**ГОТОВНОСТЬ К ВЫБОРУ В РЕАЛЬНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

*Фам А.Х. (Москва)*

В своей жизни мы можем найти себе оправдание, а можем – здоровье, любовь, понимание, приключение, богатство и счастье. Мы создаем свою жизнь силой своего выбора.

*Р.Д. Бах*

Умение правильно выбирать – один из наиболее востребованных навыков современного человека, живущего в условиях высокой неопределенности и постоянно происходящих внешних и внутренних изменений.

Одной из важных, но мало изученных на сегодняшний день предпосылок совершения качественного выбора является психологическая готовность к нему. Согласно концепции личностного потенциала Д.А. Леонтьева, *готовность к выбору* – это «комплексная индивидуально-психологическая характеристика личности, отражающая ее способность делать значимые выборы осознанно, самостоятельно, с осмыслением возможных последствий и принятием на себя ответственности и риска» (*Леонтьев и др.,* 2011, с. 513; см. также *Лефевр*, 2003). Готовность к выбору претерпевает изменения в процессе индивидуального развития и напрямую связана со становлением «стержня», или «каркаса», личности – личностного потенциала, – выступая в качестве интегральной характеристики одной из его подсистем: потенциала самоопределения (*Леонтьев и др.*, 2011).

Эта способность чрезвычайно важна при совершении человеком выборов в новых, нестандартных, исключительно важных для него ситуациях, в которых стереотипные, привычные решения невозможны. Согласно данным исследования (N=1833), посвященного изучению индивидуальных особенностей выбора в ситуациях различной значимости, у 56% респондентов субъективное качество т.н. «судьбоносного» выбора (то есть степень его продуманности, самостоятельности, удовлетворенности от его процесса и итога) оказалось значительно ниже качества «повседневных» выборов, и лишь у 44% респондентов субъективное качество выбора повышалось по мере увеличения значимости ситуации. Таким образом, человек с низкой готовностью к выбору может эффективно принимать рутинные решения, последствия которых не оказывают значительного влияния на его жизнь, но при этом обнаруживает неспособность к развернутой деятельности самоопределения в переломной жизненной ситуации.

Кроме того, как показывают результаты другого исследования (*Фам*, 2012), сама способность видеть возможности для выбора в жизни присуща разным людям в неодинаковой степени. В данном исследовании мы просили респондентов (N=74) вспомнить и описать ситуации «повседневных» и «судьбоносных» выборов из их собственного опыта. В качестве последних различные респонденты называли тематически сходные ситуации, имеющие высокую личностную значимость (выборы в сфере личных отношений, высшего образования, работы, здоровья, разные этические дилеммы и т.д.). В то же время, при описании «повседневных» выборов наблюдался большой индивидуальный разброс (указывались такие разноплановые ситуации, как «в какую дверь вагона метро войти» и «брать или не брать щенка с улицы», «выбор между друзьями» или «выбор кафедры»). Подобная неоднородность ответов является, на наш взгляд, следствием того, что «повседневные» выборы, в силу их большей легкости, ситуативности, зачастую формального характера, вообще сложнее «заметить», а следовательно – и описать. Вследствие этого люди с более высоким «порогом чувствительности» к ситуациям выбора осуществляли невольную подмену задания, указывая вместо малозначимого случая принятия решения ситуацию, оказавшую сильное или умеренное влияние на их жизнь.

Таким образом, дефицит готовности к выбору может проявляться как 1) в ухудшении качества выборов по мере повышения их субъективной значимости, так и 2) в низкой способности человека к распознаванию малозначимых ситуаций выбора в жизни. Тем не менее, нам представляется возможным формирование и укрепление этой способности: напрямую, путем систематического использования различных психотехник для облегчения процесса выбора и повышения его качества (см. *Фам*, 2015), либо косвенным образом, через воздействие на индивидуально-личностные предпосылки готовности к выбору: толерантность к неопределенности, жизнестойкость, внутренний локус контроля, витальность, самоэффективность и др. (*Леонтьев и др*., 2011; *Фам, Леонтьев*, 2013).

**Литература:**

1. *Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х.* Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора // Личностный потенциал: структура и диагностика / Науч. ред.: Д. А. Леонтьев. М.: Смысл, 2011. С. 511-546.

2. *Лефевр В.А.* Алгебра совести. М.: Когито-Центр, 2003.

3. *Фам А.Х.* Особенности деятельности выбора в реальных ситуациях разного уровня значимости // Вопросы психологии. 2012. № 5. С. 143-153.

4. *Фам А.Х.* Подходы к повышению качества выбора и готовности к нему // Экзистенциальный анализ. 2015. № 7. С. 155-172.

5. *Фам А.Х., Леонтьев Д.А.* Субъективное конструирование выбора в ситуациях разного уровня значимости (Часть 2) // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2013. № 2. С. 93-105.