

компоненти: мотиваційний, когнітивний, конотативний, рефлексивно-ціннісний і регулятивно-вольовий. Ви процесі дослідження виявлені основні рівні сформованості життєстійкості особистості психолога-консультанта, його провідні мотиви та допінг-стратегії самоствердження в процесі професійної діяльності.

**7. Перспективами подальших досліджень в даній області** є розробка та впровадження в систему підготовки майбутніх фахівців комплекс технологій розвитку професійної стійкості.

### *Л і т е р а т у р а*

1. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Академический проект, 2001.
2. Ковальчук Э.М. Формирование профессиональной устойчивости учащихся средних ПТУ: дис ... канд. пед. наук. – Київ: 1988.
3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. – Москва: 2008.
4. Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптев. – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
5. Чудневский В.Э. Нравственная устойчивость личности: Психологические исследования. – Москва: Педагогика, 1981.
6. Storr. A. The Art of Psychotherapy. – New York: 1980.

**A. Berdnyk. Professional sustainability as a condition for effective counseling of future practical psychologist.**

*This article discusses the main approaches and problems of training counselor, as well as to isolate and analyze the main components of a sustainable future professional counselor.*

**Key words:** *stability, direction, motivation, resilience, coping strategies.*

УДК 159.9

В. А. Вінс

### **ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИБІР ОСОБИСТОСТІ В ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА**

*У статті висвітлюється проблема екзистенційного вибору на основі аналізу різноманітних концепцій вибору, обґрунтування поняття та його диференційних ознак на феноменологічному рівні. Виділені основні властивості та ознаки екзистенційного вибору через розкриття структурного, функціонального та динамічного аспектів.*

**Ключові слова:** *вибір, екзистенційний вибір, смисловий вибір, особистісний вибір, переживання, процес вибору, ознаки та властивості екзистенційного вибору.*

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми вибору в консультативній і терапевтичній практиці не викликає сумнівів. Важливість і необхідність розгляду вибору як особливого виду активності особистості доводять факти збільшення невротичних проблем у людей сучасного світу. На думку практикуючих психологів і терапевтів, за актуальними скаргами та симптомами пацієнтів дуже часто стоїть ухилення клієнтів від необхідного вибору або невдало здійснений екзистенційний вибір.

Поняття екзистенційного вибору стійко увійшло до професійного словника як психологів-дослідників, так і психологів-практиків. Однак для екзистенційного підходу характерним є відсутність чіткої логіки в розумінні та інтерпретації окресленого поняття, зокрема спостерігається тенденція до позначення будь-якого вибору як екзистенційного, у той час як екзистенціалісти під поняттям екзистенційного вибору розуміють вибір існування [5]. Крім того, більшість авторів наголошують на постійному збільшенні розриву між теоретичним обґрунтуванням вибору, механізмів прийняття рішення та конкретними способами психотерапевтичної роботи з вибором [7; 9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологи, як правило, термін «екзистенція» (існування) використовують за умови, коли прагнуть дослідити людину не як сукупність стійких особистісних рис та моделей, а як динамічні процеси її формування й розвитку в якості існуючої, тобто людини, яка володіє активною суб'єктивною сутністю. З метою обґрунтування поняття екзистенційного вибору ми зверталися до робіт класичних психологів-екзистенціалістів, котрі займалися розробкою феноменології вибору особистості (Л.Бісвангер, С.Мадді, Р.Мей, А.Ленгле, Є.Фромм, В.Франкл, І.Ялом); у тому числі сучасних дослідників, які поділяють екзистенційні традиції (К.О.Абульханова, С.Л.Братченко, Ф.Є.Василюк, Д.О.Леонтьєв, М.Папуш, В.А.Роменець, С.Л.Рубінштейн, В.О.Татенко та ін.). З'ясування диференційних ознак та властивостей екзистенційного вибору стало можливим на основі аналізу теоретичних конструктів психології сенсу Д.О.Леонтьєва, теорії переживання Ф.Є.Василюка та психотехніки екзистенційного вибору М.Папуша.

**Формулювання цілей статті.** Метою написання статті стала необхідність обґрунтування сутності поняття екзистенційного вибору та його основних ознак і властивостей, що є суттєвим для визначення стратегії консультування клієнтів у ситуації здійснення ними важливого у їх житті вибору.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У філософії екзистенціалізму ситуація екзистенційного вибору розглядалася як надзвичайна [8]. Вважалося, що людина може потрапити в ситуацію екзистенційного вибору лише за умови, коли буденне ставлення до реальності стає неможливим

через надзвичайні зовнішні обставини. На думку вчених, заслугою Перлза, а також В.Франкла як представників екзистенційної психотерапії було перенесення ідей екзистенціалізму в площину повсякденного життя, оскільки щодня ми маємо достатньо можливостей практикувати екзистенційний вибір, причому така практика, на думку заявлених авторів, підвищує цю здатність спиратися на самого себе в ситуації особистого вибору [8, 357].

Ретельний аналіз різноманітних концепцій вибору, представлених у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці, дозволяє на феноменологічному рівні стверджувати, що екзистенційний вибір – це вибір особливого, вищого порядку, він вимагає від суб'єкта актуалізації глибинних ціннісно-сміслових утворень його особистості [1; 2; 5; 9]. У сучасному розумінні з екзистенційним вибором людина стикається не лише в надзвичайних ситуаціях, але і в ситуації зміни життєвих позицій, моделюванні життєвого шляху на переломних етапах. У тому випадку, коли вибір має суттєве, поворотне значення, А.П.Мерсіянова пропонує називати його магістральним [5]. Однак дослідниця стверджує, що не кожний магістральний вибір є екзистенційним, але екзистенційний вибір завжди є магістральним.

Таким чином, екзистенційний вибір неминуче провокує зміни в житті людини, перебудовуючи ціннісно-сміслову систему, самоставлення та ставлення до інших. На основі зміни діяльності людини, її вчинків конструюються нові життєві події. Так, екзистенційний вибір, будучи магістральним, задає окремим виборам нові критерії та показники.

Для більш детального аналізу поняття екзистенційний вибір розглянемо типологію виборів Д.О.Леонтьєва [3]. Узагалі, вибір у чистому вигляді автор визначає як внутрішню діяльність з конструювання основ і смислових критеріїв для співставлення наявних альтернатив і здійснення цього співставлення у внутрішньому плані. Вчений класифікує всі вибори на основі двох критеріїв: наявність та відсутність альтернатив і наявність та відсутність критеріїв для порівняння альтернатив та виділяє три типи вибору.

Так, «простий вибір» має місце в ситуації порівняння декількох альтернатив на основі відомого суб'єкту критерія, який не завжди може бути чітко сформульований. Задача суб'єкта тут зводиться до пошуку оптимального шляху для досягнення результату. На думку М.С.Філонік, простий вибір не є вибором у повному сенсі цього слова, оскільки проблеми вибору як такого тут не виникає, суб'єкту необхідно лише співвіднести альтернативи з уже заданими критеріями [9].

З більш складним різновидом вибору ми маємо справу тоді, коли «критерії для порівняння альтернатив не подані й досліджуваному самому належить їх конструювати. Приклади – вибір професії, вибір шлюбного

партнера, вибір товару та ін. Суб'єкт має знайти спільну основу для порівняння якісно різних альтернатив і сформулювати критерії оцінки різних альтернатив, по відношенню до яких альтернативи набувають той чи інший сенс [3, 97]». Такий різновид вибору автор типології називає *смысловим вибором*.

Найбільш складний різновид вибору має місце в критичних життєвих ситуаціях, коли суб'єкту не подані ні самі альтернативи, ні критерії для їх порівняння. «Він має сам сконструювати ці альтернативи разом із можливими майбутніми, що стануть наслідками вибору тієї чи іншої з них, і на основі порівняння можливих майбутніх і можливостей відповідальної реалізації вибраної альтернативи робити свій вибір [3, 98]». Цей різновид вибору Д.О.Леонтьєв називає *особистісним або екзистенційним вибором*.

Такий підхід ученого до розуміння природи екзистенційного вибору дає підстави передбачити, що не кожний вибір, здійснюваний людиною в житті, підлягає під запропоноване визначення, що такі вибори люди у своєму житті здійснюють не часто, а дехто й узагалі ніколи не здійснює. До того ж ситуація вибору особистісного, життєво важливого є однією з оптимальних для прояву суб'єктності індивіда.

Розгорнуту концептуалізацію особистісний або екзистенційний вибір знайшли в теорії цілеспрямованої поведінки Н.Ф.Наумової [6]. Вона розглядає вільний вибір як найбільш раціональну індивідуальну стратегію в ситуації невизначеності. «Передбачається, що необхідною передумовою цієї стратегії є забезпеченість індивіда екзистенційними елементами (потребами цінностями, логіками, ресурсами) для побудови альтернатив вибору й готовності до найбільшої кількості варіантів подій [6, 65]». Вільний вибір відбувається в умовах, які відповідають двом основним вимогам: забезпечують внутрішні особистісні передумови для побудови нових альтернатив вибору і забезпечують внутрішні особистісні передумови для здійснення будь-якої обраної альтернативи.

Таким чином, у представлених дослідженнях екзистенційний вибір представлений як задача і як проблема, зокрема в діяльнісному підході (Д.О.Леонтьєв, Н.В.Пилипко) детально вивчені способи й засоби підвищення ефективності діяльності вибору, у теоріях цілеспрямованої поведінки (Н.Ф.Наумова) – вибір цілей, що не задані. В обох підходах наголошується на ситуації невизначеності, незаданості при характеристиці вибору, на особистісних детермінантах вибору.

Цілком логічно, що екзистенційний вибір не лише впливає на подальше життя людини, а й буде оцінюватися нею як важливий та значущий, буде переживатися як переломний момент у її житті. Для розуміння того, як відбувається *процес* екзистенційного вибору, розглянемо теорію життєвих світів Ф.Є.Василюка [1]. На думку автора, вибір можливий лише в зовнішньо легкому та внутрішньо складному світі, у якому зіштовхуються між собою

різні життєві цінності. Вибір між ними є необхідним, і одночасно неможливий, що й робить його трагічним. Ми погоджуємось із ученим, що альтернативи, між якими здійснюється вибір, – це не різноманітні об'єкти чи способи дій, а суттєві життєві відносини, що символізують особливий спосіб життя [2]. Коли цінності вступають у протиріччя, людина бере «паузу», щоб зважити альтернативи й визначитися, наскільки кожна з них наповнена сенсом. Відбувається свого роду перереєстрація власних цінностей. При цьому Ф.Є.Василюк указує, що на відміну від традиційного раціоналістичного розуміння вибору як довільного й свідомого зважування переваг, це до кінця не раціоналізований акт, який здійснюється у зворотній смисловій перспективі звернення до цінностей [2].

Таким чином, за Ф.Є.Василюком, екзистенційний вибір – це відхилення альтернатив, яке переживається особливим чином, вибір, який людина не хоче робити. Необхідність вибору при цьому може бути як об'єктивною, так і суб'єктивною, коли людина сама конструює можливості й визначає їх як альтернативні. Концепція Ф.Є.Василюка зокрема описує ситуацію смислового вибору (за Д.О.Леонтьєвим). Вибір виявляється істинним лише тоді, коли він незбагнений. Те, що у виборі можна пояснити, не відноситься до його сутності.

Розглянемо ознаки екзистенційного вибору, виділені А.П.Мерсіяною [5] на основі ґрунтовного аналізу уявлень про людину й механізми її функціонування в теорії психологічних систем (Є.В.Клочко, О.М.Красноярцева, В.Е.Галажинський). По-перше, екзистенційний вибір здійснюється між можливостями, які не просто здатні задовольнити потребу «тут і зараз», а «помічені» саме як цінності. Цінності визначаються людиною як альтернативи й передбачають необхідність здійснення вибору, який людина не може не робити і разом з тим не хоче робити, оскільки кожна з альтернатив є цінною. Так авторка розкриває сутність *структурної ознаки* екзистенційного вибору.

По-друге, екзистенційний вибір детермінує якісну зміну, маючи, відповідно, життєвизначальне значення, змінюючи магістраль життєвого шляху. Мова йде про прийняття того чи іншого рішення, яке на більш чи менш тривалий період визначає життєвий шлях людини. Рішення у процесі екзистенційного вибору, як наголошував І.Ялом, – це метарішення, які забезпечують організуючий принцип для подальших рішень [10]. Це є *функціональна ознака* екзистенційного вибору.

По-третє, це напруга екзистенціалів (життя і смерть, свобода і відповідальність, самотність, сенс і абсурд), яка супроводжує вибір і феноменологічно проявляється в актуалізації екзистенційної тривоги, що у свою чергу може трансформуватися в будь-які інші посилені для людини переживання. Людина вільна у виборі: яку альтернативу відхилити, яку себе можливо «вбити», а якій дати «народитися». Роблячи вибір в екзистенційній

самотності, людина несе за нього відповідальність. Кожного разу рішення людини повертає її у бік того чи іншого полюсу екзистенційних даних. У цьому полягає суть *динамічної ознаки* вибору.

Інтеграція виділених ознак дозволила А.П.Мерсіяновій визначити екзистенційний вибір як необхідний вибір у контексті напружених екзистенціальних даних між життєвизначальними можливостями, які «помічені» людиною як цінності і мають для неї статус альтернатив; це вибір, який людина не може не робити і разом з тим не хоче робити [5].

Якими ж властивостями має володіти екзистенційний вибір? На це питання досить вичерпно дає відповідь сучасний російський психотерапевт М.П.Папуш у своїй праці «Психотехніка екзистенційного вибору» [8]. Так, на думку автора, екзистенційний вибір має бути самостійним, цілісним, спонтанним, очевидним і таким, що задовольняє особистість. Розглянемо кожен з них.

*Самостійність* передбачає здатність спиратися на себе в ситуації прийняття рішення, при цьому не ізолюючись від середовища та не відмовляючись від спілкування і співробітництва. Різноманітні способи уникнення екзистенційного вибору, перекладання його на когось іншого чи на щось інше – це прояв невротичних механізмів на рівні психічної установки людини.

*Цілісність* екзистенційного вибору полягає, з одного боку, у специфічній єдності психічних функцій (мислення, емоцій, інстинктивних відчуттів комфорту і дискомфорту та ін.). Інакше кажучи, це така організація психічних функцій у момент екзистенційного вибору, завдяки якій виникає щось більше, ніж самі ці функції, їх сума і навіть «система» - особистість. У момент вибору всі функції поєднуються в особливу специфічну єдність, функціонування переходить в екзистенцію, тобто в існування конкретної особистості.

З іншого боку, сенс цілісності екзистенційного вибору полягає в тому, що субособистості, котрі представляють свої інтереси, повинні прийти до згоди таким чином, щоб припинити бути «частинами» особистості. Субособистості повинні нібито-то «згадати» про те, що наслідки вибору будуть відчувати не «частини», а людина як ціле. Тут автор доречно зауважує, що особистість – не що інше, як посередник, який знаходиться над матеріалом (функції, предметності, субособистості), котрий у момент екзистенційного вибору потребує опосередкування і збирає його. Тільки особистість здійснює вибір, а з іншого боку, особистість тільки й існує в екзистенційному виборі. «Особистість – це не мислення та інші функції, особистість - це вибір [8, 367]».

*Спонтанність* як невід’ємна частка інтересу дозволяє відгукнутися або позитивним, або негативним інтересом, або констатувати його відсутність, тобто відчути, чим є для людини те, на що зараз спрямована її увага. У цьому

сенсі екзистенційний вибір є спонтанним, тому що всі інтереси спонтанні, і прикінцевий вибір, який проявляється після розгляду і співставлення інтересів, уже зроблений і теж є спонтанним.

Вибір стає *очевидним*, вважає М.П.Папуш, коли реально пророблені і трансформація різних уявлень із різних дійсностей до інтересів, і співставлення інтересів, і врахування думок всіх субособистостей. Немає і не може бути спеціального «акту» вибору. Необхідність екзистенційного вибору виникає незалежно від того, наскільки проінформована людина про всі можливі способи його здійснення.

І, нарешті, остання найважливіша якість екзистенційного вибору – це *задоволення особистості своїм вибором*. Лише «співпадаючи» зі своїм вибором, – як твердить дослідник, - приймаючи свій вибір і себе як такого, що вибрав, особистість починає екзистувати, тобто існувати. Ніяк інакше, крім як у виборі, особистість не існує, і вибирає особистість, кінець кінцем, не що інше як себе [8, 369]».

На наш погляд, представлені дефініції екзистенційного вибору, його ознаки, властивості та процес здійснення дозволяють нам стверджувати, що це дійсно найбільш складний різновид вибору, що має місце в особливих та критичних життєвих ситуаціях. Це не до кінця раціоналізований акт, який здійснюється особистістю на основі орієнтування на життєвий сенс, звернення до цінностей і є одним з оптимальних для прояву суб'єктності індивіда. Особистість існує у виборі і є результатом цього вибору.

**Висновки.** На феноменологічному рівні екзистенційний вибір розглядають як вибір особливого, вищого порядку, котрий вимагає від суб'єкта актуалізації глибинних ціннісно-сміслових утворень його особистості. Ретельний аналіз різноманітних концепцій вибору дозволяє стверджувати, що екзистенційний вибір неминуче провокує зміни у житті людини, перебудовуючи ціннісно-сміслову систему, самоставлення та ставлення до інших. Так екзистенційний вибір, будучи магістральним, задає окремим виборам нові критерії та показники.

Серед головних властивостей екзистенційного вибору вчені виділяють самостійність, цілісність, спонтанність, очевидність і здатність задовольняти особистість. Основні ознаки екзистенційного вибору дослідники описують на основі виокремлення його структурного, функціонального та динамічного аспектів.

На наш погляд, представлене поняття екзистенційного вибору та його основних ознак і властивостей, з одного боку є доступним для психологів-практиків і описує реальність клієнтських запитів, а з іншого - дозволяє вибудувати стратегію консультування клієнтів у ситуації здійснення ними життєво важливого вибору.

## *Л і т е р а т у р а*

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
2. Василюк Ф.Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом : гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / [под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур]. – Москва: Смысл, 1997.
3. Леонтьев Д.А. Выбор как деятельность : личностные детерминанты и возможности формирования / Д.А. Леонтьев, Н.В. Пилипко // Вопросы психологии. – 1995. – №1.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – 3-е изд., доп. – Москва: Смысл, 2007.
5. Мерсиянова А.П. Основные признаки экзистенциального выбора / А.П. Мерсиянова // Вестник ТГУ: педагогика и психология. – № 335 (июнь 2010).
6. Наумова Н.Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения / [отв. ред. В.Н.Садовский]; АН СССР, ВНИИ систем. исслед. – Москва: Наука, 1988.
7. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проекции, практики. – Москва: Академия, 2002.
8. Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
9. Филоник М.С. К обоснованию понятия «лично значимый выбор» // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 5.
10. Ялом И.Д. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т.С. Драбкиной. – Москва: Класс, 1999.

***V. Vins. The existential choice of the personality in practical activities of the psychologist-adviser.***

*The problem of an existential choice on the basis of the analysis of various concepts of a choice, a substantiation of concept and its differential signs at phenomenological level is considered in the article. The basic properties and signs of an existential choice through disclosing of structural, functional and dynamic aspects are extracted.*

**Key words:** *a choice, an existential choice, a semantic choice, a personal choice, experience, choice process, signs and property of an existential choice.*