

УДК 159.98

Кучеренко С. В.

кандидат психологічних наук, в. о. доцента кафедри психології
Республіканського вищого навчального закладу
«Кримський гуманітарний університет» (м. Ялта)

ВАРІАНТИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОГО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ В ІНДИВІДУАЛЬНОМУ ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

В статті висвітлено екзистенційний підхід до консультування: усвідомлення свободи та власних можливостей, прийняття відповідальності. Проаналізовано теоретичні відмінності колірною («простого») та особистісного або екзистенційного вибору (за Д. О. Леонтєвим). Стилі поведінки людини за М. Люшером співставляються з варіантами життя за В. М. Дружиніним: життя як підготовка до життя, життя як творчість, життя як досягнення мети, «життя як сон», «життя за правилами», життя як витрачання часу та «життя проти життя».

Ключові слова: колірний вибір, повний тест М. Люшера, індивідуальне психологічне консультування, інтегративність — сепаративність, директивність — рецептивність, константність — варіативність, стиль життя.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми виділення варіантів екзистенційного вибору особистості не викликає сумнівів, оскільки від цього залежить ефективність консультативної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В. А. Вінс [1] розглядає екзистенційний вибір особистості в практичній діяльності психолога-консультанта. Вибір, за Д. О. Леонтєвим [3], визначається як внутрішня діяльність з конструювання основ і смислових критеріїв для співставлення наявних альтернатив і здійснення цього співставлення у внутрішньому плані. Вченим виділено три типи вибору: простий, смисловий та особистісний або екзистенційний вибір.

Простий вибір виявляється в ситуації порівняння декількох альтернатив на основі відомого суб'єкту критерія, який не завжди може бути чітко сформульований. Так, колірний вибір можна віднести до простого, оскільки особа обирає колір, який премніший за інші та ранжує таким чином кольори восьмиколірного субтесту М. Люшера [5] чи обирає один колір з пари (за таблицями синіх, зелених, жовтих та червоних кольорів).

З більш складним різновидом вибору ми стикаємося тоді, коли критерії для порівняння альтернатив не подані й людині самій належить їх конструювати [1]. Суб'єкт має знайти спільну основу для порівняння якісно різних альтернатив і сформулювати критерії оцінки цих альтернатив, залежно від яких альтернативи набувають той чи інший сенс. Наприклад, вибір професії, шлюбного партнера, місця проживання, товару та інше. Такий різновид вибору автор типології називає смисловим вибором.

Найбільш складний різновид вибору має місце в критичних життєвих ситуаціях, коли суб'єкту не подані ні самі альтернативи, ні критерії для їх порівняння. Цей різновид вибору Д. О. Леонт'єв [3] називає особистісним або екзистенційним вибором. Такий вибір люди здійснюють не часто, а дехто можливо ніколи й не здійснює.

Таким чином, екзистенційний вибір представлений як задача і як проблема, яка вирішується кожною особою індивідуально. Ще відомий російський психолог О. О. Кронік [1] запропонував подвійну — цільову та причинну детермінацію подій індивідуального життя: все відбувається або «для того щоб», або «через те що». Відповіді на ці питання, як правило, і складають зміст індивідуальних психологічних консультацій.

В екзистенційному підході підкреслюється значення труднощів в житті людини. Так, за С. К'єркегором [6], люди прагнуть полегшити власне життя за допомогою різноманітних винаходів (автомобіль, залізниця, телефон та ін.), теорій та духовних практик. Але оскільки наші обмежені можливості не дають змоги полегшити життя ще більше, ніж воно є, крім того, виникає небезпека того, що буде занадто легко, тоді ми ускладнюємо його.

Екзистенційний підхід [6] акцентує базовий конфлікт, що зумовлений протиріччями особи з даністю існування, тобто певними неминучими та невід'ємними факторами буття людини у світі (смерть, свобода, ізоляція та безглуздість). Методом пізнання цієї даності є глибока особистісна рефлексія за умови відволікання від повсякденності, коли ми виносимо за дужки навколишній світ, тобто дистанціюємося від нього. Каталізатором процесу рефлексії часто є екстремальний досвід.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Поза увагою дослідників та психологів-консультантів на сьогодні залишається аналіз та співставлення варіантів екзистенційного вибору особистості.

Формулювання цілей статті. Метою написання статті є розгляд «варіантів життя» за В. М. Дружиніним в співставленні зі стилями життя за М. Люшером.

Виклад основних результатів дослідження. Розглянемо варіанти екзистенційних виборів за В. М. Дружиніним [2]. Дослідник вважає, що існують незалежні від особи, винайдені людством та відновлювані у часі (наступними поколіннями) варіанти життя. Залежно від конкретних обставин життя людина може обрати той чи інший варіант, але він може бути їй і нав'язаний. Поняття «варіант життя» — це цілісна психологічна характеристика індивідуального буття, що визначається типом ставлення особи до життя. Варіант життя, таким чином, типізує особистість, надає їй рис представника певного життєвого особистісного типу. Можлива зміна варіанту життя, залежно від обставин чи подібності варіантів між собою.

Автор виділяє сім «варіантів життя» [2]: життя як підготовка до життя (життя починається завтра), життя як творчість, життя як досягнення (гонка за видноколом), «життя як сон», «життя за правилами», життя як витрачання часу та «життя проти життя».

За М. Люшером, саморегуляція — провідний важіль в побудові власного життя [4]. Людська доля більше залежить від стилю життя, ніж від

зовнішніх соціально-політичних факторів. Дослідник виділяє шість стилів життя:

- 1) червоно-зелений стиль (директивність, могутність);
- 2) синьо-жовтий стиль (рецептивність, потреба в любові);
- 3) синьо-зелений стиль (константність, елітарність);
- 4) червоно-жовтий стиль (варіативність, популярність);
- 5) зелено-жовтий стиль (сепаративність, відомість);
- 6) синьо-червоний стиль (інтегративність, товариськість).

Червоно-зелений стиль проявляється у прагненні бути могутнім та володарювати. Через невпевненість у собі людина прагне довести собі та іншим, що здатна досягти успіху. Прагнення до влади проявляється у багатьох — керівників, кар'єристів, політиків, бізнесменів та простих людей. Партнерські стосунки також можуть зазнавати впливу прагнення до влади: бажання підкорити партнера або прагнення до володіння всім. Влада обов'язково супроводжується знаками престижу: коштовними речами, нерухомістю та ін. Єдине, чого не вистачає представнику цього стилю життя, так це душевної любові, тому що насправді його ніхто не любить.

Синьо-жовтий стиль життя проявляється в прагненні до захищеності, піклування та любові. Найчастіше він характерний як для тих, кому в дитинстві не вистачало любові, так і для тих, хто розпечений любов'ю, тому що він не усвідомлює, що любов — це діяльність, що передбачає взаємну увагу та піклування. Тобто, така людина звикла приймати любов, а не любити самому. Такий стиль життя представлений трьома шляхами, найбільш розповсюджений з яких — постійний пошук ідеального кохання, що реалізується або в постійній зміні партнерів, або у втечі до світу фантазій та мрій. Другий шлях обирають чутливі естети: їх любов більше не розповсюджується на партнерів, бо вони можуть розчарувати, а віддається прекрасному — мистецтву, подорожам. Третій шлях імітує справжню любов, бо передбачає односторонню відданість: він не хоче і не може брати. Така людина переконана, що щоб бути коханим, треба обов'язково бути готовим допомогти об'єкту любові, але ця допомога нав'язується.

Для синьо-зеленого стилю життя характерна самоповага та задоволеність життям. Для цього треба жити в згоді з власними переконаннями. Для цього стилю життя характерна поведінка, що відповідає високим етичним та естетичним критеріям, але справжню якість життя елітарна людина вбачає не в модних речах, а в цінностях, що перевірені часом. Така самоповага виключає почуття неповноцінності, оскільки він здобув внутрішній спокій, він задоволений життям. Крім того, представник еліти нічого не виставляє на показ: майна, знань, звань чи ін.

Червоно-жовтому стилю властиве прагнення бути на виду, бути відомим, популярним, він виразник (транслятор) популярних думок. Прихованою мотивацією такої поведінки є страх бути знехтуваним та слабка впевненість в собі, невпевненість у здатності добитись визнання.

Для зелено-жовтого стилю життя характерне прагнення піднятися на вищу сходинку суспільного життя. Спочатку людина прагне особистої сла-

ви або бути кращим за когось. Деякі з них мотивуються творчістю, створенням гармонії.

Синьо-червоний стиль життя проявляється у спілкуванні з багатьма людьми. Стиль життя такої людини не притягує до себе суспільної уваги, оскільки він є звичайним. Вони є миролюбними, цікавими та відвертими співрозмовниками.

Співставимо стилі життя за М. Люшером з варіантами життя за В. М. Дружиніним [2]. *Життя як підготовка до життя* («життя починається завтра») передбачає, що теперішнє набуває сенсу для людини лише у зв'язку з майбутнім, що сприймається як справжнє, насичене життя. Тобто, майбутнє життя справжнє, насичене та повнокровне є надцінним, а життя теперішнє, актуальне знецінюється. Такий варіант життя властивий підліткам та юнакам, які ще знайшли власного шляху, або людям, що переживають критичні періоди. Припустімо, що такий варіант життя можна співставити з червоно-жовтим стилем життя за М. Люшером (варіативність).

Життя як творчість передбачає створення нової реальності, що є кращою та привабливішою за актуальну. Для такої людини не існує минулого та майбутнього, бо минуле недоступне, майбутнє невідоме, є лише теперішнє, але й воно не має ніякого значення порівняно з вічністю, що відкривається у творчості. Творча людина є самодостатньою та залежить лише від власної ініціативи, але суспільство прагне якнайбільше завадити їй реалізувати власні задуми, постійно вимагаючи від неї виконання нових обов'язків. Але такі люди знаходять спосіб відмежовуватись від активного зовнішнього життя тим, що є відстороненими щодо родинних справ, суспільних та службових обов'язків, не прив'язані до певного місця чи часу. Життя такої людини поділено на «життя зовнішнє» та «життя внутрішнє», що є єдино справжнім для суб'єкта. Опис цього варіанту життя найбільш нагадує зелено-жовтий стиль життя за М. Люшером (сепаративність).

Життя як досягнення мети (гонитва за видноколом) добре описано А. Маслоу як спосіб життя людини, яка самоактуалізується. Це людина дії, яка обрала шлях «зовнішнього життя» — прагне досягати мети, що знаходиться десь ззовні. Мета як бажаний результат вимагає постійного напруження сил, але після того, як її досягнуто, попереду виникає ще привабливіша мета. Таким чином, для людини, яка досягає мети, немає теперішнього, бо всі її зусилля й думки спрямовано у майбутнє, поки вона діє, та у минуле, якщо через певні причини активне життя позаду. Найчастіше прагнення до досягнення мети поєднується з прагненням влади, завдяки якій стає можливим певне керування та вплив на навколишнє, пришвидшується досягнення будь-яких результатів. Головне — досягти бажаної мети, стати переможцем. Культ людини, яка обрала шлях успіху, досягнення мети — найпоширеніший, на думку В. М. Дружиніна [2], в індустріальному та постіндустріальному суспільствах. Але, на думку дослідника, проблема в тому, що більшість наших цілей є проявами несвідомого, більш того — ті з них, які більш віддалені у часі, є найбільш ірраціональними та вимагають максимуму сил для їх досягнення. Крім

того, ілюзія повної керованості власним життям та світом взагалі принесла досить багато біди. Цей варіант життя найбільше нагадує червоно-зелений стиль життя за М. Люшером (директивність).

Варіант «життя як сон» передбачає відчуття нереальності «зовнішнього життя», що поєднується з відчуттям реальності єдино бажаного «внутрішнього життя», але, на відміну від творчого життя, у такої людини відсутні прагнення до створення нового (ідей, образів, формул, текстів та ін.) та внутрішня активність. «Життя як сон» — це наближення до найпростіших форм буття, повернення у дитинство, прагнення повернутися в світ, де не було проблем, болю, тривог, а були спокій та блаженство. Тобто, це прагнення повернутись у власне минуле — у дитинство. Людство вигадало досить багато способів відчути стан приємного сну, зануритись у краще життя: езотеричні школи, секти, школи «вчителів життя», техніки зміненої свідомості, крім того, алкоголь та наркотики, надмірне захоплення белетристикою, телебаченням, музикою, комп'ютерною «віртуальною реальністю» (ігри, інтернет) та ін. Для такої людини є бажаним «життя-гомеостаз», в якому відсутні емоційні травми та напруження, а світ є простим, дружнім та зрозумілим. Вищезазначений варіант життя нагадує синьо-жовтий стиль життя за М. Люшером (рецептивність).

«Життя за правилами» підпорядковується правилам, регламенту, ритуалу, зовнішньому сценарію, тому не треба будувати плани чи думати про перспективи. Людину позбавлено тягаря вибору: в будь-якій ситуації вона знатиме, як чинити, або якщо не знатиме, то їй підкажуть авторитетні люди. Життя розділяється на «регламентоване» та «нерегламентоване», але друга частина займає все менше і менше місця. Крім ситуаційних ритуалів існують тривалі ритуали — традиційні сценарії життя, що написані за нас, до нас та для нас. Такі ритуали охоплюють порядок та особливості подій протягом років, десятиліть та життя в цілому. Людина, яка живе за правилами, функціональна: вона має бути хорошим працівником, чоловіком та батьком, законотворчим громадянином та ін. Під кінець життя така людина відчуватиме душевний комфорт та усвідомлення недаремно прожитого життя. Але водночас вона мусить мислити та почуватись за правилами, тобто вона позбавлена автономії та оригінальності власного душевного життя: змушена відчувати традиційні почуття, точніше — «правильні». «Життя за правилами» — це життя більшості, найдавніша та найстійкіша форма буття людей, бо саме цей варіант гарантує довге та правильне життя. Цей варіант життя найбільш подібний до синьо-зеленого стилю життя за М. Люшером (константність).

Життя як витрачання часу характеризується відсутністю минулого та безкінечністю теперішнього. Цей варіант життя надає повну свободу у зовнішній реальності для авантур, спроб, подорожей та ігор. Основний акцент активності людини переноситься в сферу дозвілля та споживання. Розваги заповнюють наше життя новими незвичайними враженнями, дають можливість надбати минуле та витратити теперішнє. Отже людина, яка заповнює (структурує) час подіями, живе у зовнішньому житті — вона наповнює зовнішніми враженнями свій внутрішній світ, бо не має розвине-

ної уяви та не прагне втілити її плоди в слово або предмет. На нашу думку, цей варіант життя відповідає синьо-червоному стилю життя за М. Люшером (інтегративність).

Життя проти життя спостерігається у людей, які дітьми пережили насильство, через що вже у дорослому віці вони відсторонені від нормального людського спілкування, не можуть адекватно адаптуватися до життя, жорстоко ставляться до власних дітей та взагалі порівняно легко зважуються на насильство стосовно інших людей, яким не співчують. Цей варіант життя не має аналогу серед стилів життя за М. Люшером, оскільки він стосується лише осіб, які перенесли серйозну психологічну травму.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В більшості випадків можна виділити провідний стиль поведінки людини за М. Люшером: червоно-зелений (директивність); синьо-жовтий (рецептивність); синьо-зелений (константність, елітарність); червоно-жовтий (варіативність, популярність); зелено-жовтий (сепаративність, відомість); та синьо-червоний (інтегративність, товариськість). В ході подальшої консультативної роботи провідний стиль поведінки співставляється з обраним (чи обраними) варіантами життя за В. М. Дружиніним: життя як підготовка до життя, життя як творчість, життя як досягнення мети, «життя як сон», «життя за правилами», життя як витрачання часу та «життя проти життя». Завдяки цьому можна на першій же консультації припустити, внаслідок чого виникають психологічні труднощі в житті клієнта, тобто з'ясувати їх значення в індивідуальному варіанті життя.

Поєднання стилів поведінки за М. Люшером з обраним «варіантом життя» за В. М. Дружиніним в індивідуальному житті особистості заслуговує на детальніше емпіричне вивчення.

Список літератури

1. Вінс В. А. Екзистенційний вибір особистості в практичній діяльності психолога-консультанта // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: [збірник наукових праць] / В. А. Вінс. — К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. — Вип. 9. — С. 157–164.
2. Дружинин В. Н. Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии / Владимир Николаевич Дружинин. — М. : ПЕР СЭ; СПб. : ИМАТОН-М, 2000. — 210 с.
3. Леонтьев Д. А. Выбор как деятельность : личностные детерминанты и возможности формирования / Д. А. Леонтьев, Н. В. Пилипко // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 97–110.
4. Люшер М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас : практ. рук. / Макс Люшер ; пер. с нем. Е. Назарян. — М. : Ниппо, 2008. — 252 с. — (Классики нового направления).
5. Luscher-Test. Color-Diagnostic / M. Luscher. — Luzern : Color-Test, 2008. — 90 p.
6. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом; пер. с англ. Т. С. Драбкиной. — М. : Независимая фирма «Класс», 1999. — 576 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).

Кучеренко С. В.

кандидат психологических наук, и. о. доцента кафедры психологии
РВУЗ «Крымский гуманитарный университет» (г. Ялта)

ВАРИАНТЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ВЫБОРА ЛИЧНОСТИ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Резюме

В статье рассматривается экзистенциальный подход в консультировании: осознании свободы и собственных возможностей, принятие ответственности. Проанализированы отличия между цветовым («простым») и личностным или экзистенциальным выборами (по Д. А. Леонтьеву). Стили поведения по М. Люшеру сопоставляются с вариантами жизни по В. Н. Дружинину: жизнь как подготовка к жизни, жизнь как творчество, жизнь как целедостижение, «жизнь как сон», «жизнь по правилам», жизнь как трата времени и «жизнь против жизни».

Ключевые слова: цветовой выбор, полный тест М. Люшера, индивидуальное психологическое консультирование, интегративность — сепаративность, директивность — рецептивность, константность — вариативность, стиль жизни.

Kucherenko S. V.

candidate of psychological sciences,
associate professor of psychology department,
RIHE «Crimean humanitarian university», Yalta

VARIANTS OF PERSONALITY'S EXISTENTIAL CHOICE IN INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CONSULTING

Summary

In this article is covered existential approach of consulting: understanding of freedom and proper potentialities, taking of responsibility. Were analyzed theoretical differences between color («simple») and personal or existential choice (by D. O. Leontjev). Behavioral styles by M. Luscher are compared with variants of living by V. N. Drujinin: life as a preparation for life, life as a creativity, life as a goal attainment, «life as a dream», «living by rules», life as time spending and «life against life».

Key words: choosing of colors, M. Luscher's full test, individual psychological consulting, integrability — separability, directivity — receptivity, variability — constancy, life style.