

Пономаренко Лариса Петровна

кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей психологии и психологии развития личности
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

ПОТЕНЦИАЛ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОСТИ

Анализируется современное состояние психологии субъектности, различные подходы к определению этой категории, возможностям ее изучения и развития. Рассматриваются особенности психотерапевтического воздействия, позволяющие проявиться субъектности, как осознания «авторства своей жизни». Особое внимание уделяется когнитивно-поведенческой психотерапии и используемым в этом направлении методам, позволяющим проявиться субъектности.

Ключевые слова: субъектность, самодетерминация, саморегуляция, когнитивно-поведенческая психотерапия.

Современные социально-экономические и политические условия в Украине выдвигают на первый план необходимость развития у людей активности, инициативности, способности и желания брать на себя ответственность за свою собственную жизнь и жизнь общества. В отечественной психологии указанный комплекс характеристик описывается понятием «субъектность». Представляется, что исследование условий становления и проявления субъектности является задачей первостепенной важности не только для педагогики, семейной психологии, но также и для различных социальных институтов государства и особенно — развития гражданского общества.

Слабое развитие или невыраженность субъектности обрекает человека на зависимость от обстоятельств или других людей, порождает проблемы в адаптации к социальному окружению, чувство невостребованности и нереализованности, затрудняет самореализацию и может привести к развитию и закреплению патологических форм поведения и пограничных нервно-психических расстройств. В данной статье мы поставили **задачи:** проанализировать современное состояние субъектного направления в психологии, рассмотреть психотерапевтический процесс с позиций данной парадигмы как раскрытие субъектности и помощь человеку в ее проявлении, осветить особенности недостаточно знакомого отечественным специалистам когнитивно-поведенческого направления психотерапии и его возможности для становления и развития субъектности.

Категорию субъектности впервые ввел в отечественную психологию С. Л. Рубинштейн. В своей работе «Человек и мир» он выдвинул новый принцип внутренней взаимодетерминации субъекта и его деятельности. Этот принцип напрямую связан с пониманием С. Л. Рубинштейном

личности как субъекта, созидающего в едином процессе себя и свою жизнь в ее осмысленной целостности [11, 8]. Категория субъекта позволяет обратиться к целостному изучению человека, и прежде всего — его внутреннего мира, опосредованно проявляющегося в поведении, деятельности, актах сознания его субъективными выборами и предпочтениями, его активным построением модели этого мира [12]. Как указывает Л. И. Анцыферова, на сегодняшний день в мировой психологической науке субъектное начало человека связывается с его способностью самому инициировать активность на основе внутренней мотивации, порождать движения и действия [4].

С. Л. Рубинштейн придавал особое значение проблеме самоопределения человека. Преодолев формально-структурный подход к анализу сознания и деятельности, он обосновал принцип «самодеятельности» субъекта и сформулировал представление о человеке как «действующем лице», творящем деятельность, вложив в это понятие значение личности как субъекта собственной активности. Субъект рассматривался Рубинштейном не только как носитель активности, но и как источник причинности бытия, активный соиздатель своего жизненного пути [11, 12]. Согласно Рубинштейну, «человек не только находится в определенном отношении к миру и определяется им, но и относится к миру и сам определяет это свое отношение, в чем и заключается сознательное самоопределение человека...» [11]. Определение субъектности как способа реализации человеком своей человеческой сущности в мире предполагало наличие таких особенностей и качеств субъекта, как: быть источником осуществляемых им изменений в мире (активность), его способность к самостоятельности, самодетерминации (саморегуляции, самоорганизации) и самосовершенствованию [1].

В последнее десятилетие учеными ИП РАН плодотворно развивается отдельное направление исследований — психология субъекта или субъектная психология (А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова, Е. А. Сергиенко и др.). С позиций субъектной парадигмы исследования проводятся рядом украинских психологов [14, 7, 9 и др.].

В психологии субъектности в настоящее время существует несколько направлений и точек зрения на онтологический и гносеологический статус категории субъектности в психологии. Ученые по-разному «вписывают» категорию субъекта в устоявшийся психологический тезаурус. Дискуссионным остается вопрос о соотношении понятий «личность — субъект — индивидуальность». Так, Б. Г. Ананьев полагал, что «субъектные свойства не следует отделять от личностных и индивидуальных, так как они суть характеристики человека как целого...». Он считал, что понятие субъекта в большей степени относится к деятельностной составляющей: «субъект характеризуется совокупностью деятельностей и мерой продуктивности» [3].

Е. А. Сергиенко, развивая идеи Ананьева, предлагает следующее различение понятий личность и субъект: «Личность (персона) — это стержневая структура субъекта, задающая общее направление самоорганизации и саморазвития... Личность задает направление движения, а субъект — его конкретную реализацию через координацию выбора целей и ресурсов

индивидуальности человека. Тогда носителем внутреннего мира человека будет выступать личность, а реализацией в данных жизненных обстоятельствах, условиях, задачах — субъект» [12].

По мнению А. В. Брушлинского, любой человек не рождается, а становится субъектом в процессе своей деятельности, общения и других видов активности. Субъект — это человек, люди на высшем (индивидуализированно для каждого из них) уровне активности, целостности (системности), автономности и т. д. [6]. К. А. Абульханова-Славская полагает, что реально не каждая личность является субъектом своего жизненного пути. Опираясь на работы Рубинштейна, Абульханова-Славская пишет: «личность становится индивидуальностью, достигая максимального уровня своей особенности, а субъектом она становится, достигая оптимального уровня своей человечности, этичности... Качество ее как субъекта проявляется в оптимальном способе организации этого жизненного пути, общения, деятельности... способности строить и реализовать жизненную стратегию» [1].

В теоретических исследованиях проблематики субъектности особенно сложным является вопрос о ее *появлении* (проявлении в человеческой жизни). Является ли субъектность генетически заданной матрицей или формируется в процессе определенным образом заданной социализации? Обладает ли субъектностью ребенок или это — «образование», формирующееся с возрастом (а скорее — именно проявляющееся)? Всегда ли в процессе онтогенеза выявляется субъектность? Каковы условия ее проявления, развития?

Выделяется два принципиально разных подхода в решении этой проблемы: первый подход — акмеологический, в котором постулируется, что субъект — вершина развития личности, второй подход — эволюционный, при котором предполагается постепенное развитие человека как субъекта [12]. В рамках первого подхода определение личности как успешного творца собственного индивидуального жизненного пути, достигающего высоких целей, несмотря на трудности, противодействия и давления внешних и внутренних сил (т. е. обладающей субъектностью), относится лишь к самому высокому уровню развития личности, а скорее всего — выступает идеалом отношения человека к своей жизни.

Второй подход, по мнению Е. А. Сергиенко, требует применения континуально-генетического принципа к анализу развития субъектности на основе системно-субъектного подхода, что позволяет выделить несколько уровней непрерывного становления субъектности — от протоуровней в раннем онтогенезе до уровней агента, наивного субъекта, субъекта деятельности, субъекта жизни [13]. Степень развития субъектности связывается с понятием психологической зрелости, понимаемой прежде всего как континуум согласования задач личности и интегративных возможностей субъекта [12].

Е. А. Сергиенко в своей последней публикации ставит вопрос об исследовании истоков, причин, условий, детерминант, а также выявлении принципиальной возможности или невозможности достижения человеком этих вершинных уровней. Исследовательские цели предполагают выработ-

ку признаков, критериев, операциональных аналогов феномена субъектности. К. А. Абульханова-Славская предлагает совокупность общих критериев субъекта (некоторые из которых могут отсутствовать в реальности или не быть выраженными). Это: способность к совершенствованию; способность разрешать противоречия, используя психические, личностные, профессиональные и жизненные возможности; оптимизация полисистемной организации; активность; ответственность; способность к интеграции способов жизни; реализация принципиальности; способность к рефлексивности; стремление к самореализации [2].

Ряд исследователей отвергают принципиальную возможность экспериментального изучения субъектности. С позиций постнеклассической научной парадигмы субъектность может быть рассмотрена как имманентно присущая человеку, но задана как модус — то есть возможность, поэтому попытки найти «меру субъективности», измерить ее степень активности, осознанности и т. п. методологически не обоснованы. Отталкиваясь от представлений экзистенциальной философии, Л. И. Воробьева указывает, что в основе проблемы субъектности и авторства своей жизни лежит экзистенциальная антиномия свободы: «смысловое ядро субъектности — это свобода, противостоящая детерминации» [8]. С точки зрения этого автора, понятие свободы требует отказа от научного принципа каузальности, и тогда «...феномен субъектности не может быть выявлен, а следовательно, подвергнут изучению, стать предметом объективно-научного интереса, поскольку он в принципе не поддается объективации, научному методу как таковому, т. е. контролируемому (по воле экспериментатора) воспроизведению». Воробьева считает, что такой феномен, как субъектность «...невозможно операционализировать, поскольку абсурдно было бы искать причинные законы и механизмы того, что невыводимо из каузальных отношений». По мнению этого автора, модус субъектности, т. е. авторского отношения к жизни как своему произведению, заложен в человеке Творцом потенциально, однако не всякий человек приходит к автономии самоопределения.

Становление субъектности Л. И. Воробьева связывает с поиском идентичности и развитием самосознания, которое проявляется в ситуации конфликта между двумя одинаково ценными перспективами идентификации, между двумя равновозможными ценностно-смысловыми системами: частно-социального и универсально-человеческого. Конфликтная структура субъективности может быть преодолена через образование такого Я, которое может выбирать между альтернативами, быть способным к автономному самоопределению, поступку, воплощающему в жизнь ту ценность, с которой человек себя идентифицировал [8].

Исследования возможности развития субъектности с позиций постнеклассической психологии должны подчиняться герменевтическому стилю мышления, сетевому принципу организации знаний, легализации внутри-субъективного опыта. В современной практической психологии этим требованиям отвечает психотерапия, реализующая субъект-субъектные, а не субъект-объектные отношения между терапевтом и клиентом/пациентом. Л. И. Воробьева замечает, что «психотерапевтическая коммуникация име-

ет структуру герменевтического круга, т. е. цикличного процесса, в котором участники диалога достигают взаимопонимания, выстраивая единый горизонт смысла» [8].

Возможности психотерапии для развития субъектности

Исходя из вышеизложенного, именно субъектность как «авторство своей жизни», способность разрешать противоречия, быть независимым от давления внешних обстоятельств, брать на себя ответственность за свою собственную жизнь — может выступать условием психологического здоровья и удовлетворенности своей жизнью, спасти человека от кризисов потери смысла и одиночества, депрессии, невротических и других пограничных расстройств, быть в состоянии самоопределиться, взвесив, продумав и оценив свои ресурсы и ограничения.

Невротические расстройства наиболее ясно обнажают патогенность недостаточного развития субъектности и в то же время — необходимость ее обретения. Невротические и тревожные расстройства обычно связаны с трудностями в принятии решений, мучительными сомнениями, зависимостью от чужого мнения, чувством вины и тревожным ожиданием неприятностей, неуверенностью в себе, ощущением несвободы. Не случайно С. Л. Рубинштейн, который ввел в научный оборот категорию субъектности, связывал ее с проблематикой свободы и антиномичностью последней. Свобода может переживаться и как дар, и как бремя.

Специалисты-психологи и психотерапевты гуманистической ориентации главную цель своего взаимодействия с клиентом/пациентом видят именно в том, чтобы помочь человеку научиться делать сознательный выбор и брать на себя ответственность за его последствия. Эта цель, конечно, может быть реализована также и в процессе психологического консультирования, и в психологических тренингах, и в развивающей работе с людьми, имеющими психологические проблемы доклинической степени выраженности или здоровыми индивидами, стремящимися к самосовершенствованию.

Работа такого плана прямо декларируется в экзистенциальном направлении и других видах гуманистической психотерапии. Собственно, фактически любой вид психотерапии направлен на достижение того, чтобы клиент/пациент стал субъектом своей жизни и принял на себя ответственность за свои выборы. Даже в том случае, если болезнь вызвана органическими причинами, человек может стать субъектом (а не объектом) своей болезни.

Юнгианская психотерапия прямо ориентирована на достижение самости путем индивидуации. Гештальт-терапия провозглашает своей конечной целью имплозию (взрыв), который необходим для мгновенного постижения, осмысления себя своей жизни, что, вероятно, приводит к проявлению субъектности. Ф. Перлз пишет об этом так: «Когда... вы можете обнаружить, кто вы есть и что вам подходит... Это — ваша природа, сердцевина вашей жизненной силы» [10]. Один из основных методов гештальт-психотерапии

направлен на расширение осознания — т. е. вхождение в контакт со своей субъектностью.

В классическом психоанализе проработка бессознательных импульсов, расширение зоны «эго», понимание и примирение со своими неосознанными желаниями и потребностями, постижение пациентом «смысла» симптома — ведет также к проявлению большей субъектности. Обнаружение смысла симптома ставит человека перед выбором — освободиться ли от симптома, занять другую позицию или оставаться больным. И если пациент решается на этот выбор, он делает шаг к тому, чтобы стать свободным и самому решать свою судьбу.

Бытует мнение, что поведенческое и когнитивно-поведенческое направление психотерапии использует, в основном, директивные методы. Психотерапевт действует как учитель, а пациент/клиент должен всего лишь выполнять определенные задания и инструкции. Такое понимание связано с недостаточной информированностью, слабым развитием этого направления в нашей стране, отсутствием опытных специалистов, практикующих когнитивно-поведенческую психотерапию, знакомых с мировым многолетним опытом ее использования.

Представляется, что именно в когнитивно-поведенческой психотерапии происходит последовательный и хорошо структурированный процесс обращения к субъектности пациента/клиента. Клиент с самого начала — субъект процесса, с ним вместе вырабатывается цель — так называемые психотерапевтические мишени. Для этого вида терапии характерна «прозрачность» — нет никакой мистики, непонятных терминов, путешествий в бессознательное. Ссылки на работу бессознательного, которое само себя излечивает, эриксоновский гипноз, воображаемые путешествия по луку и т. д. и т. п. — наименее созидательны для проявления субъектности, ибо здесь с человеком происходит что-то, ему неподвластное, психотерапевт ведет клиента по лабиринтам его бессознательного как бы с завязанными глазами, таинственно пообещав ему «награду» в конце.

В когнитивно-поведенческой психотерапии, напротив, психотерапевт стремится к тому, чтобы клиенту было максимально понятно, что именно происходит в процессе терапии. Так, вначале иногда в течение нескольких сессий психотерапевт объясняет концептуальную основу КПТ, приводит различные примеры, добиваясь осознания клиентом основной идеи: влияние мыслей (а вернее, искажений в восприятии и переработке информации) на возникновение и затем — почти рефлекторное появление негативных эмоций, которые заставляют человека применять неконструктивные стратегии поведения (чаще всего — избегание). До сознания пациента/клиента с пограничными расстройствами доводят информацию о том, как возникают и затем усиливаются страх, тревога, навязчивые мысли и действия, панические приступы, образуя так называемый порочный круг. Эта схема изображена на рис. 1.

1. Ситуация-триггер может быть совершенно различной для разных людей: необходимость разговаривать с несколькими малознакомыми людьми (при социальной фобии), сенсации в области внутренних органов (при ипо-

хондрии, кардиофобии и др.), опасения умереть или упасть в обморок в общественном месте (при агарофобии) и т. п.

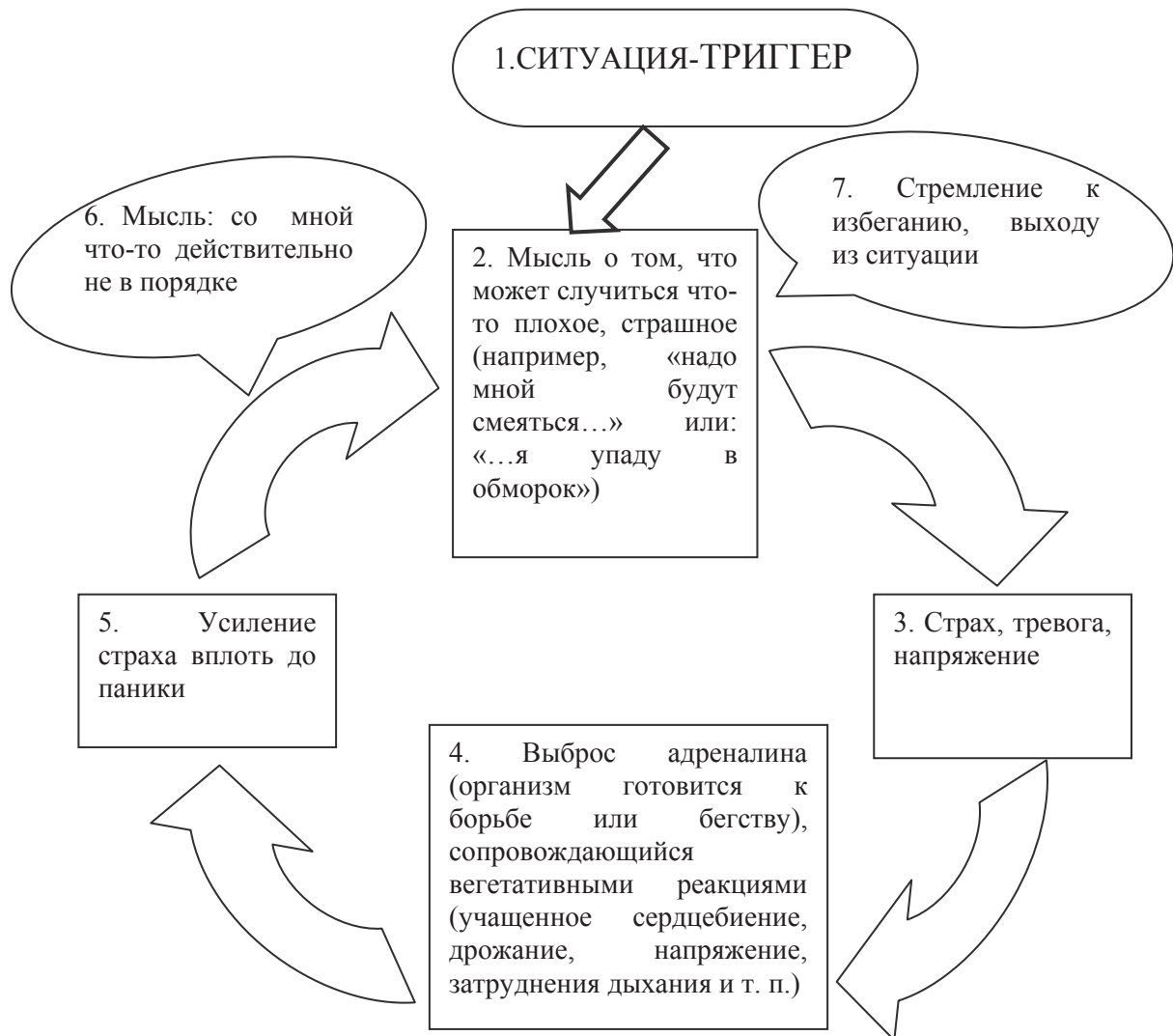


Рис. 1. Схема возникновения и поддержания деструктивных мыслей, запускающих негативные психические состояния (страх, тревога, паника и т. п.)

2. В этих определенных ситуациях появляется мысль или образ непредсказуемых, ужасных последствий, которые клиент не в состоянии будет предотвратить. Для разных людей эти «катастрофические» последствия могут быть совершенно разными: для одних достаточно представления, что я буду выглядеть глупо, для других: я умру от сердечного приступа.

3. Эти воображаемые катастрофические последствия или опасность вызывают мысль или ощущение: «мне страшно», появляется тревога, напряжение, вплоть до паники.

4. Мысль об опасности и страшных, катастрофических последствиях запускает стрессовую реакцию и выброс адреналина (так организм реагирует на мысль об опасности, приготавливаясь к бегству или борьбе). Выброс адреналина сопровождается возникновением кратковременных вегетативных

реакций (учащенное сердцебиение, дрожание, напряжение, затруднения дыхания, повышенная потливость и т. п.).

5. Так как эти реакции являются непроизвольными, человек воспринимает их как нечто чуждое, непонятное и пугающее.

6. Появляется мысль: «Со мной действительно что-то не так, я не в порядке...» что, в свою очередь, только усиливает напряжение, тревогу, страх и приводит к еще более ясному предчувствию катастрофы.

7. От этого невыносимого напряжения, тревоги, страха человек, естественно, хочет побыстрее избавиться, что и заставляет его избегать ситуации-триггеры. Круг замыкается, часто даже мысль об этих ситуациях провоцируют нарастание реакции страха и тревоги.

В процессе терапии когнитивно-поведенческий психотерапевт демистифицирует причины, вызывающие негативные и болезненные состояния, призывает клиента/пациента «вернуться лицом» к своему страху и убедиться, что его опасения безосновательны. Паматуя, что «сон разума рождает чудовищ», человеку предлагается логически переосмыслить «триггерные» ситуации, искать факты, наблюдать за своими эмоциями и состояниями, фиксировать появление автоматических иррациональных мыслей, запускающих тревогу, страх, панику и оспаривать их. Таким образом, именно к субъекту своей собственной жизни, своего благополучия и здоровья апеллирует когнитивно-поведенческий психотерапевт. Научившись контролировать свои казавшиеся совершенно непонятными реакции и состояния, человек постепенно убеждается, что он не беспомощен и может стать хозяином своей собственной жизни. Для этого, правда, часто требуется работа на так называемом «макроуровне» — выяснение причин появления дисфункциональных мыслей, укрепление уверенности в себе, развитие социальных навыков [5]. Для изменения поведения избегания, избавления от тревоги и страха клиенту предлагается совершать поведенческие эксперименты, результаты которых должны показать, что катастрофы не происходит и опасность на самом деле существует только в его воображении. Таким образом, психотерапевт когнитивно-поведенческого направления в содружестве с пациентом «снимает» наслоения, искажения, «завалы» на пути высвобождения субъектности и предоставляет возможность осознанного самоопределения.

Представляется, что изучение феномена субъектности, исследование условий и факторов ее проявления может происходить в методологии нарративной, дискурсивной психологии, с применением качественных методов анализа отдельных случаев обретения субъектности людьми, обратившимися за психологической помощью в связи с проблемами личностного характера.

Список использованной литературы

1. Абульханова-Славская К. А. С. Л. Рубинштейн — ретроспектива и перспектива / К. А. Абульханова-Славская // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. Брушлинского А. В., Володиковой М. И., Дружинина В. Н. — М.: Академический проект, 2000. — С. 13–27.
2. Абульханова-Славская К. А. Идеальность и реальность субъекта / К. А. Абульханова-Славская // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под редакцией В. И. Моросановой. — М. — Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. — С. 31–45.
3. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев; под ред. А. А. Бодалева. — М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. — 384 с.
4. Анциферова Л. И. Психологическое содержание феномена субъектности и границы субъектно-деятельностного подхода / Л. И. Анциферова // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. Брушлинского А. В., Володиковой М. И., Дружинина В. Н. — М.: Академический проект 2000. — С. 27–42.
5. Бек Джудит С. Когнитивная терапия. Полное руководство / С. Бек Джудит. — М.: «Издательский дом «Вильямс», 2006. — 379 с.
6. Брушлинский А. В. Методологические и теоретические проблемы психологии. Деятельность субъекта как единство теории и практики (1) / А. В. Брушлинский // Психологический журнал. — 2000. — № 6. — С. 5–11.
7. Венедиктова Н. В. Психологічні механізми суб'єктної взаємодії в системі «Я-Інший» / Н. В. Венедиктова // Вісн. Київ. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка: Соціологія. Психологія. Педагогіка. — 2004. — № 20–21. — С. 34–36.
8. Воробьева Л. И. Феномен субъектности в культурно-исторической перспективе / Л. И. Воробьева // Вопросы психологии. — 2010. — № 6. — С. 3–13.
9. Крайчинська В. А. Спрямованість особистості та спільноти: ступінь суб'єктності самонастановлення / В. А. Крайчинська // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави: Збірник наукових праць. — Київ, 2008. — Випуск 7. — С. 227–235.
10. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальт-терапии) / Ф. Перлз. — М.: Гиль-Эстель, 1993. — 240 с.
11. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. — СПб.: Питер-Юг, 2003. — 512 с.
12. Сергиенко Е. А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива / Е. А. Сергиенко // Психологический журнал. — 2011. — № 11. — Том 32. — С. 120–132.
13. Сергиенко Е. А. От когнитивной психологии к психологии субъекта / Е. А. Сергиенко // Психологический журнал. — 2007. — № 1. — Том 28. — С. 23–49.
14. Татенко В. А. Психология в субъектном измерении / В. А. Татенко. — К.: Просвіта, 1996. — 404 с.

Л. Пономаренко

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології та психології розвитку особистості
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

**ПОТЕНЦІАЛ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ
ЩОДО РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ**

Резюме

Аналізується сучасний стан психології суб'єктності, різні підходи до визначення даної категорії, можливостям її вивчення та розвитку. Роздивляються особливості психотерапевтичного впливу, що дають змогу проявлятися суб'єктності як усвідомлення «авторства свого життя». Особлива увага надається когнітивно-поведінковій психотерапії та методам, що використовуються в цьому напрямку та сприяють вияву суб'єктності.

Ключові слова: суб'єктність, самодетермінація, саморегуляція, когнітивно-поведінкова психотерапія.

L. Ponomarenko

Ph. D., assistant professor
Odessa National I. I. Mechnikov University

**POTENTIAL OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY FOR SUBJECT
DEVELOPMENT**

Summary

Contemporary status of the Psychology of Agency (Psychology of Subjectivity), different approach to this category's definition, possibilities of its research and revealing are analyzed. Specificities of psychotherapeutic treatment which help to reveal agency as «being author of own life» are examined. Special attention is paid to cognitive-behavioral therapy and its techniques for revealing and fostering agency.

Key words: agency, self-determination, self-regulation, cognitive-behavioral therapy.