**ЛИЧНОСТНЫЕ ТРАНСФОРМАЦИИ ПРИ СОВЕРШЕНИИ ЗНАЧИМЫХ ВЫБОРОВ**

**А.Х. Фам**

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (проект № 12-36-01050, 2012-2013) и РНФ (проект №14-18-03401, 2014-2015).

На изменение личности вследствие совершаемого выбора указывали виднейшие экзистенциальные философы и психологи, начиная с С. Кьеркегора [1998], подчеркивающего, что любой процесс выбора, будучи осознанным, личностным актом, «сам по себе имеет решающее значение для внутреннего содержания личности» и приводит к ее постоянным трансформациям. Согласно А. Бергсону [1992], осознание своего намерения и последствий поступка меняет саму личность, в результате чего альтернативы, из которых приходится выбирать субъекту, являются по определению неравноправными из-за движения сознания вперед по временной оси. Исключительное внимание активности личности, ее самоопределению и изменению в процессе и вследствие акта выбора уделяется в работах Э. Фромма, В. Франкла, Р. Мэя, Н.Ф. Наумовой, С.Р. Мадди, В.А. Петровского и других исследователей.

Неизбежным итогом трансформации личности в процессе совершения жизненного выбора является изменение отношения человека к самому себе: «Правильное решение жизненной проблемы, открывающее новые жизненные перспективы, утверждающее ценности личности, повышает у нее уровень самоуважения, уверенность в своих силах, укрепляет принципы жизни. Поступок открывает самому субъекту его доселе скрытые душевные и духовные потенциалы и тем самым вносит изменения в его самосознание, образ Я» [Логинова, 2001, с. 97-98].

Мы предположили, что выраженность личностных изменений, происходящих вследствие выбора, и представленность их в сознании субъекта могут возрастать по мере увеличения субъективной значимости ситуации выбора. Жизненно важный выбор представляет собой решение «задачи на смысл» [Леонтьев, 1975; Леонтьев, 2007], разворачивающуюся здесь-и-сейчас деятельность самоопределения в ситуации высокой неопределенности и риска. Соответственно, если принятие повседневных решений, как правило, имеет своим итогом непосредственное предпочтение человеком одной из альтернатив, то выбор в критических жизненных ситуациях также предполагает расширение круга целей и мотивов, появление нового, обобщенного видения ситуации [Петровский, 2010] и формирование себя в процессе выбора [Рубинштейн, 1986; Кравченко, 1987; Логинова, 2001; Мадди, 2005].

Для проверки этой гипотезы, мы провели две серии исследования, посвященного изучению феноменологического содержания выборов разной степени субъективной значимости [Фам, Леонтьев, 2013]. Первая серия была проведена на выборке студентов факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова (N=74), а вторая – на выборке посетителей одного из самых популярных отечественных сайтов, посвященных психологии и самопознанию: [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) (N=1833). Мы просили респондентов назвать и описать своими словами несколько различных ситуаций выбора из их жизни (ситуацию «повседневного» и «судьбоносного» выбора в первой серии и «повседневного», «судьбоносного» и выбора промежуточной значимости – во второй). Таким образом, в качестве независимой переменной нами задавалась степень значимости выбора, а не тип самой ситуации (то есть конкретное содержание выбора). Далее, был произведен качественный анализ свободных описаний каждой из ситуаций. При проведении анализа в фокусе внимания находились указания респондентов на те или иные личностные изменения, произошедшие вследствие сделанного выбора.

Данные, полученные нами в обеих сериях исследования, позволяют говорить о подтверждении выдвинутой гипотезы. Рассказы о «повседневных» выборах включали описание имевшихся альтернатив, итога выбора, использованных аргументов, эмоциональной оценки ситуации и т.д., но при этом не содержали каких-либо упоминаний о влиянии этого события на личность респондента и его последующую жизнь. Более того, при описании малозначимых решений часто имело место обесценивание выбранной альтернативы и выбора в целом, подчеркивание его «формального» характера («думал, что мне выбрать, хотя на самом деле мне было все равно», «это ни к чему не привело», «жизнь моя от этого не изменилась»). Свободные описания средних по значимости выборов (во второй серии исследования) также не содержали упоминаний о важных личностных изменениях, связанных с совершенным выбором. При описании «судьбоносных» выборов, напротив, прямые указания на исключительную важность выбора и его последствий встретились в большинстве протоколов (например, «пожалуй, Самый Важный Выбор», «от этого действительно в жизни зависит очень, очень многое», «этот выбор повлияет, естественно, на всю мою жизнь»). Не менее четверти респондентов в обеих сериях исследования указывали на значимые личностные изменения, сопряженные с данным выбором («мне удалось справиться со своей нерешительностью», «научиться воспринимать все в позитивном ключе и открыться миру и людям» и др.). Стоит отметить, что в ряде случаев произошедшие личностные трансформации (например, появление готовности к восприятию нового, обретение большей уверенности в себе) описывались не только в качестве результата, но и в качестве предпосылок выбора – того, что вообще сделало появление альтернатив в жизни возможным: «побудило осознание того, что нельзя вечно делать то, что нравится родителям и всем другим, вечно живя с чувством вины. <…> Я устала переживать».

Среди основных личностных приобретений, сопряженных с совершением «судьбоносного» выбора, можно назвать:

- обретение большей самостоятельности («после этого мою самостоятельность начали принимать», «решила научиться быть самостоятельной», «выбор достался тяжело, потому что <…> идет признание, что я уже взрослая»), при этом интересно, что это личностное изменение воспринималось рядом участников как основной итог выбора, а конкретное жизненное событие (например, переезд в другой город) – скорее как его побочный итог;

- обретение большей ответственности («Полгода назад я переехала из родительского дома в собственную квартиру. Могу сказать, что в этом есть огромные плюсы – свобода действий, отношения с мамой улучшились. Но самым важным фактом является ответственность. Полная ответственность за себя, за твое животное, квартиру, работу и учебу. Я лично считаю себя человеком инфантильным и любящим, чтобы за него всё решали. Так что это радикальный метод научиться плавать – броситься в воду на глубину»);

- преодоление себя и своего страха и, как следствие, самоуважение («я хотела доказать, в первую очередь, себе, что могу сделать это», «все-таки переборола свой страх»);

- духовный рост («… понимала, что у меня произойдет перестройка духовного развития. Внешне особых изменений не будет, но в духовном плане у меня будет рост, так как, изменив свое окружение, я смогу приобрести свободу для себя <…> я выбрала неизведанное, новое для себя, возможно, мне хотелось выявить у себя ранее неопознанные мною духовные силы»).

Анализ структуры свободных описаний выборов разной степени значимости позволил нам прийти к выводу, что деятельность выбора в «судьбоносных» ситуациях носит более развернутый и осознанный характер, в то время как в «повседневных» – приобретает более свернутые, редуцированные формы (на что, в частности, указывает то, что свободные описания малозначимых выборов носили более фрагментарный и поверхностный характер, являясь более лаконичными и – нередко – логически незавершенными).

Таким образом, упоминание о большем количестве личностных изменений при описании «судьбоносных» выборов является следствием двух факторов: во-первых, сами ситуации значимых выборов, будучи переломными моментами в жизни человека, побуждают (или вынуждают) его к изменениям: это ситуации невозможности сохранения траектории жизни такой, какая она есть [Василюк, 1984; Леонтьев, 2013]; во-вторых, поскольку эти ситуации не предполагают обращения к готовым решениям, заранее заданным способам действия, деятельность выбора в них является более осознанной и развернутой, и происходящие личностные изменения лучше осознаются субъектом.

Библиографический список:

1. Бергсон А. Опыт о непосредственных данных сознания // Собр. соч.: В 6 т. – Т. 1. – М.: Московский клуб, 1992. – 325 с.

2. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

3. Кравченко Л.С. Жизненный выбор личности (психологический анализ): Автореф. дис. … канд. психол. наук / Под рук. Л.В. Яссмана. – М., 1987. – 20 с.

4. Кьеркегор С. Наслаждение и долг. – М.: Феникс, 1998. – 416 с.

5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

6. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2007. – 511 с.

7. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению // Психология стресса и совладающего поведения. Материалы III Международной научно-практической конференции. Кострома, 26-28 сентября 2013 г. Т. 1. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – С. 258-261.

8. Логинова Н.А. Жизненный выбор личности // Психобиографический метод исследования и коррекции личности: Учебное пособие. – Алматы: Казак. университет, 2001. – 172 с.

9. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87-101.

10. Петровский В.А. Человек над ситуацией. – М.: Смысл, 2010. – 560 с.

11. Рубинштейн С.Л. Принцип творческой самодеятельности // Вопросы психологии. – 1986. – № 4. – С. 101-108.

12. Фам А. Х., Леонтьев Д. А. Субъективное конструирование выбора в ситуациях разного уровня значимости (Часть 1) // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2013. – № 1. – С. 84-96.