

ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВАНИЯ ЛИЧНОСТНО ЗНАЧИМОГО ВЫБОРА: АНАЛИЗ СЛУЧАЯ¹

М.С. ФИЛОНИК

В статье представлен фрагмент исследования, посвященного процессу лично-стно значимого выбора, т.е. выбора, который оценивается самим человеком как особо значимый и важный и существенно влияет на его дальнейшую жизнь. Проверяется гипотеза о том, что смысловым основанием для совершения такого выбора является ценность. Непосредственным материалом для анализа стал случай психотерапевтической работы с клиенткой, обратившейся за помощью с проблемой выбора — принимать ли предложение о замужестве. Описываются основные этапы этой работы с фокусировкой внимания на кульминационном моменте, поворотной точке в процессе принятия жизненно важного решения. Данному феномену присваивается название «ценностный инсайт».

Ключевые слова: лично-стно значимый выбор, смысловые основания выбора, ценность, «ценностный инсайт», анализ случая.

Прежде чем сформулировать проблему лично-стно значимого выбора как проблему психологической практики и научно-психологического исследования, обратимся к первичному описанию этого феномена, как он дан обыденному сознанию.

Трудно найти человека, который в своей жизни не испытывал бы муки выбора, не проживал бы сложный многогранный процесс принятия жизненно важного решения. Это может быть ситуация, когда на карту ставится все будущее человека, поворотный момент жизненного пути. Выбор может быть и не столь определяющим для жизни в целом, но при этом под вопросом оказываются принципиальные жизненные отношения, важные конкретные сферы жизнедеятельности, что не делает этот

¹ Автор выражает благодарность коллегам Е. Бакума и О. Кулевацкой, оказавшим помощь в подготовке данной статьи.

процесс более легким, чем в первом случае. Порой человек оказывается буквально «вброшен» в ситуацию, в которой уже просто невозможно выбор не делать. Желание отложить решение «на потом», еще немного «по-выбирать»; мучительные размышления «почему же я не могу ни на что решиться?»; изматывающий страх ошибиться, опасения за необратимые последствия; искреннее непонимание, чего же я хочу, хочу ли я этого по-настоящему, если и хочу, то будет ли это для меня полезно и что скажут другие, если я так поступлю; усталость от терзающих сомнений или, наоборот, хаотично, бездумно принимаемые решения, которые приходится каждый раз переигрывать — все это лишь часть легко узнаваемой феноменологии процесса жизненно важного выбора. Узнаваем не только сам процесс выбора, но и его результаты. Истинный выбор сопровождается ярким переживанием радости освобождения, полноты жизни, чувством подлинности, когда я иду по своему пути, когда это дело — мое, и этот человек — мой и я живу своею жизнью. За ложный выбор или отказ от выбора человек расплачивается опустошенностью, утратой смысла, когда «плывешь по течению» и толком не знаешь куда, зачем, ради чего.

Задача научно-психологического исследования этой реальности обретает особую практическую значимость в связи с развитием практики психологического консультирования и психотерапии, поскольку психологу-консультанту приходится оказывать помощь клиенту, делающему выбор, от которого может зависеть его личная судьба, судьба его семьи или, например, организации (в случае коучинга).

Именно такой выбор стал **объектом** нашего исследования, небольшая часть которого представлена в данной статье. Выбор, который а) оценивается самим человеком как особо значимый и важный и б) существенно влияет на его дальнейшую жизнь. Такой выбор мы будем называть **личностно значимым выбором** [Филоник, 2009]. **Предметом** исследования выступают смысловые основания для совершения личностно значимого выбора.

Важным вопросом для любого научного исследования является вопрос о методе, адекватном предмету. В нашем случае, когда *целью* работы является исследование *процесса* личностно значимого выбора, и, прежде всего, его поворотной точки, момента непосредственно акта принятия решения — вопрос о методе становится принципиальным. От выбранного метода напрямую будет зависеть результат исследования, а также сама возможность получения того или иного результата, того или иного знания о предмете. Каким же должен стать метод?

К исследованию личностно значимого выбора можно подходить ретроспективно, изучая те выборы, которые человек совершал когда-то в

прошлом. Второй возможный способ — изучать процесс выбора *здесь-и-сейчас*, когда человек совершает этот выбор буквально на наших глазах в ситуации самого исследования. Основное преимущество первого способа связано с тем, что испытуемому легче оценить степень влияния уже совершенного выбора на дальнейшую жизнь, а также его субъективную правильность или неправильность. Это дает большую уверенность в том, что исследование здесь имеет дело именно с личностно значимым выбором, а также предоставляет больше возможностей для сравнительного анализа субъективно правильного и неправильного выбора. Однако возникает вопрос, насколько ретроспективное исследование способно вскрыть именно сам *процесс* выбора и его механизмы, и каковы границы возможностей такого метода, ведь весь полученный материал будет представлять собой только продукт воспоминания и рефлексивной переработки человеком своего опыта.

Во втором случае, изучая текущий, совершающийся выбор, исследователю труднее оценить его субъективную правильность и значимость для дальнейшей жизни человека. Однако такой способ дает возможность изучить *сам процесс*, а не самоотчет о совершенном некогда выборе. В этом принципиальное преимущество исследования в режиме «здесь-и-сейчас» [Филоник, 2009].

Итак, нашими испытуемыми стали клиенты психологических консультаций, обратившиеся за психотерапевтической помощью в связи с трудностями при совершении личностно значимого выбора. Основной фокус исследования был направлен на поворотную точку в процессе выбора, на его вершину, кульминацию, когда вдруг находится ответ и решение принимается. **Гипотезой** стало предположение о том, что основанием для совершения личностно значимого выбора является ценность (А. Маслоу, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк), т.е. выбор совершается при опоре на личностные ценности (а не, например, потребности, ситуативные выгоды, желаемые состояния и пр.). «Основанием совершения выбора не может быть ни побудительная сила одного из конкурирующих мотивов, ни любые соображения, диктуемые текущей ситуацией — удобства, ограничения, опасности и т.п. Единственным основанием чистого выбора является ценность» [Василюк, 1997, с. 293].

Чтобы увидеть в протоколах консультаций, происходит ли опора именно на ценности в кульминационной точке выбора, т.е. в момент нахождения ответа и принятия решения, необходимо предварительно операционализировать понятие «ценность». Для решения этой задачи обратимся к работе Д.А. Леонтьева «Психология смысла» (2003), где автор вводит критерии отличия ценностей от потребностей (табл. 1).

Таблица 1

Различия между потребностями и личностными ценностями

	Потребности	Личностные ценности
1. Источник	Индивидуальные отношения с миром	Коллективный опыт социальной общности
2. Относительная значимость и побудительная сила	Постоянно меняется	Неизменна
3. Зависимость от момента	Сильно зависят	Не зависят
4. Субъективная локализация	«Внутри»	«Снаружи»
5. Характер воздействия	«Толкают»	«Притягивают»
6. Куда направляют	На желаемое состояние	В желательном направлении
7. Насыщение и дезактуализация	Временно возможно	Невозможно
8. Форма репрезентации	Связи с объективными условиями жизни	Идеал (модель должного)
9. Критерии необходимости	Индивидуальные	Социальные (общие)

В концепции Д.А. Леонтьева ценности занимают верхнее положение в иерархии смысловых структур развитой личности и являются продуктом присвоения общественно культурных норм и идеалов. Ценности являются тем глубинным смысловым образованием, той частью «экзистенциального Я», на которое опирается личность.

При этом необходимо явно отличать ценности от потребностей, поскольку по своему влиянию на деятельность они оказываются схожими. И потребности и ценности побуждают деятельность, направляют и наделяют ее смыслом. Кроме того, «потребности так же характеризуются транситуативностью и устойчивостью, и оказывают на конкретную деятельность «мотивообразующее» и «смещающее» воздействие. Под функциональным углом зрения личностные ценности и потребности оказываются, таким образом, неразличимыми» [Леонтьев, 2003, с. 225].

Рассмотрим предложенные Д.А. Леонтьевым отличия потребностей от ценностей, чтобы более ясно представлять природу последних (табл. 1).

Во-первых, потребности представляют собой продукт индивидуальных отношений человека с миром, они действуют ситуативно, отражая актуальное состояние этих динамичных и постоянно меняющихся отношений. «Личностные ценности представляют собой «консервированные» отношения с миром, обобщенные и переработанные опытом социальной группы», они «практически не зависят от ситуативных факторов» [Леонтьев, 2003, с. 226]. Побудительная сила потребностей силь-

но изменчива, их иерархия динамична, в то время как изменение иерархии ценностей — кризис для личности [Там же].

Во-вторых, потребности переживаются человеком как явления внутреннего мира, которые подталкивают его к совершению определенной деятельности, в результате которой становится возможным удовлетворение этой потребности и временное ее угасание. Ценности же, наоборот, воспринимаются как нечто внешнее, что притягивает к себе, однако сколь много деятельность не приближалась бы к заданному ценностью состоянию, невозможно ни удовлетворение ценности, ни ее угасание. «Если регулирующее действие потребностей выражается в задании некоторого целевого состояния, то регулирующее действие ценностей выражается в задании вектора деятельности, который направлен в бесконечность» [Леонтьев, 2003, с. 227].

В-третьих, ценности от потребностей отличает форма представления субъекту: если удовлетворение потребностей переживается как индивидуальное благо, то реализация ценности ощущается как «объективно желательное состояние вещей не только для меня одного» [Леонтьев, 2003, с. 227].

Т.к. ценности в наименьшей степени зависят от конкретных, ситуативных детерминант, они являются основой и центром смысловой сферы личности, обеспечивающей способность к принятию важных решений. Руководствуясь ценностями, личность ориентируется не только на свое собственное благо, но и на благо окружающих.

Поскольку ценности, в отличие от потребностей, не могут быть удовлетворены, то их появление ведет к формированию отдаленных планов, временной перспективы. Личность, чья смысловая сфера основывается на ценностях, не может удовлетвориться только реализацией сиюминутных потребностей. Ценности формируют образ желаемого будущего.

Таковы теоретические основания работы, позволяющие относительно оснащено подходить к предмету с целью проверки выдвинутой гипотезы.

Качественный анализ протокола представленной в данной статье консультации основан на процедурах, описанных в работах С. Квале [Квале, 2003], В.В. Семеновой [Семенова, 1998], А. Страусс и Д. Корбин [Страусс, Корбин, 2001]. На первом этапе проводилось кодирование, т.е. выделение из всего текста протокола фрагментов, имеющих отношение к предмету исследования, а именно — оснований для выбора (примеры такого выделения представлены в табл. 2). Т.е. выделялись высказывания клиентки, которые можно отнести к аргументации «за» и «против»

по каждой альтернативе (выходить замуж или отказаться от предложения), то, на что она опирается, решая проблему выбора (например, «не хочется терять тыл», «страшит одиночество», «будет долгое мучительное притирание», «он будет хорошим отцом» и т.д.). Вторым этапом стало выделение категорий, когда кодированные фрагменты высказываний объединялись в смысловые группы. На завершающем этапе категориям присваивались названия (табл. 2).

Для повышения надежности результатов в каждом из трех этапов анализа принимали участие два исследователя, которые проводили работу независимо друг от друга, а затем согласовывали полученные результаты. Благодаря *диалогическому согласованию категорий*, когда исследователи выделяют категории самостоятельно, а затем приходят к консенсусу в спорных моментах, удалось прийти к единому перечню оснований для совершения личностно значимого выбора.

Далее полученные группы высказываний анализировались на предмет отнесения их к категории ценности либо иных смысловых структур.

Таков исследовательский контекст, в рамках которого будет описан конкретный случай работы с клиенткой с проблемой личностно значимого выбора.

В кабинете психотерапевта-исследователя

Мария — дадим такой псевдоним нашей клиентке — обратилась за помощью в апреле 2008г. с трудностью принятия жизненно важного решения. Мужчина — назовем его Сергей — предложил ей выйти за него замуж и ждет ответа. Мария — молодая женщина 33 лет, верующая, много лет работает в православном училище сестер милосердия, замужем не была, детей нет, живет с родителями и младшей сестрой, планирует переезжать в отдельную квартиру. Тема женского одиночества очень важна для нее, она хочет семью и детей, сокрушается, что годы идут и сейчас, может быть, это последний шанс выйти замуж.

Закончился Великий пост, Сергей ждет ее решения, а она не может определиться. Много сомнений, нет ясности, бесконечные топтания, уговаривания себя, качания то в одну сторону, то в другую. Мария узнает, что проводится исследование процесса личностно значимого выбора и выражает желание принять в нем участие и получить психологическую помощь. Измученная страхом ошибки, невозможностью определиться и давлением со стороны жениха она приходит на консультацию.

Сначала проводилась первичная беседа с клиенткой с целью прояснения запроса, чтобы понять, действительно ли проблема клиента подходит для решения задач нашего исследования, т.е. действительно ли

речь идет о лично значимом выборе, как мы его понимаем. В процессе этого разговора уже складывалось ощущение, что Мария, скорее, все же не хочет замуж за Сергея, но решиться на это очень сложно, приводится много аргументов, чтобы уговорить себя согласиться на предложение. Забегая вперед, скажем, что в результате психотерапевтической работы она обретет полную ясность и примет решение сегодня же написать ему отказ.

Наблюдая опыт работы в т.ч. с другими клиентами, мы заметили, что примерно в трети, а может быть даже половине случаев, клиенты на самом деле где-то в глубине души выбор уже сделали, но по каким-то причинам не могут себе в этом признаться или это принять. Похоже, что решение как будто бы еще не стало достоянием сознания, но уже существует и дает о себе знать по косвенно наблюдаемым признакам, которые сам человек может не замечать. Вероятно, тут мы встречаемся с действием психологических защит, не допускающих до явного осознания болезненный ответ, уже созревающий в душе. Страх изменений и потерь, которые неизбежны при любом выборе, может заставлять человека еще «повыбирать», не говорить окончательное «да» или «нет».

В сессии с Марией можно условно выделить несколько стадий.

1. *Форматирование проблемы под проблему выбора, четкое обозначение альтернатив.*
2. *Методическая работа* с использованием «метода списков».
3. «*Ценностный инсайт*» — так нами был назван центральный кульминационный момент процесса выбора, когда человек находит решение.
4. *Обдумывание собственных*, как уже звучавших ранее, так и новых *аргументов в пользу принятого решения* с новой позиции, появившейся на предыдущей стадии.
5. *Обсуждение смежных тем в контексте найденного на третьей стадии ценностного основания для выбора.*
6. *Обобщение, подведение итогов, обратная связь от клиентки* (исследовательское интервью о том, что происходило в процессе сессии).

Дальнейший анализ психотерапевтической работы с Марией и ее деятельности выбора будет представлен следующим образом. В транскриптах сеансов все реплики имеют сплошную нумерацию, начиная с нулевой реплики терапевта; четные — высказывания терапевта (условное обозначение в протоколе — Т), нечетные — клиента (К). Весь протокол содержит 480 реплик. В статье мы приводим лишь фрагменты протокола сессии, а также наши комментарии (выделены курсивом) к этим фрагментам.

С целью *кодирования* текст, имеющий отношение к основаниям для выбора (на что клиентка опирается, решая проблему выбора), выделен нами «**жирным**» **шрифтом**. Ниже в табл. 2 представлены смысловые группы, в которые объединены данные фрагменты (иногда переформулированные, но с сохранением смысла высказывания) с целью дальнейшей *категоризации*.

Начало первой стадии

ОТ: ... немножечко еще раз опиши, ну как бы, что тебя беспокоит, как бы саму ситуацию, ну, в целом саму проблему, как... Что собственно, для тебя сейчас... насущно, мучительно.

ИК: (вдох) Тут есть два таких момента (угу²) ...когда я начинаю думать об этом человеке (угу), то есть он звонит (угу) или там что-то пишет (угу), то, как правило, я чаще всего, чаще всего, **мне это в тягость** (М-м-м)... И... то есть всплывают какие-то такие... воспоминания о том, что все это **тебе просто не нужно** (М-м-м). И другая сторона — то, что когда он не звонит и его нет, допустим, никаких там сообщений и ничего, то как-то **думается более спокойно в этом ракурсе, рассматриваются какие-то такие его роли в виде отца моих детей и так далее...**

.....

ЗК: ... Что больше всего **страшит** в этой ситуации (угу). Если, скажем так, отмести все это (м-м) и жить той жизнью, которой живешь, к которой уже привыкла (м-м), то это, конечно, **одиночество** (угу), но с другой стороны, для меня это **покой** (м-м). То есть действительно нет однозначного ответа (угу), что если этот человек будет со мной, то я не буду одинока. (М-м-м! Угу). Все чаще я склоняюсь к той мысли, что если я буду с ним, то... от этого особо-то ничего не изменится. (Угу, угу). Но! есть одна такая зацепка — если, допустим, повстречаться, походить там, как-то еще поузнавать может быть друг друга, то что-то в моих взглядах и изменится.

.....

6Т: Ну я как-то опять повторяюсь, уже как-то... Как-то так тебя слышу, что... (м-м-м) решение у тебя уже есть, так или эдак (тихо).

7К: (Пауза) Мне вроде бы как-то **не хочется его обижать** (м-м). Так вот сразу, наотмашь, что называется. Но с другой стороны, я думаю, что если вот со всеми своими мыслями такими вот (м-м), да, я дам свое какое-то согласие там и так далее (м-м), то как сам-то человек будет чув-

² Здесь и далее в протоколе в скобках будут указываться невербальные проявления автора, реплики либо «звучания» и реплики его собеседника.

ствовать себя рядом со мной (м-м), он же наверняка будет чувствовать мое отношение, и оно будет проявляться и выливаться в каких-то таких эпизодах. Но вот сейчас сразу вот так вот сказать «нет» (угу), может быть, мне не хотелось бы (м-м).

8Т: Я правильно понимаю, что у тебя есть уже ответ на этот вопрос, но проблема... проблема как бы в том, как... Ну как это реализовать, как сказать, как это растянуть, ты не готова...

9К: Нет-нет-нет. Проблема не в том, как реализовать, реализовать это все очень просто... Но что-то такое держит (угу), как я уже говорила (угу), что **рушится как бы действительно тыл** (угу, м-м), который всегда был. И к этому привыкаешь, что если что, то, так сказать, здесь и...

В приведенном фрагменте терапевт пытается прояснить, действительно ли это проблема выбора или решение уже принято и клиентка стоит перед трудностью его реализации. Как уже говорилось выше, часто человеку нелегко встретиться с где-то глубоко уже созревшим ответом. Однако клиентка, как это часто бывает, настойчиво отрицает, что выбор уже сделан. И далее она продолжает двигаться в направлении поиска основания для выбора, находит новую аргументацию — «рушится тыл».

10Т: (М-м), некоторая такая потенциальная возможность...

11К: Ну да...

12Т: Которую ты не берешь, но...

13К: Но которая, ты знаешь, что она есть, и от этого уже...

14Т: И это греет...

15К: Как какую-то такую **уверенность** там, да... (вздыхает). И опять же, **многие-многие примеры тех девушек, женщин, которых я вижу перед собой (угу), он не утешителен (м-м) в этом смысле.**

Хотя по последней реплике не вполне понятно, о чем идет речь, но из внутривнепсихического контекста мы знаем, что Мария имеет в виду печальные примеры незамужних женщин, «старых дев», которые с годами, не имея повседневной необходимости уступать, терпеть, прощать и т.п., костенеют в эгоизме и приобретают весьма трудный характер. В данной фразе уже звучит предвестник ценностного основания для выбора Марии, что станет более очевидно далее. Однако на этом этапе терапевт не слышал звучание ценности в речи клиента, не акцентировал на этом внимание и продолжал форматировать проблему клиентки под проблему выбора для дальнейшей методической работы с выбором, в т.ч. в исследовательских целях.

После того, как проблема клиентки была четко отформатирована под проблему выбора, началась методическая работа с применением «метода списков» (вторая стадия), когда клиента сначала просят вы-

писать «плюсы» и «минусы» по каждой альтернативе. Данная методика применялась для решения задач исследования процесса личностно значимого выбора, частью которого является анализ описываемого случая.

Вторая стадия

32Т: Маша, (м-м) можешь сформулировать альтернативы, между которыми ты выбираешь? То есть если это выбор, то это выбор между чем и чем?

33К: Между семейной жизнью и, собственно, той жизнью, которая сейчас у меня есть.

Итак, вот те альтернативы, которые далее будут подвергаться сравнению.

.....

40Т: ... Ты уже говорила о том, что (м-м) плюсы-минусы, взвешивание... Похоже, что этим ты уже занималась и давно, мучаешься и пытаешься выделить... А сейчас я тебе предлагаю сделать то же самое, но в письменном виде. Собственно, это известная вещь, возьми ручку, вот тебе бумага, как угодно можешь ее положить. Столбики, нарисуй два столбика, и пока в каждом столбике... Даже 4 столбика — в одном у тебя будут... У тебя же две альтернативы — то есть одна альтернатива (Угу), по ней буду плюсы и минусы, и вторая — по ней тоже будут плюсы и минусы. Понимаешь? Ты можешь вот так поделить, или как угодно — как тебе удобнее... (Угу.)

.....

44Т: Хорошо. И я прошу тебя сейчас делать все вслух. Мне важна логика твоего хода мысли (Угу), ну мне под запись, да. Вот все, что ты сейчас думаешь, ты вслух говори и пиши для себя, какие у тебя пометки.

Таким образом выглядела инструкция клиенту для дальнейшей методической работы с выбором (вторая стадия).

45К: Если это замужество, да, то это во-первых, такая (э-э) отсутствие... Хотела сказать — **полная занятость. Отсутствие свободного времени.**

46Т: Это плюс?

47К: Для меня это да, плюс.

Клиентка взвешивает «за» и «против» по каждой альтернативе. Здесь приведен пример ее аргументации. Выделенные фрагменты, как и ранее — основания для выбора.

.....

79К: **Сохранение этого вот значимого для меня (э-э) внутреннего согласия с собой (М-м. М-м) И отсюда может выйти — покоя, тишины.**

Любопытный, на наш взгляд, аргумент, иллюстрирующий ориентацию на желаемое состояние (см. табл. 2). Относим его к потребностному осознанию для выбора (потребности направляют на желаемое состояние, как пишет Д.А. Леонтьев).

.....

87К: Я вот как-то не хочу, ни сегодня, ни завтра (м-м), ни послезавтра (Т смеется). Когда у меня время теперь будет. (Угу. Угу.) Минусы здесь ну... Я считаю, что (пауза 5 сек.) ну, вот опять же, действительно, я задаю себе вопрос и отвечаю на него (угу), что как бы... **женщина без семьи — это в каком-то смысле... эгоизм, эгоистическое (м-м) такое существование (м-м)**, но сейчас я вот себе отвечаю на этот вопрос, что собственно говоря, это не так (м-м). **Что и вне брака можно себя не то чтобы занять, а можно действительно себя реализовать (м-м) по отношению... вот к какой-то деятельной такой жизни (угу)... По отношению к другим людям (угу).**

Ключевая реплика, которую мы относим к НАЧАЛУ «ЦЕННОСТНОГО ИНСАЙТА». Практически «ни с того, ни с сего» после 5-секундной паузы речь клиентки замедляется, меняется голос, выражение лица становится более задумчивым, взгляд более глубоким, как бы в себя. Происходит выход в метапозицию («я задаю себе вопрос и отвечаю на него»), рефлексивное разотождествление ценности (не «эгоизм, эгоистическое существование», а деятельная жизнь «по отношению к другим людям» и в этом реализация себя) и ситуации (можно быть не эгоистом вне брака).

88Т: И это тоже будет...

89К: И тоже я здесь поставлю вопрос по поводу **эгоизма**, потому что это не однозначно (угу). Может быть да, такое вот... ежедневная **жертва** в браке и вот... Действительно это жертва (угу), вот это вот привыкание, да, и где-то ломка себя, своего характера. Это и есть **преодоление может быть вот этой вот... самолюбия, самости**. Но с другой стороны, до какой степени человек себя может ломать. (Угу.) До какой степени. Я думаю, что степень-то у каждого своя, она разная, да. И полагаю, что для меня это будет бесполезно. Что лучше мне идти в другом каком-то направлении (угу) **самореализации**.

Продолжается осознание, что преодоление самолюбия (и в этом для Марии смысл самореализации) возможно и без брака. Это центральный аргумент, на основании которого решение будет принято окончательно. Клиентка говорит теперь о «направлении», а не, например, состоянии (см. 79 К), что также является одним из критериев ценности по Д.А. Леонтьеву.

90Т: Угу. Мне кажется, ты сейчас очень важную вещь говоришь, Маш, (м-м) вот...

91К: Да, мне и самой это кажется.

Клиент и терапевт явно ощущали изменение энергетики терапевтического процесса, погружение в глубину, принципиальную важность происходящего здесь-и-сейчас.

92Т: (М-м-м.) Правильно ли я понимаю, что ну сейчас такое, может быть, ну, даже какое-то маленькое открытие вот... про то, что (э-э) в семье (э-э), ну, как бы у тебя что ли вынужденные создаются условия, в которых ты с эгоизмом борешься, но тебе деваться некуда. Ты там говоришь — но это даже, может быть, перегиб, это может быть даже какая-то ломка. Но почему семья так оптимальна — вот у тебя было убеждение, что эгоизм там вне брака, и никуда от него не деться. А (м-м) в семье у тебя как бы нет выбора, ты хочешь — не хочешь, ты жертву должна оказывать. (Да). А без семьи как бы у тебя есть выбор (да), ты можешь окостенеть в эгоизме, а можешь этого не делать (да). И вот мне кажется, что очень важную ты сейчас сказала вещь, что и без брака это возможно. Но это уже зависит только от тебя. У тебя нет рядом мужа... пинка в виде мужа, который тебя пинает и тебе не дает спать спокойно. Как бы ты вольна жить ради себя, но ты точно так же можешь.. Но у тебя здесь больше степень свободы, и в этом плане это может быть даже труднее, да, как бы себя заставить... Ну, нет..

Терапевт возвращает клиентке только что осознанную идею о возможности преодолеть эгоизм без брака. Клиентка активно соглашается, продолжая проживать состояние, близкое к ага-переживанию, как оно описано в гештальт-психологии, или к пиковому переживанию, как о нем говорит А. Маслоу.

93К: В том-то и дело, что человеческая природа, она такая косная в каком-то смысле, что вот этот вот действительно... так... (м-м) высоко ценимый (м-м) мною покой (угу) иногда он выражается действительно в ничего неделанье там (м-м, м-м), сон до упаду и так далее... очень чрезмерно, да.

94Т: Угу. Ну, похоже, ты сейчас понимаешь, что зависит это от тебя, а не от мужа.

Возрастает интернальность клиентки.

95К: Безусловно.

96Т: Не от наличия семьи.

97К: Да. Я действительно сейчас это вот... (Угу.) Не только сейчас, конечно, но как-то это (угу) более и более осознается (угу), скажем так, ясно.

.....

101К: Да. Да. (Угу.) Ну.. тут понятно, к чему чаша весов-то склоняется.

102Т: Это все, ты больше не хочешь списки продолжать?

103К: Нет.

104Т: Нет?

105К: Это основное (м-м). Из этого основного будет вытекать в процессе много-много я думаю чего, но вот это ключевые слова (угу), собственно к тому (угу), к этим плюсам и минусам, к этим «да» и «нет».

106Т: (Угу, угу.) Ты как-то сейчас смотришь на это, и у тебя рождается какая-то очевидность...

Здесь процесс непосредственно «ценностного инсайта» завершается (решение принято), хотя работа переживания клиентки еще будет продолжаться. Сама клиентка подтверждает, что происходит процесс осознания, достижения ясности, ответ уже услышан, поэтому она отказывается продолжать методическую работу с выбором. Найдено главное, в свете чего конфликт снимается — найдено ценностное основание для выбора (см. табл. 2).

107К: Рождается. (М-м.) Рождается. Действительно, все зависит от меня. (Угу.) И если мне вот хочется вот это вот отсутствие свободного времени (хм, да), то его можно достигнуть и вне брака. (Смеются) (Да). Только поворачивайся...

Переход к четвертой стадии. Выраженная интернальность, чего не наблюдалось в начале сессии.

108Т: У нас по-моему тут с этим нет проблем (усмехается).

109К: И... (э-э) вот (стучит) то, собственно, чего я ищу (угу) там... эмоционального... тепла, поддержки (угу) — ну, что — какая самая такая потребность-то человеческая (угу), понимания (угу, угу, угу), любви (вздыхает)...

Для исследования поворотной точки процесса выбора можно было бы остановиться на 105К реплике (конец третьей стадии «ценностного инсайта»). Однако скажем несколько слов о том, что происходило дальше.

Как видно из реплики 109К, Мария продолжает рассматривать собственную аргументацию (и этот процесс еще будет продолжаться некоторое время), но теперь она делает это, исходя из нового взгляда, из появившейся в процессе «ценностного инсайта» метапозиции, имеющей под собой основанием ставшую доступной сознанию ценность собственного возрастания в жертвенности. И дальше процесс терапии будет посвящен тому, что клиентка будет как бы рассматривать свои прежние, а также появляющиеся по ходу размышления новые аргументы «за» и «против» с точки зрения найденного ценностного основания для выбора.

Видимо, после совершенного выбора продолжается важная внутренняя работа для клиента — найденное решение как бы приживается,

присваивается, входит в ткань жизненных отношений, интериоризируется. Мария находит теперь множество дополнительных аргументов в поддержку решения не выходить замуж за Сергея, как бы еще и еще раз убеждаясь, что решение действительно верное. Однако интересно, что эти аргументы можно отнести, скорее, к категории потребностей, чем ценностей (см. табл. 2). Ниже приведем лишь несколько примеров этого процесса.

111К: Ну, а зачем семья-то, что это, только дети? Вот действительно твоя тихая гавань, куда ты укрываешься (угу) от всяких житейских бурь — вот что такое семья. (Угу.) Иначе зачем она вообще нужна? (Угу, угу, угу.) Но вот этот человек (угу) навряд ли мне это даст.

.....

115К: Да это основное, ради чего стоит, собственно, заводить семью (м-м). А потом уже дети (м-м), это как следствие (угу) этих вот **гармоничных отношений**.

.....

125К: А это... большое... самое такое болезненное... для ребенка, я считаю (угу), видеть такие **холодные отношения**. Конечно, это на ребенке будет отражаться безусловно.

126Т: Угу. То есть сейчас даже похоже, что твой такой сильный аргумент был по поводу материнства, даже он сейчас ну как бы не перевешивает и ты говоришь, что он на самом деле не на первом месте.

Здесь мы наблюдаем смену иерархии аргументов: принципиально не материнство, а теплые гармоничные отношения.

127К: Конечно, не перевешивает. Он вытекает из...

.....

171К: Наверно, действительно, проблемы выбора нет. (М-м.) Есть такая некая тяготинка (смеется), которую надо завершить.

Теперь Мария готова признать, что, возможно, изначально проблемы выбора не было. Завершение четвертой стадии сессии.

173К: ... то, что это всплывает (угу), может быть, действительно, Бог хочет от меня какой-то жертвы (угу), какого-то уже (м-м) шага, а я... как бы вот (угу) не могу это все принять, на это не иду.

В этой реплике мы видим ценностное осмысление ситуации с мировоззренческой позиции. Далее в терапии поднимались темы рационального использования времени, самореализации и лени, мелочного существования и внутренней наполненности, которая достигается отречением от себя ради другого человека.

201К: Это очень важные слова, я даже их для себя запишу — «Делай для другого, ради другого» (пишет). Так оно и есть. Я иногда даже

думаю, что если вот ту работу, которая... Вот один человек мне как-то сказал (угу) — «да у тебя там, ну на том месте, где ты сейчас работаешь — непочатый край, собственно...».

202Т: В училище?

203К: Да, деятельности. (Да. Да.) Собственно, если отдаваться этому делу (угу), то может, и эта наполненность будет. Другое дело, что я уже на этом месте 10 лет (М-м)... И... может какая-то стагнация (м-м) и поиск чего-то еще...

.....

235К: В общем, наверно, и надо двигаться в этом направлении, какая разница, 33 там или 65 тебе лет (м-м). Или сколько. (Угу. Угу.) Главное, просто не сидеть и не сетовать (угу), двигаться. Ну, нельзя сказать, что я не двигаюсь, я вроде двигаюсь. (Смеются.)

Здесь можем наблюдать интернальность.

314Т: ... Ну, хорошо, ты формулировала это так, что ты выбираешь между (э-э) там замужеством и... не знаю, там, одинокой жизнью, условно говоря. (Угу.) И это было, что ли, ну, может быть, некое основание для выбора, между чем и чем ты выбираешь (угу). Ну, вот основание выбора было «муж — не муж» (да)... А похоже что сейчас совершилась очень важная вещь. У тебя сместилось основание для выбора, как мне... как я вижу. И сейчас ты выбираешь (э-э) уже не между.. он — не он, замуж — не замуж. А ты выбираешь между (э-э) катиться вниз, ты говорила, костенеть в своем эгоизме. (Да. Совершенно верно.) Там что-то еще было такое... Там в расслабленности, ну, как-то так, не знаю, как называть, какие-то еще слова сюда даже. Это одно, да. И альтернатива — между этим — и, на противоположном полюсе, (э-э) ну некое внутреннее усилие... жертвенное такое, (э-э) возможность реализации себя... независимо от внешних обстоятельств, возможность приближения к тому состоянию, о котором ты говорила, ну, по сути, состоянию счастья, такой полноты жизни.

315К: Совершенно верно.

316Т: То есть этот полюс... То, между чем и чем внутренний выбор совершается. Поэтому я и сказала сначала, что внешний: «муж — не муж» — это как бы внешние вещи по сравнению с тем, что... А внутренний — это, я не знаю, ну, какой-то эгоизм, а там что-то, я не знаю...

Данный эпизод иллюстрирует, что в процессе «ценностного инсайта» произошло смещение основания для выбора от внешнего к внутреннему. Благодаря этому сами альтернативы переформулировались и стали касаться не внешних по отношению к субъекту выбора вещей (замуж — не замуж), а сугубо внутренних (костенеть в эгоизме — реализовываться в

жертвенности). И теперь для Марии становится очевидно, что не важно, где она находится и чем занимается, важно — другое. Далее клиентка осмысляет ситуацию с предложением о замужестве как отличный «пинок», «встряску», «чтобы уже... раскататься и наконец-то эту полноту обрести. Потому что, собственно, для этого все есть...», понимает, что все зависит только от нее (интернальность). Одновременно видит эту ситуацию как важную возможность, своего рода вызов, которому надо дать достойный ответ.

.....

357К: Мне кажется, что сейчас я смогу сказать «нет». (Угу.) Поскольку... а зачем тратить время (Угу.) Мучать другого... на то, что... (угу) как-то вот... (угу) стало уже... очевидным.

На этом пятая стадия завершилась.

358Т: (Угу.) Стало очевидным. (Угу.) Хорошо, мы может завершим на этом? Может быть, можешь дать мне какую-то обратную связь?

359К: Мне понравилось... (Т: смеется). Нет, ну действительно, то, что (угу, э-э) было таким (э-э, угу) глубоко-о-о внутренним, да (угу, угу), и очень значимым для меня (угу), оно сейчас осознано (угу). И эта вот значимость, она перекрывает все остальные (м-м) какие-то «да», «нет», плюсы и минусы (угу). Это все (угу), вот эта прямая дорога (угу), которая... (угу) собственно тебя может вести... опять же к тому же замужеству. То есть я не знаю, кого я встречу завтра, послезавтра (конечно, конечно, конечно). А если даже не встречу, то следуя вот этим вот своим внутренним побуждениям и желаниям наполненности (угу), то уже, может быть, жизнь пройдет не впустую (да). Надо только немножко себя...

Мы видим «извлечение» основания для выбора. Теперь оно стало доступным сознанию. И в его свете меняется взгляд на ситуацию и на жизнь в целом, на первый план выходит ценность «духовного развития», как скажет сама Мария. Наступает примирение, конфликт снят.

Далее приведем фрагмент разговора, по которому видно особое состояние, которое испытывала Мария после «ценностного инсайта», состояние, близкое к пиковому переживанию (Маслоу).

449К: Я пока еще знаешь, нахожусь... (в прострации) да, в стадии переживания некоторого... У меня, наверно, лицо красное? (Немножко.) Некоторого такого... Ну, слово «потрясение» — оно не совсем сюда подходит, но... какая-то такая ... внутренняя работа, конечно... очень сильная идет, и мне... хочется, чтобы это состояние не заканчивалось...

450Т: Которое сейчас?

451К: Да.

452Т: Это такой тонус и готовность высокая. (Да, да, да.) Боевая готовность такая строевая.

.....

455К: Это затронуты какие-то (м-м) струны... доселе которые молчали... И мне действительно хочется... чтобы эти струны... звучали больше. (Вздыхает.)

456Т: Ну я вижу, что похоже, что тебе достаточно тяжело сейчас... Это такое непростое, решимость внутренняя...

457К: Нет, ты знаешь, я бы сказала, что мне скорее легко. (Угу.) Легко от этой ясности (м-м). (Пауза 12 сек.). И... я просто боюсь это потерять (угу).

458Т: Вот то состояние, которое сейчас есть?

459К: Да.

460Т: (Угу.) Что могло бы тебе помочь его не потерять?

461К: (Пауза 15 сек.). Может быть, воспоминания об этом? (Угу.) О нашем разговоре, об этой ясности, которая возникла. О том, что тебе был дан шанс вот так вот... изменить свою жизнь (угу), да, но ты от него отказалась **во имя чего-то** (угу). **Вот имя чего-то другого...** ты от него отказалась. (Угу, угу, угу.) Нельзя, уже нет права стоять на месте, как раньше это было. То есть должна уже двигаться.

«Во имя чего» — это звучание ценности в речи клиентки, слова, указывающие на продуктивный процесс работы переживания, приводящей к обретению смысла [Василюк, 1984].

.....

471К: Да, это безусловно, такая сильная встряска. (Угу.) И действительно, возможность посмотреть с другой стороны на это. То есть вот этот разговор... (хотя мы не сделали того, что...) перевернул... Потому что ты права, изначально, видимо, у меня не было... проблемы выбора... А был вот такие вот... мучительные... поиски и желания... все-таки понять себя и осознать до конца... (Пауза 5 сек.) (Угу.) То есть я видела вопросы, но не могла их сформулировать. А тут сформулировались и вопросы, и ответы на них. (Угу.) И действительно, этот ракурс, он переместился как-то, перевернулся с внешнего на внутренний. (Угу...) И вот конечно, эта ясность, она... классная. То есть все, что там как-то, как-ким-то отдаленным эхом... моего внутреннего голоса всегда воспринималось, сейчас это действительно... как-то... прозвучало... в полную силу... И я еще раз говорю (угу), мне хочется, чтобы это не утихало. И говорить уже больше не хочется ничего...

472Т: Угу. Как-то хочется с этим просто побыть самой с собой, сохранить, как огонек в лампадке...

473К: (Пауза 5 сек.) Ну, да...

Итак, в консультации с Марией были выделены следующие стадии:

1. *Форматирование проблемы под проблему выбора, четкое обозначение альтернатив.* На этой стадии клиентка уже совершает деятельность выбора, спонтанно взвешивает «за» и «против», пытаясь решить проблему. К концу стадии терапевт помогает четко обозначить альтернативы выбора Марии, чтобы начать дальнейшую работу с применением методики (см. реплику «33К» — выбор между семейной жизнью и жизнью, которая есть сейчас — конец первой стадии).

2. *Методическая работа* с использованием «метода списков» — метод известен также как «методика балансных листов» Р. Фишера [Капитанчук, 2000] — когда терапевт предлагает клиенту выписывать в столбиках «плюсы» и «минусы» по каждой альтернативе (начало «метода списков»). В нашем случае эта стадия неожиданно быстро переходит в следующую, ставшую поворотной точкой процесса выбора.

3. *«Ценностный инсайт»* — начинается с реплики 87 — кульминационная, поворотная точка процесса выбора. Результатами этой стадии являются появление рефлексивной позиции («действительно, я задаю себе вопрос и отвечаю на него», — «87К») и принятое решение благодаря ставшему доступным сознанию ценностному основанию для совершения выбора (жертвенность в противоположность эгоизму, самолюбия). Здесь методическая работа прерывается, но психотерапевтическая не заканчивается.

4. *Обдумывание собственных как уже звучавших ранее, так и новых аргументов в пользу принятого решения* с новой (рефлексивной, ценностной) позиции, появившейся на предыдущей стадии (реплики «107—171К»). К концу данной стадии клиентка сама приходит к выводу, что проблемы выбора нет, «есть тяготины, которую надо завершить», т.е. меняется субъективная оценка степени значимости проблемы, которая уже не выглядит столь принципиально важной и сложной после ее решения; страхи и тревоги, существовавшие в начале, уходят.

5. *Обсуждение смежных тем в контексте найденного на третьей стадии ценностного основания для выбора* (например, проблем самореализации, нерациональной траты времени, способов достижения внутренней наполненности, полноты жизни и т.п.). Окончательно осознается смещение основания выбора от внешнего (замуж — не замуж) к внутреннему (эгоизм — жертвенность). К концу стадии («357К») есть твердая решимость дать жениху отказ.

6. *Обобщение, подведение итогов, обратная связь от клиентки* (исследовательское интервью о том, что происходило в процессе сессии).

Приведем некоторые немного переформулированные высказывания клиентки из рефлексивной позиции после сессии (шестая стадия), иллюстрирующие то, что произошло в процессе терапии:

— Ценность духовного развития была подтекстом, фоном, который важнее слов «замуж — не замуж». «Я всегда знала и знаю, что он есть, но... (э-э) его так... вытащили, вытащили и поставили. И я на него посмотрела, и поняла, что вот оно, собственно, самое важное, ради чего стоит. А все остальное, оно... не стоит». Оно (самое важное) не было названо и поэтому не было мной осознано. А теперь я поняла, что же мне не дает покоя.

— Сменилась, стала более осознанной, позиция по отношению к ситуации.

— Проблема выбора «снялась», «у меня сейчас какая-то такая ассоциация образная такая — свободный, глубокий вдох». Облегчение.

Обсуждение и теоретическое осмысление феномена

Выделенные в процессе анализа транскрипта сеанса высказывания, отнесенные нами к смысловым основаниям для выбора, были объединены в смысловые группы. При этом некоторые фрагменты по содержанию в них личностному смыслу высказывания были отнесены одновременно к двум и более группам. Результаты проведенной категоризации представлены в табл. 2.

Таблица 2

Смысловые основания для выбора

№ п/п	Смысловое основание для выбора	Высказывания клиента (курсивом — некоторые аргументы, приводимые уже после совершенного выбора)
1.	Состояние (ориентация на желаемое состояние либо на избегание нежелательного состояния).	<p>Мне это в тягость. Страх одиночества. Покой. Покой. Он мне сразу не понравился (жених). Рушится тыл, который всегда был. Нет огонька. Сохранение этого вот значимого для меня (э-э) внутреннего согласия с собой. И отсюда может выйти — покоя, тишины. Нет теплых ощущений, послевкусия от человека. <i>Когда вот просто люди как единое целое, когда они без слов понимают друг друга... Ищу этих таких же... может быть... переживаний.</i></p>

2.	Заполненность жизни, занятость.	Отсутствие свободного времени.
3.	Отсутствие потребности.	Мне это просто не нужно.
4.	Потребность: в тыле, безопасности.	Рушится тыл, который всегда был, не хочется терять тыл. <i>Ну а зачем семья-то, что это, только дети? Вот действительно твоя тихая гавань, куда ты укрываешься от всяких житейских бурь. Чувствуешь волну надежности от человека, подлинность, надежность.</i>
5.	Страх сделать неприятное другому.	Не хочется его обижать.
6.	Страх нового, неизвестного.	Рушится тыл, который всегда был. Страх одиночества. Боюсь, что будет много-много-много чего, о чем я сейчас даже и не могу предположить.
7.	Страх трудностей.	Мучительное привыкание к нелюбимому человеку, к которому нет чувств. Трудно принимать привычки нелюбимого человека.
8.	Страх одиночества.	Страх одиночества.
9.	Не хочу стать, как они (эгоистичной).	Многие-многие примеры тех девушек, женщин, которых я вижу перед собой, он не утешителен в этом смысле (неявный личностный смысл высказывания касается эгоизма — это уже был предвестник ценности).
10.	Выполнение ролевых функций, реализация роли.	Спокойно рассматриваю его в роли отца моих детей. Предположение, что он будет хорошим отцом. Забота о детях (моя).
11.	Нелюбовь.	Нет огонька. Мучительное привыкание к нелюбимому человеку, к которому нет чувств. Трудно принимать привычки нелюбимого человека. <i>Не отношения с близким человеком + нечестность по отношению к нему (жить без любви).</i>
12.	Внутренний мир, согласие с собой.	Сохранение этого вот значимого для меня (э-э) внутреннего согласия с собой. И отсюда может выйти — покоя, тишины.
13.	Реализация себя в деятельной жизни для других, не эгоизм	Я считаю, что, ну, вот опять же, действительно, я задаю себе вопрос и отвечаю на него, что как бы... женщина без семьи — это в каком-то смысле...

	<p>(христианская ценность — жертвенность как моральное качество личности).</p>	<p>эгоизм, эгоистическое такое существование, но сейчас я вот себе отвечаю на этот вопрос, что собственно говоря, это не так. Что и вне брака можно себя не то чтобы занять, а можно действительно себя реализовать по отношению... вот к какой-то деятельной такой жизни... По отношению к другим людям. (=самореализация для нее). Жертва. Преодоления себя, самости, эгоизма. (Интернальность — Действительно, все зависит от меня. И если мне вот хочется вот это вот отсутствие свободного времени, то его можно достигнуть и вне брака. Только поворачивайся). <i>Есть то, во имя чего я отказалась.</i></p>
<p>14.</p>	<p>Потребность: эмоциональная поддержка, тепло, понимание, любовь (дефицитарная).</p>	<p><i>И...(э-э) вот то, собственно, чего я ищу там... эмоционального... тепла, поддержки — ну что — какая самая такая потребность-то человеческая, понимания, любви... Гармоничные, теплые, а не холодные отношения. Нет теплых ощущений, послевкусия от человека. Когда вот просто люди как единое целое, когда они без слов понимают друг друга... Ищу этих таких же... может быть... переживаний.</i></p>

Как видно из таблицы 2, в процессе поиска решения клиентка опиралась на различные смысловые основания, многие из которых носили потребностный характер и нередко были связаны с тревогами за будущее. Из клинической практики известно, что тревожность, в частности, столь свойственная людям с выраженной психастенической акцентуацией, является важным фактором трудности принятия решений. «Ценностное состояние сознания» — так условно назовем подобное состояние сознания, в котором субъект осмысляет реальность, прежде всего, с ценностной позиции (ср.: «ценностный жизненный мир» по Василиюку, 1984) — позволяет преодолевать тревогу, когда в свете принципиально важного для личности, для жизни в целом, страхи уходят на второй план, снимаются, что субъективно переживается, в частности, как легкость и выраженная решимость, готовность действовать. В случае с Марией выбор как личностный акт стал возможным лишь тогда, когда было найдено принципиальное для нее ценностное основание, отражающее в т.ч. ее мировоззренческую позицию как православного человека. Процесс работы над проблемой выбора приобретает качественно новые

свойства после того, как испытуемая выходит в рефлексивную метапозицию с опорой на ценность — он становится предельно индирективным, что релевантно возросшей интернальности, субъектности клиентки. Клиентская работа становится направленной, прежде всего, на интериоризацию найденного решения, а также на рассмотрение различных сфер своей жизни изнутри «ценностного состояния сознания», с позиции найденной ценности. Этот процесс сопровождается переживанием особой радости, внутреннего примирения, успокоения и одновременно подъема, желанием сохранить текущее состояние, не потерять появившийся особый взгляд на вещи.

Таким образом, в результате проведенного качественного анализа протокола консультации наша гипотеза о том, что основанием для совершения личностно значимого выбора является ценность, подтвердилась, что позволило продолжить изучение процесса выбора на большем количестве испытуемых.

Дальнейшее исследование, в котором приняли участие 18 испытуемых, показало, что в случаях продуктивного процесса выбора (14 из 18) у клиентов всегда отмечался феномен, получивший название «ценностный инсайт», включающий ряд событий и характеристик, наблюдаемых в процессе совершения личностно значимого выбора. Под *продуктивным* процессом личностно значимого выбора понимается такой процесс, в результате которого субъект принимает решение, т.е. выбор осуществляется, конфликт снимается, а принятое решение впоследствии реализуется в жизни субъекта и оценивается им как правильное, верное для него. Предварительно обобщив характерные признаки «ценностного инсайта», мы выделили некоторые его существенные составляющие [Филоник, 2010], среди которых:

- смена позиции (метапозиция, венаходимость, децентрация, беспристрастность);
- переструктурирование («вот что на самом деле важно») иерархии ценностей;
- выход в более широкий контекст (жизненного пути — «вот что в жизни важно»);
- состояние целостности (снятие конфликта при наличии альтернатив), напряжение уходит, приходит примирение;
- целостное видение, не фрагментарное (раздробленное), просветление всего проблемного поля;
- возрастание энергетического напряжения и «прорыв», ощущение облегчения после найденного решения;
- озарение, ясность, прояснение, самоочевидность;

— состояние после проживания ценностного инсайта характеризуется такими чертами как уверенность, определенность, легкость, радость, свобода быть собой, отсутствие сомнений, спокойствие, цельность, внутренняя гармония; энергия, стеничность (осмысленность), прилив сил, повышение интереса к жизни;

— видение перспективы, будущего;

— определенные телесные признаки (снятие общего мышечного напряжения, выражение озарения и радости на лице, мимика становится более ровной и спокойной, взгляд умиротворенным и т.п.).

Таким образом, важно, что это холистичный процесс, объединяющий когнитивные, эмоциональные и телесные компоненты, что видно уже на феноменологическом уровне рассмотрения явления. Структурно-динамический анализ ценностного инсайта отсылает нас к необходимости его соотнесения с традицией исследования творческого мышления, прежде всего, с понятием «инсайт», а также с понятием «пиковые переживания», которые описывают схожую феноменологию, что найдет отражение в наших дальнейших работах.

Переструктурирование иерархии ценностей, изменение личности — основные плоды, результат «ценностного инсайта». Таким образом, можно выделить подлинный и не подлинный (схожий по феноменологии, но лишенный плодов) инсайт. В ходе экспериментального исследования было замечено, что подлинный ценностный инсайт протекает более болезненно, с большей энергетикой процесса. Можно сказать, что это боль умирания старой и рождения новой личности.

Дальнейшее теоретическое осмысление обнаруженного феномена требует отдельной тщательной работы и является задачей ближайших этапов исследования процесса личностно значимого выбора.

ЛИТЕРАТУРА

Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984.

Василюк Ф.Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Шур. М.: Смысл, 1997.

Капитанчук Ю.Б. Помощь руководителю в принятии решений: методика балансных листов // Журнал практического психолога. 2000. № 5—6. С. 135—138.

Квале С. Исследовательское интервью. М.: Смысл, 2003.

Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 2003.

Семенова В.В. Качественные методы: введение в гуманистическую социологию: Учеб. пособие для студентов вузов / Ин-т социологии РАН. М.: Добросвет, 1998.

- Страусс А., Корбин Д. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники. М.: Эдиториал УРСС, 2001.
- Филоник М.С. К обоснованию понятия «лично значимый выбор» // Психологическая наука и образование. 2009. № 5. С. 117—124.
- Филоник М.С. Процесс лично значимого выбора: логика психотехнического исследования // Понимающая психотерапия: теория, методология, исследования. М.: МГППУ; ПИ РАО, 2009. С. 274—295.
- Филоник М.С. «Ценностный инсайт» как поворотная точка процесса лично значимого выбора // Молодые ученые — столичному образованию. Материалы IX городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. М.: МГППУ, 2010. С. 314—315.

THE VALUE FOUNDATIONS OF PERSONALLY IMPORTANT CHOICE: A CASE STUDY

M.S. FILONIK

The paper presents an excerpt from a study of personally important choice. The concept of personally important choice is defined. A case study of a counselling process is used to test a hypothesis that value serves as a meaningful basis for making a personally important choice. The principal stages of counselling work are presented with special emphasis on the turning point in the process of making a vitally important decision. The concept of «value insight» is proposed.

Keywords: personally important choice, value foundations of choice, value, «value insight», case-study.

- Vasiljuk F.E. Psihologija perezivanija. M.: Izd-vo MGU, 1984.
- Vasiljuk F.E. Psihotehnika vybora // Psihologija s chelovecheskim licom: gumanisticheskaja perspektiva v postsovetskoj psihologii / pod red. D.A. Leont'eva, V.G. Wur. M.: Smysl, 1997.
- Kapitanchuk Ju.B. Pomow' rukovoditelju v prinjatii reshenij: metodika balansnyh listov // Zhurnal prakticheskogo psihologa, 2000, № 5—6. S. 135—138.
- Kvale S. Issledovatel'skoe interv'ju. M.: Smysl, 2003.
- Leont'ev D.A. Psihologija smysla. M.: Smysl, 2003.
- Semenova V.V. Kachestvennye metody: vvedenie v gumanisticheskiju sociologiju: Ucheb. posobie dlja studentov vuzov / In-t sociologii RAN. M.: Dobrosvet, 1998.
- Strauss A., Korbin D. Osnovy kachestvennogo issledovanija: obosnovannaja teorija, procedury i tehniki. M.: Jeditorial URSS, 2001.
- Filonik M.S. K obosnovaniju ponjatija «lichnostno znachimyj izbor» // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie, 2009, № 5. S. 117—124.

- Filonik M.S. Process lichnostno znachimogo vybora: logika psihotehnicheskogo issledovaniya // Ponimajuwaya psihoterapiya: teorija, metodologija, issledovaniya. M.: MGPPU; PI RAO, 2009. S. 274—295.
- Filonik M.S. «Cennostnyj insajt» kak povrotnaja tochka processa lichnostno znachimogo vybora // Molodye uchenye — stolichnomu obrazovaniju. Materialy IX gorodskoj nauchno-prakticheskoy konferencii molodyh uchenyh i studentov uchrezhdenij vysshego i srednego obrazovanija gorodskogo podchinenija. — M.: MGPPU, 2010. S. 314—315.