
ФИЛОСОФИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

PHILOSOPHY OF EDUCATION AND METHODOLOGY OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RESEARCH

DOI: 10.51944/2072-2516_2021_3-4_7
УДК 159.923

А. А. Плигин
доктор психологических наук

Метод «Системное формирование жизненного пути личности» в консультативной психологии

А. А. Pligin
Dr. Sci. (Psychology)

Method “Systemic formation of a person’s life path” in counseling psychology

В статье привлекается внимание научного сообщества к необходимости возврата к рассмотрению уже созданных концепций психологической помощи людям на новых научных основаниях. Предлагается такими основаниями сделать методологию науки, системный подход и накапливаемое парадигмальное знание. Раскрывается актуальность создания новых концепций в рамках консультативной психологии. Подчеркивается необходимость учета всех сфер психики и видов отношений человека с самим собой и миром. Описывается попытка разработки авторского метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности» на указанных основаниях. Приводятся основные характеристики метода.

Ключевые слова: методология науки, парадигмальное знание, консультативная психология, клиническая психология, психотерапия, сферы психики, разработка новых концепций, авторский метод психологической помощи «Системное формирование жизненного пути», технология «Коучинг жизненного пути», технология «Психотерапия жизненного пути», жизненный путь, субъектность, рефлексия, самосознание.

Основная задача науки — порождение максимально объективных знаний о мире и самом человеке, обладающих высокой предсказательной и практической силой. Несмотря на сложившуюся классификацию областей

науки, открытие знаний происходит как внутри сложившихся отраслей, так и при создании новых. Метафорически выражаясь, для будущего прогресса важно заниматься не только науковедением, но и науководством. На необходимость такого рода порождения новых знаний указывал еще Ф. Бэкон. Это особенно актуально для психологии, так как она является относительно молодой областью науки, имеет огромный потенциал развития. Это прежде всего касается целого ряда ее отраслей, особенно клинической и консультативной психологии.

Кроме того, в ходе эволюции объективного познания мира (включая самого человека) постепенно выкристаллизовывается особый тип знаний — методология науки, которая призвана верифицировать научные традиции и стратегии развития объективных знаний внутри областей для обеспечения прогресса всего научного познания в целом [5; 11]. Именно поэтому в развитии каждой научной дисциплины должно происходить два важных процесса: возврат ко всему уже накопленному для уточнения качества полученного знания и выдвижение новых требований для осуществления последующих открытий. Это чрезвычайно актуально для наук, которые еще только проходят этап становления общих, разделяемых среди всех специалистов знаний, что характерно для большинства отраслей человекознания.

В частности, в психологической науке в настоящий момент накоплено большое множество концепций, в которых исследователи по-разному рассматривают устройство психической реальности, объясняют причины возникновения человеческих сложностей, предлагают собственные технологии (практики) их преодоления и дальнейшего развития личности.

Созданные подходы психологической помощи людям (клинические концепции личности, школы психотерапии и психологического консультирования) представляют собой гипотетические конструкты и объяснительные теории с различной степенью их доказанности (часто невысокой). Практически все они в истории развития психологии возникали параллельно с накоплением основного ядра парадигмального знания, которое постепенно складывается в общей психологии, но до сих пор на высоком уровне категориальной и классификационной четкости не разработано. Это связано со спецификой самой области, сложностью ее объекта, трудностями верификации различных знаний и т. д. В связи с этим психология, как известно, в отличие от многих фундаментальных наук, находится на допарадигмальной фазе своего развития, а вопрос построения общей и всеобъемлющей теории с высоким уровнем объяснительности и доказательности все еще остается открытым и дискуссионным.

Отдельной проблемой в психологии является схизис теоретических знаний и практики. Критикуя их разделение, Л. С. Выготский назвал практическую психологию *камнем, который призрели строители* [2, с. 387–388]. Во многом данная сложность связана с тем, что большинство практик не созда-

вались на основе качественно обобщенных эмпирических знаний с доведением их до строгого научного обобщения с соответствующими доказательствами. Многие авторы, начиная с З. Фрейда, шли интуитивно-творческим, эмпирическим путем, проверяя свои гипотезы исключительно в индивидуальной работе с клиентами, не уделяя внимания объективному и надежному доказательству их истинности.

Школы психотерапии прошли свой относительно самостоятельный путь, поэтому почти в каждой из них возник свойственный им понятийный язык описания ряда психических явлений и механизмов, способов их развития (психотехнический инструментарий).

Это привело к тому, что разработанные практические подходы сложно соотносятся друг с другом. Они представляют собой в значительной степени отличающиеся стратегии построения и реализации психологической помощи, особенно *по использованию структур психики*. Создатели школ психотерапии и консультирования по различным основаниям (не всегда ясно и научно отрефлексированным) *отдавали предпочтение только определенным сферам психики и их компонентам*. Именно поэтому практические методики часто содержат узкий арсенал приемов работы со специфическим задействованием определенных подструктур психики. При этом, ориентируясь на практическую пользу, авторы и их последователи естественным образом стремились внутри метода решать как можно более широкий класс задач.

В связи с этим внутри школ, как правило, не всегда хорошо осознавались и очерчивались границы их применения. *Эффективность, полнота и системность использования сфер и компонентов психики* в большинстве случаев остались за рамками объективной рефлексии их разработчиков. Крайне мало представлены подходы с акцентом на *целенаправленное развитие самопознания человека (самосознание и самооценка)* с использованием широкого арсенала его подструктур, несмотря на то что первой клинической концепцией личности и психотерапии стал психоанализ.

Кроме того, предложенные подходы психологической помощи людям разработаны (и до сих пор разрабатываются) в основном с расчетом на *высокий уровень помощи со стороны специалиста* и заведомо низкий уровень самостоятельности клиента, который нередко сводится к надлежащему выполнению предлагаемых инструкций (протоколов, техник, методик). Иными словами, субъектность человека задействуется крайне недостаточно. Помощь больше осуществляется в рамках *функционирования психики, а не целенаправленного ее развития*, без перехода в осознанное и самостоятельное регулирование данного процесса — *сапомощь*. Именно поэтому полученные результаты по итогам консультирования клиенты крайне слабо могут использовать в будущем при решении схожих и тем более смежных сложностей.

Таким образом, *в психологической науке существует дефицит методов*, которые разработаны начиная с максимально обобщенного теоретического уровня рассмотрения явлений — к эмпирическому, основанных на наиболее общих и разделяемых понятиях, построенных с учетом заедствования всех сфер психики и развитием высокого уровня субъектности человека.

В связи с этим *в рамках клинической и консультативной психологии* на данном этапе развития научной теории и обобщения приемов практической работы возникает *актуальность в разработке современных методов психологической помощи, которые будут отвечать новым требованиям*: учитывать базовые принципы методологии построения научного знания, содержать наиболее разделяемые и общеупотребимые понятия (по возможности доступные и консультанту, и клиенту), классификационно и категориально выверенные модели, позволяющие конструктивно управлять практикой, задействовать все сферы психики и их компоненты (особенно самосознание), приводить клиента к рефлексивному развитию субъектности и самопомощи.

Для решения обсуждаемых выше задач была предпринята попытка проектирования авторского метода психологической помощи людям «Системное формирование жизненного пути личности» [7; 8; 9], которая представляет собой на психотехническом уровне сочетание согласованных и взаимно проникающих технологий: «Коучинг жизненного пути» (обогащающее развитие) и «Терапия жизненного пути» (работа с глубинными психологическими проблемами).

Подход выстроен с точки зрения ***общей логики организации научного знания***: сначала раскрывается на самом обобщенном уровне объект рассмотрения, система базовых понятий, с ним связанных (декларативные знания), а потом раскрываются действия с ними (процедурные знания). Знания представлены на разных уровнях: теоретическом гипотетическом, эмпирически наблюдаемом и промежуточном — системно-классификационном.

Разработанный ***метод является деятельностным***, предполагает активное взаимодействие участников психологической помощи. Разработанные методики имеют высокий уровень алгоритмизации действий и операционализации. Для многих теоретических конструкторов предложены оригинальные практические инструменты их диагностики и развития.

По развитию самостоятельной активности человека подход является ***субъектным***.

Он спроектирован таким образом, чтобы помочь человеку сформировать *во взрослой жизни особый тип самостоятельности — рефлексивно управляемую субъектность* в отношении развития своего индивидуального опыта и жизни. Это поможет человеку перейти во многом *от стихийного развития личности — к самостоятельному, сознательному, целенаправленному формированию личности и жизненного пути*.

Следует отметить, что в рамках семьи и различных учебно-воспитательных организаций (детский сад, школа, вуз и т. д.) происходит *стихийное развитие* личности. В образовательных учреждениях личностное развитие осуществляется опосредованно и не рефлексивно в ходе обучения различным предметным компетенциям и так называемой подготовки к жизни. На этапе ранней взрослости, когда человеку необходимо продолжать полностью *самостоятельно строить себя и жизнь*, оказывается, что большинство молодых людей *не готовы это успешно осуществлять*. Их многие стихийно сложившиеся личностные свойства, черты и качества требуют существенной корректировки (психологической помощи). К сожалению, *наука и искусство жить до сих пор не созданы*, поэтому отсутствие *компетентности в саморазвитии и построении своего жизненного пути* становится чуть ли не самой большой сложностью в жизненном пути современного человека. Этим определяется *выбор самых обобщенных понятий* в построении подхода — «личность» и «жизнь», а также психологическое содержание всех последующих концептов и конструкторов.

Метод является **рефлексивно-развивающим** личность.

Под развитием понимается качественное изменение индивидуального опыта и жизни (отношений с миром). В нем осуществляется целенаправленное, управляемое, искусственное развитие личности.

Человек, во многом являясь продуктом стихийного развития, чаще всего осознает более или менее лишь цели своего развития, а *внутреннее психологическое содержание по способам его осуществления* (процессу, компонентам, факторам и т. д.) остается *не рефлекслируемым*. Если это сохраняется в консультировании (что типично для многих школ), то *помощь клиенту оказывается косвенно* (организовывается деятельность с развивающим эффектом), без осведомления клиента о том, что и как развивается в ходе консультирования. *Мера помощи* — одно из оснований классификации видов консультирования.

В противоположность многим подходам в методе *выстраиваются рефлексивное развитие* и соответствующие ему *типы помощи*, что особенно ценно. В нем сначала осуществляется рефлексия *при участии консультанта*, а затем и полностью *самостоятельная*. Используются *специальные знания*, обладающие особым психодидактическим, развивающим эффектом. Сначала задаются рефлексивные знания: что имеется в опыте и отношениях с миром, что должно получиться, с какими свойствами, какие способности необходимо сформировать, какие факторы помогают это сделать и т. д. Затем вместе со специалистом они рефлексруются, потом применяется система специальных упражнений, после чего происходит самостоятельное их использование в сходных контекстах (перенос компетентности). Иными словами, знакомясь с базовыми понятиями метода, человек может *прямо рефлексировать себя*, жизнедеятельность и сложившуюся жизненную ситуацию, давать сам себе советы и влиять на положение дел (решать различные задачи).

В итоге человек обучается *сам себя развивать и напрямую оказывать себе помощь, самостоятельно находить и цели, и способы развития. Само-развитие* — самый высший уровень субъектности, благодаря ему человек не просто самостоятельно и осознанно взаимодействует с внешним миром, а *взаимодействует с самим собой и перестраивает свою психику, свою личность, события жизни, строит жизнедеятельность сознательно.*

Стоит отдельно отметить, что *рефлексивность — средство наполнения содержанием управляющего механизма деятельности — психики.* Но, к сожалению, у многих людей жизнедеятельность не рефлексивная. Тогда, метафорически выражаясь, человек не столько живет, сколько ему живется. Для решения этой сложности в методе рефлексия направляется на жизнедеятельность человека. *Общая схема подхода выглядит так:* первично рефлексия, перестройка, обогащение и автоматизация, в результате чего получаются другая личность и иного качества жизнь.

В связи с вышеизложенным подход предполагает актуализацию и развитие *широкой, многомерной, перспективной и конструктивной рефлексии.* Имеется в виду конструктивный самоанализ своей личности в различных событийно-временных перспективах (прямой и обратной), во всех сферах и компонентах психики. Под конструктивностью понимается возможность осуществлять практические изменения, в данном случае — создавать развивающую и подкрепляющую обратную связь, позволяющую ясно понимать, что и каким образом следует развивать. Без развитой рефлексии взрослому человеку сложно эффективно влиять на формирование многих своих свойств, качеств, способностей (особенно развитых стихийно) и достигать обогащения жизни.

Метод является *содержательно системным*, что подразумевает задействование всех сфер психики с *акцентом на формирование самосознания* во всем многообразии отношений человека с миром.

В связи с тем, что взрослый человек способен и часто хочет осознавать инструменты влияния на свою личность, подход предполагает *акцент на развитие самосознания и самопомощь.* Именно рефлексивная субъектность, направленная на самосознание, способна создать *особый развивающий эффект для формирования взрослой личности высокого уровня и даже масштаба* (многократное перерождение личности). Это очень важно, так как на этапе ранней взрослости у людей остается крайне мало общественных институтов, помогающих формированию личности.

Самосознание представляет собой *подсистему особой значимости для жизни взрослого человека.*

Как известно, в когнитивной сфере сначала развивается познание внешнего мира, а потом самопознание (самосознание и самооценка).

В него входят *три компонента:*

- образ «Я» (знание о себе);
- самооценка и уровни притязания;
- локус контроля и каузальные атрибуции.

Самосознание, метафорически выражаясь, — осознанный «дубль» того, что человек развил в нерефлексивной психике. Когда человек себя осознает, он получает возможность *строить самого себя и жизнь*. Это важно понимать и учитывать в консультировании. Существующие методы психологической помощи не используют эти возможности человека в полной мере.

В связи со стихийным развитием у многих людей относительно эффективно функционирует познание внешнего мира, а *самосознание и самооценка складываются не эффективно*. Отсюда у людей в жизни возникает множество проблем. Человек думает, что он одного типа и склада способностей, черт и качеств, а при более объективном рассмотрении выясняется, что — совсем другого. Из-за этого его притязания по многим аспектам жизни резко превышают имеющиеся возможности. Или, наоборот, человек может быть способнее других, но не смог в достаточной мере развить свои таланты в жизни. На этапе средней взрослости многие считают, что заниматься развитием уже поздно. Жизнь строится совсем не так, как ожидалось. У некоторых людей долгие годы уходят на выяснение, понимание и принятие таких несогласований. А завышенный уровень притязаний, его расхождение с реальностью, приводит как минимум к дисгармонии, а в некоторых случаях даже суициду. Образ «Я», соответствующее ему самоотношение нередко складываются неадекватными. Также человек может считать себя уязвимым из-за выученной беспомощности, тогда он обречен на постоянную неудовлетворенность собой и своей жизнью. Если в его мировоззрении доминируют установки «у меня так на роду написано», «не высовывайся», «все так живут», «преодолеть сложности не реально» и т. д., а его *каузальные атрибуции и локус контроля* не способствуют активному поиску выхода из кризиса, то это приводит к психосоматическим болезням и депрессии.

Именно поэтому в методе предполагается *активное формирование развитого самосознания*, которое направлено на выработку адекватного самоотношения, знание своих сильных и слабых сторон, поэтапное развитие притязаний, формирование уникальности своего личностного своеобразия, эффективную самореализацию в жизни, достижение собственного *наивысшего потенциала* (поиск дела жизни, реализацию предназначения и т. д.).

Разработанный метод также *системен стратегически и технологически*. Он предполагает построение особенных *стратегий помощи человеку, сочетающих в ходе их реализации психотерапию и обогащающее развитие с обучением психологическим знаниям (коучинг)*.

В психологии существует внутрисистемный разрыв между различными видами психологической помощи (отсутствие системной преемственности). Крайне мало подходов и специалистов, которые помогают взрослому человеку преодолевать психические травмы и сопровождают развитие личности в жизни, включая сам жизненный путь.

Именно поэтому в методе представлены *модель разработки стратегии консультирования*, технологии построения терапевтических и коучинговых

сессий, а также соответствующие им психотехники, помогающие в «настоящем и прошлом», в «настоящем и будущем».

Выбор стратегии помощи происходит на основе *диагностики травмированности опыта и уровня развития субъектности* человека с последующим их соотношением. Это создает стратегическую определенность и технологическую системность подхода. Психотерапию можно условно подразделить на *легкую* (травмы первого типа — незначительные), *средней сложности* (травмы второго типа — более интенсивные) и *глубокую* (травмы третьего типа — высокая интенсивность и часто длительная продолжительность). Коучинг можно также условно подразделить на *тактический* (решение текущих задач), *среднесрочный* (задачи большей сложности, масштаба и длительности), *стратегический* (долгосрочные и масштабные цели, достижение наивысшего потенциала). В проектировании стратегии консультирования возможно учесть и реализовать ряд комбинаций терапии и коучинга.

Содержательная, стратегическая и технологическая системность метода приводит к тому, что консультант осуществляет не локальную, а широкую, многоуровневую диагностику и помощь. Многие специалисты различных школ консультирования заявляют о работе с большим спектром запросов. Но в рамках одного метода оказания помощи конкретному человеку они не проводят широкой диагностики и затем соответствующей ей практической работы, как это предполагается в рамках «Системного формирования жизненного пути личности».

В итоге в такого рода системном согласовании подструктур личности и жизни человека с психотехническими основаниями помощи авторский подход может представлять собой *технологии нового поколения*, отвечающие требованиям науки, практики и современным тенденциям развития прогресса.

В отношении последнего заметим, что предлагаемый метод соответствует *метакогнитивной революции*, которая происходит в психологической науке.

The article draws the attention of the scientific community to the need to return the consideration of already created concepts of psychological help to people on new scientific grounds. It is proposed to make the methodology of science, a systematic approach and accumulated paradigmatic knowledge as such grounds. The relevance of the creation of new concepts in the framework of counseling psychology is revealed. It emphasizes the need to take into account all spheres of the psyche and types of human relations with himself and the world. The article describes an attempt to develop the author's method of psychological assistance "Systemic formation of a person's life path" on the indicated grounds. The main characteristics of the method are presented.

Keywords: methodology of science, paradigmatic knowledge, counseling psychology, clinical psychology, psychotherapy, the spheres of the psyche, development of new concepts, the author's method of psychological assistance "Systemic formation of the life path", technology "Coaching of the life path", technology "Psychotherapy of the life path", life path, subjectivity, reflection, self-awareness.

Список литературы

1. Адлер А. Наука жить / А. Адлер. — Киев : Port-Royal, 1997. — 315 с.
2. Выготский Л. С. Исторический смысл психологического кризиса / Л. С. Выготский // Собр. соч. : в 6 т. Т. 1. — М., 1982.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии / П. Я. Гальперин. — М. : Высшая школа, КДУ, 2005. — 399 с.
4. Ильясов И. И. Структура процесса обучения / И. И. Ильясов. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1986. — 347 с.
5. Кун Т. Структура научных революций / Т. Кун. — М. : АСТ, 2020. — 320 с.
6. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Смысл ; Академия, 2004. — 352 с.
7. Плигин А. А. Коучинг жизненного пути / А. А. Плигин. — М. : Рипол, 2020. — С. 252.
8. Плигин А. А. Диагностика развитости субъектности человека с помощью теста «Уровень развития и ролевой профиль субъектности» / А. А. Плигин // Новое в психолого-педагогических исследованиях. — 2020. — № 2 (62) — С. 38–45.
9. Плигин А. А. Психотерапия «Идеальным Я» / А. А. Плигин // Новое в психолого-педагогических исследованиях. — 2021. — № 4 (60) — С. 78–86.
10. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. — СПб. : Питер, 2003. — 512 с.
11. Степин В. С. История и философия науки / В. С. Степин. — М. : Академический проект ; Трикта, 2011. — 423 с.
12. Buhler Ch. Bieg zycia ludzkiego / Ch. Buhler. — Warszawa: PWN, 1999. — 393 p.
13. Buhler Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches problem / Ch. Buhler. — Leipzig : Hirzel, 1933.