**Подходы к повышению качества выбора** **и готовности к нему**

Фам А.Х.

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского Гуманитарного научного фонда, проект № 12-36-01050 (2012-2013), и Российского научного фонда, проект №14-18-03401 (2014-2015).

**Аннотация**

В данной статье рассматриваются различные методы и психотехники для повышения готовности к выбору и улучшения его субъективного качества, используемые в исследовательской и практической работе (в менеджменте, консалтинге, коучинге, практике психологического консультирования и психотерапии). Вначале описываются подходы, которые характеризуют повышение эффективности выбора как когнитивную задачу, а сам выбор – как процесс принятия решений, подлежащий оптимизации рациональными методами. Далее, рассматриваются психотерапевтические методы и методики, в центре внимания которых находится личность выбирающего и деятельность самоопределения, разворачивающаяся в процессе выбора (подходы Ф.Е. Василюка, Т.А. Флоренской, Д. Нир, С.Д. Мадди, А. Лэнгле и др.). Их применение способствует выработке смысловых оснований выбора и соотнесению человека с самим собой.

The current article contains a review of methods and psychotechnical procedures for increasing individual readiness for choice and subjective quality of choice, which are used in research and practical work – in management, consulting, coaching, counseling, and psychotherapy. Approaches described in the beginning of the article consider increasing choice effectiveness as a cognitive task and the choice itself as a decision-making process which is to be optimized by rational methods. Then we describe some psychotherapeutic approaches (F.E. Vasilyuk, T.A. Florenskaya, D. Nir, S.D. Maddi, A. Lengle, etc.) which focus on choice as the self-determination activity and the role of personality regulatory structures in this process. Their use helps to find meaning foundations of choicework and conduces self-reference of a person.

*Ключевые слова:* выбор, качество выбора, готовность к выбору, психотехнические приемы, методы.

*Key words*: choice, quality of choice, readiness for choice, psychotechnical procedures, methods.

*Обладать всем невозможно, Принцесса! Нужно уметь выбирать.*

Кинофильм «31 июня» (СССР, 1978 г.)

**Введение**

Проблема выбора относится к числу «вечных» и универсальных общечеловеческих проблем. Его значение для повседневной жизни трудно переоценить. Проблема выбора в психологии разрабатывается одновременно на различных основаниях и в различных контекстах: когнитивными и социальными психологами, специалистами по психологии личности, психологами гуманистического и экзистенциального направления, психотерапевтами. Задачей этих исследований является улучшение качества и повышение осознанности выбора человеком.

Тем не менее, несмотря на актуальность всесторонней разработки этой проблемы, методы, позволяющие изучить и оптимизировать процесс выбора, а также повысить его рефлексивность, сравнительно немногочисленны и разрозненны.

В данной статье представлен анализ методов, методик и психотехник, предназначенных для улучшения различных аспектов выбора. Мы будем придерживаться следующей логики их описания: остановившись вначале на подходах, рассматривающих повышение эффективности выбора как прежде всего когнитивную задачу, а сам выбор – как процесс принятия решений, подлежащий оптимизации рациональными методами, далее перейдем к описанию подходов, в центре внимания которых находится сама личность выбирающего и та сугубо индивидуальная и сложная внутренняя деятельность, которая разворачивается в процессе выбора, понимаемого как решение жизнетворческой задачи.

1. **Бихевиорально-ориентированные тренинги**

С конца XX в. все большую популярность завоевывают различные тренинговые программы, разработанные как профессиональными психологами, так и специалистами других направлений и преимущественно ориентированные на улучшение качества жизни и социальной успешности человека. Их особенностью является то, что повышение эффективности выбора рассматривается либо как один из аспектов выработки более общих навыков: решения проблем, преодоления стресса, выработки собственного стиля ведения переговоров и навыков управления персоналом, построения гармоничных взаимоотношений и т.д., либо выделяется как самостоятельное направление работы, но в этом случае круг задач, решение которых подразумевают данные программы, четко ограничен: это тренинги профессионального самоопределения, выбора спутника жизни, выбора жизненных целей и ориентиров (выбор здесь понимается как необходимое звено процесса целеполагания). Одним из наиболее известных бихевиорально-ориентированных терапевтических центров, выделяющих улучшение качества выбора в качестве основного направления своей работы, является The William Glasser Institute ([*www.wglasser.com*](http://www.wglasser.com)*)*, реализующий – на основании разработанных его создателями десяти аксиом теории выбора – идею о возможности изменения способности выбирать через изменение поведения человека в сфере межличностных отношений. Таким образом, подавляющее большинство тренингов ставит перед собой задачу обучения определенным навыкам, поведенческим алгоритмам и не имеет под собой какого-либо научного, методологического основания. Следовательно, в данном случае мы сталкиваемся с довольно упрощенным пониманием выбора, приближающимся к представлению о выборе как об акте принятия решения (ПР).

2. **Методы принятия эффективных управленческих решений**

Работы, посвященные ПР в менеджменте, крайне многочисленны. Многие, на первый взгляд разрозненные, подходы объединяет представление о существовании если не универсальных, то эталонных, или образцовых, стратегий принятия решений, освоение которых является залогом успешности выбора и эффективности деятельности менеджера и компании в целом. ПР в данных подходах понимается как выбор оптимального способа устранения причины проблемы, а обучение умению выбирать – как, в первую очередь, освоение определенных правил и принципов, тренировка навыков классификации различных проблем (с тем чтобы понять, каким заранее известным алгоритмам решения проблем следовать в том или ином случае) и распознавания определенных (также типичных) ошибок ПР.

П.Ф. Друкер (2006) рекомендует следующий алгоритм действий при ПР: классификация проблемы (является ли она типичной или уникальной); обозначение сути проблемы (учет всех фактов, имеющихся в распоряжении); определение способа ее решения, или «граничных условий»;, определение того, что «правильно», а не «приемлемо» с целью соблюдения граничных условий; выбор необходимого действия и его исполнителей и, наконец, проверка обоснованности и эффективности решения на соответствие реальному положению вещей.

Д.С. Хэммонд с соавторами предлагает **методику «равноценного обмена»** (*Хэммонд и др.,* 2006) – логическую систему поиска компромиссов при принятии решения с несколькими вариантами выбора. Достоинство данной методики авторы видят в том, что она помогает представить критерии сравнения альтернатив в упрощенном и единообразном (числовом) виде; она дает возможность изменить значение последствий выбора различных вариантов таким образом, что они предстают равными, а значит – не имеющими значения. Работа начинается с построения матрицы («таблицы последствий»), в которую заносятся все альтернативы и критерии выбора; далее происходит последовательная оценка каждой из альтернатив по всем выделенным параметрам. Следующие этапы – удаление «доминируемых» вариантов (определение изменений, необходимых для исключения одного из критериев, и поиск того изменения другого критерия, которое сможет их компенсировать), осуществление равноценного обмена, удаление критерия, которое больше не влияет на решение, и выбор доминирующего варианта.

А. Этциони (2006) предлагает подход, позволяющий принимать решения, располагая лишь частью информации, а также легко перерабатывать ее по мере поступления, – так называемый **смешанный анализ, или адаптивное (простое) решение**. Подход включает в себя одновременно поверхностное и глубокое изучение данных и базируется на положении, что люди в состоянии усвоить лишь часть информации, необходимой для принятия истинно рационального решения. Метод состоит из двух частей: выбора момента эффективного вмешательства и регулярных проверок результатов такового вмешательства с целью внесения необходимых корректив.

Суть эффективного метода решения проблемы, предлагаемого П. Страйкером (2006), состоит в переходе от проблемы к ее причине, которая, в свою очередь, также может быть проблемой, требующей решения. Основные шаги **проблемного анализа** – выстраивание иерархии проблем и выделение главной; описание проблемы (разграничение того, что является и что, напротив, не является проблемой); поиск отличительной особенности того, что проблемой является; поиски причины и, наконец, уточнение описания проблемы.

3. **Психотехники Ф.Е. Василюка**

Психотехники Ф.Е. Василюка (1997) основаны на авторском типологическом подходе жизненных миров (или миров живого существа). Опираясь на категории легкости/трудности немедленного и полного удовлетворения возникшей потребности и простоты/сложности потребностей живого существа, автор выделяет четыре типа жизненных миров (*Василюк*, 1984, 1997). Настоящий, подлинный выбор, по Ф.Е. Василюку, возможен лишь в ценностном (внутренне сложном и внешне легком) мире: поскольку препятствий для выполнения намерений субъекта со стороны внешнего мира не возникает, конфликтующие между собой жизненные отношения сопоставляются сами по себе. Основой для выбора служит ценность, надситуативная, устойчивая, общечеловеческая, но при этом персонологичная инстанция, выполняющая смыслообразующую и смыслоразличающую функции и подверженная произвольным изменениям со стороны субъекта. Этапами ценностного выбора являются отвлечение от трудности мира при одновременном удержании его сложности, актуализация глубинных ценностей, оценка альтернатив, решение и – последний этап – жертва, с необходимостью входящая в состав выбора и связанная с осознанием необратимости и экзистенциальной ценности сделанного выбора.

Автор описывает тренинг умений и способностей, необходимых для совершения жизненных выборов, и методики психологической помощи пациенту в устранении последствий патологического выбора, если данная проблема является для человека болезненной. В качестве практических сфер приложения психотехнической работы Василюк называет групповую психотерапию для невротических больных, психологический тренинг руководителей и профориентационное консультирование. Задачи работы заключаются в повышении осознанности и качества выбора, уменьшении влияния ситуативных факторов на решение человека и, напротив, укреплении его внутренней свободы и обусловленности глубинными ценностями.

Для формирования способности отвлечения от трудности мира автор предлагает: групповое обсуждение успешных жизненных выборов каждого из участников; групповую медитацию, направленную на создание/актуализацию в сознании положительного опыта самопринятия, связанного с выбором; мысленное вживание во время, отличное от времени совершенного выбора и достаточно отдаленное от него; разыгрывание (и через это – переосмысление) сказочно-мифологических сюжетов, оценку совершаемых героями выборов с точки зрения их внутренней, ценностной обусловленности.

Для тренировки удержания сложности мира предназначены: упражнение «Разотождествление» (участники последовательно и от первого лица называют различные аспекты своих жизненных отношений, прибавляя каждый раз при этом, что они сами – не то же самое, что их желания); рисуночная методика для совместной презентации всех имеющихся жизненных отношений и их наглядного структурирования; «Диалог голосов» (для обработки действия выявления).

Необходимым условием актуализации глубинных ценностей является настроенность участников на режим переживания: обращение внутрь себя, доверие к своей интуиции, чувству самоочевидности без суетливости и самокритичности. Для этой цели автор предлагает обращение участников от лица сказочных персонажей к волшебному помощнику, медитации.

Предпосылкой оценки альтернатив является обеспечение возможности для каждой из них максимально выявить себя, для чего предлагается вживание в образ человека, принципиально следующего той или иной ценности (и приводящей к выбору той или иной альтернативы), а также озвучивание потребностей протогониста и его отношения к предложенному выбору.

Для формирования решительности рекомендуются: обсуждение индивидуальных стратегий участников, направленное, прежде всего, на осознание и компенсацию их слабых сторон; определение внутренних критериев оптимального момента для выбора (благодаря обращению к собственному позитивному жизненному опыту); завершение предложений в списке вида «Я уже никогда...» (ведущее к осознанию неповторимости, уникальности настоящего момента).

В целях максимального, насколько это возможно, сохранения отвергаемых жизненных отношений проводятся дискуссии о смысле жертвы в религии, проговариваются основные ценности участников, ради которых ими был совершен тот или иной выбор. Перед участниками ставится задача выбора в ситуации, в которой первичные выгоды определенного решения очевидны, но этические и личностные последствия выбора полностью не ясны, а также дается упражнение опережающего переживания утраты.

Работа с телом, с образами, с физическим пространством для отработки навыков совершения качественного выбора также широко используется в ряде других подходов: в рамках арт-терапии, юнгианского анализа, гештальттерапии и психодраме (см., например, психодраматическую футуропрактику Н. Долгополова (*Вербицкая*, 2006), психотехнику экзистенциального выбора М. Папуша (*Папуш*, 2001)), в танатотерапии В. Баскакова, НЛП.

4. **Духовно-ориентированный диалог Т.А. Флоренской**

Духовно-ориентированный диалог Т.А. Флоренской (*Колпакова*, 1999) одновременно является как исследовательским методом, направленным на выявление содержания нравственного конфликта, так и способом психологической помощи людям, находящимся в психотравмирующей ситуации и стоящим перед необходимостью совершения жизненного выбора. Психотерапевтическое значение диалога состоит в том, чтобы помочь человеку, во-первых, осознать существование двух начал в собственной личности: глубинного, интуитивного (духовное Я) и более поверхностного и подверженного сиюминутным влияниям (наличное Я), а во-вторых – совершить самостоятельный, осознанный выбор в пользу духовного Я как истинной, нравственной, творческой инстанции. Таким образом, смысловой, или мотивационный, конфликт (конфликт двух аспектов личности, вызванный «разрывом» с совестью) может быть разрешен лишь путем его выдвижения на сознательный уровень и интуитивного принятия своей духовной части. Следствие разрешения конфликта – освобождение от тревоги и депрессии, деструктивных (и аутодеструктивных) тенденций личности, а также обретение человеком способности к осуществлению свободного выбора.

По сути, здесь идет речь не о диалоге между клиентом и психотерапевтом, а о диалоге внутри одной личности, и задача психотерапевта – выявить конфликт, сделав его преобразование в диалог возможным. Направление и содержание беседы, а также оптимальность сделанного нравственного выбора клиент определяет сам, обращаясь к своему духовному Я. Возможные результаты законченного диалога – утверждение клиентом выбора одной из альтернатив (основаниями выбора могут быть как рациональные, так и интуитивные предпочтения личности), переосмысление ситуации и, как следствие, изменение сделанного нравственного выбора либо изменение оснований, по которым совершается выбор.

Несмотря на сложность операционализации этого опыта, данный метод неоднократно доказывал свою эффективность как в практике самой Флоренской, так и в работе ее последователей. В частности, значима роль духовно-ориентированного диалога в выявлении и разрешении нравственного конфликта у матерей, отказывающихся от новорожденного (*там же*). Отмечена его психотерапевтическая роль и в работе с людьми, пережившими войну, насилие со стороны окружающих, нищету.

5. **Метод «договаривающегося Я» Д. Нир**

Другой подход к работе по улучшению качества выбора, основанный на понятии диалога, предлагает современный израильский психолог Д. Нир (*Nir*, 2011). Отталкиваясь от концепции диалогического Я (dialogical self) Г. Херманса, автор предлагает собственную теорию «договаривающегося» Я (negotiational self) и практический метод, способствующий успешному разрешению внутренних конфликтов личности.

Работа с клиентом по интеграции различных частей его Я состоит из четырех шагов. На первом шаге происходит обозначение границ внутреннего конфликта: клиент старается описать стоящую перед ним дилемму максимально полно и конкретно, выделяя крайние полюса, между которыми предстоит сделать выбор, и перечисляя все аргументы «за» и «против» каждой из имеющихся альтернатив. На следующем шаге консультант помогает клиенту определить различные (и зачастую оппозиционные) голоса Я, лежащие в основе тех или иных его высказываний по данной проблеме, и сгруппировать перечисленные аргументы в соответствии с тем, какой из голосов Я они представляют. Важно отметить, что учитываются все спонтанные соображения клиента, в том числе те, которые сам человек классифицирует как малозначимые или недостойные, поскольку даже «несущественные» голоса Я вносят свой вклад в конфликт. На третьем шаге консультант сосредоточивается на выявлении более глубоких интересов, мотивов и потребностей личности, стоящих за спонтанными высказываниями клиента, побуждая последнего описывать свои сомнения, страхи, ожидания и надежды в связи с ситуацией. После того как у клиента появляется понимание своих истинных стремлений, консультант побуждает его обратиться к поиску интегративного решения, которое было бы способно одновременно удовлетворить несколько глубинных потребностей клиента (например, потребность в самореализации и стабильности). Результатом подобной работы становится не только успешное разрешение конкретной жизненной дилеммы, но и более полная, ясная и реалистичная картина себя.

6. **Тренинги жизнестойкости С.Р. Мадди**

Согласно С. Мадди (2005), одной из основных задач экзистенциальной психотерапии является помощь клиенту в осознании неизбежности совершения выбора будущего, в выработке индивидуального стиля и жизнестойкости. Выбор прошлого – это выбор привычных способов реагирования в проблемных жизненных ситуациях, обусловленный стремлением к комфорту и безопасности. Постоянный выбор этой стратегии ведет к скуке, жизненному застою, ощущению собственного бессилия и – в конечном итоге – переживанию экзистенциальной вины. Выбор будущего, напротив, стимулирует человека, провоцирует процесс постоянного самообновления, экзистенциального развития, расширения своего представления о мире и лучшего понимания своих взаимоотношений с ним и, как следствие, приводит к формированию жизнестойкости, или экзистенциальной отваги.

Разработанные автором тренинги жизнестойкости состоят из четырех основных этапов. Первый направлен на осознание стрессогенных обстоятельств своей жизни. Второй – на обучение способам сознательного совладания с проблемами (применяется техника ситуационной реконструкции, в результате чего каждое стрессогенное обстоятельство помещается в более широкую перспективу, и – при возникновении трудностей на данном этапе – техника «фокусинг» для обращения внутрь себя).. Результатом успешного прохождения этапа является эмоциональный инсайт по проживанию травмирующей ситуации. Третий этап посвящен преобразованию стрессогенного обстоятельства путем обращения к будущему и подготовке к совершению индивидуальных выборов. Если же на этом этапе возникают сложности, стрессогенное обстоятельство рассматривается как атрибут прошлого, который уже не суждено изменить, и задача клиента в этом случае – максимально компенсировать эту данность, выявив связь данной проблемы с рядом других, также имеющих корень в прошлом. Четвертый этап – обратная связь (детально проговариваются ощущения клиента в связи с произошедшими в нем изменениями, анализируются реакции внешних наблюдателей, делаются выводы о приобретении человеком способности совершать выбор будущего).

Техники, лежащие в основе тренингов жизнестойкости С. Мадди, успешно зарекомендовали себя в работе с психотравмой (*Рассказова*, 2005).

7. **Экзистенциально-аналитические методы А. Лэнгле**

Задаче облегчения и лучшего понимания выбора в важных жизненных ситуациях служат и методы экзистенциального анализа, разработанные австрийским психотерапевтом А. Лэнгле. Акт выбора в данном подходе рассматривается в контексте самодетерминации человека, как акт формирования его Person – глубинной духовной первоосновы.

Одним из таких психотерапевтических средств является руководство для поиска смысла (*Лэнгле*, 2004), основанное на базовом методе подхода – методе персонального экзистенциального анализа. Руководство включает рассмотрение возможностей, имеющихся в наличной ситуации, оценку эмоциональной значимости каждой из альтернатив, свободный выбор наилучшего для конкретного человека решения и всестороннюю проработку способов его реализации (внесение решения в более широкий смысловой и жизненный контекст). Таким образом, выбор, то есть определение возможности, наилучшей для человека в данных обстоятельствах, происходит при соотнесении с *реальностью*, собственными *чувствами* («Что я чувствую, когда думаю об этой возможности?», «Как я буду себя чувствовать, если я сделаю это? или если я не сделаю этого?» и др.), *совестью*, понимаемой как чутье в отношении правильного, согласованность между собственной сущностью и ценностями, о которых идет речь в ситуации («Как я буду относиться к себе, если не сделаю этого?», «Могу ли я сказать, что я сам хочу этого?» и др.), и *смыслами* («Зачем, ради чего я хочу это сделать?», «Как это повлияет на мою жизнь и жизнь других людей?»).

Одно из важных условий совершения правильного выбора – это занятие внутренней позиции, или обретение решимости по отношению к собственному действию. Нахождению позиции посвящен один из шагов персонального экзистенциального анализа (*Лэнгле*, 2009), а также метод изменения (проверки) позиции (*Лэнгле*, 2008), который показан при наличии непроработанного опыта или смешения ценностных установок, вызывающих блокады в действии. Шагами метода являются: четкая формулировка позиции и установление сферы ее действия, освещение ее ценности, вынесение суждения и оценка старой позиции в свете актуального опыта и проблем (что позволяет проработать иерархию ценностей и расширить смысловой горизонт) и формулирование новой (либо укрепление старой) позиции на основании пережитого опыта, с опорой на феноменологическую установку открытости.

Совместно с описанными методами или в качестве самостоятельного психотерапевтического приема для помощи в ситуации выбора может использоваться метод укрепления воли (*Лэнгле*, 2008; 2013) – персональный, ориентированный на ресурсы метод, направленный на помощь в преодолении и выдерживании неприятного, в совершении выбора при нерешительности и сомнении, в ситуациях так называемой слабости воли (при отсутствии/недостатке сил, знаний, опыта осуществить намерение). Согласно А. Лэнгле, воле, то есть «решению отдаться выбранной ценности» (*Лэнгле*, 2013), можно и нужно учиться: «мочь хотеть» не является само собой разумеющимся. Работа по укреплению воли проводится в несколько этапов. На первом шаге в центре внимания консультанта и клиента оказываются причины изменения, которое клиент хочет воплотить в жизнь. Задача шага – почувствовать весомость причин, вместе рассмотреть каждую из них максимально подробно, оценить реалистичность спонтанной мотивации клиента. Второй шаг – это проблематизация, выявление возможных препятствий при работе с проблемой: «Как это будет для Вас, если Вы сейчас оставите это и не будете делать?», «Есть ли другие возможности справиться с проблемой, которые были бы для Вас более простыми?» Встречные доводы, фантазии, оценки и опасения клиента следует обсуждать до тех пор, пока они не утратят для него силу или не будут интегрированы. Содержанием следующего шага является актуализация ценности, пробуждение эмоциональной составляющей решения («Вы уже переживали когда-либо то, к чему Вы стремитесь?»). Четвертый шаг направлен на прояснение смысла будущих действий: как в настоящий момент («Для чего Вы хотите это сделать?», «Будет ли благодаря этому Ваша жизнь наполнена большим смыслом?»), так и в долгосрочной перспективе («Будет ли это важно для Вас через пять лет?, «Что Вы будете думать о том, что Вы сегодня решаете и делаете?»). Описанные вопросы позволяют высветить ситуацию в более объемных персональных и даже отнологических (соотносимых с верой) и экзистенциальных (диктуемых ситуацией) смысловых взаимосвязях. Наконец, последний шаг – это закрепление принятого решения, побуждение к действию: «Что может Вам помочь при его осуществлении?», «Что Вам необходимо для облегчения?», «Чем бы Вы могли себя наградить, если этот шаг Вам удастся?» Возможными результатами проведенной работы могут быть как укрепление решимости для совершения намеченного, так и, напротив, отказ от осуществления того, что не соответствует ценностям Person.

В ситуациях выбора, когда человек чувствует себя соблазняемым, искушаемым или не в состоянии отпустить что-либо, может использоваться метод самоконфронтации (*Лэнгле*, 2013), конфронтации со своими ценностями. Результатом работы является взятие на себя ответственности за свое решение (см. также *Леонтьев*, 2014) и – как следствие – успокоение, облегчение.

8. **Методы диагностики процессов выбора**

Отдельного внимания заслуживают методы, позволяющие исследовать выбор как процесс, сложную внутреннюю деятельность. Несмотря на то, что они используются преимущественно с исследовательской целью и не ставят перед собой специальной задачи повышения эффективности и осознанности совершения жизненных выборов, они могут выполнять те же функции косвенным образом. В ходе их выполнения может происходить развитие внутренней деятельности выбора благодаря ретроспективному включению механизмов рефлексии.

К психодиагностическим инструментам, оказывающим формирующее воздействие на процесс выбора, относится процедура **письменной аргументации выбора** с последующим ранжированием выдвинутых аргументов «за» и «против» каждой из имеющихся альтернатив. Этот распространенный психотехнический прием широко используется как в исследовательских целях (*Леонтьев, Пилипко*, 1995; *Мандрикова*, 2006 и др.), так и в практике психологического консультирования и в обыденной жизни – см., например, историю Герберта Спенсера (*Леонтьев*, 1993) и «Поучительную алгебру благоразумия Бенджамина Франклина» (*Хэммонд и др.,* 2006*,* с. 46-48). Под тем углом зрения, под которым этот прием предстает в методике «равноценного обмена» (см. описание выше, а также *Хэммонд и др.,* 2006), он имеет небольшую психологическую ценность, поскольку побуждает сосредоточиться на количественной стороне обмена, а не на содержании выбора – важности того или иного критерия для субъекта. Более того, приведение последствий разных вариантов действия к «общему знаменателю» при совершении реальных жизненных выборов может быть не просто невозможным, но и попросту неэтичным (см. *Gigerenzer*, 2014, p. 144). Если же акцент делается на изучении внутренней деятельности выбора, данный прием представляет огромный интерес для психолога, поскольку в процессе построения аргументов происходит сопоставление альтернатив в едином смысловом пространстве. Это позволяет выбирающему экстериоризировать процесс решения «задачи на смысл» (*Леонтьев*, 1975; *Леонтьев*, 2007), который в обычных условиях протекает во внутреннем плане в свернутом, неструктурированном виде. Тренинг навыка аргументации выбора на искусственном материале приводит к тому, что при решении собственной задачи выбора у участников существенно увеличивается количество и разнообразие аргументов, учитываемых в процессе выбора, особенно аргументов смыслового характера, отражающих значимость для них тех или иных альтернатив (*Леонтьев, Пилипко*, 1995).

Применение **опросника «Субъективное качество выбора» (СКВ)** (*Леонтьев и др.,* 2007) – как в рамках научных исследований, так и в процессе решения реальных жизненных проблем – может приводить к повышению осмысленности совершенного выбора (и в некоторых случаях – к его переосмыслению), способствует принятию ответственности за свой выбор. Данный опросник предназначен для анализа построения деятельности выбора в различных ситуациях, исследования уровня рефлексии в процессе выбора, а также выявления отношения личности к его процессу и итогу. Если рассматривать значение этой методики в более широкой перспективе, то можно утверждать, что ее использование также позволяет развивать навыки выбора в целом и расширяет репертуар привычных для человека стратегий поведения в ситуациях неопределенности.

К интересным исследовательским и психотехническим процедурам относится и **метод свободного описания выбора**. Этот метод был использован, в частности, в исследовании выборов разной субъективной значимости (*Фам*, 2012; *Фам, Леонтьев*, 2013): задача респондентов заключалась в том, чтобы письменно охарактеризовать своими словами ситуации «повседневного» и «судьбоносного» выбора, имевшие место в их жизни. Сама процедура свободного описания, ее творческий характер позволяет человеку лучше «погрузиться» в рассматриваемую ситуацию и психологически совершить работу выбора заново (то есть, иными словами, произвести психологическую реконструкцию процесса выбирания), что приводит к повышению рефлексивности и индивидуальности ответов. В силу этого, методика может быть использована в ходе психологических тренингов и экзистенциально-ориентированной психотерапии, а также как самостоятельная психотехника, направленная на повышение индивидуальной готовности к выбору.

В ряду подходов, служащих цели улучшения качества выбора, следует упомянуть также программу психологических тренингов для специалистов экстремальных профессий, разработанную В.И. Моросановой с коллегами (*Моросанова, Индина*, 2011), авторские программы обучения выбору в юношеском возрасте (см., например, *Березина*, 2006; *Уварова, Дубовицкая*, 2010) и компьютерную программу «Life Line» (*Кроник*, *Ахмеров*, 2003), являющуюся наглядным средством конструирования будущего.

Заключение

В данной статье были рассмотрены различные методы повышения эффективности и осознанности выбора и индивидуальной готовности к нему, используемые в разных областях: в менеджменте, консалтинге, коучинге, практике психологического консультирования и психотерапии. Некоторые методы являются узкоспециализированными и могут применяться только в рамках конкретного подхода и/или для решения ограниченного круга проблем; другие могут быть использованы применительно к самым разным ситуациям выбора, и их освоение не требует специальной профессиональной подготовки. Несмотря на разноплановость и разноуровневость описанных методов, они имеют одну общую черту: они запускают процесс внутреннего поиска, соотнесения человека с самим собой, своими ценностями, мотивами, установками, способствуя занятию субъектной (см. *Леонтьев*, 2010) позиции по отношению к совершаемому выбору и своей жизни в целом.

При этом, безусловно, ни один из этих приемов не является гарантией того, что выбор в итоге будет сделан (и что он окажется правильным). Говоря о важности использования различных техник для облегчения процесса выбора, мы видим их основное значение в том, что они помогают человеку погрузиться в пространство выбора и делают каждую из альтернатив более выпуклой, весомой и реальной. Их применение способствует выработке смысловых оснований, «созреванию» выбора и создает условия для того, чтобы понимание, как именно следует поступить… пришло в конечном итоге само, спонтанно и без специальных усилий (см. также про «постпроизвольный» выбор: *Леонтьев*, 2014, с. 56), наподобие того, как интенсивная мыслительная деятельность подготавливает почву для инсайта при решении интеллектуальных задач (см. *Тихомиров*, 1984).

Безусловно, методы и методики, приведенные в настоящем обзоре, не охватывают весь перечень возможных подходов, используемых в исследовательской и практической работе. Тем не менее, учитывая, с одной стороны, актуальность и востребованность эмпирических разработок в этой области, а с другой –разрозненность имеющихся исследований, мы надеемся, что настоящая работа может внести ценный вклад в изучение этой проблемы.

Литература

1. ***Березина Н.Н.*** Психотехнология обучению выбора в юношеском возрасте // *Известия Южного федерального университета. Технические науки*, 2006, Т. 69, № 14, С. 96-101.
2. ***Василюк Ф.Е.***Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984*.*
3. ***Василюк Ф.Е.*** Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 1997.
4. ***Вербицкая О.*** Быть или не быть: уйти или остаться // Материалы воркшопа в рамках V ежегодной конференции «Время встречи» психологического центра «Здесь-и-теперь». – М., 2006.
5. ***Друкер П.Ф.*** Эффективное решение // Эффективное принятие решений – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.
6. ***Колпакова М.Ю.*** Роль диалога в выявлении и разрешении нравственного конфликта у матерей, отказывающихся от новорожденного // *Психологический журнал*, 1999, № 6 (20), С. 81.
7. ***Кроник А.А.*, *Ахмеров Р.А.*** Каузометрия. – М.: Смысл, 2003.
8. ***Леонтьев А.Н.*** Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
9. ***Леонтьев А.Н*.** Воля // *Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология*, 1993, № 2, С. 3-14.
10. ***Леонтьев Д.А.*** Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: 3-е изд. – М.: Смысл, 2007.
11. ***Леонтьев Д.А.*** Что дает психологии понятие субъекта: субъектность как измерение личности // *Эпистемология и философия науки*, 2010, Т. XXV, № 3, С. 136-153.
12. ***Леонтьев Д.А.*** Психология выбора. Часть II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора // *Психологический журнал*, 2014. Т. 35, №6, С. 56-68.
13. ***Леонтьев Д.А., Пилипко Н.В.*** Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // *Вопросы психологии*, 1995, №1, С. 97.
14. ***Леонтьев Д.А*., *Мандрикова Е.Ю*., *Фам А.Х*.** Разработка методики диагностики процессуальной стороны выбора // *Психологическая диагностика*, 2007, № 6, С.4-25.
15. ***Лэнгле А*.** Жизнь, наполненная смыслом: Прикладная логотерапия. – М.: Генезис, 2004.
16. ***Лэнгле А*.** Воля // Раздаточные материалы для участников долгосрочных образовательных программ Российско-австрийского института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии. – М., 2008.
17. ***Лэнгле А*.** Персональный экзистенциальный анализ // Психология индивидуальности. Новые модели и концепции: Коллективная монография. Под ред. Е.В. Старовойтенко Е.В., В.Д. Шадрикова. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2009, С. 356-382.
18. ***Лэнгле А.*** Экзистенциально-аналитическое понимание воли. Позволение как практика реальной свободы // *Экзистенциальный анализ*, 2013, №5, С. 27-76.
19. ***Мадди С.*** Смыслообразование в процессах принятия решения // *Психологический журнал*, 2005, Т. 26, № 6, С. 87-101.
20. ***Мандрикова Е.Ю.*** Виды личностного выбора и их индивидуально-психологические предпосылки: Автореф. дис. … канд. психол. наук / Под рук. Д.А. Леонтьева. – М.: МГУ, 2006.
21. ***Моросанова В.И., Индина Т.А.*** Регуляторные и личностные основы принятия решений. – СПб; М.: Нестор-История, 2011.
22. ***Папуш М*.** Психотехника экзистенциального выбора. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
23. ***Рассказова Е.И.*** Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // *Гуманитарные проблемы современной психологии (Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета)*, 2005, № 7, С. 124-126.
24. ***Страйкер П.*** Способ анализа этой проблемы // Эффективное принятие решений. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.
25. ***Тихомиров О.К.*** Психология мышления: Учебное пособие. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
26. ***Уварова С.Я., Дубовицкая Т.Д.*** Психологическая поддержка старшеклассников в принятии жизненно важных решений // *Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова*, 2010, Т. 16, № 4, С. 263-267.
27. ***Фам А.Х.***Особенности деятельности выбора в реальных ситуациях разного уровня значимости // *Вопросы психологии*, 2012, № 5, С. 143-153.
28. ***Фам А.Х., Леонтьев Д.А.***Субъективное конструирование выбора в ситуациях разного уровня значимости (Часть 1) // *Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология*, 2013, № 1, С. 84-96.
29. ***Хэммонд Дж.С., Кини Р.Л., Райффа Г.*** Равноценный обмен: рациональный подход к достижению компромисса // Эффективное принятие решений. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.
30. ***Этциони А.*** Простое решение // Эффективное принятие решений. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.
31. ***Gigerenzer G.*** Risk savvy: how to make good decisions. – NY: Penguin books, 2014.
32. ***Nir D.*** Voicing Inner Conflict: from a Dialogical to a Negotiational Self // Handbook of Dialogical Self Theory / H.J.M. Hermans, T. Gieser (Ed.). – UK: Cambridge University Press, 2011, P. 284-300.