К., 2005. – 195 с.
  12. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
  13. Франкл В. Человек в поисках смысла.: Сборник / Пер. с англ. и нем.; Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
  14. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М., 2000. – 576 с.

#### References transliterated

1. Bol'shoj psihologicheskij slovar' / Sost. i obshh. red. B. Meshherjakov, V. Zinchenko, – SPb. : PRAJM-EVROZNAK, 2003. – 672 s. (Proekt «Psihologicheskaja jenciklopedija»).
2. Vasiljuk F.E. Psihotehnika vybora / F.E. Vasiljuk // Psihologija s chelovecheskim licom: gumanisticheskaja perspektiva v postsovetskoj psihologii. – M.: 1997. – S. 284-314.
3. Hurlieva T.S. Osobystisnyi vybir po vyskhidnii: psykhologichna dopomoha v kryzovykh umovakh / T.S. Hurlieva, N.Yu. Zhuravlova / Priorytetni napriamy rozvytku suchasnykh pedahohichnykh ta psykhologichnykh nauk: Zbirnyk naukovykh robot uchasnykiv mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (11–12 serpnia 2017 r., m. Odesa). – Odesa: HO «Pivdenna fundatsiia pedahohiky», 2017. – S.11-14.
4. Hurlieva T.S. Psykhologichna dopomoha kliientu u poshuku smyslu osobystisnoho isnuvannia zasobamy ekzystentsiino-humanistichnoho pidkhodu / T.S. Hurlieva // Teorii i tekhnologii zastosuvannia suchasnykh pidkhodiv do psykhoterapii u vitchyznianskykh sotsiokulturnykh umovakh: monohrafiia / Za zah. red. Z.H. Kisarchuk. – Kirovohrad : «ІМЕКС-ЛТД», 2014. – S.181-204.
5. Zhuravlova N.Yu. Sotsiokulturna spetsyfika psykhoterapevtychnoi roboty z fenomenom perezhyvannia v sytuatsii zhyttievoho vyboru / N.Yu. Zhuravlova // Teorii i tekhnologii zastosuvannia suchasnykh pidkhodiv do psykhoterapii u vitchyznianskykh sotsiokulturnykh umovakh: monohrafiia / Za zah. red. Z.H. Kisarchuk. – Kirovohrad : «ІМЕКС-ЛТД», 2014. – S.204-221.

6. Karpinskij K.V. Smysl zhizni i resursy ego realizacii: k ponimaniju mehanizmov lichnostnogo krizisa / K.V. Karpinskij // Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki, 2012, T. 9, №4. – S. 3-33.
7. Ljengle A. Venskaja shkola jekzistencial'nogo analiza. Poisk smysla i utverzhdienie zhizni / Al'frid Ljengle // Psihoterapija, № 5 (161), Ch. 1, 2016. – S. 32-39.
8. Moljako V.A. Tvorcheskoe pojeticheskoe vosprijatie kak indikator talanta i genial'nosti (k 130-letiju so dnja rozhdenija A.A. Bloka) // Zb. nauk. prac' Institutu psihologii im. G.S. Kostjuka APN Ukraïni «Aktual'ni problemi psihologii» u 12 tomah / Za red. V.O. Moljako. – T. 12. – Vip. 11. – Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, 2010. – S. 6-20.
9. Onyshchenko H.I. Tsinnisno-smyslovi oriientyry suchasnoi molodi: osoblyvosti, umovy i psykhologichna dopomoha / H.I. Onyshchenko, T.S. Hurlieva // Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykhologii, 4 (13), 2011. – S. 253-259.
10. Orlov A.B. Jekzistencial'nyj analiz i klient centrirovannaja psihoterapija: shodstvo i razlichija / A.B. Orlov, A. Ljengle, V.B. Shumskij // Voprosy psihologii. – 2007. – №6. – S.21–36.
11. Pavlyk N.V. Tsinnisna determinatsiia moralnoho stanovlennia osobystosti v yunatskomu vitsi: Dys.na zdobuttia nauk. stup. kand. psykhol. nauk 19.00.07 – ped. ta vikova psykhologii / N.V. Pavlyk. – K., 2005. – 195 s.
12. Tytarenko T.M. Zhyttieviy svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti / T.M. Tytarenko. – K.: Lybid, 2003. – 376 s.
13. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla.: Sbornik / Per. s angl. i nem.; Obshh. red. L.Ja. Gozmana i D.A. Leont'eva. – M.: Progress, 1990. – 368 s.
14. Jalom I. Jekzistencial'naja psihoterapija / I. Jalom. – M., 2000. – 576 s.

**Hurlieva T.S., Zhuravliova N.U. The choice of values and senses in the context of self-determination in early youth: a psychotherapist's view.** The article is devoted to the features of the system of values and senses of Ukrainian youth in the conditions of vast differences of attitudes in modern society. What is meant by values is generalised cognitive and emotional sensemaking that has a certain socio-cultural content and integrates dominant personal motives into the system of significant conscious attitudes to reality. The ability of youth to make conscious and responsible value-sense choices is considered as conducive to personal development and solution of issues of self-determination and life choices. The paper outlines the priorities of psychological aid (individual and group one) with the complication of the process of value-sense self-determination to a young person. The article focuses on particular techniques of psychological work on the following subjects: studying the value systems and meaning of life of modern youth; moral enlightenment of youth, support and motivating young people to moral development. The paper considers a number of technical means of working with the value-sense sphere: the awakening of the existence of a young person through dialogical interaction with them; psychotherapeutic elaboration of emotional and sensual states in the situation of choice in order to provide conditions for a free, conscious and responsible self-determination of young people concerning their own value-sense standpoints.

**Keywords:** values and senses, value-sense choice, personal development, self-determination, youth, priorities of psychological aid.