

---

---

# ФИЛОСОФИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

## PHILOSOPHY OF EDUCATION AND METHODOLOGY OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RESEARCH

DOI: 10.51944/20722516\_2022\_1\_5  
УДК 159.92

*А. А. Плигин*

доктор психологических наук, заведующий кафедрой консультативной психологии ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

### **Теоретические основы метода «Системное формирование жизненного пути личности»**

*А. А. Pligin*

Dr. Sci. (Psychology), Head of the Department of Counseling Psychology of the Moscow psychological-social university

### **Theoretical bases of the method “Systemic Formation of the Life Path”**

В статье рассматривается психологическое понятие «жизнь», которое определяется как отношения человека с собой и миром. Вводится сетка базовых понятий метода, даются определения. Предлагается модель «4D-существование человека», которая описывает отношения человека с собой, социальным миром, предметным миром и жизнедеятельность. Она служит инструментом системной диагностики, коррекции, обогащающего развития. Рассматриваются вопросы исследования стратегий организации жизни успешных людей, проектирования инструментов психологической помощи. Описывается авторский метод психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности».

**Ключевые слова:** жизнь, стратегии организации жизни, жизненный стиль, жизненный цикл, жизненный путь, события жизни, этап жизни, социальное окружение, области жизни, подструктуры индивидуального опыта, субъектность, рефлексия, самосознание, реконструк-

ция жизни, модель, системная диагностика, коррекция, обогащающее развитие, моделирование, проектирование, авторский метод психологической помощи «Системное формирование жизненного пути», технология «Коучинг жизненного пути», технология «Психотерапия жизненного пути».

В человекознании до сих пор не представлена наука о том, как людям эффективно строить свою жизнь. Опыт жизнотворчества не обобщается на эмпирическом и теоретическом уровнях. Науке жить не обучают в школах и вузах, а люди в ней очень сильно нуждаются, не всегда отчетливо осознавая эту потребность.

Актуальностью решения этих вопросов вызвана разработка метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности» [7; 8; 9], который состоит из взаимопроникающих технологий «Коучинг жизненного пути» [7] и «Психотерапия жизненного пути» [9].

К теоретическим основам метода относятся работы Ф. Гальтона, У. Джеймса, З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга, Э. Фромма, В. Вундта, Д. Дьюи, К. Ясперса, Ш. Бюллер, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, В. Франкла, Д. Келли, Э. Берна, Б. Скинера, К. Прибрама, А. Бандуры, К. Хорни, Э. Эриксона, Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, П. Я. Гальперина, В. Н. Дружинина, И. И. Ильяслова, К. А. Абульхановой-Славской, К. В. Карпинского, А. А. Реана.

В качестве *максимально обобщенного уровня рассмотрения* (объекта) в методе выбран ***уровень взаимодействия человека с миром — жизнь***, ее психологическое содержание. Важность его рассмотрения для теории и практики психологии и самого человека трудно переоценить.

В целом жизнь человека и особенности личности рассматриваются в методе на ***общем*** (общепсихологическом), ***особенном*** (дифференциальном) и ***единичном*** (персональном) уровнях. Особенный уровень — присущий группам различной многочисленности, он очень важен, так как человек в ходе осуществления помощи может относиться именно к данному типу.

Персональный уровень *не является предметом изучения науки*, но он важен для эффективного использования знаний применительно к конкретному человеку, что очень ценно для психологов-практиков. Особенно когда рассматриваются *индивидуальные кейсы*, часто обнаруживается, что выявленные закономерности присущи некоторым группам и могут оказаться типологическими. Именно поэтому осуществлять помощь без учета этих особенностей эффективно не получится. Опытный психолог должен ***совмещать все три уровня*** в своей работе.

В истории психологии существует ряд концепций, в которых *затрагивается понятие «жизнь»*, в особенности его структурные компоненты и их психологические аспекты: стиль жизни, жизненный путь, план жизни, сценарий жизни, цикл жизни, стратегия жизни, вариант жизни, жизненные умения и т. д. В системной стройности, категориальной и классификационной непротиворечивости они до сих пор не представлены.

К наиболее известным исследованиям относятся работы А. Адлера [1], Ш. Бюллер [11; 12], Э. Берна [3], А. Бандуры [2], С. Л. Рубинштейна [10], В. Н. Дружинина [4] и т. д.

Несмотря на длительную историю, «психология жизни» до сих пор не имеет четкой, стройной системы базовых понятий и практических методик ее коррекции и развития. Во многом это связано с тем, что *периодизация взрослости, обучение, воспитание и развитие взрослого человека — наименее разработанные области психологической науки.*

В связи с этим была предпринята попытка категориально выстроить относительно полную и при этом минимально достаточную сетку базовых понятий [7, с. 148], определить их с учетом взаимного согласования содержаний.

Под **жизнью** в авторском методе психологической помощи понимается *взаимодействие человека с миром*, направленное на удовлетворение его потребностей. Взаимодействие рассматривается как *жизнедеятельность*, которая осуществляется посредством реализации (проживания) человеком различного вида событий.

**Способы жить** — различные виды взаимодействия человека с миром, способы осуществления жизненных событий.

**Цикл жизни** — проживание фаз жизни, свойственных большинству людей в определенном обществе (рождение, обучение, профессиональная деятельность, построение семьи и т. д.).

**Жизненный путь** — индивидуальная реализация жизненных событий и этапов жизни (динамическое понятие), траектория проживания жизни (жизненного цикла).

- **Событие** — мельчайшая единица бытия человека, его жизнедеятельности, значимая, поворотная ситуация.

- **Этап жизни** — относительно целостный, самостоятельно значимый период жизни, в ходе которого реализуются качественные изменения личности и жизни.

**Области жизни** — основные области (контексты) реализации жизнедеятельности человека (семья, профессия, обучение и развитие, духовное развитие, физическая активность, здоровье, хобби и т. д.).

**Сценарий жизни** — совокупность нескольких вариантов жизни (свойственных им установок и стратегий) в индивидуальном профиле жизненных контекстов.

**Вариант жизни** — основной паттерн организации жизни (направленность, установки, стратегии организации) в одном из развитых контекстов жизни, структурный компонент жизненного сценария.

**Жизненные установки** — набор бессознательных верований о себе (особенно о субъектности, притязаниях, возможностях и достижениях), отношениях с миром, устройстве жизни и будущем ее развитии.

**Жизненный стиль** — микропаттерны организации обыденной жизни (ежедневные «привычки» жить).

**Значимое социальное окружение жизни** — люди и система отношений с ними, которые влияют на организацию, функционирование и развитие жизни.

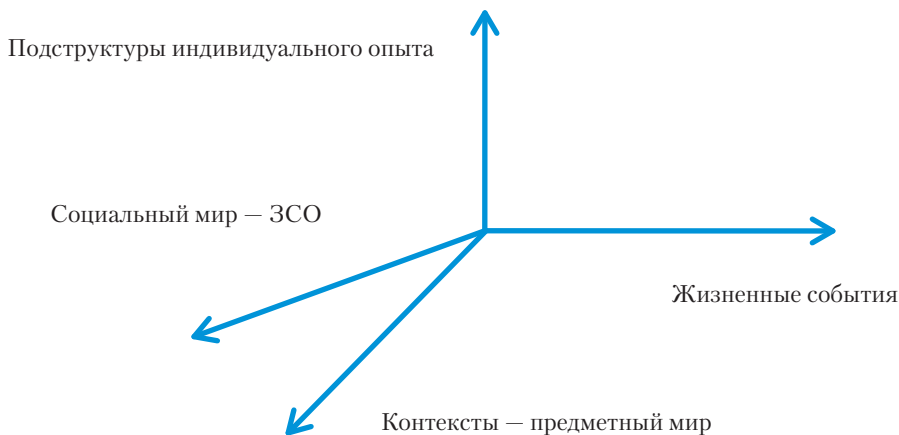
Следует отметить, что в методе понятие **«личность»** используется в двух значениях. В широком значении личность — *человек со всей его психикой*, субъект социального действия, синоним понятия «человек». А в узком значении — *высшая степень индивидуального развития*, в котором рефлексивная субъектность направляется на самосознание, искусственное формирование опыта с самостоятельно заданными качествами, жизненный путь, то, что гуманистические психологи метафорически называли приумножением самого человеческого в человеке. На данном уровне развития человек способен перерождаться многократно.

Различаются также такие понятия, как **«деятельность»** и **«жизнедеятельность»**. Если активность и субъектность человека направлены на жизнь, то это жизнедеятельность. Иными словами, *вся целенаправленная активность с объектами внешнего мира — просто деятельность (предметная деятельность), а если она направлена на способы организации жизни — жизнедеятельность*.

Индивидуально проживая жизнь, каждый человек взаимодействует с внешним миром, состоящим из **трех макрокомпонентов**: *мира природы, предметного мира и социального мира*. При этом сам человек является частью природного и социального миров, создавая свой собственный внутренний мир — **психику** (ментальность). Это необходимо учитывать в понимании *детерминантов функционирования и развития личности*, а в более узком смысле — в решении *глубоких психологических проблем* (психотерапия) и осуществлении различных *типов развития* (множество видов консультирования и обучения). В связи с этим при рассмотрении всех явлений жизнедеятельности человека важно в достаточной полноте использовать обозначенные выше измерения отношений человека с миром.

Для решения этих целей в авторском методе введена **модель «4D-существование человека»** [7, с. 60–79]. С некоторым упрощением она многомерно охватывает обозначенные реальности: измерение «Подструктуры индивидуального опыта (психика)», измерение «Жизненные события», измерение «Социальный мир (особенно значимое социальное окружение — ЗСО)», измерение «Контексты (предметный мир и мир природы)». Мир природы задействован в меньшей степени, так как современный человек в значительной мере отделился от него, живет в социуме и среди артефактов — в мире предметов и предметной деятельности. В связи с тем, что психика отражает внешний мир, *три измерения, раскрывающие отношения человека с миром, также имеют ментальные формы существования*, в случае их рефлексии становятся значимой частью самосознания личности. Это является важнейшим условием достижения качественно нового уровня психологической помощи людям в построении жизни.

**Модель «4D-существование человека»** можно представить следующим образом (рис. 1).



**Рис. 1. Модель «4D-существование человека»**

Остановимся кратко на каждом измерении.

Так как *психика управляет любой активностью человека*, начать следует именно с данного измерения. Эффективность личности в развитии, обучении, профессиональной деятельности, реализации жизненного пути в целом невозможна без ее рассмотрения.

**Измерение «Подструктуры индивидуального опыта (психика)»:** смысл жизни, субъективные образы жизни, идентичность, конструкт личностного своеобразия (структура соподчиненных базовых ролей), установки и убеждения, ценности, притязания, мотивы, намерения, самооценка, способности и качества, стратегии, эмоции, ощущения, субмодальные (мельчайшие) характеристики эмоциональных состояний, телесные реакции, поведение/внешние действия и т. д.

Это измерение представляет собой *иерархическую структуру (сверху вниз) компонентов из всех трех сфер психики*: мотивационно-волевой, когнитивной (включая самопознание: самосознание и самооценка) и эмоциональной.

Психические подструктуры опыта выбраны с *акцентом на самосознание личности*. Сюда также условно включены телесные реакции и поведение/внешние действия, которые не относятся к психической реальности, но они важны для указания *границ внутреннего мира* и рассмотрения отражения/проявления психических явлений. Кроме того, данные подструктуры очень значимы для практической работы психологов.

Соотнесем подструктуры этого измерения со сферами психики.

*К мотивационной сфере относятся* высшие смыслы, субъективные образы жизни, установки и убеждения, ценности, мотивы, намерения.

*К когнитивной сфере относятся* познавательные способности и качества, стратегии.

*К эмоциональной сфере относятся* эмоции, ощущения, субмодальные характеристики эмоциональных состояний.

*К самосознанию относятся* осознанный смысл жизни, идентичность, конструкт личностного своеобразия (структура соподчиненных базовых ролей: ситуативные, функциональные, субъектные, личностные, архетипические), притязания, каузальные атрибуции (объяснения причин успехов и сложностей), самооценка.

С точки зрения построения строгой классификации сфера самосознания относится к когнитивной сфере, но для практических целей очень важно с четкой очерченностью рассматривать компоненты этой *относительно автономной метакогнитивной подсистемы*. Именно развитое самосознание человека способно противостоять многим вызовам внешнего мира и негативным, травматичным событиям внутренней реальности человека. Личность в значительной мере способна помочь сама себе в коррекции и обогащающем саморазвитии, если самосознание находится на высоком уровне рефлексии и субъектного развития. Именно поэтому ее следует отдельно выделять как *важнейшую относительно автономную подсистему*. В нерелексивной психике она рядоположена с познанием. Но в случае **активного целенаправленного формирования самосознания**, релексивного развития психики она *становится управляющей системой* всего последующего саморазвития человека, *как бы поднимается в иерархии на верхний уровень управления всего индивидуального опыта*.

Подструктуры данного измерения помогают *раскрыть тип личности*, уникальность идентичности, уровень развития самосознания и самооценки, внутренние ресурсы человека (таланты, способности, стратегии и т. д.), а также выявить *профиль личностной уязвимости человека*, связанный с различными компонентами сфер психики.

Разнообразие, уникальность, широта и полнота реализации всех подструктур индивидуального опыта раскрывают богатство внутреннего мира человека, создают важные основания (метакритерии) для оценки личностной уникальности, эффективности, травмированности, продуктивности, определяют перспективы личностного роста и т. д.

**Измерение «Жизненные события»:** виды событий, последовательность реализации событий, реализация индивидуальных этапов жизни, фазы жизненного цикла и т. д.

В данном измерении событийно задано время: прошедшее, настоящее и будущее. Его следует понимать именно как отношение между событиями, которые представляют собой важнейшие единицы жизнедеятельности человека.

*Введена авторская классификация жизненных событий — 14 позитивных событий и шесть негативных событий.*

При рассмотрении *будущих этапов жизни* человека важно выделять **дополнительные подструктуры**: этап «Потенциал» (события, к которым уже идет человек), этап «Наивысший потенциал» (события, ведущие к реализации призвания, предназначения, миссии, реализации смысла жизни).

Проживаемые события организуются в «Линию жизни» (проективная методика), показывающую направленность жизни. Они часто характеризуют личностную избирательность в жизнедеятельности и житнетворчестве, могут служить одним из оснований, характеризующих *тип личности*. *Событийный профиль человека* — значимый показатель индивидуальных предпочтений строительства жизни и развития личности.

*Негативные события*, их вес, значение в жизненном пути, повторяемость и бессознательная центрированность на них (сны, воспоминания, связанные с ними периодически возникающие фоновые мысли и т. д.) характеризуют травмированность опыта. А *позитивные события* раскрывают проявления множества реализованных внутренних ресурсов и их взаимосвязи, проявляющие индивидуальные стратегии организации жизни, построения успеха и *индивидуального пути построения счастья*.

«Линия жизни» помогает раскрыть смену одних значимых этапов жизни другими, что ведет к переосознанию, переоценке и качественно иному осмыслению всего жизненного пути. Поиск преемственности этапов жизни служит достижению особого интегративно-развивающего эффекта — пониманию и ощущению *связанности и цельности жизни*. Достижение этого эффекта *снижает внутриличностное и жизненное напряжение*, создает основу для осознания и нахождения смысла жизни, что является средством как психотерапии, так и обогащающего развития (достижения наивысшего потенциала).

Соотнесение *траектории жизни* (реализуемых событий и этапов) с *жизненным циклом* позволяет *диагностировать «задержку» в развитии жизненного пути человека* (по аналогии с задержкой психического развития), установить событийные и личностные причины ее появления (на пересечении четырех измерений в модели).

*Преемственность событий и этапов жизни* — особый тип связей между событиями и этапами жизни, раскрывающий индивидуальные закономерности организации жизни. Выявление преемственности такого типа позволяет более глубоко анализировать индивидуальные трудности и успешные стратегии жизни человека. Усиление преемственности между событиями и этапами жизни позволяет человеку почувствовать цельность и связанность своей жизни, создает *жизненную конгруэнтность идентичности и выбранного жизненного пути*. Без глубинного осознания преемственности довольно сложно по-настоящему отыскать и сформулировать смысл жизни.

Компоненты данного измерения помогают посмотреть на жизнь как на «отдельный предмет», развить *перспективно-конструктивную рефлексию* жизненного пути (прямую и обратную), выявить и преодолеть травмирующие события, наметить пути обогащения жизни, *развить сознательное житнетворчество*

(авторски относиться к управлению жизнью: научиться управлять ее событиями, создавать новые события, осознанно строить будущие этапы жизни).

Они также позволяют осуществлять оценку событийной наполненности, разнообразия, интенсивности, напряженности и продуктивности жизни, что может выступать *метакритериями эффективности личности и жизни*.

**Измерение «Социальный мир — значимое социальное окружение (ЗСО)»:** личное окружение, профессиональное окружение, «ЗСО поддержки», «ЗСО людей-эталонов», «ЗСО мудрости» и т. д.

Человек реализует свои отношения с обществом прежде всего через *значимое социальное окружение*, в которое входят *люди с различным уровнем близости*: родители, любимые, друзья, товарищи, приятели, коллеги и т. д.

При рассмотрении причин человеческих сложностей в отношениях и *социальных препятствий эффективного развития жизненного пути* также полезно дополнительно выделять *«негативное (токсичное) ЗСО»*. А при рассмотрении и проектировании будущего человека важно выделить дополнительные подструктуры: *«ЗСО потенциала»* (люди, помогающие осуществить достижения, к которым уже идет человек), *«ЗСО наивысшего потенциала»* (люди, влияющие на призвание, предназначение, миссию, реализацию смысла жизни).

Осознание своего внешнего социального окружения в целом, понимание персональной значимости людей создают мощные предпосылки для обогащения отношений и самореализации личности в обществе. В данном измерении также диагностируются и раскрываются *негативные паттерны построения отношений* с людьми: созависимость, неразборчивость в построении отношений, отчужденность, одиночество, социофобия и т. д. В нем также выявляются и раскрываются *паттерны эффективных отношений*: различные виды кооперации, выигрыш-выигрыш отношений, отношения «Мы», определение необходимого уровня автономии в отношениях, выстраивание успешных личностных границ в социуме и т. д.

Компоненты этого измерения позволяют осуществлять диагностику и *развитие социальной самореализации* человека, преодолеть *социальную уязвимость личности*. Они также помогают осознать и скорректировать метакритерии *социальной эффективности личности и жизни*.

**Измерение «Контексты — миры»:** значимые ситуации, подконтексты жизни, области жизни (контексты), предметные области самореализации, орбита самореализации, авторский «рукотворный» мир и т. д.

Активность человека разворачивается в предметном мире. Внешние ситуации имеют пространственные и предметные характеристики, представляя собой условия реализации разных видов предметной деятельности. У людей довольно быстро вырабатываются *предпочтения к организации своего жизненного пространства, области предметной деятельности, складываются паттерны предметной активности* и т. д. Можно метафорически сказать, что повторяющиеся ситуации жизни, различная пространственно-предметно-деятельностная избирательность цементирует течение жизни человека,



как берега обрамляют реку. В результате в жизни человека складываются *типологические области (контексты) жизни*: семья, профессия, обучение и развитие, спорт/физическая активность, здоровье, искусство, духовное развитие, досуг и т. д. Все они имеют свою *структуру (подконтексты)*, которая относительно постоянна и индивидуальна. Например, семья часто охватывает такие подконтексты, как дом, любовь, интимные отношения, воспитание детей, организация быта, материальное обустройство жизни, семейные дела и традиции, общение с родственниками и т. д. Именно поэтому каждый человек имеет персональную *иерархию областей жизни и их подконтекстов*.

Диагностика такого рода подструктур и предпочтений позволяет осуществить еще один взгляд на жизнь людей, оценить разнообразие и полноту контекстов, что вносит существенный вклад в *разнообразие и наполненность жизни человека*.

В рамках данного измерения выявляются *негативные паттерны (стратегии) организации жизни*: разбросанность жизни, узость/обедненность жизни, излишняя (негативная) центрированность на ряде ситуаций и подконтекстах, избегание ряда ситуаций и т. д. Диагностируются также *позитивные паттерны (стратегии)* построения обогащенной контекстами жизни. Знание компонентов этого измерения помогает осуществить коррекцию и обогащающее развитие областей жизни, достичь ее *особого типа сбалансированности*, осознать соответствующие *метакритерии организации жизни*.

Каждое измерение в **модели «4D-существование человека»** имеет системные связи в других осях. Это делает данную модель базовой и практико-ориентированной в построении системной психологической помощи: диагностики, определения задач в изменении личности и жизни, разработки стратегии консультирования, проектировании частных методик и психотехник для практической работы.

Рассмотренные кратко «4D»-измерения помогают сформировать **развитое самосознание**.

Рефлексия каждого измерения позволяет человеку системно осознать все, что он стихийно развил в своем опыте и жизни, а затем перейти к их перестройке и обогащению. Такая *многомерная и системная рефлексия* позволяет сформировать широкую картину всего происходящего во внутреннем мире и различных модусах жизни.

По результатам системной диагностики человек часто приходит к выводу о том, что ему придется активно развиваться, многое корректировать, переучиваться и дообучаться. А это во взрослом возрасте довольно сложно осуществить. Как известно, человек не любит менять привычки и стереотипы. Но иначе все нежелательное, что накопилось на предыдущих этапах жизни, будет оттормаживать движение личности вперед. Кроме того, ему придется пояснять множество психологических аспектов: откуда у него возникли сложности, почему он не эффективен в ряде ситуаций, какие там закономерности изменений существуют, что и как можно менять. Это позволит челове-

ку лучше организовать себя и жизнедеятельность в будущих этапах жизни. Таким образом, «4D-модель» — центральное звено всех аспектов оказания помощи человеку. Она может служить инструментом для *моделирования и последующего обобщения различных эффективных стратегий построения жизненного пути* наиболее успешных личностей, что может породить накопление *особого типа процедурных знаний* в области психологии эффективной жизни. Это может представлять особый интерес для психологии развития, возрастной психологии, дифференциальной психологии и т. д.

Каждое измерение, понимание его компонентов, их свойств и связей, знание закономерностей их функционирования и развития является *основой для проектирования новых психотехнологий*. Именно таким образом они были созданы и классифицированы в методе.

Кроме того, данная модель также может быть использована для *рефлексии других школ консультирования* (с какими компонентами измерений существования человека и в каком «маршруте» осуществляется работа). В последующем такой анализ полезно использовать для *проектирования новых более частных методик* изменения жизни человека в рамках любой школы консультирования. Иными словами, предложенная модель может обладать *высоким конструктивным и генеративным потенциалом* для широкой психологической практики за рамками авторского метода.

В целом в ходе индивидуального консультирования каждое измерение является средством системной и при необходимости одновременно быстрой диагностики всего того, что происходит в личности и жизни человека. При осуществлении локальной диагностики в рамках запроса может использоваться пересечение нескольких измерений, ретроспективный анализ происходящего в настоящий момент.

***Реконструкция жизни человека с учетом всех четырех измерений раскрывает*** тип личности, выработанные им варианты жизни, глубинные жизненные установки (о себе, мире, своих притязаниях, способах жизни, видах самореализации, возможностях развития, перспективах жизни и т. д.), что в итоге определяет различные жизненные стратегии и способы принятия важнейших жизненных решений, жизненную стойкость и направленность личности и жизни. Наиболее отчетливо все эти важные аспекты жизнедеятельности человека проявляются в индивидуальной структуре событий жизни и личностном маршруте построения этапов жизненного пути, структуре и типах отношений в значимом социальном окружении, предпочтениях областей и контекстов жизни.

Таким образом, предметом консультирования является *постоянное осознание пересечений каждого измерения* в прошлом, настоящем и будущем человека, что приводит к множеству инсайтов, раскрытию *глубинных причин жизненной эффективности, а также сложностей и неудач*.

Осознавая *точки пересечений этих четырех измерений* существования человека, консультант и клиент получают возможность понять то, как разви-

вается личность и строится жизненный путь, как раскрыть глубинные причины всего случившегося в жизни клиента, как наметить пути *коррекции* и перспективы *обогащающего развития*. *Рефлексия связей внутреннего мира* и событий жизни помогает осознать уровень своей субъектности, особенности целого комплекса стратегий: реализации этапов жизни, реагирования на стресс, жизненной стойкости, скачков в качестве развития личности и жизни и т. д. *Анализ связи внутреннего и социального миров* приводит к объяснениям, как базовые жизненные роли, ценности и установки влияют на коммуникацию с людьми, типы отношений, социальные стратегии самореализации и т. д. *Рефлексия внутреннего мира и областей (контекстов) жизни* позволяет оценить уклад жизни, приоритеты самореализации в различных областях, проницаемость областей жизни для сбалансированного развития личности и жизненного пути и т. д.

Рефлексия пересечений всех четырех измерений и связей их компонентов приводит к многомерному и широкому взгляду на жизнь человека и его личность, помогает выявить его *жизненный сценарий* (определить доминирующие варианты жизни и их подструктуры, динамическую развертку, траекторию развития и самореализации личности).

При помощи четырех измерений и их структурных компонентов можно *определить многие глубинные терапевтические симптомы*. Например, *депрессия может трактоваться как экстремальное сужение каждого измерения существования человека*. Событийная история (измерение «события жизни») такого рода негативных изменений в личности человека (события-травмы) с последующим выявлением закономерностей этих изменений по другим измерениям: подавленность на уровне идентичности, ущемление ценностей (измерение «Подструктуры индивидуального опыта»), соотнесение обнаруженных паттернов со значимым социальным окружением (сложности в отношениях) и сужением областей жизни и условий возникновения проблемы (измерение «Контексты») — служат богатейшим материалом для проектирования индивидуально значимых инструментов работы, действенных для конкретного случая. Индивидуальную траекторию развертки симптоматики удастся проследить также для многих сложно поддающихся трансформации проблем. Например, *в случае анорексии* можно сначала относительно легко исследовать этап жизни, где впервые возникла проблема, а затем при помощи анализа жизненных событий установить ее базовый паттерн. После этого найти все другие важные для понимания глубинных причин проблемы индивидуальные закономерности функционирования опыта. Например, изучить в измерении «Контексты — миры» конкретный подконтекст, в котором проблема зародилась (первичную ситуацию), и выявить связанные с ним установки личности (измерение «Подструктуры индивидуального опыта»), а затем определить значимые условия, в которых закрепилась проблема (триггеры, вторичные выгоды и т. д.). После этого исследовать значимость ситуации и ее связь с проблемой. После чего можно определить тип взаимо-

отношений, который привел к проблеме (измерение «Значимое социальное окружение»), а затем выявить связанные с ним установки, ценности, убеждения, намерения (измерение «Подструктуры индивидуального опыта»). Полезно исследовать то, какая подструктура идентичности (базовая роль) была негативно затронута. Изучив конструкт личностного своеобразия, можно установить ущемленные позиции и управляющую роль, которую лучше всего задействовать для изменений. Таким образом, пересечение всех четырех измерений позволяет раскрыть глубинные паттерны, личностные смыслы и образ жизни, которые привели к проблеме. По результатам *системной диагностики* относительно понятными становятся методы работы (проектируются на основе разработанного для каждого измерения инструментария).

The article discusses a psychological concept of life, which is defined as a human relationship with himself and the world. The basic concepts of the method are introduced, definitions are given. The model "4D-existence of a person" is proposed, which describes the relationship of a person with the inner world, the social world, the world of objects and subject activity in building events of life. It serves as a system of system diagnosis, correction, enriching development. The issues of studying the strategies for organizing the lives of successful people, designing tools of psychological assistance are considered. The author's method of psychological assistance "Systemic Formation of Personality Life" is described.

**Keywords:** life, strategy Designing of life, life style, life cycle, life path, life events, life stage, social environment, field of life, individual experience, subjectivity, reflection, self-consciousness, reconstruction of life, human existence model, system diagnosis, Correction, enriching development, modeling, design, author's method of psychological assistance "systemic education of the life path", "Coaching life path" technology, "Psychotherapy of a Life Path".

### Список литературы

1. Адлер А. Наука жить / А. Адлер. — Киев : Port-Royal, 1997. — 315 с.
2. Бандура А. Тория социального научения / А. Бандура. — СПб. : Евразия, 2000. — 320 с.
3. 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.
4. Дружинин В. Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. — СПб. : Питер, 2010. — 156 с.
5. Ильясов И. И. Структура процесса обучения / И. И. Ильясов. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1986. — 347 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. — 2021. — № 2 (62). — С. 38–45.
9. Плигин А. А. Психотерапия «Идеальным Я» / А. А. Плигин // Новое в психолого-педагогических исследованиях. — 2020. — № 4 (60). — С. 78–86.
10. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. — СПб. : Питер, 2003. — 512 с.
11. Buhler Ch. Bieg zycia ludzkiego / Ch. Buhler. — Warszawa : PWN, 1999. — 393 p.
12. Buhler Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches problem / Ch. Buhler. — Leipzig : Hirzel, 1933.