

**Плигин Андрей Анатольевич,
доктор психологических наук,
Московский психолого-социальный университет,
pligin@zmail.ru, Россия, г. Москва
Pligin Andrey Anatolievich,
Doctor of Psychology,
Moscow Psychological and Social University,
pligin@zmail.ru, Russia, Moscow**

Конструктивный подход к развитию субъектности человека

Аннотация:

В статье предлагается понятие субъектность сделать конструктивным. Раскрывается актуальность создания практических методик диагностики и развития субъектности для оказания психологической помощи людям. Дается авторское определение понятия «Субъектность». Обсуждается метод «Системное формирование жизненного пути». Предлагается стратегия консультирования на основе субъектности и травмирующих событий. В рамках метода вводятся субъектные роли и раскрывается их описание.

Ключевые слова: самостоятельность, субъектность, субъектные роли, личностное развитие, обогащающее развитие, уровень развития субъектности, жизненный путь, стратегия консультирования, авторский метод психологической помощи «Системное формирование жизненного пути», технология «Коучинг жизненного пути», технология «Психотерапия жизненного пути».

A constructive approach to the development of human subjectivity

The article proposes to make the concept of subjectivity constructive. The relevance of the creation of practical methods of diagnostics and development of subjectivity for the provision of psychological assistance to people is revealed. The author's definition of the concept of "Subjectivity" is given. The method «Systemic designing of life path» is discussed. A counseling strategy based on subjectivity and traumatic events is proposed. Within the framework of the method, subjective roles are introduced and their description is revealed.

Key words: independence, subjectivity, subjective roles, personal development, enriching development, the level of subjectivity development, life path, counseling strategy, the author's method of psychological assistance «Systemic designing of life path», technology «Life path coaching», technology «Life path psychotherapy».

Несмотря на то, что *идея развития субъектности человека уже многие десятилетия представляет собой основную линию многих отечественных психологических концепций* [№ 7, 8], она крайне недостаточно реализуется в практике.

Это во многом связано с тем, что само *понятие субъектность не конструктивно*. То есть, *понимая его значение, многие психологи не представляют его практического применения*. Оно для них настолько абстрактно, что воспринимается многими специалистами как *продолжение философской дискуссии о существовании свободы воли*: в какой степени человек самостоятельно может влиять на успешность своей личности и жизни?

Самостоятельность человека можно понимать по-разному. Поэтому возникает вопрос: *все ли виды самостоятельной активности человека следует относить к субъектности?*

В связи с многообразием видов активности человека **под субъектностью предлагаю понимать осознанно (рефлексивно), целенаправленно управляемую самостоятельность человека, направленную на преобразование себя и внешнего мира**. Таким образом, она представляет собой *особый тип самостоятельности человека*.

Без данного вида самостоятельности человек не может достичь высот личностного развития. Как известно, С.Л. Рубинштейн [№ 8] под личностью понимал субъекта жизненного пути, то есть человека, который целенаправленно и осознанно управляет строительством своей жизни. В таком значении *личность выступает не просто синонимом понятия «человек», а представляет собой высший уровень его развития*. Однако, несмотря на всю важность развития субъектности, технологически очерченного метода реализации этой идеи до сих пор не создано. Существующие методы психологической помощи людям (школы психотерапии, модели консультирования, коучинг и т.д.) крайне недостаточно диагностируют и развивают такой тип самостоятельности (субъектности).

С моей точки зрения, именно *субъектность, как базальная способность, лежащая в основе развития человека*, помогает ему из биологического существа стать социальным индивидом, а затем – личностью.

Одним из возможных вариантов решения данной проблемы стал разработанный мной *авторский метод психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности»* [№ 4,5,6], состоящий из двух взаимно проникающих и согласованных технологий: «Коучинг жизненного пути», «Терапия жизненного пути».

В рамках данного метода обобщены многие теоретические идеи, связанные с психологическим содержанием понятия *жизнь* [№ 1,2,3,8,9,10] и *предложен конструктивный подход к развитию субъектности*, направленной на обогащение личностного развития и жизненного пути человека.

Психологические проблемы (сложности детско-родительских отношений, травмы, комплексы, отсутствие эффективных моделей мышления и поведения и т.д.) *предлагается решать в согласовании с индивидуальными способами организации жизни человека* (жизненный сценария, варианты жизни, жизненные стратегии, жизненные стили). А стратегии оказания психологической помощи важно строить *в опоре на достигнутый уровень развития субъектности*, для того чтобы в последующем создать обогащённое, субъектное развитие личности и жизни.

В разработанном подходе *субъектность также понимается как управляющее и интегрирующее начало для всех «Я-структур» личности*, в значительной мере обеспечивающее определенную траекторию личностного развития и самоорганизацию жизни (жизненного пути).

Также субъектность можно определить как способность человека самостоятельно принимать решения, выдвигать цели и действовать, осознанно управляя своей активностью по их реализации, а в итоге – целенаправленно строить жизнь. Это активное, инициативное,

самостоятельное, рефлексивно-управляемое начало в человеке, которое *обеспечивает превращение родившегося существа в личность с определенными уникальными, присущими только ему качествами.*

Чем больше развита субъектность, тем успешнее человек преодолевает различные сложности, встречающиеся на его пути. И наоборот, чем менее ответственно, активно и инициативно человек относится к своей жизни, тем большее количество у него нерешенных проблем.

К сожалению, не все люди формируют у себя довольно высокий уровень субъектности. Поэтому это должно стать отдельной темой для психологического консультирования и психотерапии. В связи с этим *диагностика развития субъектности может служить важным показателем готовности человека к проектированию собственного жизненного пути, повышению своей подлинной эффективности.* А в сочетании с анализом количества и интенсивности травмирующих событий — *выступать индикатором определения соотношения коучинга и психотерапии* в консультировании, что содержательно и технологически крайне ценно. Понимая данные закономерности, консультант может отчетливо планировать различные **типы психологического консультирования**: длительную и глубинную психотерапию, краткосрочную и локальную психотерапию, психотерапию и коучинг (может быть несколько различных сочетаний), среднесрочный коучинг (реализация потенциала), стратегический коучинг (реализация наивысшего потенциала).

Анализ уровня субъектности *поможет быстро оценить возможные типы и масштабы коучинга.* При невысоком уровне субъектности далеко и результативно в коучинге продвинуться не удастся: клиент в лучшем случае останется хорошим мечтателем, а реализация всего намеченного будет происходить крайне слабо, либо до нее дело не дойдет вовсе. Исследование травмирующих помогает понять, *в какой очередности и какого типа психотерапия будет полезна,* для того чтобы помочь человеку в итоге изменить его жизнь. Многие психологи-практики, обслуживая запросы клиента, *без диагностики субъектности и травмирующих событий, делают ошибки,* берясь за работу, нередко тратя ресурсы впустую. Кроме того, одна из важнейших задач консультирования — сделать так, чтобы клиент в итоге научился помогать себе сам! Но это также невозможно без развития должного уровня субъектности. Это еще одна причина, почему *психологическое консультирование должно стать субъект-субъектным,* а развитие самостоятельности может быть отдельным циклом консультаций в работе с клиентом.

Для того чтобы понятие субъектность сделать конструктивным, в методе «Системное формирование жизненного пути личности» были **введены субъектные роли** и разработано их описание [№ 4, с. 97-99]. А затем была разработана *диагностика (тест «Ролевой профиль инициативной самостоятельности (субъектности)»*) [№ 4, с. 105-109] и создано множество рефлексивных методик по развитию субъектности [№ 4 с. 91-118].

К субъектным ролям относятся следующие:

- Инициатор.
- Распорядитель ресурсов.
- Реализатор дел и проектов ("Делатель").
- Управленец самого себя ("Саморегулятор").
- Хозяин жизни.
- Автор творческих продуктов и изобретений.
- Автор жизни.

В целом можно сказать, что человек проявляет субъектность через эти особые управляющие роли, которые складываются в ролевой профиль личности. Они были выделены и обобщены эмпирически в ходе множества глубинных интервью в многолетней практике консультирования на большой выборке клиентов (более 500 за 25 лет консультирования).

Охарактеризуем кратко каждую из субъектных ролей.

1. Роль «Инициатор».

Такие люди "заводят" всех и на всё. Эта роль проявляется в самых простых обращениях к окружающим. Имеется в виду именно самая элементарная инициатива, реализующаяся в различных жизненных ситуациях. Обычно кто-то первый предлагает: «Пойдем в кино, давай поиграем, пойдем купим мороженное и т.д.!» Они это делают легко и обычно предлагают все сами и, чаще всего, первыми. Например, им не надо ждать в поезде, когда другие люди решат общаться с ними, они знакомятся по собственной инициативе. Отсюда и название роли — *инициатор*.

2. Роль «Распорядитель ресурсов».

Такие люди особенно бережно относятся ко всем своим вещам, деньгам, времени. Как правило, они успешно умеют оценивать свои силы и рационально использовать все, что у них есть в качестве внешних и внутренних ресурсов. Если эта роль очень сильно доминирует в личности и превращается в профессию, то на основе ее качеств получатся отличные учетчик, завхоз, товаровед, экономист, плановик, финансист.

3. Роль «Реализатор дел и проектов (делатель)».

Это люди, которые не могут сидеть на одном месте без полезного дела, про большую часть из них говорят, что они труженики. Их словно кто-то "завел", и вот теперь они долго могут работать. Лень — это не про них! Их не надо призывать к ответственности, их главный девиз: сказал — сделал! Они обладают неумной рабочей активностью. Вот почему их метафорически можно назвать делателями. Они не любят откладывать важные дела на потом, они стремятся все выполнить как можно быстрее.

4. Роль «Управленец самого себя (саморегулятор)».

Эти люди очень хорошо организованы. Те, у кого хорошо развита эта роль, словно призваны стать менеджерами. Если эта роль доминирует, то из них действительно получаются эффективные руководители. Оптимизация, саморазвитие, эффективность — их любимые слова. Они читают книги о том, как лучше совершенствовать себя, любят планировать и реализовывать все намеченное. У них хорошо развит самоанализ, и он приносит свои успешные плоды, а не превращается в самокопание. Эта роль действительно быстро позволяет им учиться на своих ошибках и ошибках других людей. Однажды, поверив в то, что существуют лучшие способы осуществления дел, они постоянно стремятся использовать новые стратегии и преодолевать свои негативные качества. Главный девиз: не числом, а умением! Их можно назвать самоуправленцами.

5. Роль «Хозяин жизни».

Это люди, которые сделали себя полностью сами. Если данная роль доминирует в личности, то про таких людей говорят, что они сделали себя и свою жизнь с «нуля»! Им свойственно считать, что они полностью самостоятельно творят свою судьбу. Такие люди умеют круто разворачивать свою жизнь, во всем только сами стремятся принять решения, особенно на

переломных этапах жизни. Хозяева жизни никогда не находятся на иждивении у других людей. Чаще всего живут без оглядки на общественное мнение. Им не свойственно особенно надеяться на помощь со стороны. Главное их качество заключается в том, что они свой взор обращают на саму жизнь, ее организацию и результаты.

6. Роль «Автор творческих продуктов и изобретений».

Этих людей «хлебом не корми», но дай что-то новое придумать. Развитие данной роли приводит к тому, что человек становится новатором, рационализатором, изобретателем, художником и т.д. Если она доминирует в личности, то человек тяготеет к творческой продуктивной деятельности. Спустя годы такие люди чаще всего становятся известными, многие из них действительно вносят вклад в развитие различных областей и человеческого прогресса.

7. Роль «Автор жизни».

Это еще один тип роли "автор". Такие люди не только много всего производят в своей деятельности, но и направляют свое творчество на самоорганизацию и способы жить, неосознанно показывая всем вокруг, что саму жизнь можно строить иначе и проживать продуктивнее. К ним относятся всего 2% жителей планеты (высокий уровень самоактуализации по А. Маслоу). Они, как правило, создают свой неповторимый мир, в котором начинают жить и все другие люди. Их любимое дело жизни, масштабные результаты приводят к изобретению новых вариантов жизни. Они создают ни на кого не похожую стратегию жизни, собственный жизненный стиль, придумывают свою уникальную версию и в итоге сами пишут сценарий своей жизни!

Приведенное выше описание сделано с определенным упрощением, так чтобы им могли пользоваться не только психологи, но и их клиенты. Важно сделать так, *чтобы субъектность могла быть включена в содержание рефлексии широкого круга людей*, тогда человек сможет самостоятельно оценивать текущее положение дел и влиять на ее развитие.

Данный подход к рассмотрению и развитию субъектности может быть *широко использован психологами в различных сферах*: образовании, теоретической психологии, психологическом консультировании, психотерапии, коучинге и т.д.

Список литературы:

1. Адлер, А. Наука жить / А. Адлер. - Киев: Port-Royal, 1997. - 315 с.
2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э. Берн, М. С. Мацковский, Л. Г. Ионин, М. С. Мацковский. - М.: Прогресс, 1988. - 400 с.
3. Дружинин, В. Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. - СПб. : Питер, 2010. - 156 с.
4. Плигин, А.А. Коучинг жизненного пути/ А.А. Плигин. – М.: РИПОЛ классик, 2020 – 352 с.
5. Плигин, А.А. Психотерапия «Идеальным Я» / А.А. Плигин // Новое в психолого-педагогических исследованиях. - 2020. - № 4 (60).- с. 78-86.
6. Плигин, А.А. Стратегические основы построения жизненного пути личности: от теории — к методу психологической помощи/ А.А. Плигин // Актуальные проблемы психологического знания. – 2017. - №2.- с.7-20.

7. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. - М.: Смысл; Изд. центр Академия, 2004. - 352 с.
8. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2003. - 512 с.
9. Buhler Ch. Bieg zycia ludzkiego. - Warszawa: PWN, 1999. - 393 s.
10. Buhler Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches problem. - Leipzig: Hirzel, 1933.