

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПСИХОЛОГИЯ  
ЛИЧНОСТИ  
ПРЕБЫВАНИЕ  
В ИЗМЕНЕНИИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

## Глава 14

# КАЧЕСТВО ВЫБОРА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА<sup>1</sup>

Всякий раз, когда стоишь перед выбором, будь внимателен: не выбирай то, что удобно, комфортно, rispetабельно, признано обществом, почетно. Выбирай то, что находит отклик в твоём сердце. Выбирай то, что ты хотел бы сделать, невзирая ни на какие последствия.

*Ошо. Усомнись в своих ответах.  
Исследования для открытого ума*

Проблема выбора является одной из наиболее активно развивающихся областей психологии личности. На сегодняшний день в центре внимания психологов оказываются как виды и механизмы, так и индивидуально-личностные предпосылки и место выбора в системных моделях саморегуляции, см., например, [Леонтьев (ред.), 2011; Корнилова, 2018]. При этом экзистенциальный пласт изучения этого феномена — исследование его в аспекте принятия ответственности, неопределенности и риска — постепенно выходит на первый план.

---

<sup>1</sup> Работа выполнена при поддержке Российского научного фонда, проект № 16-18-10439 «Системно-динамический анализ регуляции деятельности».

Усиление интереса к тематике личностного выбора на протяжении последних сорока лет вызвано несколькими причинами.

Во-первых, оно обусловлено развитием самой психологической науки: в связи с ее переходом на постнеклассическую стадию развития в последней трети XX в. появляется все больше исследований, объектами которых становятся сложные, открытые, саморазвивающиеся системы [Корнилова, Смирнов, 2006; Асмолов, 2018]. В рамках этой парадигмы сам человек рассматривается как система, характеризующаяся самодетерминацией и синергетическими свойствами.

Во-вторых, внимание к вопросам выбора и самоопределения отражает запросы практики. Умение делать выбор своевременно, быстро и качественно — исключительно важная особенность современного человека, вынужденного иметь дело с хронической неопределенностью, многозадачностью и многовариантностью жизненных траекторий.

### **14.1. Два взгляда на выбор: объективные vs субъективные критерии качества. Проблемы и ограничения объективистского подхода**

Вопрос о критериях качества применительно к реальным жизненным выбором является достаточно дискуссионным.

*Один полюс* в этом вопросе негласно занимают когнитивные психологи, экономисты, специалисты в области потребительского поведения, рассматривающие выбор как процесс принятия решений (ПР), подлежащий оптимизации рациональными методами. Согласно данному подходу, при оценке ПР следует руководствоваться объективными критериями: его эффективностью, выгодностью, целесообразностью полученного результата, возможностью получения максимальной выгоды при минимальных потерях (например, [Козелецкий, 1979; Шварц, 1997; Хэммонд и др., 2006]). Таким образом, в центре внимания здесь находится не столько процесс ПР, сколько его конечный итог: именно результат выбора является объектом оценки. В основе когнитивистской традиции изучения выбора лежит так называемая «онтология изолированного индивида» [Василюк, 1984]: контекст ситуации

выбора, а также свобода самого выбирающего субъекта не принимаются классическими теориями в расчет. Повышение эффективности выбора рассматривается прежде всего как когнитивная, интеллектуальная задача, а степень его оптимальности оценивается внешним наблюдателем (экспертом) и исчисляется количественно. Как следствие, волюнтаристские решения описываются скорее как «искажения решений», некие исключения из правила, и общей логикой теорий ПР не предусматриваются.

*Другой полюс* представлен взглядами экзистенциальных философов и психологов, а также психологов личности, чьи теории базируются на «онтологии жизненного мира» [Васильюк, 1984]. Процесс выбора в этих теориях рассматривается как сложная — и чаще всего развернутая — внутренняя деятельность, происходящая в реальном мире, погруженная в бытие субъекта и имеющая значимые жизненные последствия для человека (например, [Кьеркегор, 1998; Лэнгле, 2004; Мадди, 2005; Леонтьев и др., 2015]). Согласно этому подходу, для совершения выбора важен хороший контакт как с миром, так и с самим собой, а важнейшими особенностями качественного выбора являются его *аутентичность* (соответствие глубинной сущности человека, его корневым смыслам и ценностям), *экологичность* (соответствие его текущим возможностям и жизненному контексту) и *субъектность* (осознанное, деятельное, свободное и ответственное участие человека в разрешении неопределенности). При этом, поскольку предсказать последствия своих действий, сравнивая выбранную и не выбранную альтернативы на одной временной оси, в ситуациях реальной жизни не представляется возможным [Бергсон, 1992; Леонтьев, 2014b; Леонтьев и др., 2015], определяющими становятся именно субъективные аспекты качества выбора. Важным становится то, как сам человек воспринимает свой выбор, как относится к его процессу, — а вовсе не конечный итог выбора в виде принятого решения. Иначе говоря, в экзистенциально-деятельностной парадигме критерии качества выбора не могут быть заданы чисто умозрительно — в отрыве от личности и того жизненного контекста, в котором процессы выбора разворачиваются, а соответствие конкретных выборов этим критериям можно определить лишь *изнутри* опыта и с позиции погруженного в ситуацию субъекта.

Какой же подход следует считать более верным? Несмотря на кажущуюся логичность рационально-оптимизаторского взгляда на процесс выбора, большинство встающих перед человеком жизненных дилемм указывают на недальновидность такого подхода. Как следствие — одной из тенденций современных исследований выбора является постепенный отход от сугубо объективных, узкорациональных критериев оценки его качества, признание ограниченности взгляда на выбор как на достаточно жестко алгоритмированный процесс ПР. Проблемы и ограничения объективистского подхода к выбору и его качеству можно условно разделить на две большие группы.

*Первая группа* проблем имеет отношение к валидности большинства исследований, выполненных в рамках теорий ПР. Она касается ограничений, связанных как с организацией подобных исследований, так и с интерпретацией получаемых таким образом данных.

Во-первых, ряд закономерностей, выявленных при решении искусственно созданных, малозначимых для человека задач, не могут быть автоматически перенесены на ситуации реальной жизни (когда цена ошибки велика, а альтернативы зачастую не заданы изначально). Как правило, исследования ПР проводятся в лабораторных условиях, на материале специально смоделированных дилемм. При этом сомнение вызывает внешняя валидность получаемых таким образом данных, сама возможность воспроизвести условия подлинного жизненного выбора в ситуации констатирующего эксперимента. Соответственно, та альтернатива, которую человек может расценить как подходящую для себя в условиях тестирования, эксперимента или игры, может не оказаться субъективно наилучшей — или даже приемлемой — вне этого контекста.

Во-вторых, в «онтологии изолированного индивида» выносятся за скобки факторы, не влияющие на качество принимаемых интеллектуальных решений напрямую, но сказывающиеся на конечном итоге выбора человека (если понимать под итогом выбора не то событие, которое произошло в сознании, а действия, совершаемые в реальной жизни). К таким факторам, в частности, относится взаимодействие человека с окружающей средой уже в процессе реализации выбора. Как отмечает Ю. Козелецкий, при благоприятных условиях иррациональные и ошибочные выборы могут

привести к хорошим конечным результатам, а «качественные» выборы, основанные на рациональном анализе данных, — к неудаче. Таким образом, «*хорошие решения* могут иногда приводить к *плохим результатам*» [Козелецкий, 1991, с. 109].

В-третьих, изучение ПР часто происходит в рамках исследования потребительского поведения [Шварц, 2005; и мн. др.], в то время как, согласно последним данным (А. Х. Фам, А. А. Меньщикова, 2016–2018 гг.), потребительские выборы — и в том числе выбор продуктов питания и различных услуг — очень редко оцениваются самими выбирающими как удовлетворяющие и качественные; выборы же высокого субъективного качества, напротив, как правило, ассоциируются со значимыми межличностными отношениями, отношениями с собой, самоопределением (личностным или профессиональным), а также решением различных мировоззренческих и этических дилемм. Таким образом, закономерности, выявленные при исследовании этого хорошо изученного, но достаточно узкого сегмента жизненных выборов, не могут быть экстраполированы на выборы в целом.

В-четвертых, удовлетворение от сделанного выбора не является прямым следствием грамотно приложенных интеллектуальных усилий. «Когда экономисты теоретизируют о поведении потребителей на рынке, они предполагают, что люди стремятся максимально реализовать свои предпочтения или достичь удовлетворения. Несомненно, в реальной жизни “удовлетворение” и “предпочтение” — это субъективные, а не объективные понятия. Получение объективно наилучшего результата, наверное, не такое уж замечательное событие, если мы все равно разочарованы им» [Шварц, 2005, с. 112]. Этот вывод подтверждается данными эмпирических исследований (см., в частности [Iyengar, Lepper, 1999], согласно которым люди могут испытывать удовлетворение от собственных выборов даже в тех случаях, когда выбранная альтернатива не является наилучшей по объективным параметрам).

В-пятых, в теориях ПР обдуманность, проработанность выбора приравнивается к его рациональности. При этом совершение *любого* реального жизненного выбора, вне зависимости от степени его значимости для субъекта, предполагает не только интеллектуальную, но и личностную регуляцию. На важность связи рациональных и эмоциональных компонентов регуляции, а также роль

интуиции как одной из составляющих личностной регуляции, участвующих в вынесении прогнозов при ПР, указывают, в частности, Т. В. Корнилова с соавторами [Корнилова и др., 2006; Чумакова, 2013; и др.]. Д. А. Леонтьев подчеркивает значимость интуиции для совершения нравственного, этического выбора в исключительно сложных экзистенциальных ситуациях, где очевидное, объективно правильное решение отсутствует [Леонтьев, 2014а]. В современных зарубежных изданиях также появляется все больше работ, посвященных изучению роли эмоций и интуиции в процессе выбора и принятия решения [Лерер, 2010; и мн. др.]. Более того, в ряде исследований подчеркивается, что привнесение рациональных компонентов в процесс выбора не всегда приводит к положительным эффектам: в частности, интеллектуальный анализ оснований выбора, сделанного интуитивно и спонтанно, может приводить не к повышению, а к уменьшению удовлетворенности принятым решением [Wilson, Schooler, 1991; Wilson et al., 1993], а развернутая интеллектуальная деятельность в процессе ПР часто невыгодна, поскольку получаемый в конечном итоге выигрыш не оправдывает тех значительных временных затрат и усилий, которые были потрачены на поиск «идеального» решения [Шварц, 2005].

*Вторая группа* проблем и ограничений теорий ПР сопряжена с особенностями выбирающего и самого феномена жизненного выбора, делающими его «объективную» оценку принципиально невозможной.

Если говорить об особенностях того, кто выбирает, — то сама способность человека выбирать эффективно и рационально (если понимать под этим преимущественную опору на интеллект, логику сохранения энергии и «здравый смысл») подвергается сомнению во многих исследованиях в сфере экономики, психологии и менеджмента. Авторы отмечают, что даже при наличии искренней установки на рациональное взвешивание альтернатив при ПР не последнюю роль играют *реальные* возможности людей, которые будут их осуществлять [Друкер, 2006]: «...ограниченные познавательные, эмоциональные и волевые средства затрудняют построение адекватных моделей мира; они редко позволяют максимизировать цели и совершать оптимальные выборы. Более того, как правило, в процессе выбора человек не может идеально объ-

единить то, что *ценно*, с тем, что *возможно*; не в силах адекватно оценить риск и опасность» [Козелецкий, 1991, с. 35]. Широко известны работы когнитивных и социальных психологов, акцентирующие внимание на роли когнитивных искажений (ошибок, иллюзий и смещений) при ПР на основе умозаключений (см., например [Kahneman, Tversky, 1979; Ariely, 2008]). Кроме того, на иррациональную (или даже инорациональную) природу многих человеческих решений и действий указывают психологи личности. В частности, ряд феноменов, касающихся действий человека над порогом ситуативной необходимости, описаны В. А. Петровским: это так называемая «активная неадаптивность» (сочетание ситуативной избыточности и предпочтение целей с непредрежденным исходом), «надситуативная активность» (высшая форма активности, ядро развивающейся личности) и «трансситуативность» (выход за пределы требований, которые «на старте» деятельности индивид предъявлял сам себе) [Петровский, 2010]. Применительно к выбору несколько лет назад было обнаружено, что чем значимее и сложнее та дилемма, которая стоит перед человеком, — тем более творческим, нелинейным и непредсказуемым может быть сам процесс выбора и тем более парадоксален его итог [Фам, Леонтьев, 2015]. Таким образом, если принять за основу для совершения хорошего выбора те критерии качества, которые рассматриваются объективистской парадигмой, то этот «идеальный» выбор вряд ли может быть вообще осуществлен в силу особенностей и ограничений человеческого интеллекта и психики.

Если же говорить об особенностях выбора как процесса (см. также [Фам, 2016]), то здесь можно перечислить несколько основных соображений.

1. В первую очередь, следует отметить невозможность одномоментного проживания нескольких жизненных сценариев, а следовательно — перманентную неопределенность относительно реальных исходов текущих выборов: «Мы можем сказать, было ли принятое решение хорошим или плохим с точки зрения удовлетворенности им, но не можем сказать, было ли оно лучшим или худшим — ведь даже хорошее по своим последствиям решение может быть отнюдь не лучшим, а плохое — меньшим из зол» [Леонтьев, 2014b, с. 60]. Соответственно, реализованная и отвергнутые альтернативы изначально располагаются в разных плоско-



стях: одна характеризует действительность, а другие — относятся к сфере возможного, и не существует той единой заранее заданной шкалы, на которой можно было бы их распределить, проранжировать.

2. С предыдущей особенностью связана незавершенность, или незавершимость реальных жизненных выборов, невозможность их четкой локализации во времени: «Осуществляя в своей повседневной практике множество линейных выборов, способных к репликации, человек одновременно встречается с обстоятельствами иного рода, когда возврата к предыдущей ситуации (повторения) в принципе сделать невозможно. Тогда он имеет дело с нелинейными, незавершенными событиями, требующими интегрировать уже не все, а внутри себя множество условий... Результаты такого нелинейного выбора также оказываются более сложными, так как они продуцируют многообразие следствий, которые невозможно предусмотреть заранее» [Ярославцева, 2012, с.28]. В реальной жизни границы выбора отсутствуют или же являются довольно размытыми: их можно определить лишь субъективно, произвольно выделяя смысловые единицы в пройденном отрезке жизненного пути<sup>2</sup>. «Негерметичность» ситуаций выбора и, более того, их наслаение друг на друга порождают следующую про-

<sup>2</sup> В недавнем исследовании (А. М. Куляпина, А. Х. Фам, 2018–2019 гг.) изучалось то, как разные люди воспринимают границы выбора как процесса. В качестве начала выбора подавляющее большинство респондентов назвали отражение ситуации выбора в сознании (в связи с появлением какой-либо идеи или собственной потребности — либо же каким-то внешним событием). Что же касается момента окончания выбора, то здесь возникло гораздо больше расхождений в ответах: для половины респондентов он совпадает с завершением реализации выбора, в то время как для других — заканчивается на *первом* совершённом действии по его реализации (особенно если воплощение принятого решения в жизнь требует времени), или же в моменте ПР (вынесения суждения о том, какая из альтернатив является предпочтительной). Некоторые респонденты также отмечали, что выборы не могут быть полностью завершены, поскольку к любому из них всегда можно вернуться, переживая их последствия и обдумывая невыбранные альтернативы. Наконец, для определенной категории участников начало и окончание выбора имели ярко выраженные эмоциональные индикаторы: выбор начинался, когда появлялось состояние дискомфорта, а заканчивался, когда наступало облегчение.

блему: остается неясным, какой момент времени считать наиболее подходящим для оценки качества того или иного выбора. Эта проблема может быть решена, если за основу берутся субъективные критерии (поскольку сделанный выбор может многократно переосмысливаться, а отношение к нему — меняться в течение жизни), но при использовании объективных, «универсальных» критериев вопрос остается без решения: не существует некоей объективно правильной точки, из которой можно было бы оценить результат выбора. Здесь уместно вспомнить приведенное выше высказывание Ю. Козелецкого о том, что определенное решение, оцениваемое на момент выбора как удачное и хорошее, может привести к пагубным результатам в долгосрочной перспективе [Козелецкий, 1991, с. 109].

3. Кроме того, нередко за одними и теми же внешними проявлениями могут скрываться совершенно разные психологические процессы (см. также [Левин, 2001]), что ставит под сомнение корректность и целесообразность экспертной оценки совершённого выбора, побуждая исследователей обращаться к его феноменологии.

Так, в частности, Д. А. Леонтьев описывает две внешне сходные ситуации выбора (так называемый нерезлексивный и постпроизвольный выбор), которые сильно различаются как по своему содержанию, так и по эмоциональной наполненности и смыслу для субъекта [Леонтьев, 2014а]. Обе ситуации характеризуются отсутствием раздумий, моментальностью и субъективной легкостью, выбор происходит на подпороговом уровне и не предполагает целенаправленных усилий ввиду заведомой предпочтительности альтернатив. При этом если в первом случае решение принимается непроизвольно и непосредственно, то во втором — кажущаяся спонтанность выбора является результатом огромного опыта личности: совершение такого выбора требует опоры на ценности и внутренне выработанные критерии, принявшие в результате многолетней рефлексии свернутый, автоматизированный вид.

Другой пример — так называемый «выбор не выбирать» [Фам, 2018], который может проявляться в двух феноменологически отличных друг от друга формах: незрелой (безличной) и зрелой (субъектной). Будучи практически неразличимы для внешнего наблюдателя, они характеризуются разными личностными пред-

посылками, степенью осознанности, устойчивости проявления в жизни и последствиями для выбирающего. *Безличный* отказ представляет собой психологический уход от выбора: например путем воспроизведения стереотипных, привычных способов реагирования на возникающие дилеммы, прокрастинации при сравнении альтернатив, перекладывания на другого ответственности за свой выбор и пр. *Субъектный* же выбор не выбирать, напротив, является следствием занятия определенной личностной позиции в непростых и неоднозначных жизненных ситуациях; он далеко не случаен и является итогом интенсивной (и часто длительной) внутренней работы. Иначе говоря, это эксклюзивная стратегия, прибегнуть к которой можно лишь тогда, когда все иные варианты разрешения субъективной неопределенности не работают. В этом случае человек не устраняется из проблемной ситуации, а берет на себя ответственность за то, чтобы не выбирать какую-либо из имеющихся альтернатив, отдавая себе отчет во всех возможных издержках и рисках, сопряженных с принятием такого решения. Подобный отказ от выбора может иметь место в ситуациях, когда проделанная работа выбора не привела к появлению решения, человек ощущает дефицит ресурсов для совершения качественного выбора, альтернативы ощущаются как абсолютно равноценные (или же ни одна из них не воспринимается как субъективно возможная) и т. д.

4. Наконец, к целому ряду реальных жизненных выборов критерий «правильно/неправильно» в принципе неприменим: трудно дать однозначную оценку совершенному выбору, если цена, которую пришлось за него заплатить, слишком велика. Речь идет прежде всего о сложных моральных и/или мировоззренческих дилеммах, в которых предпочтение любой из альтернатив заведомо приводит к необратимой потере чего-то, представляющего для человека большую ценность (вплоть до утраты самоуважения или расставания с жизнью)<sup>3</sup>. «Чем более упущено времени, тем

<sup>3</sup> В качестве примера такого сложного и мучительного выбора, в котором по определению не было «правильных» и «неправильных» вариантов решения, можно привести моральную дилемму, описанную Л. Улицкой в книге «Даниэль Штайн, переводчик» (ч. 4, гл. 39). Сюжет книги основан на реальных событиях. Главный герой, Даниэль, поляк еврейского происхождения, был вынужден бежать с семьей на восток в 1939 г. Скрывая

труднее становится выбор, так как душа все более и более сживается с одной из частей дилеммы, и отрешиться от этой последней становится для нее все труднее и труднее» [Кьеркегор, 1998, с. 242]. И чем сложнее и личностно значимее ситуация выбора — тем сложнее подобрать такую «объективную» шкалу, в согласии с которой можно было бы выстроить ценности, учитываемые при выборе, иерархически.

Другая сторона этого утверждения касается ситуаций, когда выбор, совершенный «неправильно», имеет не только негативные последствия. В частности, в исследовании, посвященном сожалению о невыбранной альтернативе [Фам, Бельченкова, 2019], ряд респондентов сообщали, что с течением времени начинают видеть плюсы в том, что ошиблись в прошлом, так как эта ситуация дала им возможность переосмыслить многие аспекты своей жизни и пересмотреть используемые стратегии выбора, привела к личностному развитию. «Хотя плохой выбор может выглядеть как

---

свою национальность, он попал писарем-переводчиком в белорусскую полицию и затем стал немецким полицейским, стараясь использовать то положение, в котором он оказался, для спасения евреев. С его помощью от расстрела были спасены сотни евреев в городе. Однажды в полицейский участок, где он работал, позвонили и сообщили, что партизаны напали на двух немецких солдат, проверявших телефонную линию. Узнав об этом, немецкие власти собрались расстрелять каждого десятого жителя деревни, где произошли эти события, а саму деревню сжечь. Даниэль, пользуясь своими хорошими отношениями с начальником полиции, смог договориться об изменении условий наказания: ему предстояло найти и указать на тех, кто помогал партизанам в поле. По сути, из всех жителей деревни надо было выбрать двух, которым предстояло умереть — для того чтобы спасти жизнь двадцати. В итоге Даниэлем с помощью старосты был выбран умственно отсталый парень и лесник, который за несколько дней до этого события выдал немцам одного мальчика-партизана. Лесник умолял Даниэля пощадить его, говорил, что у него одиннадцать детей, обещал немцам выдать место укрытия партизан в обмен на свою свободу... Но эти двое в итоге были расстреляны. И хотя в сложившейся ситуации Даниэль вряд ли мог бы поступить лучше и этот его поступок спас жизнь десяткам людей, он впоследствии говорил, что это одно из самых страшных и стыдных воспоминаний его жизни.

Другая известная иллюстрация — выбор женщины по имени Софи, вынужденной отказаться от дочери, для того чтобы сохранить жизнь сыну по прибытии в концлагерь во время Второй мировой войны (фильм «Выбор Софи» А. Пакулы (1982 г.) по одноименному роману У. Стайрона).

собственно саморазрушительный акт, гораздо чаще он переходит в поворотное событие, которое приносит огромные, позволяющие преобразовать энергию инстинктивной природы возможности» [Эстес, 2011, с. 383].

## 14.2. Субъективные критерии качества выбора: основные характеристики

Таким образом, получается, что с точки зрения развития психологии выбора и психологии личности — использование субъективных оснований оценки качества выбора является более перспективным, чем применение критериев, позиционируемых как универсальные и объективные<sup>4</sup>.

Остановимся на основных характеристиках критериев качества выбора (здесь и далее — понимая под последними именно *субъективные* основания).

1. *Индивидуализированность, обусловленность личностью выбирающего*. Как при совершении выбора, так и при оценке его процесса и результата человек опирается на свой собственный, уникальный жизненный опыт, этические нормы, смыслы и ценности. Для кого-то основным индикатором качественного выбора может служить его легкость или продуманность, для кого-то — радость или чувство внутреннего согласия в процессе его совершения. Недавнее исследование (А. Х. Фам, А. А. Меньщикова, 2018–2019 гг.)

<sup>4</sup> Тем не менее, разумеется, есть целый ряд ситуаций (или даже групп ситуаций), в которых уместна именно объективная, экспертная оценка совершенного выбора как хорошего/плохого, правильного/неправильного (и она является более важной, нежели переживания самого человека, сделавшего данный выбор). В крайних случаях речь может идти о нарушении закона и/или этических норм, ущемлении прав или лишении жизни других людей.

Так, например, надзирательница в Освенциме, запершая несколько сотен еврейских женщин в церкви во время пожара и не выпускавшая их, несмотря на все их мольбы, так как иначе она бы нарушила предписание начальства (все женщины в результате сгорели заживо), совершила однозначно плохой выбор — несмотря на то что она сама была искренне уверена в правильности собственных действий и чувствовала удовлетворение как во время, так и после содеянного (см. роман «Чтец» Б. Шлинка и одноименную драму С. Долдри (2008)).

показало, что представления разных людей о том, что есть высококачественный выбор, могут не просто существенно различаться, но и быть диаметрально противоположными. В частности, для одних участников правильный выбор — синоним отказа от своих желаний (например, «не всегда приятный и желанный выбор, но тот, который по меркам морали / общественного мнения / здравого смысла и т.д. окажет лучшее влияние на человека»), а для других, — напротив, синоним максимального учета своих потребностей и желаний («осознанный, самостоятельный выбор, соответствующий моим желаниям, даже если он неправильный с точки зрения других людей и принятых в обществе правил»).

2. *Относительность, контекстуальность.* Для оценки качества любого выбора важен учет общего жизненного контекста, в который данный выбор вплетен (время и обстоятельства появления этой дилеммы в жизни; предшествующая ситуация; количество и характеристики альтернатив; продолжительность, эмоциональная нагруженность и особенности процесса совершения выбора и т.д.). В зависимости от всех сопутствующих факторов одно и то же решение (например, о разводе, смене профессии, медицинском вмешательстве) может быть как более, так и менее «хорошим»<sup>5</sup> (см. также [Фам, 2016]), и чем сложнее, значимее

<sup>5</sup> В качестве иллюстрации этого тезиса можно привести известные дилеммы Л. Колберга, автора стадийной теории нравственного развития [Kohlberg, 1959]. Согласно автору, нравственность поступков зависит не столько от их последствий, сколько от намерений человека, их совершающего. Данные дилеммы (построенные как описания ситуаций морального выбора и вопросы, развивающие исходный сюжет) разработаны таким образом, что в них происходит столкновение правовых и моральных норм. Испытуемому предлагается посмотреть на имеющиеся факты под разными углами зрения, и дополнительная информация, сообщаемая о героях, позволяет в корне пересмотреть свое мнение о «правильности» / «неправильности» их поведения в описанной ситуации.

Так, в частности, в одной из дилемм испытуемого спрашивают, должен ли офицер полиции подать рапорт о человеке, предположительно совершившем кражу ценного лекарства из аптеки. После этого появляется важное уточнение: а должен ли офицер сообщить о нем, если кражу совершил его близкий друг, который пошел на это ради своей смертельно больной жены?

Добавление фактора межличностных отношений ведет к переоценке приведенной дилеммы. В первом случае подачу рапорта можно клас-

и многомернее ситуация, — тем больше переменных важно учесть (как в момент совершения выбора — чтобы определить наиболее приемлемую альтернативу, так и после — с тем чтобы наиболее полно и корректно оценить уже сделанный выбор). В некоторых наиболее спорных ситуациях субъективная оценка правильности выбора может сочетаться с оценкой группы экспертов (например, в случае решения дилемм в профессиональной деятельности этическими комитетами).

Помимо жизненного (индивидуального) контекста и различных ситуационных факторов, на формирование критериев качества выбора влияет и социокультурный, культурно-деятельностный контекст [Савина, Ванг, 2003; Katz, Assor, 2007; Savani et al., 2011; Леонтьев, 2014а; и др.]. Нормы и установки культуры и релевантной социальной группы, особенности исторической эпохи — то есть внешние, объективные для личности факторы — выступают как система регулирующих настроек «по умолчанию», внося психологическую определенность во многие неоднозначные жизненные ситуации и снабжая человека «ментальными автоматизмами» [Леонтьев, 2014а]. Тем не менее, чем более нестандартной, нетипичной, сложной является та или иная ситуация, чем выше ее личностная значимость — тем меньше субъект может опираться на эти культурные установки в процессе выработки уникального, подходящего лично ему, только здесь и сейчас правильного решения. Привычные автоматизмы, предназначенные для разрешения социотипических ситуаций, в этом случае не работают.

3. *Пластичность, способность к трансформации.* Критерии качества выбора не являются устойчивыми, раз и навсегда заданными. Отношение к выбору в момент его совершения отличается от оценки выбора сразу же по его окончании, а также — от восприятия осуществленного выбора по прошествии времени. Изменчивость критериев во времени является следствием того, что они обусловлены личностью выбирающего и привязаны к контексту, — то есть двух вышеописанных характеристик.

Во-первых, критерии качества выбора меняются по мере развития самой личности и накопления жизненного опыта. На связь

---

сифицировать как доблестное выполнение своего профессионального долга, а во втором случае — как предательство.

между качеством выбора и качеством личности указывают многие экзистенциальные философы и психологи (в частности [Бергсон, 1992; Кьеркегор, 1998; Мадди, 2005]). Согласно В. Франклу, «я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю» [Франкл, 1990, с. 114]. Из-за движения сознания вперед по временной оси [Бергсон, 1992] и трансформации личности вследствие выбора получается, что совершает поступок один человек, а оценивает его постфактум — уже «другой»: это человек преображенный, измененный самим фактом случившегося выбора, а также — если речь идет об отсроченной оценке прошлых действий — всеми последующими событиями своей жизни. Этот неустранимый зазор между восприятием ситуации выбора в сам момент его совершения и после зачастую приводит к переосмыслению, а порой — и к неоднократной переоценке имеющегося опыта<sup>6</sup> (см. также данные о пластичности автобиографической памяти: [Нуркова, 2000]). На пересмотр критериев качества совершаемых выборов влияет и получение обратной связи об успешности предыдущих выборов, о мере совпадения ожидаемых результатов своих действий с реальными (см. также про модель саморегуляции деятельности и выбор как ключевой феномен первой фазы саморегуляции — фазы ориентации в текущих возможностях: [Личностный потенциал..., 2011]).

<sup>6</sup> Яркой иллюстрацией описанного феномена является история главного героя драмы П. Лунгина «Остров» (2006). Фильм повествует о жизни одного человека и поступке, перевернувшем всю его жизнь. Будучи кочегаром на борту советской баржи во время Великой Отечественной войны, герой фильма вместе со шкипером судна попадает в плен к немецким морякам. Под пыткой он выдает своего товарища, рыдая и умоляя немцев оставить его в живых. Он соглашается на предложение немецкого офицера застрелить шкипера, тем самым спасая свою собственную жизнь. Во второй части фильма рассказывается о том, что происходит тридцать лет спустя: кочегар, ныне известный как старец Анатолий, живет в полной аскезе и трудится в монастыре истопником, также помогая людям благодаря своему дару целительства. Он истово молится, каясь в совершённом грехе. Если говорить об оценке произошедшего — то с точки зрения кочегара на борту баржи он поступил единственно разумным и правильным в той ситуации образом: спас свою жизнь; с точки зрения отца Анатолия им было совершено чудовищное преступление, грех, отмолить который вряд ли удастся за всю свою жизнь.



Во-вторых, поскольку на критерии качества выбора влияют факторы, связанные с событийным и смысловым контекстом, каждая новая ситуация приносит свои нюансы в расстановку приоритетов: что считать для себя наилучшим (наиболее приемлемым, возможным, удобным, правильным) в текущем состоянии и сложившихся обстоятельствах. В этой связи уместно обратиться к понятию динамической смысловой системы (ДСС) как целостности смысловой регуляции конкретной деятельности в конкретных ситуациях [Леонтьев, 2007, подраздел 3.7]. В отличие от личностных ДСС (ДСС-Л) деятельностные ДСС (ДСС-Д) «не являются устойчивыми. Они складываются внутри актуально разворачивающейся деятельности и регулируют ее протекание в соответствии с высшими смыслообразующими инстанциями, представленными в ДСС-Л. Можно сказать, что ДСС-Д выступает как продолжение, как функциональные органы ДСС-Л, реализующие регуляторную функцию последних в тех или иных конкретных ситуациях» [Леонтьев, 2007, с.238]. Также, если пользоваться терминологией К. Левина, в каждой новой ситуации образуется определенное «психологическое поле», при выходе из которого субъект утрачивает непосредственную связь с теми особенностями окружения, которые воздействовали на него внутри этого поля, и с трудом может реконструировать обстоятельства выбора, имевшего место в той ситуации [Левин, 2001]<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> Этот феномен хорошо известен, в частности, репродуктивным психологам, работающим в сфере доабортного консультирования: по прошествии некоторого времени после аборта женщина может начать испытывать сильное чувство вины и сожаление о сделанном ранее выборе, оценивая его постфактум как плохой и неправильный. Для профилактики «постабортного синдрома» женщинам, принявшим решение о прерывании беременности, рекомендуется написать письмо самой себе будущей, максимально подробно описывая свое текущее (на момент совершения выбора) состояние, объективные жизненные обстоятельства и субъективные причины, не позволяющие сохранить беременность. Такой прием обладает богатым психотерапевтическим потенциалом: помимо того, что он позволяет женщинам лучше прочувствовать и проанализировать основания своего выбора в момент решения, делая его более субъектным и менее вынужденным и импульсивным, — этот психотехнический инструмент также помогает вспомнить, реконструировать то «психологическое поле», в котором этот выбор реально совершался, посмотреть на тогдашнее решение не «снаружи», глазами

В ряде современных исследований [Леонтьев и др., 2015; Фам, Меньщикова, 2018] было проанализировано влияние эффекта последовательности ситуаций выбора, предъявляемых респондентам для описания, на оценку качества этих реальных жизненных выборов. Было обнаружено, что если вначале предъявлялась ситуация «повседневного» (П), а затем — «судьбоносного» (С) выбора, то «судьбоносный» выбор оценивался как более обдуманый, чем в случаях, когда С предлагалась в качестве первой ситуации. Вероятно, ситуация П, выступая в качестве единицы измерения выбора, некоей эталонной величины, по контрасту высвечивала и субъективно углубляла ситуацию С. Также было обнаружено, что выбор высокого качества (ВК), как правило, оценивался как более приятный и удовлетворяющий в тех случаях, когда респонденты сначала анализировали ситуацию выбора низкого качества (НК) из своего опыта, а лишь затем — ВК; при этом выбор НК оценивался как более обдуманый в случае, когда эта ситуация предлагалась в первую очередь. Можно предположить, что для ситуаций ВК наиболее чувствительными к эффекту последовательности оказываются эмоциональные параметры выбора, а для НК — когнитивные.

---

человека сегодняшнего, а как будто «изнутри» имевшей место дилеммы. Появившееся новообразование — понимание, что «на самом деле я тогда и не могла по-другому». Подобный взгляд может стать хорошим ресурсом в переживании неоднозначного опыта, способствуя его интеграции в общий жизненный контекст.

Сходным эффектом обладает и методика по работе с внутриличностным конфликтом в ситуации выбора Д. Нир [Nir, 2011], а также любые другие техники, направленные на рефлексии подлинных оснований совершаемого (или уже совершенного) выбора. Недавнее исследование [Фам, Бельченкова, 2019] показало, что даже в ситуации длительного и выраженного сожаления о невыбранной альтернативе это негативное чувство может быть проработано, если удастся мысленно и чувственно «соединиться» с контекстом выбора, ценностями, которые лежали в его основе, и действующими на человека в тот момент «силами поля» [Левин, 2001]. Подобная внутренняя работа позволяет прийти к лучшему пониманию себя и своей роли в рассматриваемой ситуации, уменьшению исходного чувства сожаления либо трансформации его в другое, более конструктивное переживание, а также ведет к переоценке сделанного выбора.

4. *Различная степень осознанности и развернутости.* Выработка критериев качества выбора является неотъемлемой составляющей внутренней деятельности выбора, которая, в свою очередь, понимается как сложно организованный процесс, развернутый во времени и регулируемый субъектом [Леонтьев, Пилипко, 1995; Леонтьев и др., 2015].

По уровню личностной сложности и *развернутости* внутренней деятельности, все акты выбора можно классифицировать по двум показателям: даны ли субъекту все возможные альтернативы и известны ли ему критерии для их сравнения [Леонтьев, Шелобанова, 2001]. Если в случае *простого* выбора и то, и другое изначально представлено у субъекта в сознании, а выбор является редуцированным процессом с полностью автоматизированной в результате частого повторения операциональной структурой, то в ситуации *смыслового* выбора альтернативы даны, но критерии для их сопоставления необходимо конструировать самостоятельно, соотнося каждую из возможностей со своими желаниями, планами, намерениями, чтобы интегрировать их в единый смысловой контекст. Наконец, в случае *экзистенциального* выбора человек поставлен перед необходимостью конструировать и альтернативы, и критерии для их сравнения, решая задачу «достижения максимально полного осознания множественности контекстов, чтобы вне рамок рационального сравнения определить, в какую альтернативу субъект готов ответственно вложить себя» [Леонтьев, 2014b, с. 63]. Как правило, это жизненно значимый выбор, совершающийся в переломных обстоятельствах, в условиях повышенной неопределенности и риска.

Продолжая логику Д. А. Леонтьева, можно сказать, что по мере усложнения как жизненной ситуации, так и деятельности выбора задача по выработке критериев его качества также становится все более сложной, проективной (см. также описание творческого — то есть внутренне сложного и внешне трудного — жизненного мира по Ф. Е. Василюку [Василюк, 1984; 1997]). Сложность задачи обусловлена тем, что деятельность выбора происходит, если так можно выразиться, *на стыке личности и ситуации*: в месте соединения установок, ценностей, потребностей человека, его опыта решения различных проблем — и данной конкретной, неповторимой и уникальной жизненной ситуации, которая ставит перед

субъектом выбора совершенно новую «задачу на смысл» [Леонтьев, 1975; 2007]. Как отмечает философ Е. Ярославцева, рутинный выбор — это банальная, ежедневная процедура сопряжения личностью двух факторов, одним из которых являются обстоятельства внешнего мира, а другим — сам человек. «Факторы внешнего мира... требуют личного отношения. Человек реализует себя как свободная открытая система и, вступая во взаимосвязь, всегда должен соразмериться, создать такое соотношение, которое может быть благоприятным для его перспективного развития» [Ярославцева, 2012, с. 29].

Говоря о различной степени *осознанности* критериев качества выбора, можно еще раз подчеркнуть различие между обдуманностью и рациональностью выбора, представляющими для ряда специалистов по ПР как синонимичные понятия. В теориях ПР предполагается, что эти критерии всегда представлены в сознании субъекта, встроены в сам алгоритм решения задачи и могут быть концептуализированы и операционализированы по запросу. Между тем в ситуациях реальных жизненных выборов критерии качества часто являются имплицитными, в момент решения не осознаваемыми — представляя собой как «настройки по умолчанию» в случае нерефлексивного выбора [Леонтьев, 2014а], так и результат свернутых, интуитивных процессов в случае выбора постпроизвольного. В случае же рефлексивной деятельности выбора, имеющей место тогда, когда субъект осознает наличие нескольких альтернатив, вполне сравнимых по своей привлекательности или трудно сопоставимых между собой, выработка критериев качества выбора становится отдельным, осознаваемым и развернутым во времени процессом, но, в отличие от ПР, критерии здесь являются не исходным *условием*, а напротив, *результатом* деятельности выбора.

### 14.3. Деятельность, направленная на определение качества выбора

Исходя из сказанного выше, можно выделить основные особенности деятельности по определению качества совершаемого или совершенного выбора. Рассмотрим их применительно к эки-

стенциальному выбору, поскольку в данном случае роль личности и субъективных критериев наиболее велика (подразумеваем, что в случае смыслового или даже простого выбора эта деятельность базируется на тех же принципах, хоть и принимает более свернутые, редуцированные формы).

Специфика экзистенциального выбора заключается в том, что:

1. Во-первых, все этапы выбора являются более сложными и энергозатратными. Принятие качественного, обдуманного, самостоятельного решения — это всегда энергоемкий процесс (см. теорию истощения эго Р.Баумайстера [Baumeister et al., 1998], а также [Леонтьев, 2014а]), а в данном случае ресурсов требует не просто совершение выбора в узком смысле слова, как процесс ПР, а подготовка поля, условий для его совершения (включая конструирование самих альтернатив и критериев для их сравнения), соотнесение с собой, совладание с повышенной неопределенностью ситуации, а также отсутствием четкого и устойчивого образа желаемого результата.
2. В случае экзистенциального выбора у субъекта заведомо меньше внешних опор. «Настройки по умолчанию» не работают. Как отмечает Н. Ф. Наумова, ситуация свободного выбора характеризуется неопределенностью связи между системой ценностей и возможностями индивида, которые позволяют ему конструировать новые альтернативы выбора [Наумова, 1983]. Согласно исследованиям [Леонтьев и др., 2015], построение деятельности выбора в наиболее важных жизненных ситуациях практически не предсказывается индивидуально-психологическими характеристиками (в то время как малозначимый, повседневный выбор — соотносящийся с простым выбором, по Д. А. Леонтьеву, — напротив, в большей степени обуславливается особенностями личности и прошлым опытом человека). Подлинный экзистенциальный выбор предполагает выход за рамки наличной ситуации, готовность к порождению нового; он представляет собой процесс жизнетворчества, деятельность самоопределения в ситуации с открытым началом и открытым концом.

3. Соответственно, результат подобного выбора оказывается менее стереотипным, более индивидуальным и даже случайным (если понимать под последним термином невозможность обоснования выбора в рамках известных критериев [Наумова, 1983]). Исследования [Фам, Леонтьев, 2015; Леонтьев и др., 2015] показали, что при совершении судьбоносных выборов люди нередко пользуются такими индивидуальными, «неформатными» стратегиями, как продолжение «выбирания» и после формального окончания выбора, предпочтение третьей альтернативы при исходном наличии двух и др., — что иллюстрирует творческий, проективный характер деятельности выбора, ее принципиальную неалгоритмизируемость.
4. Далее, в случае экзистенциального выбора наиболее высока цена ошибки (а значит, и требования к качеству итогового продукта — результата выбора). Цена выбора складывается из утраты отвергнутых возможностей и неизбежных (или вероятных) нежелательных последствий реально выбранного [Леонтьев, 2014b]. Субъективно неверное решение может не только кардинально ухудшить качество жизни, но и привести к необратимым личностным изменениям.

Обращаясь к особенностям деятельности по определению качества выбора, подчеркнем три наиболее принципиальных момента, которые непосредственно вытекают из определения выбора как «необратимого и творческого процесса, осуществляющегося в жизни, а не в сознании, не сводимого к каким-либо определенным, заранее заданным алгоритмам и приводящего к трансформациям личности выбирающего» [Фам, Леонтьев, 2015, с. 45].

Во-первых, деятельность по определению качества выбора — это не столько *оценка* выбора, сколько выработка определенного *отношения* к нему. Поскольку, как уже отмечалось выше, в условиях реальной жизни предсказать или точно рассчитать последствия своих решений невозможно, в процессе реального жизненного выбора определяющими характеристиками становятся качество и особенности самого процесса разрешения неопределенности: был ли выбор совершен осознанно, самостоятельно, об-

думанно, ответственно, самостоятельно и с чувством согласия — или нет. Причем, поскольку с экзистенциальной перспективы выбор можно рассматривать не как единичное явление, а скорее как совокупность жизненных выборов, составляющих индивидуальную стратегию поведения в проективных ситуациях, под «отношением» можно понимать *позицию человека по отношению к жизни, миру в целом*.

Использование термина «отношение» в противовес понятию *оценки* выбора подразумевает, что речь идет не о совершении когнитивного акта, приложении интеллектуальных усилий — а об участии в этом процессе *человека как целого*<sup>8</sup>. На первый план выходят его эмоционально-личностные особенности, и при выработке отношения к выбору в центре внимания оказывается не столько сопоставление альтернатив друг с другом, сколько соотнесение различных возможных будущих с ним самим.

Кроме того, в отличие от оценки, отношение не представляет собой статичную категорию: в силу того, что уже совершенные выборы могут быть многократно переосмыслены в течение жизни, отношение к ним субъекта ни в один из моментов времени не является окончательным.

Во-вторых, деятельность по определению качества выбора — это не просто *отражение* каких-либо аспектов выбора в сознании, сличение реального результата с предвосхищаемым, а *конструирование* выбора и критериев его качества<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Основанием для такого подхода является определение деятельности как «молярной, не аддитивной единицы жизни телесного, материального субъекта. В более узком смысле, то есть на психологическом уровне, это единица жизни, опосредованной психическим отражением, реальная функция которого состоит в том, что оно ориентирует субъекта в предметном мире. Иными словами, деятельность — это не реакция и не совокупность реакций, а система, имеющая строение, свои внутренние переходы и превращения, свое развитие» [Леонтьев, 1975, с. 113]. Деятельность, понимаемая таким образом, не противопоставляется действиям и операциям, а включает их в себя в качестве единиц разных уровней. Применительно к феномену выбора понятие деятельности указывает на то, что выбор совершается и анализируется целостным человеком (а не какой-то отдельной его частью) и является процессом, развернутым во времени.

<sup>9</sup> Методологической основой такого взгляда на проблему качества выбора является активно развиваемая в последние десятилетия методология

Субъективное конструирование выбора не сводится к построению его внутреннего образа, его субъективной репрезентации или рефлексии — поскольку является активным процессом, предполагающим не только осмысление ситуации выбора и имеющихся вариантов действия, но и последующую реализацию решения. Интерпретация той или иной ситуации как жизненной развилки, как и оценка альтернатив и критериев как более или менее значимых, всецело отданы на откуп выбирающего.

Соответственно, воспоминание об уже принятом решении также представляет собой особую внутреннюю деятельность, процесс реконструирования выбора. В рамках нарративной психологии «автобиографическая память трактуется... не как склад воспоминаний о прошлом, застывших в своей неизменности, а скорее как динамический механизм, конструирующий версии прошлого, исходя из актуальных задач настоящего и потребностей саморазвития личности» [Петренко, 2011, с. 79].

В-третьих, качество выбора — это качество не *суждения*, а всего цикла *жизненных процессов* выбора, включающих этап его воплощения в жизнь и получения обратной связи от мира в виде краткосрочных и отдаленных последствий<sup>10</sup>. Иными словами, ни один

---

конструктивизма, являющаяся разновидностью постнеклассической философии и психологии [Асмолов, 2002b; Улановский, 2009; Фаликман, 2016; и др.]. В ее основе лежит допущение, что «познающий (единичный или коллективный) субъект создает модели мира, которые, по принципу кольцевой причинности, определяют ту социальную реальность, в которую он погружен» [Петренко, 2011, с. 78].

<sup>10</sup> В качестве наиболее полного и удачного, по моему мнению, описания цикла выбора можно назвать модель, предложенную моей студенткой А. М. Куляпиной (2018/2019 гг.). Данная модель основана на этапах ПР, перечисленных Ю. Козелецким (1979), и модели «Рубикона» Х. Хекхаузена, Ю. Куля и П. Голвитцера. Согласно автору, в цикле выбора присутствует пять фаз: 1) подготовительная фаза, в которую входит конструирование представления о ситуации выбора, рассмотрение имеющихся альтернатив, оценка возможных последствий, а также требуемых и имеющихся ресурсов, и составление примерного прогноза развития ситуации и конечного результата; 2) точка «Рубикона» — собственно выбор альтернативы; 3) преакциональная фаза, во время которой еще раз анализируется наличная ситуация и условия и, если условия подходящие, происходит переход на следующую фазу, а если нет — то необходимые условия могут быть созданы или наступает ожидание их появления;



выбор не будет достаточно хорош (и не сможет называться выбором в полном смысле слова), пока не будет до конца реализован. Здесь же стоит отметить и то, что постановка и реализация цели не вытекают из процесса взвешивания альтернатив непосредственно и неизбежно: есть определенный зазор между суждением и действием, который может быть преодолен только ценой личностного усилия (см. также [Фам, Леонтьев, 2015]). Качество выбора является комплексной характеристикой, охватывающей одновременно когнитивные, аффективные и деятельные аспекты субъективного конструирования [Леонтьев, 2014b; Леонтьев и др., 2015].

Подытоживая, можно сказать, что деятельность по определению качества выбора — это конструирование отношения личности к выбору как целостному жизненному процессу.

## **14.4. Выборы субъективно высокого качества: специфика, разновидности и экзистенциально-личностные предпосылки**

### ***14.4.1. Сравнение с выборами низкого качества***

Говоря о выборах высокого качества, важно прежде всего понять, в чем заключается их отличие от так называемых выборов низкого качества. Несмотря на то что качество выбора является субъективной и индивидуальной категорией, в том, как разные люди концептуализируют эти понятия, можно выделить общие закономерности.

В 2016–2018 гг. было проведено онлайн-исследование (А. А. Меньщикова, А. Х. Фам)<sup>11</sup>, направленное на сопоставление

---

4) акциональная фаза — совершение действия (или последовательности действий), претворение выбора в жизнь; 5) постакциональная фаза, включающая в себя получение обратной связи от внешнего мира по факту совершённых действий, анализ измененной ситуации, когда выбор совершён и реализован, оценка существующих последствий. Личностная рефлексия может присутствовать на всех этапах совершения выбора.

<sup>11</sup> Пилотаж на меньшей выборке опубликован в работе [Фам, Меньщикова, 2018].

содержания выборов разного уровня субъективного качества, особенностей их конструирования и связи с личностными переменными.

Респондентам ( $N = 575$ ) предлагалось последовательно вспомнить и описать своими словами одну ситуацию выбора ВК и одну — НК из собственного опыта, а затем проанализировать их, отвечая на вопросы опросника «Субъективное качество выбора» (СКВ-23) [Леонтьев и др., 2015]. Данная методика, построенная по типу семантического дифференциала Ч. Осгуда, направлена на измерение четырех основных параметров субъективного конструирования выбора: его основательности (обдуманый, добросовестный, ответственный выбор, выбор как деятельность — спонтанный выбор, выбор как реакция); эмоциональной бесконфликтности (эмоционально положительное отношение к выбору — амбивалентное отношение к выбору); самостоятельности (автономный, свободный выбор — зависимый, вынужденный выбор) и удовлетворенности его итогом (принятие сделанного выбора — сомнение в выборе); также отдельно рассчитывается общий показатель субъективного качества выбора. Кроме того, респондентам предлагалось заполнить серию личностных опросников (шкалу удовлетворенности жизнью, опросник жизнестойкости, краткий дифференциальный тест перфекционизма и др.).

*Содержание выборов.* Как показал контент-анализ свободных описаний выборов ВК и НК, выборы разного субъективного качества имеют разное тематическое содержание. Ситуации выбора ВК преимущественно относятся к сфере личностного или профессионального самоопределения, межличностных отношений и отношений с самим собой, решения этических дилемм, а также выбора места жительства; в то же время выбор НК, как отмечалось в одном из предыдущих разделов, чаще характеризует потребительское поведение, распределение времени и выбор способа осуществления той или иной деятельности. Таким образом, выборы высокого субъективного качества чаще ассоциируются со значимыми жизненными дилеммами, а выборы низкого качества — напротив, относятся к достаточно проходным, повседневным ситуациям.

*Особенности субъективного конструирования.* Сравнение шкал опросника СКВ для выборов двух групп показало, что более

качественные выборы являются значимо более обдуманными, эмоционально бесконфликтными и удовлетворяющими, чем выборы НК. При этом между ними не было обнаружено различий по уровню самостоятельности: и те, и другие субъективно оцениваются как достаточно автономные, независимые от влияния других людей и обстоятельств.

*Общий показатель качества выбора.* Примечательно, что выбором НК респонденты в целом называли умеренно, а не очень негативный выбор (среднее значение равно 4 баллам из 7, минимальное значение не ниже 3,7 баллов). Для сравнения — среднее значение для ВК составило 5,5 баллов. Полученные результаты указывают на то, что для оценки выбора как субъективно «плохого» достаточно лишь несущественного понижения отдельных показателей СКВ.

*Взаимосвязь отдельных параметров субъективного конструирования.* Согласно данным корреляций шкал СКВ друг с другом, в случае и ВК, и НК удовлетворенность результатом выбора положительно и значимо связана с обдуманностью, самостоятельностью и эмоциональным принятием его процесса. Кроме того, эмоциональная бесконфликтность выбора коррелирует с его самостоятельностью: совершение более автономного выбора сопряжено с более позитивными эмоциями. Интересно, что в ситуации НК эмоциональная бесконфликтность выбора обнаружила небольшую, но значимую отрицательную связь с его основательностью: получается, что если субъективно «плохой» выбор совершается обдуманно, то это вызывает больше негативных переживаний в процессе, чем если бы он был сделан случайно и бездумно.

*Связь с личностными особенностями.* Для выбора ВК было обнаружено больше связей с личностными переменными (удовлетворенность жизнью, Большая пятерка, жизнестойкость, нормальный и патологический перфекционизм), и они оказались более выраженными, чем в случае НК. Интересно, что в обоих случаях качество выбора положительно связано с уровнем нормального перфекционизма и отрицательно — с уровнем патологического перфекционизма. Кроме того, качество той ситуации, которая была описана в первую очередь, положительно коррелировало с уровнем удовлетворенности жизнью.

### 14.4.2. Разновидности, феноменология и особенности конструирования

Поскольку были получены данные о значимых различиях между выборами ВК и НК по ряду параметров, мы поставили перед собой задачу проанализировать, является ли конструкт выбора ВК однородным — или же внутри выборов высокого качества также можно выделить несколько разновидностей, различающихся феноменологией и особенностями субъективного конструирования.

С этой целью в 2018–2019 гг. было проведено исследование смысла, который разные люди вкладывают в понятие качественных выборов и того, как их дифференцируют [Фам, Меньщикова, 2019]. По аналогии с предыдущим исследованием респондентам ( $N = 455$ ) предлагалось вспомнить и описать ситуацию выбора ВК из своей жизни, заполнить опросник СКВ, а также последовательно дать собственные развернутые определения «хорошему», «удачному», «успешному», «правильному» и «подлинному» выбору и отнести описанную ими жизненную ситуацию к одной из этих пяти категорий (либо к категории «другое») <sup>12</sup>.

Лидирующей категорией оказался «правильный» выбор (38 %). Все остальные ситуации распределились между категориями следующим образом: «хороший» выбор (18 %), «подлинный» (15,5 %), «успешный» (13 %), «удачный» (7,5 %) и «другое» (7,5 %).

Качественный анализ авторских определений «хорошего», «удачного», «успешного», «правильного» и «подлинного» выборов, а также ситуаций, отнесенных к разным категориям, позволил выделить следующие сходства в описаниях выборов ВК:

1. Описания были достаточно *детализированные* и содержали информацию об основаниях сделанного выбора, эмоциональном отношении к ситуации, оценке результата

<sup>12</sup> При выделении пяти различных типов выбора ВК для прицельного анализа мы не претендовали на всеохватность этих категорий (и, соответственно, не имеем оснований утверждать, что все ситуации высококачественных выборов могут быть описаны этими понятиями — о чем свидетельствует добавление дополнительной категории «другое»), но скорее исходили из того, что это наиболее часто встречающиеся, устойчивые характеристики, используемые для описания выборов ВК.

- выбора и его последствиях (в среднем в каждом индивидуальном описании встречалось не менее 3–5 категорий).
2. В качестве *оснований выбора* указывались как опора на совесть, нравственные представления, ценности, так и собственные желания, а также мнения и потребности других людей. Респонденты подчеркивали обдуманность и осознанность выбора, важность опоры на интуицию и чувства. Многие указывали на ценность самовыражения, ощущения себя «автором» своего выбора, а также на чувство самостоятельности и свободы при его совершении.
  3. При описании *переживаний в процессе выбора* фигурировали такие характеристики, как легкость, эмоциональная незатратность, отсутствие риска (минимум отрицательных последствий, оптимальное соотношение вклада и результата); при этом во многих ситуациях также присутствовали указания на сложность, мучительность, эмоциональную амбивалентность и этическую неоднозначность ситуации, неизбежность жертвования чем-то важным.
  4. При оценке *результата выбора* респонденты прежде всего опирались на чувство собственной удовлетворенности, но в ряде случаев отмечали помимо этого важность удовлетворительной оценки своих действий другими людьми, обществом.
  5. Наконец, описывая *последствия выбора*, его влияние на жизнь, респонденты отмечали улучшение эмоционального состояния, наличие личностных изменений и саморазвитие, а также получение некоторых социальных и материальных бонусов и пользу для жизни в целом, личное благополучие в широком смысле слова.

В то же время, помимо схожих черт, на основании качественного и количественного анализа данных были выделены важные различия между всеми пятью типами выборов ВК.

Если «хороший» выбор характеризуется отсутствием плохих последствий, вреда для себя и окружающих, сожаления и других неприятных чувств, то «правильный», напротив, часто сопряжен со сложными и неоднозначными переживаниями, далеко не всегда нравится и приятен субъекту — но включен в некий более

широкий ценностно-смысловой контекст («имеет нравственную окраску», «позволяет не испытывать муки совести», «подразумевает отказ от чего-то личного в пользу чего-то полезного или приятного для кого-то другого», делается «ради будущего», «соответствует внутренним ценностям, убеждениям, принципам»). Данные качественного анализа подтверждаются результатами сравнений «профилей» СКВ, соответствующих разным типам выбора ВК (однофакторный дисперсионный анализ ANOVA): «правильный» выбор значительно превосходит «хороший», а также «успешный» выбор по степени эмоциональной амбивалентности.

«Успешный» и «удачный» выборы респонденты ассоциируют с «хорошими изменениями в ситуации или жизни», «большими приятными и полезными последствиями», но если в первом случае эти изменения становятся следствием собственных приложенных усилий, достижений, «значительного анализа ситуации и просчета последствий», то во втором — результатом случайного, внезапного, неожиданного стечения обстоятельств или везения. Таким образом, основное различие между этими типами выбора ВК заключается в самом процессе выбора, воспринимаемом локусе контроля. Согласно ANOVA, «удачный» выбор значительно уступает всем другим типам по степени основательности и общему показателю СКВ (максимально отличаясь по этому параметру от «успешного» выбора). Следовательно, несмотря на то что результат «удачного» выбора обычно оказывается очень хорошим (и нередко даже превосходит ожидания) — его субъективное качество является наихудшим, поскольку здесь степень включенности самого субъекта в процесс решения достаточно низка: ситуация выбора с человеком *случается*, это происходит спонтанно, «внезапно» и «вдруг». В этой связи напрашивается аналогия с «феноменом горькой конфеты», по А. Н. Леонтьеву: важно не столько получить желаемое, сколько заслужить его собственными усилиями [Леонтьев, 1975]. Эти данные перекликаются с наблюдением, что в качестве примера выбора ВК респонденты наиболее редко приводят «удачный» выбор и наиболее часто — «правильный», хотя первый ассоциируется с получением выгоды, легкостью и приятными ощущениями в процессе, а второй, напротив, — со внутренней работой и необходимостью жертвовать чем-то важным.

«Подлинный» выбор описывается как наиболее субъектный, аутентичный и свободный. Это выбор, совершаемый «самостоятельно, без всякого внешнего давления», «без иллюзий, по искреннему желанию», «честно, после рефлексии и без оглядки на других»; это также и «спонтанный выбор в ситуации, когда ты не полностью уверен в своем решении и прислушиваешься к своей интуиции, предчувствиям и ощущениям». «Подлинный» выбор наиболее приближен к выбору, совершаемому в ценностном — внутренне сложном и внешне легком — мире, по Ф.Е.Василюку [Василюк, 1984; 1997]. Согласно автору, подлинным является лишь выбор на основании ценностей, выбор как личностный акт: свободный, ответственный, произвольный, но невозможный, поскольку он является действием, не имеющим точки опоры ни в прошлом, ни в настоящем; действием, не связанным с витальной необходимостью.

Также, проводя аналогию с типами выбора по степени произвольности [Леонтьев, 2014а], можно сказать, что «подлинный» выбор в наибольшей степени соотносим с постпроизвольным выбором, в то время как «правильный» и «успешный» соответствуют выбору как развернутой внутренней деятельности, а «удачный» — непроизвольному выбору.

Полученные данные эмпирически подтверждают правомерность теоретических положений о качестве выбора, сформулированных выше в главе: характеристики процесса выбора являются более важными для определения его качества, нежели результат выбора как таковой.

Ключевыми параметрами субъективно качественного выбора оказываются:

- а) его обдуманность, разработанность, осознанность;
- б) вписанность в общежизненный контекст (своевременность, соответствие актуальной жизненной ситуации и текущим задачам, учет потребностей и ценностей других людей);
- в) опора на систему индивидуальных смыслов и ценностей;
- г) субъектная, деятельная включенность в процесс; личностный вклад, проявление усилия, ощущение субъективной связи между собственными действиями и полу-

ченным результатом (см. также данные исследования о связи самоэффективности и интернальности с СКВ [Леонтьев и др., 2015]);

- д) удовлетворенность его итогом, эмоциональное принятие выбранной альтернативы.

Данные этого исследования также хорошо согласуются с трехмерной моделью «хорошего», по Д. А. Леонтьеву, согласно которой тремя неотъемлемыми компонентами качественной жизни являются получение удовольствия (измерение благополучия), совершение усилия (измерение саморегуляции, контроля) и включенность в некий более широкий контекст отношений с миром и другими людьми (смысловое измерение) [Леонтьев, 2016a].

### 14.4.3. Экзистенциально-личностные предпосылки

Предпосылки и условия для совершения качественных выборов отчасти совпадают с характеристиками самих выборов ВК, а отчасти также являются следствиями этих выборов. Перечислим основные из них, не претендуя на то, что список получится окончательным и исчерпывающим (что само по себе вряд ли возможно).

1. Ответственность. Данное понятие является ключевым в экзистенциальной философии, психологии и психотерапии. Применительно к выбору «смысл личной ответственности состоит в необходимости принять, что результаты могут оказаться не такими, как мы их запланировали. Необходимость в ответственности обусловлена возможным и в некотором смысле даже неизбежным несовпадением между запланированными действиями и результатами» [Леонтьев, 2014b, с. 60]. Она связана с готовностью личности к переходу «Рубикона» между суждением и действием, переходу от фазы планирования — к деятельному включению в реализацию выбора, несмотря на исходную неопределенность ситуации и риск ошибки (см. также [Фам, Леонтьев, 2015]). Принятие ответственности позволяет занять *субъектную позицию* в ситуации выбора, осознать свою причастность к событиям собственной жизни. Как отмечает М. Папуш, личность начинает существовать только тогда, когда она «совпадает» со своим выбором, принимает его и себя как выбравшего [Папуш, 2001].



2. Чувство «своего» пути. Согласно Д. А. Леонтьеву, при наличии этого чувства совершаемый человеком выбор феноменологически переживается как аутентичный (субъективно верный) и приобретает временную перспективу: собственные действия соотносятся с временной шкалой, планированием и предвосхищением их последствий [Леонтьев, 2006]. Ю. И. Филимоненко также называет чувство пути важной психологической переменной, представляющей компонент смысла жизни человека (и вводит понятие «непутевости» для обозначения ошибочно выбранного жизненного направления) [Филимоненко, 2000].

3. Готовность к выбору. Согласно концепции личностного потенциала, готовность к выбору — это интегральная характеристика потенциала самоопределения, «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]. Данная способность чрезвычайно значима при совершении человеком выборов в новых, нестандартных, исключительно важных для него ситуациях, в которых стереотипные, привычные решения невозможны: так, 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, она позволяет замечать, распознавать малозначимые ситуации выбора в жизни, лучше видеть поле открывающихся возможностей в каждый момент времени (см. также [Фам, 2016]).

4. Саморегуляция. Поскольку совершение выборов вписано в непрерывное саморегулируемое взаимодействие индивида с миром [Леонтьев, 2016а], важными предпосылками качественных выборов являются «гибкость и чувствительность к обратной связи (курсив мой. — Авт.), способность принимать и поддерживать факт незавершенности собственного выбора» [Леонтьев и др., 2015, с. 94].

5. Контакт со смыслами и ценностями. Качественный выбор возможен при условии учета максимального количества ценностных контекстов — не сводимых друг к другу «валют», с по-

мощью которых оплачивается совершаемый выбор: ресурсов, знаний и умений, отношений и репутации, возможностей и самоотношения [Иванченко, 2001; Леонтьев, 2014b]. Подобный «экзистенциальный расчет» [Леонтьев, 2014b] позволяет учитывать не только ситуативные, первичные выгоды определенного решения, но и его более отдаленные этические и личностные последствия. На важность обращения к собственным ценностям при совершении выбора указывают многие авторы (см., в частности, [Наумова, 1983; Василюк, 1984; 1997; Франкл, 1990; Кьеркегор, 1998; Лэнгле, 2004]). Телеологическая перспектива при выборе (акцент на вопросах о том, зачем мне как личности нужна каждая из альтернатив и что ценное я могу потерять, если от какой-либо из них откажусь) позволяет перейти на более глубокий уровень понимания имеющейся дилеммы для сравнения всех альтернатив в едином смысловом контексте.

6. Контакт с собой. Необходимым условием актуализации глубинных ценностей, в свою очередь, является настроенность человека на так называемый режим переживания [Василюк, 1997]: обращение внутрь себя, доверие к своей интуиции, чувству самоочевидности без суетливости и самокритичности. На важность контакта с собой в момент выбора указывают не только философы и психологи-теоретики, но и практики, сопровождающие человека в решении актуальных жизненных дилемм. А. Лэнгле (2004), описывая поиск внутреннего согласия человека с принимаемым решением, рекомендует следующие вопросы для лучшего соотношения с собой: «Действительно ли это то, чего я хочу сейчас?», «Как это для меня?» (см. также [Эстес, 2011]). Поиск внутренних опор в противовес внешним является хорошей профилактикой против так называемой максимизации (стремления выбирать всегда самое лучшее, не довольствуясь просто хорошим) и социального сравнения [Шварц, 2005], а также, в свою очередь, выступает хорошим способом повышения психологической готовности к выбору. Если во время совершения выбора соотносённость с собой не переживается, человек утрачивает аутентичность и может потеряться в этом мире. Таким образом, неправильно совершённый выбор и недоступность для человека переживания этой неправильности может привести к потере идентичности — утрате самого себя.

7. Индивидуально-личностные особенности. Согласно данным ряда исследований [Леонтьев и др., 2015; и др.], качество выбора положительно связано с нормальным перфекционизмом, осмысленностью жизни, толерантностью к неопределенности, жизнестойкостью, системной рефлексией, удовлетворенностью жизнью и рядом других индивидуально-личностных переменных. Развитие этих особенностей позитивным образом сказывается на способности человека к совершению осознанных, удовлетворяющих его выборов (помимо повышения качества жизни в целом).

Завершить данную главу мне хотелось бы обзором нескольких идей по улучшению качества реальных жизненных выборов, без которых приведенный анализ проблемы качества выбора был бы, на мой взгляд, неполным<sup>13</sup>.

1. Настройка на себя. Выбор всегда субъектен. Рефлексия выбора невозможна без осознания человеком себя в позиции выбирающего, а также саморефлексии как таковой. Прежде чем делать выбор (фокусируясь на том, из *чего* и *что* следует выбрать), важно понять: «Кто я сейчас? Какой я?», «*Кто* именно есть тот я, кто выбирает во мне?» Как отмечалось выше, для совершения выбора важен контакт с собой, умение слышать разные «части» своей личности, поскольку чем отчетливее они в сознании представлены, чем лучше освоены и присвоены — тем яснее та точка, из которой человек действует в момент выбора.

2. Озвучивание всех внутренних голосов. Разные голоса, или «части», могут представлять разные ценности личности, а также

---

<sup>13</sup> Данные рекомендации являются результатом моих собственных теоретических и практических наработок; при этом в психологической практике известны различные, хоть и немногочисленные, методы повышения готовности к выбору и улучшения его субъективного качества, представляющие собой как отдельные психотехнические приемы, не имеющие определенной методологической базы и используемые в разных подходах (например, методика «равноценного обмена», письменная аргументация выбора), так и методы, разработанные в рамках определенных школ (метод «договаривающегося Я» Д. Нир, метод укрепления воли А. Лэнгле и др.), и длительные программы, рассчитанные на последовательное прохождение участниками ряда этапов работы над собой (например, программа Ф.Е. Василюка, тренинги жизнестойкости С. Мадди). Обзорю методов и методик повышения качества выбора посвящена отдельная публикация [Фам, 2015].

задавать различные точки зрения на проективную ситуацию, в которой находится человек. Поскольку в ситуациях наиболее сложных и лично значимых выборов человек конструирует не только критерии для сравнения альтернатив, но и сами альтернативы — чем большей многомерностью, «объемностью» (благодаря привнесению разноплановых внутренних голосов, потребностей и ценностей) будет характеризоваться сам выбирающий субъект, не редуцируясь до какой-то одной своей «части», тем более широким и глубоким будет восприятие ситуации выбора, ответ субъекта на вопрос, из *чего* выбирать.

3. Простраивание временной перспективы. Любой акт выбора направлен в будущее: совершение выбора имеет смысл только в том случае, если у него могут быть последствия. Следовательно, качество выбора может быть высоким, когда сопоставление альтернатив представляет собой не «конъюнктивно-ситуативное взвешивание» [Василюк, 1997, с. 296] имеющихся вариантов действий, а конструирование различных возможных будущих и их соотнесение с самим собой. Иначе говоря, вопрос к себе может быть поставлен так: «Каким буду я, если выберу это?», «Каким я хочу стать благодаря этому выбору?» (а не «*что* мне выбрать?»). Данная постановка вопроса смещает акцент с объекта на субъекта выбора, придает этому процессу дополнительное смысловое измерение, задает временную перспективу.

4. Соотнесение личности и ситуации. Критерии качества выбора должны одновременно учитывать оба этих полюса. Критерии сравнения альтернатив, а также качества выбора конструируются не в сознании, а в пространстве жизненного мира, в месте стыка ценностей — и реальных возможностей, интенций субъекта — и различных внешних и внутренних ограничений для их реализации. При этом каждая конкретная ситуация неповторима. Следовательно, ответ на вопрос: «Что есть правильно именно для меня и именно сейчас?» — тоже всегда уникален и принципиально не может быть найден в прошлом опыте человека.

5. Время на созревание решения. Выбор — это процесс, а кроме того — процесс нелинейный (см. также [Фам, Леонтьев, 2015; Фам, 2018]). Правильное решение не всегда приходит быстро; для его вызревания часто требуется время. Переход «Рубикона» в процессе выбора ничем не детерминирован, его нельзя «сделать», за-

программировать или как-либо ускорить. А потому, чтобы создать подходящие условия для «созревания» выбора в случае, когда сознательные и целенаправленные усилия по устранению неопределенности не приводят к быстрому результату — порой достаточно, проделав большую внутреннюю работу по взвешиванию разнонаправленных альтернатив и выработке смысловых оснований для их сравнения, позволить себе *отстроиться от этой ситуации*, переключившись на что-то другое, чтобы ответ пришел в конечном итоге сам, спонтанно и без специальных усилий (наподобие того, как интенсивная мыслительная деятельность подготавливает почву для инсайта при решении интеллектуальных задач).

6. Распределение ресурсов. Согласно Б. Шварцу, обилие альтернатив, вопреки распространенным стереотипам, может негативно сказываться на качестве выбора, а потому в случае лично-ностно незначимых выборов целесообразной стратегией может стать добровольное уменьшение собственной свободы выбора: ограничение количества альтернатив для сравнения [Шварц, 2005]. Отсутствие развернутой работы выбора в ситуациях, когда исход решения не очень принципиален, позволяет сэкономить много психических ресурсов, предотвращая появление ощущения перегруженности и подавленности.

В данной главе была всесторонне рассмотрена проблема качества выбора. Были проанализированы различные подходы к его определению, описаны проблемы и ограничения, с которыми сталкиваются представители когнитивистской традиции изучения выбора, а также возможности и вызовы, связанные с исследованием качества выбора как сугубо субъективного феномена в рамках экзистенциально-деятельностной парадигмы.

Теоретические положения, касающиеся содержания и особенностей конструирования выборов разного субъективного качества, иллюстрировались данными ряда эмпирических исследований, выполненных в рамках подхода к изучению выбора как внутренней деятельности в течение последних пятнадцати лет.

Исследование выбора и его субъективного качества является сравнительно новым, но перспективным и активно развиваемым направлением психологии личности. Дальнейшее изучение этого феномена может, на мой взгляд, стать важным шагом на

пути сближения и взаимообогащения как психологической науки и практики, так и российских и зарубежных подходов к исследованию субъектности, автономии и самодетерминации.

Изучение субъективных параметров выбора вносит вклад в развитие психологической методологии конструктивизма, а также в дальнейшую интеграцию экзистенциальной психологии в академическую науку.