

**Гурлєва Т. С.**  
кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії  
консультативної психології та психотерапії

**Журавльова Н. Ю.**  
науковий співробітник лабораторії  
консультативної психології та психотерапії

*Інститут психології імені Г. С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України  
м. Київ, Україна*

## **ОСОБИСТІСНИЙ ВИБІР ПО ВИСХІДНІЙ: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

Нестабільність суспільно-політичних та економічних процесів в сучасній Україні, відчуття небезпечності, що супроводжує повсякденне життя українців через бойові дії на Сході країни, невпевненість у майбутньому обертається для багатьох громадян значним психологічним напруженням, стає серйозною перешкодою у пошуку виходу зі складних обставин, утруднює прийняття життєво важливих рішень. З особливою гостротою питання самовизначення постають перед тими, хто безпосередньо стикається з травмівними подіями, наслідками бойових дій, стресами, породженими війною. Нестійкість ціннісних норм, руйнування старих і відсутність нових морально-духовних підмурок та орієнтирів, надання переваги фізичному виживанню над соціальним самовизначенням і духовним зростанням – усе це ускладнює розуміння особистістю життя та прийняття відповідальних рішень, проблематизує творчі зміни і перетворення як самої себе, так і своєї життєвої реальності.

За таких обставин напруженість людини іноді настільки сильна, що потребує професійної участі з боку психолога. Особливої значущості набуває психологічна допомога у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки в ситуаціях ускладнення особистого буття, в удосконаленні вміння приймати рішення, здійснювати життєві вибори саме в кризових умовах [2].

Вибір може бути простим, тривіальним, що не вимагає від людини внутрішньої напруги, і може бути екзистенціальним, спрямовувати індивіда до особистісного рівня самоусвідомлення. Такий вибір постає перед людиною часто як виклик у критичних ситуаціях, коли вона не має ясних альтернатив та критеріїв їх порівняння для знаходження рішення. Виражена невизначеність більшості таких ситуацій значно ускладнює цей вид вибору, спрямовує суб'єкта до особистих ресурсів (ціннісно-смислових, творчих) для побудови альтернатив вибору, критеріїв їх оцінки, формування реалістичного погляду на обране рішення, гнучкого і виваженого реагування на появу неочікуваних обставин при втіленні власного вибору в життя (Д.О. Леонтєв, Н.В. Пилипко).

Тема особистісного вибору докладно розглядається в екзистенційному (Л. Бінсвангер, Р. Мей та ін.) та екзистенційно-гуманістичному (А. Маслоу, І. Ялом, К. Роджерс, В. Франкл, Д. Бьюдженталь, Ф. Перлз та ін.) підходах психології та психотерапії. Питання психологічної допомоги людині в ситуації особистісного вибору

активно досліджуються сучасними психологами та психотерапевтами гуманістичної орієнтації (Г.О. Балл, Ф.Ю. Василюк, Т.М. Титаренко та ін.). У практичній роботі з темою вибору фахівці приділяють особливу увагу його особистісній, автентичній складовій, підкреслюють взаємозв'язок готовності людини до особистісного вибору з рівнем її особистісної зрілості, здатністю приймати відповідальність за своє життя. Дослідники акцентують увагу на тому, що будь-який життєво важливий вибір несе в собі ціннісно-смысловий вимір, визначається завдяки цьому виміру і водночас створює та стверджує його, впливає на формування Я-образу (підкріплює власні уявлення про себе або закликає до їх зміни) [1; 3; 4 та ін.].

Ми спираємося на розуміння особистісного вибору як акту «свідомого, довільного, відповідального, ціннісного, вільного» [1, с. 293]. Для здійснення повноцінного вибору, зауважує Ф.Ю. Василюк, необхідна готовність актуалізувати у свідомості значущі цінності, переводячи їх із горизонтальної площини ситуативного зважування у вертикаль їх принципової оцінки. Найвні цінності ще раз випробовуються, вивіряються, але не стільки «від голови», скільки «від серця» [1]. На цьому етапі може статися уточнення цінностей, більш ясне і чітке їх усвідомлення. Ймовірна така ситуація, коли вибір здійснюється не з двох рівновеликих альтернатив, а визначається у межах нового смыслового виміру, який радикально перетворює сприйняття та розуміння ситуації в цілому, пропонує оновлений погляд на життя та варіанти рішень [6]. Визначальним моментом у роботі з особистісним вибором людини є опрацювання ціннісно-смыслової складової вибору, при якому цінність, що усвідомлюється як пріоритетна, органічно поєднується з відповідним образом себе, породжує цей образ і втілюється у способі життя. При цьому людина відповідально й вільно приймає рішення жити саме так, мужньо долати передбачувані та реальні утруднення і обмеження. Розвиток чутливості людини до різних аспектів життєвих реалій, ціннісно-смыслової сфери власного існування, а також підвищення рефлексивності емоційно-чуттєвих станів особистого буття розглядається як адекватна стратегія в плані розвитку готовності до ухвалення життєвих рішень, здійснення вибору [1; 4 та ін.].

Психологічна допомога людині в ситуації особистісного вибору таким чином передбачає сприяння їй, з одного боку, у проясненні власних справжніх бажань, не спотворених тиском соціального середовища і внутрішніми психологічними захистами, а з іншого, у відповідальному їх здійсненні, у пошуку адекватних форм реалізації власних прагнень і, по суті, в самореалізації. Здатність терапевта до співпереживання з клієнтом і до співприсутності з ним є необхідною умовою послідовного руху людини до глибшого усвідомлення себе і себе в світі, автентичного самоздійснення у власному особистісному виборі. Вибір є механізмом смылової регуляції життя, кардинальної трансформації життєвих смислів. Людина, як цілісна особистість, у своїх намірах і діях, свідомо чи несвідомо, орієнтується на смисли, які лежать в основі її буття і є керманічем усієї життєдіяльності. Тому є важливим, аби ці смисли забезпечували вищий рівень розвитку особистості, відповідну взаємодію з іншими людьми та навколишнім середовищем, а також сприяли проекту майбутнього, націленість на яке допомагає становленню особистості, вибудові її життєвого шляху. З екзистенційно-гуманістичної точки зору людина живе справжнім життям, якщо відповідальна за реалізацію своїх можливостей, шукає сутнісного, коли прагне щось важливе і справжнє вчинити у своєму житті, не боятися «бути», шукає шляхи найповнішої самореалізації, духовного зростання (В. Франкл, Ж.-П. Сартр, І. Ялом, М. Бубер, Л.С. Віготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв). На рівні духовності, зазначає Д.О. Леонтьєв, поведінка людини, її індивідуальний вибір визначається декількома вищими, однаково

значущими, цінностями, «полем цінностей», що залишає людині у цьому просторі можливість вибору, і її поведінка стає вільною, альтернативною. «Поняття «духовність» означає щось піднесене, «високе». Людина духовна у певному вимірі «вища», ніж людина бездуховна», – пише вчений [5]. Неабияку роль відіграє особистісний вибір людини, яка керується «високим смыслом» (або групою смислів). Під високим смыслом життя ми розуміємо таке психологічне утворення, яке визначає уявлення людини про найвищі, духовні цінності, у відповідності з якими вона будує своє життя по висхідній, що передбачає і свідчить про рух розвитку і життя особистості не лише в ширину, але й уверх, до вершин творчості, особистісного самовдосконалення, духовного пізнання. До високих смислів відносяться такі, як: правда, краса, любов, відповідальність, справедливість, честь, совість, свобода, творчість та ін. Смысл людського життя не є лише його значення, а й обов'язково спрямування до дії, вчинок. Відповідь на запитання «Для чого я живу? Як маю діяти?» передбачає особистісний вибір людиною того, яким саме шляхом іти, за допомогою яких засобів досягати своєї мети [3].

Екзистенційні психологи визнають, що осмислення життя, життєвого шляху виникає тоді, коли людина наштотується на певні перешкоди, на ситуації, що спонукають її до усвідомлення різноманітних загроз життю і здоров'ю. У ситуації внутрішніх і зовнішніх протиріч і дискомфорту людина, котра здатна до духовного самовизначення, долає себе, вивищується над собою, вибудовує своє життя не лінійно, а «по висхідній» (вислів С.Л. Рубінштейна). Почуття відповідальності і звернення до власної совісті спонукають особистість до пошуку тих смислів, які сприятимуть розвитку та вдосконаленню себе і навколишнього світу, попередженню фізичного, морального і духовного занепаду, свідомому і вільному вибору між добром і злом на користь першого.

Психотерапія спроможна допомогти сучасній людині усвідомити те, що відбувається, навчитися конструктивно й оптимістично мислити, щоб не «виживати», а повноцінно «жити» у мінливому світі як біологічній, соціальній і духовній істоті через відкриття обривів духовного зростання, наповнення життя цінністю і смыслом. Підтримка внутрішнього висхідного вектору людини у часи самовизначення, прийняття важливих життєвих рішень розглядається як адекватна і продуктивна стратегія психологічної допомоги особистості у досягненні якості і повноти індивідуального буття у кризових умовах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Василюк Ф.Е. Психотехника выбора / Ф.Е. Василюк // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М.: 1997. – С. 284-314.
2. Військово-психологічний практикум офіцера / В.І. Осьодло, О.Ф. Хміляр, О.В. Красницька. – К.: НУОУ імені Івана Черняхівського, 2017. – 93 с.
3. Гурлева Т. Смысл життя: складові, вектор і психологічна допомога / Тетяна Гурлева. – Психолог, № 6(534), 2014. – С. 5-10.
4. Журавльова Н.Ю. Цінність особистісного розвитку як чинник формування стратегій психологічної допомоги людині у ситуації здійснення особистісного вибору / Н.Ю. Журавльова // Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості / За заг. ред. З.Г. Кісарчук. – Кіровоград : «ІМЕКС-ЛТД», 2012. – С.118-133.
5. Леонтьев Д. Духовность, саморегуляция и ценности / Дмитрий Леонтьев // Гуманитарные проблемы современной психологии. – Известия Таганрогского гос. радиотехн. университета, 2005. – № 7. – С. 16-21.

6. Максименко С.Д. Психологія особистості: Підручник. / С.Д. Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуча. – К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.

**Громадська організація  
«Південна фундація педагогіки»**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ РОБІТ**  
учасників міжнародної  
науково-практичної конференції

**«ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ  
ПЕДАГОГІЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК»**

**11–12 серпня 2017 р.**

**Одеса  
2017**

УДК 37.01+159.9(063)  
ББК 74.0+88.0я43  
П 76

П 76 **Пріоритетні напрями розвитку сучасних педагогічних та психологічних наук:**  
Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції  
(11–12 серпня 2017 р., м. Одеса). – Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2017. –  
148 с.

Усі матеріали подаються в авторській редакції.

УДК 37.01+159.9(063)  
ББК 74.0+88.0я43

© Автори статей, 2017  
© Південна фундація педагогіки, 2017