

12+

**Семь шагов
к себе.
Диагностика
субъектности**

Антон Шадура
Семь шагов к себе.
Диагностика субъектности

<https://litres.ru/74591547>

ISBN 9785007146180

Аннотация

Книга о субъектности — умении быть автором своей жизни. Чек-листы помогают оценить ключевые способности, увидеть сильные и слабые стороны, а интегральная карта — общую картину и динамику.

Содержание

Введение	5
Кейсы-примеры по субъектности	12
Чек-лист оценки способности осознанного управления своим поведением	36
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Семь шагов к себе.

Диагностика субъектности

Автор-составитель Антон Анатольевич Шадур

Иллюстрации Шедеврум Про shedevrum.ai/

@shaduraanton

ISBN 978-5-0071-4618-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга — о субъектности. О том, что это такое, из чего она состоит, как её распознать, как измерить и как развивать.

Субъектность — способность человека быть автором собственных действий, осознавать свои интересы, принимать решения и нести за них ответственность. Это определение лежит в основе всего, что вы найдёте в этой книге. Оно не философская абстракция и не психологическая метафора. Это рабочий инструмент, который можно использовать в повседневной жизни, в профессии, в отношениях, в конфликтах, в самоанализе.

Книга построена как практическое руководство. В ней нет лишней теории — только то, что можно применить. Четыре кейса показывают, как субъектность выглядит в реальных ситуациях: в токсичных отношениях, под маской эгоизма, в профессиональном развитии и в личных кризисах. Семь чек-листов дают возможность оценить уровень развития каждой из ключевых способностей. Интегральная карта субъектности позволяет увидеть целостную картину, определить сильные стороны и зоны роста.

Материалы книги предназначены для психологов, коучей,

медиаторов, руководителей, педагогов и всех, кто стремится глубже понять природу человеческой субъектности и научиться работать с ней. Они могут использоваться как для самоанализа и личностного развития, так и в профессиональной работе с клиентами, коллективами и в образовательных целях.

Субъектность — не врождённое качество. Она не даётся раз и навсегда. Она может развиваться и может подавляться. Один и тот же человек в разных ситуациях может проявлять высокую или низкую субъектность. Но главное отличие субъектного человека в том, что он способен заметить срыв и вернуться в осознанное состояние. У него есть навык рефлексии и опыт возвращения к себе.

Субъектность не гарантирует легкой жизни. Она даёт инструменты для прохождения через сложности. Она не отменяет ограничений — она позволяет действовать внутри них. Она не избавляет от страданий — она даёт способность осмысливать и переживать их, не разрушаясь.

Субъектность — это путь от объектного существования к субъектному бытию. От позиции жертвы обстоятельств к позиции архитектора собственной жизни. От автоматических реакций к осознанным выборам. И этот путь открыт для каждого, кто готов сделать первый шаг.

Важное предупреждение

Данная книга и её инструменты — это пособие для самоанализа и профессиональной работы. Однако она не является заменой психотерапии, психиатрической помощи или лечения.

Если вы находитесь в состоянии острого кризиса, переживаете тяжёлую депрессию, тревожное расстройство, последствия травмы или у вас есть мысли о самоповреждении, — обратитесь к специалисту. Самодиагностика не заменяет профессиональной помощи.

Инструменты, представленные в книге, могут помочь понять себя глубже, увидеть паттерны поведения и точки для изменений. Но они не предназначены для диагностики психических расстройств и не заменяют консультацию с психологом, психотерапевтом или психиатром.

Развитие субъектности не всегда возможно в одиночку. В сложных случаях, особенно при глубокой подавленности, травме или токсичных отношениях, без поддержки специалиста обойтись сложно. Если вы чувствуете, что зашли в тупик, если самостоятельные попытки не приносят результата — это сигнал обратиться за помощью. Обращение к специа-

листу — это не слабость. Это осознанное решение, проявление ответственности, один из самых субъектных поступков, который вы можете совершить.

О чём эта книга

Книга состоит из трёх частей.

Первая часть — кейсы. Четыре истории, в которых субъектность проявляется по-разному. В первом кейсе — токсичные отношения, где субъектность подавлена до критического уровня. Во втором — эгоизм, который маскируется под субъектность. В третьем и четвёртом — примеры развития субъектности в профессиональной сфере и в личных отношениях.

Вторая часть — чек-листы. Семь инструментов для оценки ключевых способностей, составляющих субъектность. Каждый чек-лист содержит 16 вопросов с пятибалльной шкалой ответов, что позволяет получить точную количественную оценку. Результаты можно интерпретировать по четырём уровням: от критического до высокого.

Третья часть — интегральная карта субъектности. Сводный инструмент, который объединяет результаты всех чек-листов в единую картину. Карта даёт общий балл, средний

уровень, показывает сильные и слабые стороны, помогает выбрать направления для развития и отслеживать динамику.

Как пользоваться книгой

Книгу можно читать последовательно — от начала до конца. А можно выбирать то, что нужно в данный момент.

Если вы хотите понять, как субъектность выглядит в жизни, начните с кейсов. Если хотите оценить свой уровень — начните с чек-листов. Если хотите увидеть целостную картину — заполните карту субъектности.

Чек-листы можно проходить неоднократно. Рекомендуемый интервал — раз в 2—3 месяца. Это позволит отслеживать динамику и корректировать стратегию развития.

Важное замечание

Все инструменты в этой книге работают только при одном условии — честности. Если вы отвечаете так, как «должно быть», а не так, как есть на самом деле, результат будет не точным. Книга не даёт «правильных» ответов. Она даёт способ их найти. Инструмент не работает, если его используют для самообмана.

Для кого эта книга

Для тех, кто хочет лучше понимать себя и свои реакции.

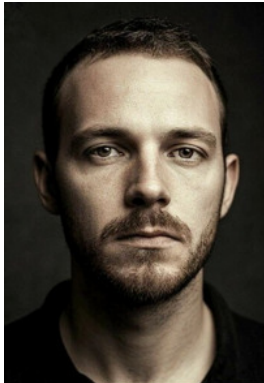
Для тех, кто оказался в сложных отношениях и ищет способ выйти из них.

Для тех, кто чувствует, что живёт не свою жизнь.

Для тех, кто хочет научиться принимать решения и нести за них ответственность.

Для специалистов, работающих с людьми: психологов, коучей, медиаторов, руководителей, педагогов.

Для каждого, кто готов сделать первый шаг от автоматических реакций к осознанным выборам.



Кейсы-примеры по субъектности

Кейс №1. Токсичные отношения: Анна и Дмитрий

Ситуация

Анна (34 года) и Дмитрий (36 лет) состоят в браке восемь лет. В начале отношений Дмитрий был внимательным и заботливым, но постепенно его поведение изменилось. Он стал критиковать Анну по любому поводу — её внешность, работу, друзей, манеру вести хозяйство. Он регулярно проверяет её телефон, требует отчёта о каждом шаге, обвиняет в измене без всяких оснований. Анна потеряла связь с подругами, потому что Дмитрий убедил её, что они плохо на неё влияют. Она уволилась с работы по его настоянию, потому что он говорил, что «женщина должна быть дома».

Последний год Анна постоянно чувствует тревогу, у неё нарушен сон, она потеряла уверенность в себе. Она пыталась уйти трижды, но каждый раз возвращалась после его обещаний измениться, слёз и подарков. Сейчас она снова собрала вещи, но сомневается: «А вдруг он действительно изменится? Мы столько лет вместе... И куда я пойду, у меня нет работы, друзей, денег».

Диагностика уровня субъектности

Осознанное управление поведением (низкий уровень — 34 балла)

Анна реагирует на действия Дмитрия автоматически. Когда он начинает критику, она либо оправдывается, либо плачет, либо замыкается. Она не делает паузы, не выбирает реакцию. Её поведение управляется его словами и настроением. Она не может сказать «стоп» и остановить его давление, потому что её способность к осознанному управлению поведением подавлена годами манипуляций.

Понимание своих истинных потребностей (низкий уровень — 28 баллов)

Анна не знает, чего хочет на самом деле. Она привыкла ориентироваться на желания Дмитрия. Когда её спрашивают, что для неё важно, она теряется и говорит: «Я не знаю... Чтобы он был спокоен? Чтобы всё было хорошо?» Она не осознаёт, что её глубинная потребность — в безопасности, уважении, автономии. Она путает свои истинные желания с желанием «быть хорошей женой» и «сохранить семью любой ценой».

Различение фактов и интерпретаций (низкий уровень —

31 балл)

Анна принимает интерпретации Дмитрия за реальность. Когда он говорит «ты неуверенная, никто не возьмёт тебя на работу», она верит этому. Она не проверяет его слова, не смотрит на факты — у неё есть образование и опыт, она всегда была хорошим специалистом. Она не отделяет факт (её квалификация) от интерпретации (её бесполезность). Она принимает его оценку себя как истину.

Самостоятельность в принятии решений (низкий уровень — 26 баллов)

Анна не принимает решений самостоятельно. Она ждёт одобрения Дмитрия, советуется с ним даже по мелочам. Она не может принять решение о выходе из отношений, потому что боится неизвестности и не верит в свои силы. Каждый раз, когда она пытается уйти, она сомневается: «А вдруг я ошибаюсь?»

Способность признавать тупик и выходить из него (низкий уровень — 24 балла)

Анна не распознаёт тупик. Она продолжает надеяться, что Дмитрий изменится, несмотря на годы безуспешных попыток. Она не видит, что конфликт не имеет решения в рамках

этих отношений. Она продолжает попытки «исправить» то, что не может быть исправлено, тратя последние силы.

Признание своего вклада (низкий уровень — 30 баллов)

Анна считает себя во всём виноватой. Она говорит: «Я плохая жена, я его довела». Она не различает свою реальную ответственность (например, что она позволяла нарушать свои границы) и чужую вину (его психологическое насилие). Она занимается самобичеванием и не видит системного характера проблемы.

Извлечение уроков из опыта (низкий уровень — 27 баллов)

Анна не извлекает уроков из прошлых попыток уйти. Каждый раз она возвращается, веря в одни и те же обещания, и каждый раз ситуация повторяется. Она не анализирует паттерн, не видит цикличности отношений. Она застревает в прошлом и не может двигаться дальше.

Средний балл: $(34+28+31+26+24+30+27) \div 7 = 200 \div 7 = 28,6$ балла

Интегральный уровень: Красная зона — критический уровень (объектное состояние)

Анализ

Анна находится в объектном состоянии. Её субъектность подавлена годами психологического насилия, газлайтинга и изоляции. Она не осознаёт своих потребностей, не может принимать решений, не видит реальности и не способна выйти из тупика. Она воспринимает себя как жертву обстоятельств, а не как автора своей жизни.

Что ей нужно:

Первое — признать, что конфликт в этих отношениях не имеет решения, что это тупик. Второе — начать восстанавливать связь с реальностью: записывать факты, проверять интерпретации, вести дневник. Третье — восстановить доверие к себе через малые решения и самостоятельные шаги. Четвёртое — обратиться за внешней поддержкой к психологу, на горячую линию, к друзьям. Пятое — создать план выхода и постепенно его реализовывать.

Кейс №2. Эгоизм под маской субъектности: Максим

Ситуация

Максим (41 год) — успешный руководитель отдела в

крупной компании. Он считает себя очень субъектным человеком. Он говорит: «Я знаю, чего хочу, я принимаю решения, я отвечаю за свою жизнь». Он гордится тем, что не зависит от мнения других и всегда добивается своего.

В отношениях с женой Ольгой он ведёт себя следующим образом. Когда Ольга просит его помочь с детьми, он говорит: «Мне нужно делать карьеру. Ты сама справляйся, я не собираюсь жертвовать своими интересами». Когда Ольга говорит, что устала и хочет отдохнуть, он отвечает: «У меня тоже есть усталость, но я не жалуюсь. Ты просто ноешь». Когда Ольга предлагает вместе пойти к психологу, он смеётся: «Психологи для слабых. Я сам справлюсь со своей жизнью».

На работе Максим тоже действует жёстко. Он требует от подчинённых выполнения плана любой ценой, не учитывая их состояние, перегрузки, семейные обстоятельства. Когда кто-то просит о помощи, он говорит: «Разбирайтесь сами, не мои проблемы». Он считает, что так проявляет «субъектность» и «автономию». Его девиз: «Каждый сам за себя».

Диагностика уровня субъектности

Осознанное управление поведением (средний уровень — 58 баллов)

Максим действительно осознанно управляет своим поведением. Он делает паузы, выбирает реакции, действует по плану. Но направление этого управления — удовлетворение собственных интересов в ущерб другим. Он не просто осознанно выбирает — он осознанно выбирает эгоизм.

Понимание своих истинных потребностей (средний уровень — 52 балла)

Максим чётко осознаёт свои потребности — в успехе, власти, признании, контроле. Но он не осознаёт других своих потребностей — в близости, поддержке, принятии. Он не видит, что его жёсткость — это защита от уязвимости. Его понимание себя однобоко: он видит только те части себя, которые соответствуют его образу «сильного человека».

Различение фактов и интерпретаций (средний уровень — 48 баллов)

Максим хорошо различает факты и интерпретации в профессиональной сфере. Но в личной жизни он путает их. Он интерпретирует просьбы жены как «нытьё», а не как сигнал о её усталости. Он принимает свои интерпретации за факты: «Она хочет ограничить мою свободу» — хотя факт в том, что она просит о помощи.

Самостоятельность в принятии решений (высокий уровень — 68 баллов)

Максим полностью самостоятелен в принятии решений. Он никогда не ждёт, когда кто-то решит за него. Он принимает решения быстро, уверенно, не сомневаясь. Но он принимает решения только в своих интересах, не учитывая последствия для других.

Способность признавать тупик и выходить из него (высокий уровень — 64 балла)

Максим хорошо распознаёт тупики и выходит из них. Если проект проваливается, он легко его закрывает. Если человек ему мешает, он увольняет его. Он не тратит силы на бесполезные попытки. Но он выходит не из системных проблем, а из людей, с которыми ему неудобно.

Признание своего вклада (низкий уровень — 34 балла)

Максим не признаёт своего вклада в проблемы. Он считает, что во всём виноваты другие: жена слишком требовательна, подчинённые некомпетентны. Он никогда не говорит «я ошибся» или «я повлиял на эту ситуацию негативно». Его признание вклада ограничено успехами: «Это я всё сделал».

Извлечение уроков из опыта (средний уровень — 55 баллов)

Максим извлекает уроки из профессионального опыта — он учится на ошибках и постоянно совершенствуется. Но из личного опыта он уроков не извлекает. Он не видит, что его отношения с женой ухудшаются по одной и той же схеме — он игнорирует её потребности, она обижается, он считает её требовательной. Он не меняет поведения, потому что не видит своего вклада.

Средний балл: $(58+52+48+68+64+34+55) \div 7 = 379 \div 7 = 54,1$ балла

Интегральный уровень: Жёлтая зона — средний уровень (субъектное состояние)

Анализ

Максим — классический пример того, как субъектность может быть использована для эгоизма. У него развиты многие элементы субъектности: он осознанно управляет поведением, понимает свои потребности (хотя и не все), принимает решения, распознаёт тупики. Но его субъектность направлена только на себя. Он не признаёт своего вклада в проблемы, не видит других как субъектов, не учитывает их интересы.

Ключевое отличие субъектности от эгоизма:

Субъектность — это способ существования (осознанно, ответственно, из внутренних побуждений). Эгоизм — это содержание (удовлетворение собственных интересов в ущерб другим). Максим субъектен в способе, но эгоистичен в содержании. Он использует свою субъектность для оправдания эгоизма.

Что ему нужно:

Первое — признать, что другие люди тоже субъекты со своими потребностями. Второе — расширить понимание своих потребностей, включив в него потребность в близости и признании других. Третье — научиться признавать свой вклад в проблемы. Четвёртое — начать учитывать интересы других при принятии решений. Пятое — извлекать уроки не только из профессионального, но и из личного опыта.

Кейс №3. Развитие субъектности в профессиональной сфере: Елена

Ситуация

Елена (29 лет) работает в маркетинговом агентстве. Она

пришла в компанию два года назад как специалист и сейчас чувствует, что застряла в своей позиции. Ей хочется расти, но она боится заявлять о своих амбициях. На совещаниях она часто молчит, даже когда есть хорошие идеи, потому что боится критики. Она соглашается на любые проекты, даже если они её не интересуют, потому что не умеет отказывать.

Елена часто берёт работу на дом, задерживается до позднего вечера, потому что не может сказать «нет» новым задачам. Она чувствует хроническую усталость и выгорание, но считает, что «так надо» и что «все так работают». Начальник доволен её исполнительностью, но не продвигает её, потому что она не проявляет инициативу.

Недавно Елена прочитала книгу о субъектности и решила, что пора меняться. Она пришла на коучинг и начала работать над развитием осознанности, самостоятельности и умения отстаивать свои интересы.

Динамика развития субъектности

Исходный уровень (6 месяцев назад)

Елена находилась в переходном состоянии (оранжевая зона — 42 балла). Она действовала автоматически, под давлением, не осознавала своих потребностей, не принимала ре-

шений, не признавала своего вклада. Она была хорошим исполнителем, но не автором своей карьеры.

Осознанное управление поведением — 40 баллов

Она реагировала на просьбы мгновенным «да», не делая паузы, не оценивая свою загрузку. Она не выбирала реакции, а воспроизводила привычный паттерн соглашательства.

Понимание своих истинных потребностей — 38 баллов

Она не понимала, что ей нужно для счастья и удовлетворения в работе. Она не могла ответить на вопрос «Чего я хочу на самом деле?» — только «Хочу, чтобы начальник был доволен».

Различение фактов и интерпретаций — 44 балла

Она интерпретировала критику как «меня не ценят», а конструктивную обратную связь как «я плохой специалист». Она путала факты со своими страхами.

Самостоятельность в принятии решений — 36 баллов

Она ждала указаний, не проявляла инициативу, не предлагала своих проектов. Она перекладывала решения на на-

чальника и коллег.

Признание своего вклада — 40 баллов

Она не видела своей роли в том, что её не продвигают. Она считала, что всё зависит от начальника, и не замечала своей пассивности.

Извлечение уроков из опыта — 48 баллов

Она иногда анализировала ошибки, но не меняла поведение. Она часто повторяла одни и те же ошибки — брала на себя лишнюю работу, выгорала, и снова брала.

Текущий уровень (сегодня)

Елена значительно продвинулась в развитии субъектности. Её средний балл вырос до 55 (жёлтая зона).

Осознанное управление поведением — 58 баллов

Она научилась делать паузу перед ответом. Теперь она говорит: «Дайте мне подумать, я проверю свою загрузку» вместо мгновенного «да». Она стала выбирать, на что соглашаться, а от чего отказываться.

Понимание своих истинных потребностей — 52 балла

Она поняла, что ей важны не только деньги, но и интересные задачи, признание и развитие. Она сформулировала свои карьерные цели: через два года стать руководителем отдела. Она может ответить на вопрос «Чего я хочу на самом деле?».

Различение фактов и интерпретаций — 56 баллов

Она научилась отделять факты от своих страхов. Когда начальник делает замечание, она спрашивает себя: «Что именно он сказал? Это критика моей работы или конструктивная обратная связь?».

Самостоятельность в принятии решений — 54 балла

Она начала предлагать свои идеи на совещаниях. Она подготовила проект нового направления и презентовала его руководству. Она не ждёт указаний, а действует сама.

Признание своего вклада — 52 балла

Она признала, что её пассивность была причиной того, что её не продвигали. Она сказала себе: «Я не проявляла инициативу, поэтому меня не замечали. Я могу это изме-

Нить».

Извлечение уроков из опыта — 62 балла

Она анализирует каждый проект, записывает выводы, меняет поведение. Она больше не повторяет ошибок. Она начала учиться на чужих ошибках — читает кейсы коллег и делает выводы для себя.

Анализ развития

Елена прошла путь от объектного состояния к субъектному. Она научилась осознанно управлять своим поведением, понимать свои потребности, принимать решения и признавать свой вклад. Она извлекла уроки из опыта и изменила своё поведение.

Что помогло Елене:

Первое — регулярная рефлексия и ведение дневника. Она записывала свои реакции, анализировала их и искала альтернативы. Второе — коучинг и внешняя поддержка. Внешний взгляд помог ей увидеть свои слепые зоны. Третье — малые шаги. Она не пыталась изменить всё сразу, а начинала с малого: отказывать один раз, предлагать идею один раз, делать паузу один раз. Четвёртое — работа с ценностями.

Она сформулировала, что для неё действительно важно. Пятое — принятие ошибок. Она перестала бояться ошибаться и начала видеть ошибки как опыт.

Что ещё предстоит:

Елене нужно продолжать укреплять субъектность, особенно в стрессовых ситуациях, где она всё ещё может срываться в старые паттерны. Ей нужно научиться отстаивать свои границы с начальником и коллегами, не теряя уважения к себе и другим. Ей нужно продолжать работу над самостоятельностью в принятии решений.

Кейс №4. Развитие субъектности в личных отношениях:
Сергей

Ситуация

Сергей (38 лет) и его жена Ирина (36 лет) состоят в браке пять лет. В последнее время отношения ухудшились. Сергей ушёл в себя, перестал говорить о своих чувствах, стал раздражительным. Ирина чувствует себя одинокой в браке и пытается до него «достучаться», но он закрывается. Она говорит: «Ты стал холодным, я тебя не узнаю». Он отвечает: «Всё нормально, просто устал на работе».

На самом деле Сергей не устал от работы. Он чувствует, что разлюбил жену, но не может себе в этом признаться. Он боится её обидеть, боится разрушить семью, боится осуждения родителей и друзей. Вместо честного разговора он уходит в работу, пьёт пиво по вечерам, смотрит телевизор часами. Он не может принять решение — остаться в браке и попытаться что-то изменить или уйти. Он застрял в «серой зоне» — ни туда, ни сюда.

Ирина, не понимая истинной причины, начинает обвинять себя: «Может быть, я плохая жена? Может быть, я слишком требовательна?» Она пытается быть лучше — готовит его любимые блюда, старается не раздражать, ищет способы его порадовать. Но Сергей остаётся холодным.

Динамика развития субъектности

Исходный уровень (3 месяца назад)

Сергей находился на низком уровне субъектности (оранжевая зона — 38 баллов). Он не осознавал своих чувств, не мог принять решение, избегал ответственности и жил по инерции.

Осознанное управление поведением — 36 баллов

Он действовал автоматически — избегал разговоров, закрывался, уходил в работу. Он не делал паузы, чтобы осознать свои чувства. Он просто реагировал на давление жены защитой и отстранением.

Понимание своих истинных потребностей — 34 балла

Он не понимал, чего хочет на самом деле. Он говорил себе: «Мне нужно сохранить семью», но не чувствовал этого. Он путал свои истинные чувства с тем, что «должен» чувствовать хороший муж.

Различение фактов и интерпретаций — 40 баллов

Он интерпретировал свои сомнения как «я плохой человек» вместо того, чтобы признать: «Я разлюбил, и это факт, а не оценка моей личности». Он путал факт (изменение чувств) с приговором (я предатель).

Самостоятельность в принятии решений — 32 балла

Он не мог принять решение. Он боялся ошибиться, боялся последствий, боялся боли. Он откладывал решение день за днём, месяц за месяцем.

Способность признавать тупик и выходить из него — 30

Он не видел, что брак уже зашёл в тупик. Он продолжал попытки «исправить» отношения, хотя они были безнадёжны. Он не мог признать, что единственный выход — честный разговор и принятие решения.

Признание своего вклада — 42 балла

Он видел, что его холодность вредит отношениям, но не признавал в этом своей ответственности. Он говорил: «Я просто устал. Это временно». Он не хотел видеть, что его избегание — это тоже выбор, за который он несёт ответственность.

Извлечение уроков из опыта — 50 баллов

Он помнил, что в прошлом браке он тоже избегал разговоров и это привело к разрыву. Но он не извлёк из этого урока — он повторял ту же схему, только теперь с Ириной.

Текущий уровень (сегодня)

Сергей начал работать с психологом. Он понял, что избегание не решает проблемы, а только усугубляет их. Его балл вырос до 52 (жёлтая зона).

Осознанное управление поведением — 52 балла

Он перестал автоматически избегать разговоров. Он научился делать паузу, когда жена начинает говорить о чувствах, и не уходит в защиту. Он говорит: «Я слышу тебя. Давай поговорим об этом в выходные».

Понимание своих истинных потребностей — 50 баллов

Он признался себе, что разлюбил жену. Это было больно, но честно. Он понял, что его потребность — в честности и свободе, а не в сохранении «картинки» счастливой семьи. Он перестал путать «должен» и «хочу».

Различение фактов и интерпретаций — 54 балла

Он научился отделять факт своих чувств от самооценки. Он говорит себе: «Я разлюбил — это факт. Это не делает меня плохим человеком. Это просто факт, с которым я могу работать».

Самостоятельность в принятии решений — 48 баллов

Он ещё не принял окончательного решения, но он перестал избегать его. Он сказал себе: «Я приму решение в бли-

жайший месяц. Лучше честный разрыв, чем годы лжи и мучений». Он начал рассматривать варианты и взвешивать последствия.

Способность признавать тупик и выходить из него — 52 балла

Он признал, что брак зашёл в тупик. Он перестал надеяться, что «всё само наладится». Он принимает, что единственный выход — честный разговор и, возможно, разрыв.

Признание своего вклада — 54 балла

Он признал, что его холодность, избегание и ложь — это его вклад в ухудшение отношений. Он сказал себе: «Я мог раньше сказать правду, но я боялся. Я несу ответственность за то, что затянул эту ситуацию».

Извлечение уроков из опыта — 58 баллов

Он извлёк урок из прошлого брака. Он понял, что избегание не работает. Он сказал себе: «В этот раз я буду честным. Я не хочу повторять ту же ошибку».

Анализ развития

Сергей проходит путь от избегания к принятию ответственности. Он перестал быть жертвой собственного страха и начал видеть реальность. Он признал свои чувства, свой вклад и тупик, в котором оказался.

Что помогло Сергею:

Первое — терапия и внешняя поддержка. Психолог помог ему увидеть, что его избегание — это не защита, а форма саморазрушения. Второе — работа с ценностями. Он понял, что честность для него важнее, чем сохранение «картинки». Третье — признание своих чувств. Он перестал отрицать реальность и принял свои эмоции. Четвёртое — признание вклада. Он перестал быть жертвой обстоятельств и признал свою роль в ситуации. Пятое — извлечение уроков. Он использовал опыт прошлого брака, чтобы не повторять ошибок.

Что ещё предстоит:

Сергею нужно принять окончательное решение и честно поговорить с женой. Ему нужно перестать затягивать процесс и взять на себя ответственность за последствия. Ему нужно научиться говорить правду, даже если это больно. Ему нужно извлечь урок из этого опыта — чтобы в будущем он мог строить отношения честно и осознанно.

Выводы по кейсам

Первый вывод. Субъектность не дана от рождения — она развивается через осознанную работу над собой, рефлекссию и практику.

Второй вывод. Субъектность может быть подавлена в токсичных отношениях. Выход из таких отношений невозможен без восстановления субъектности.

Третий вывод. Субъектность и эгоизм — это разные явления. Субъектность — это способ существования, эгоизм — это содержание. Субъектный человек может быть эгоистичным, но это не делает его субъектностью «неправильной». Проблема в направленности субъектности.

Четвёртый вывод. Развитие субъектности происходит через малые шаги: паузу перед реакцией, осознание потребностей, принятие решений, признание вклада, извлечение уроков.

Пятый вывод. Внешняя поддержка — психолог, коуч, поддерживающее окружение — значительно ускоряет развитие субъектности.

Шестой вывод. Субъектность — это не финальная точка, а процесс. Она может развиваться, может подавляться, может восстанавливаться. Это путь, а не пункт назначения.

Чек-лист оценки способности осознанного управления своим поведением

Инструкция по применению

Данный чек-лист предназначен для оценки уровня развития способности человека осознанно управлять своим поведением в конфликтных и сложных жизненных ситуациях. Осознанное управление поведением — это способность делать паузу перед реакцией, выбирать стратегию поведения, действовать из внутреннего побуждения, а не под давлением обстоятельств или других людей.

Чек-лист основан на определении субъектности как способности человека быть автором собственных действий, осознавать свои интересы, принимать решения и нести за них ответственность.

Отвечайте на каждый вопрос честно, выбирая тот вариант, который наиболее точно описывает ваше поведение в конфликтных и сложных ситуациях за последние полгода-год. Если вы оцениваете другого человека, отвечайте на основе наблюдаемых фактов.

Каждый вопрос имеет пять вариантов ответа, которым присвоены баллы от 1 до 5. Меньшее количество баллов (1—2) означает низкий уровень развития способности. Большее количество баллов (4—5) означает высокий уровень развития способности.

Важно: отвечайте искренне. Чек-лист — это инструмент для самоанализа, а не экзамен. Чем честнее вы ответите, тем точнее будет результат.

После ответа на все вопросы сложите баллы и найдите свой результат в интерпретации.

Вопросы чек-листа

Блок 1. Способность делать паузу перед реакцией

Вопрос 1. Как часто в сложных или конфликтных ситуациях вы делаете паузу перед тем, как ответить или отреагировать?

Выберите один вариант ответа:

· 1 балл — Никогда. Я всегда реагирую мгновенно, не задумываясь.

- 2 балла — Редко. В большинстве ситуаций я реагирую сразу, без паузы.
- 3 балла — Иногда. В некоторых ситуациях я могу сделать паузу, но чаще реагирую сразу.
- 4 балла — Часто. В большинстве ситуаций я делаю паузу перед реакцией.
- 5 баллов — Всегда. Я всегда делаю паузу, прежде чем ответить или отреагировать.

Вопрос 2. Насколько быстро вы переходите от эмоционального возбуждения к спокойному состоянию, когда вас что-то задело?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Очень медленно. Я могу «переваривать» ситуацию часами или днями.
- 2 балла — Медленно. Мне требуется много времени, чтобы успокоиться.
- 3 балла — Умеренно. Обычно мне нужно некоторое время, чтобы прийти в себя.
- 4 балла — Быстро. Я могу довольно быстро взять себя в руки.
- 5 баллов — Очень быстро. Я почти сразу могу восстановить спокойствие.

Вопрос 3. Замечаете ли вы момент, когда ваше эмоциональное напряжение начинает нарастать, до того как вы сорвётесь?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Нет, никогда. Я замечаю только когда уже «взорвался».
- 2 балла — Редко. Обычно я понимаю это уже постфактум.
- 3 балла — Иногда. В некоторых ситуациях я замечаю нарастание напряжения.
- 4 балла — Часто. В большинстве случаев я вижу, что напряжение растёт.
- 5 баллов — Всегда. Я чётко отслеживаю момент, когда напряжение начинает нарастать.

Блок 2. Способность осознанно выбирать реакцию

Вопрос 4. Как часто ваше поведение в сложных ситуациях является результатом осознанного выбора, а не автоматической привычной реакции?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Никогда. Я всегда действую автоматически, по

привычке.

- 2 балла — Редко. В большинстве ситуаций я действую на автомате.
- 3 балла — Иногда. В некоторых ситуациях я выбираю, но чаще реагирую автоматически.
- 4 балла — Часто. В большинстве ситуаций я осознанно выбираю свою реакцию.
- 5 баллов — Всегда. Я всегда осознанно выбираю, как реагировать.

Вопрос 5. Можете ли вы изменить своё поведение в процессе конфликта, если понимаете, что текущая стратегия неэффективна?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Нет, никогда. Я продолжаю действовать так же, даже если это бесполезно.
- 2 балла — Редко. Мне очень трудно менять поведение в процессе конфликта.
- 3 балла — Иногда. Иногда я могу изменить поведение, иногда нет.
- 4 балла — Часто. В большинстве случаев я могу скорректировать своё поведение.
- 5 баллов — Всегда. Я легко меняю стратегию, когда вижу, что она не работает.

Вопрос 6. Способны ли вы выбрать нестандартную реакцию в конфликте, вместо привычного для вас сценария поведения?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Нет, никогда. Я всегда действую по одному и тому же сценарию.
- 2 балла — Редко. Обычно я действую привычным способом.
- 3 балла — Иногда. Иногда я могу отойти от привычного сценария.
- 4 балла — Часто. В большинстве ситуаций я могу выбрать нестандартный вариант.
- 5 баллов — Всегда. Я всегда открыт для новых способов реагирования.

Вопрос 7. Как часто вы действуете под влиянием сиюминутных желаний и импульсов, даже если знаете, что это приведёт к негативным последствиям?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Всегда. Я постоянно действую под влиянием импульсов.

- 2 балла — Часто. В большинстве ситуаций я поддаюсь импульсам.
- 3 балла — Иногда. Иногда я поддаюсь импульсам, иногда контролирую себя.
- 4 балла — Редко. Я редко поддаюсь сиюминутным желаниям.
- 5 баллов — Никогда. Я всегда контролирую свои импульсы.

Блок 3. Способность действовать из внутреннего побуждения

Вопрос 8. Как часто ваши поступки определяются мнением и ожиданиями других людей, а не вашими собственными желаниями?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Всегда. Я постоянно ориентируюсь на мнение других.
- 2 балла — Часто. В большинстве ситуаций я действую так, как от меня ждут.
- 3 балла — Иногда. Иногда я ориентируюсь на других, иногда на себя.
- 4 балла — Редко. Я редко ориентируюсь на чужое мнение.

· 5 баллов — Никогда. Я всегда действую из своих внутренних побуждений.

Вопрос 9. Умеете ли вы отказывать другим, когда их просьба противоречит вашим интересам или ценностям?

Выберите один вариант ответа:

· 1 балл — Нет, никогда. Я всегда соглашаюсь, даже если это противоречит моим интересам.

· 2 балла — Редко. Мне очень трудно отказывать, я часто соглашаюсь против воли.

· 3 балла — Иногда. Иногда я могу отказать, но часто уступаю.

· 4 балла — Часто. В большинстве случаев я могу отказать, если это нужно.

· 5 баллов — Всегда. Я легко отказываю, если просьба противоречит моим интересам.

Вопрос 10. Как часто вы действуете в соответствии со своими ценностями, даже когда это идёт вразрез с мнением большинства или давлением окружения?

Выберите один вариант ответа:

· 1 балл — Никогда. Я всегда уступаю давлению и меняю

своё мнение.

- 2 балла — Редко. Обычно я поддаюсь давлению, даже если это противоречит моим ценностям.

- 3 балла — Иногда. Иногда я отстаиваю свои ценности, иногда уступаю.

- 4 балла — Часто. В большинстве ситуаций я действую в соответствии со своими ценностями.

- 5 баллов — Всегда. Я всегда слеую своим ценностям, даже если это трудно.

Вопрос 11. Насколько вы зависите от одобрения и похвалы окружающих для того, чтобы чувствовать себя уверенно?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Полностью зависим. Без одобрения других я чувствую себя неуверенно.

- 2 балла — Сильно зависим. Мне нужно постоянное подтверждение моей значимости.

- 3 балла — Умеренно зависим. Иногда мне важно одобрение, но не всегда.

- 4 балла — Слабо зависим. Я в основном опираюсь на свою собственную оценку.

- 5 баллов — Независим. Я не нуждаюсь в постоянном одобрении других.

Блок 4. Способность к саморегуляции в стрессовых ситуациях

Вопрос 12. Как часто вы теряете контроль над своим поведением в стрессовых или конфликтных ситуациях?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Всегда. Я постоянно теряю контроль, когда попадаю в сложную ситуацию.
- 2 балла — Часто. В большинстве стрессовых ситуаций я теряю контроль.
- 3 балла — Иногда. Иногда я теряю контроль, иногда сохраняю.
- 4 балла — Редко. Я редко теряю контроль, даже в сложных ситуациях.
- 5 баллов — Никогда. Я всегда сохраняю контроль над своим поведением.

Вопрос 13. Способны ли вы сохранять спокойствие и ясность мышления, когда вас провоцируют или оказывают давление?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Нет, никогда. Провокация сразу выводит меня

из равновесия.

- 2 балла — Редко. В большинстве случаев я теряю спокойствие под давлением.

- 3 балла — Иногда. Иногда я могу сохранить спокойствие, иногда нет.

- 4 балла — Часто. В большинстве случаев я сохраняю спокойствие под давлением.

- 5 баллов — Всегда. Я всегда сохраняю спокойствие, даже когда меня провоцируют.

Вопрос 14. Есть ли у вас способы и приёмы, которые помогают вам восстановить внутреннее равновесие в стрессовой ситуации?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Нет, совсем нет способов. Я ничего не могу с собой сделать.

- 2 балла — Почти нет. У меня есть пара способов, но они почти не работают.

- 3 балла — Есть несколько способов, которые иногда помогают.

- 4 балла — У меня есть способы, которые помогают в большинстве ситуаций.

- 5 баллов — Да, у меня есть много способов, которые всегда помогают.

Вопрос 15. Как часто вы действуете под влиянием сильных эмоций (гнева, страха, обиды), а не исходя из логики и здравого смысла?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Всегда. Мои действия полностью определяются эмоциями.
- 2 балла — Часто. В большинстве ситуаций я действую под влиянием эмоций.
- 3 балла — Иногда. Иногда я действую по эмоциям, иногда по логике.
- 4 балла — Редко. Я редко действую под влиянием эмоций.
- 5 баллов — Никогда. Мои действия всегда основаны на логике и здравом смысле.

Вопрос 16. Способны ли вы делать паузу и переключаться на другую деятельность, когда чувствуете, что эмоции начинают зашкаливать?

Выберите один вариант ответа:

- 1 балл — Нет, никогда. Я не могу остановиться, когда меня «заводит».

- 2 балла — Редко. Обычно я продолжаю «заводиться», даже когда понимаю, что это бесполезно.
- 3 балла — Иногда. Иногда я могу сделать паузу, иногда нет.
- 4 балла — Часто. В большинстве случаев я могу вовремя остановиться и переключиться.
- 5 баллов — Всегда. Я всегда могу вовремя остановиться и переключить внимание.

Подсчёт результатов

Сложите все баллы, которые вы набрали по каждому из 16 вопросов.

— Минимальная сумма: 16 баллов (если на все вопросы дан ответ «1 балл»).

— Максимальная сумма: 80 баллов (если на все вопросы дан ответ «5 баллов»).

Чем выше итоговый балл, тем более развита способность осознанного управления своим поведением. Чем ниже балл, тем более человек склонен действовать автоматически, под давлением эмоций и внешних обстоятельств.

Интерпретация результатов

Диапазон 16—31 баллов — Красная зона: Критический уровень (объектное состояние)

Описание:

На этом уровне способность осознанно управлять своим поведением практически отсутствует. Человек действует автоматически, полностью подчиняясь внешним обстоятельствам, импульсам и привычным сценариям. Он не делает паузы между стимулом и реакцией — любое событие вызывает мгновенную, часто неконтролируемую реакцию. Его поведение предсказуемо и легко провоцируется окружающими. Человек не осознаёт момент нарастания напряжения и часто «взрывается» внезапно для самого себя. Он действует под влиянием сиюминутных желаний и эмоций, даже если это приводит к негативным последствиям.

Такой человек сильно зависит от мнения окружающих, постоянно ищет одобрения и похвалы. Ему трудно отказывать другим, даже когда это противоречит его интересам. Он не способен противостоять давлению и часто меняет своё мнение под влиянием других людей. В стрессовых ситуациях он теряет контроль над собой, не может восстановить равновесие и действует под влиянием страха, гнева или обиды. У него нет работающих способов саморегуляции.

Человек на этом уровне не видит своего выбора — он считает, что «так сложились обстоятельства» или «меня вынудили». Он не осознаёт своей роли в происходящем и воспринимает себя как жертву внешних сил. Его поведение управляется извне, а не изнутри.

Признаки:

- Реагирует мгновенно, не задумываясь
- Не замечает нарастания напряжения
- Действует по привычке, не может изменить поведение
- Полностью зависит от мнения других
- Не может отказывать, даже когда это противоречит его интересам
- Часто теряет контроль в стрессовых ситуациях
- Не имеет способов саморегуляции
- Действует под влиянием эмоций, а не логики
- Не может вовремя остановиться, когда эмоции зашкаливают
- Воспринимает себя как жертву обстоятельств

Что делать:

Человеку на этом уровне необходимо срочно развивать способность к осознанному управлению поведением. Начните с простых шагов: тренируйте паузу перед реакцией (хотя

бы 2—3 глубоких вдоха), ведите дневник конфликтов, анализируйте свои автоматические реакции. Обратитесь за поддержкой к психологу или коучу, если самостоятельно трудно. Ваша главная задача — начать замечать момент, когда включается автоматическая реакция, и научиться делать паузу.

Диапазон 32—47 баллов — Оранжевая зона: Низкий уровень (переходное состояние)

Описание:

На этом уровне способность осознанно управлять поведением развита слабо и нестабильна. Человек иногда может сделать паузу и осознанно выбрать реакцию, но в стрессовых ситуациях он срывается в автоматические сценарии. Он может заметить нарастание напряжения, но не всегда успевает вовремя остановиться. Его поведение в спокойной обстановке может быть осознанным, но под давлением он теряет контроль и действует по привычке.

Человек на этом уровне зависит от мнения окружающих, хотя иногда может проявлять самостоятельность. Он может отказывать, но часто уступает под давлением. Он частично осознаёт свои ценности, но не всегда может им следовать, особенно если это идёт вразрез с мнением большинства. В

стрессовых ситуациях он часто теряет спокойствие и ясность мышления. У него есть некоторые способы саморегуляции, но они не всегда работают или недостаточно эффективны.

Это переходное состояние: человек уже не полностью объект, но ещё не полноценный субъект. Он может осознавать свои ошибки постфактум, но в момент конфликта часто повторяет старые сценарии. Его способность управлять поведением есть, но она неустойчива и требует сознательных усилий.

Признаки:

- Иногда делает паузу, но в стрессе реагирует мгновенно
- Иногда замечает нарастание напряжения, но не всегда успевает остановиться
- Иногда может изменить поведение, но часто действует по привычке
- Частично зависит от мнения других
- Иногда может отказать, но часто уступает

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.