

**А. А. Плигин**

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

**Теория личности в авторском методе психологической помощи «Системное  
формирование жизненного пути личности»**

**A. A. Pligin**

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

**Personality theory in the author's method of psychological assistance "Systemic formation  
of the life path of the individual"**

В статье рассматривается теория личности в рамках авторского метода психологической помощи. Даются определения понятиям «жизнь», «субъектность» и «личность». Вводятся такие понятия, как «профиль вариантов жизни», «профиль субъектных ролей», «жизненный тип личности», «событийный тип личности». Обсуждаются движущие силы личности, важные акценты в периодизации личности (особенно во взрослых фазах жизни), причины возникновения человеческих сложностей, возможности авторского метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности».

**Ключевые слова:** жизнь, личность, субъектность, самосознание, субъектные роли, профиль субъектных ролей, вариант жизни, проявление вариантов жизни, развитие личности, компенсаторное развитие, обогащающее развитие, жизненный сценарий, тип личности, жизненный тип, событийный тип личности, причины психологических трудностей, метод психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности».

**Понятие «личность» в психологии.**

В психологической науке данное понятие очень многозначно. Осуществлялось множество попыток обобщить имеющиеся позиции исследователей. Так, например, Г. Олпорт собрал из научных источников *49 определений личности*, классифицировав их в зависимости от этимологии, внешних проявлений и значений в различных областях знаний. Рассмотрение разнообразных позиций исследователей привело его к собственному *обобщенному определению*: «Личность — это динамическая организация психофизических систем внутри индивидуума, определяющая его уникальное поведение и мышление» [8, с. 273]. Но и это определение, спустя столько лет, *вряд ли можно рассматривать как исчерпывающее*.

Анализируя широкий спектр концепций личности, в целом можно сделать вывод, что «личность» в психологии чаще всего понимается в двух значениях: в широком (человек со всеми его психологическими свойствами и качествами) и в узком (высшая степень развития человеческого в человеке, *управляющая инстанция* индивидуального опыта).

**Взгляд на личность и психологические явления в авторском методе психологической помощи.**

В авторском методе «Системное формирование жизненного пути личности» [3,4,5,6] выдвигается положение о том, что личность следует рассматривать в системе отношений «человек и его жизнь». При этом более высокой системой, в которую включён человек, является жизнь.

Поэтому предлагается все психологические явления рассматривать с трех сторон: внутрилично, внутри структур организации жизни, между личностью и жизнью. Это существенно меняет вектор рассмотрения психологической помощи, расширяет и дополняет содержание и процедуры диагностики, понимание причин психологических нарушений, выбор технологий и методик осуществления трансформации и развития опыта, проектирование их новых видов и т.д.

**Под жизнью** в психологическом смысле понимаются отношения человека с самим собой и миром [6, с. 7].

Без рассмотрения того, как человек живет, невозможно системно и полноценно осуществлять психологическую помощь, так как большинство симптомов обуславливаются образом его жизни.

В этой логике разработана модель «4D» существования человека, которая раскрывает четыре измерения его бытия: подструктуры индивидуального опыта (личность), значимое социальное окружение (социальный мир), области жизни (предметный мир) и событийная организация жизни (жизнедеятельность). Она позволяет проводить диагностику нарушений этих отношений в каждом измерении и проектировать соответствующие им психотехники.

Люди индивидуально строят свою жизнь в зависимости от жизненной позиции, субъектности, типа личности, развитости самосознания, сложившихся вариантов.

В связи с этим, в методе эмпирически выделено и описано 25 вариантов жизни, из которых 10 вариантов являются типическими, на их основе строится сценарий жизни. С целью диагностики и их учета разработан тест «Варианты жизни» [3, с. 160-169].

При этом субъектность и самосознание являются самыми важными основаниями формирования личности.

### **Субъектность.**

Базальной способностью человека является его субъектность, благодаря ей человек из биологического существа становится социальным индивидом и затем личностью.

Под субъектностью понимается рефлексивно управляемая самостоятельность.

Человеческая активность сначала строится неосознанно, но по мере развития сознания происходит усложнение ее видов и форм, все больше превращаясь в целенаправленную активность — деятельность, а когда она направляется на строительство жизни — жизнедеятельность. По мере развития целенаправленной, осознанной активности и самостоятельности человек становится субъектом.

В ходе жизненного пути она далее приводит человека к высшим формам самосознания, которое, в свою очередь, создает взаимное влияние содержания самосознания (Я-концепции, казуальной атрибуции, самооценки, локуса контроля, мировоззрения) и развитой субъектности: они начинают взаимно детерминировать друг друга.

Для того чтобы определить развитость субъектности, в методе разработан тест «Оценка уровня развития субъектности» [5]. Он содержит семь субъектных ролей — шкал, каждая из которых представлена характерными качествами. Выделяется высокий,

средний и низкий уровень субъектности. Тест помогает диагностировать не только уровень развития субъектности (количественный показатель), но и профиль субъектных ролей (введено автором, качественная оценка).

*Уровень субъектности коррелирует с вариантами жизни, жизненными позициями, типами личности, притязаниями и успешностью в жизни.*

### ***Самосознание.***

Человек приходит в этот мир с *нерефлексивной психикой*, в которой властвуют неосознаваемые *потребности и желания*. Они в определенной мере *неосознанно управляют когнитивной и эмоциональной сферами человека*. Но по мере активного взаимодействия с миром (особенно социальным) *на основе развивающегося сознания* происходит сначала *познание окружающей действительности* (развитие когнитивной сферы), а затем *и самого себя* (развитие метакогнитивной сферы). По мере развития и рефлексии, а также самостоятельной активности происходит формирование субъектности, и затем *складывается и развивается самосознание*.

В результате *достижения высокого качества самосознания* начинает *управлять всеми нижележащими подструктурами индивидуального опыта* человека (в том числе мотивационно-волевой сферой) и таким образом *формируется личность*, осознающая себя и самостоятельно определяющая свой путь (положение введено автором). Конечно, в силу различных индивидуальных особенностей, воспитания, истории жизни человека (особенно опыта решения различных задач и преодоления сложностей) развитость личности у людей существенно различается.

В связи с таким взглядом на развитие психики и человека, *управляющие функции самосознания и субъектности, в авторском методе под личностью понимается высокий уровень развития самосознания и уникальности «Я» человека, обеспечивающий рефлексивное управление его индивидуальным опытом и реализацией жизненного пути.*

*Высшим уровнем развития личности* предлагается считать *автора пересоздания себя (особенно своего «Я»)* и жизни, строящего гармоничные и продуктивные отношения с собой и миром. Потенциально до него *могут дорасти все желающие этого люди*, но в настоящий момент их процент не велик. Как известно, А. Маслоу считал, что самоактуализирующихся личностей (наиболее близкий термин) всего 1% человечества [8, с.49]. В связи с развитием психологических знаний и психотехнологий этот процент может стать значительно выше.

### ***Ведущая движущая сила личности.***

*Главной движущей силой человека* является *стремление к развитию своей личности и жизни*. Человек по

своей природе имеет жажду к жизни, а приходя в социальный мир, очень быстро хочет стать кем-то значимым для других, сделать что-то важное и даже значительное. Не у всех это успешно получается. Для того чтобы это осуществить, ему надо из биологического индивида (по рождению) *развиться* до социального существа (выжить и адаптироваться среди людей), а затем стать личностью — *осуществить свой индивидуальный путь по дороге различных индивидуально значимых достижений, построению счастья (благополучия)*.

Длительное нахождение *без развития* чаще всего *приводит человека к стагнации жизни и регрессу личности*.

В авторском методе **развитие предлагается разделить на два типа: компенсаторное** (трансформация слабого) и **обогащающее** (усиление сильного). В

соответствии с тем, какой из них доминирует, модель жизни становится для человека либо *иррациональным и защитным процессом, либо управляемым способом достижения совершенства и счастья!*

Развитие может происходить с различной степенью осознанности и самостоятельности. *Высшей степенью развития* является рефлексивно управляемое — *субъектное развитие*. Именно оно приводит человека к *авторскому пересозданию своей личности и жизни*.

В ходе развития происходит разрешение *множества противоречий, возникающих на различных этапах жизненного пути между индивидуальными желаниями, возможностями и требованиями* внешней действительности, особенно социального мира (культуры).

Разрешение возникающих противоречий может также происходить *компенсаторно*: напряженно и даже крайне болезненно через решение внешних и внутренних конфликтов, преодоление множества ограничений и препятствий жизненного пути (дефицита потребностей, негативных родительских установок, комплекса неполноценности, стереотипов общества, травматических событий и т.д.). И также оно может происходить по *обогащающему типу*: ресурсно и радостно, порой с воодушевлением и даже большим энтузиазмом, посредством осуществления успешной жизнедеятельности. В ходе него происходит выдвижение и реализация успешных гипотез, присвоение и открытие знаний, развитие новых стратегий и способностей (особенно мышления), адекватного мировоззрения, освоение новых социально позитивных ролей, построение и реализация успешных социальных отношений, а в итоге реализация наполненной яркими событиями интересной и благополучной жизни. Соотношение этих двух типов развития (разрешения противоречий) у каждого человека индивидуально, зависит от множества факторов.

*Двум типам развития соответствуют основные виды психологической помощи*: коучинг (обогащающее развитие личности и жизни из «настоящего в будущее») и психотерапия (преодоление глубинных проблем, мешающих человеку строить жизненный путь — из «настоящего в прошлое и обратно»).

В рамках рассмотрения личностного развития введена дополнительная типологизация личности в контексте построения жизненного пути человеком (раскрывается связь «между личностью и жизнью»); предлагается выделить *жизненные типы (жизненные позиции) и событийные типы личности*.

### **Жизненные типы личности:**

1. **Генеративный тип.** Высокий уровень субъектности, притязаний и развития жизненных умений, приводящий к выбору социально-полезных, *генеративных вариантов жизни*. Один из них часто очень высоко развит (например, «жизнь как служение», «жизнь как достигаторство»). Люди этого типа являются *авторами себя и жизни*, часто *вносят прогресс* в различные области жизнедеятельности людей и порой даже человечества. Они «делают себя и свою жизнь сами, стремясь к высоким результатам, по принципу «обычная жизнь не для меня». Их типичные жизненные принципы (установки): «Синица в руках не может сравниться с журавлем в небе. Именно я могу поймать своего журавля». Они часто создают что-то значимое за рамками своей жизни (трансцендентны). Если были сложности детско-родительских отношений и высокая травмированность опыта, то они преодолены. Развита высокая жизненная стойкость. Личность реализует обогащающий тип развития.

2. **Активно развивающийся тип.** Средний уровень субъектности, с преобладанием социально-полезных и успешных вариантов жизни (например, «жизнь как обучение и развитие», «жизнь как финансовый успех»). Типичные жизненные принципы (установки): «Живу вполне успешно, достигаю того, что получается. Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Уровень притязаний и развития жизненных умений немного выше среднего. Обогащающее развитие преобладает над компенсаторным.
3. **Адаптивно развивающийся тип.** Средний уровень субъектности, с преобладанием конформных вариантов жизни (например, «жизнь как обязательство», «жизнь как распорядок»). Типичные жизненные принципы (установки): «Живу как все, могу большее, но не знаю, как к этому прийти. Надо ценить то, что имеешь, «из штанов» не выпрыгивать». Средний уровень притязаний и развития жизненных умений. Находятся в поиске различных способов выхода из текущих сложностей, постепенно развиваются, улучшая жизнь. Реализуют и обогащающий, и компенсаторный типы развития.
4. **Адаптивный тип.** Уровень субъектности ниже среднего, компенсаторно-адаптивные варианты жизни (например, «жизнь как развлечение», «жизнь как дрейф»). Типичные жизненные принципы (установки): «Живу как все, других вариантов не вижу. Не повезло, не могу найти дело, которое нравится. Хорошо не жили и начинать незачем». Характерен низкий уровень притязаний, невысокий уровень развития жизненных умений. Компенсаторный тип развития преобладает над обогащающим.
5. **Деадаптивный тип.** Большие сложности детско-родительских отношений. Низкий уровень жизненной стойкости. Высокая травмированность опыта. Низкий уровень субъектности, компенсаторный тип вариантов жизни (например, «жизнь как откладывание на потом», «жизнь как выживание»). Высокий уровень инфантильности. Типичные жизненные принципы (установки): «Так случилось, что мне все сложно дается. Мне все должны помогать, я сам не могу справиться с большим количеством проблем». Осуществляется компенсаторный тип развития, крайне медленно.
6. **Антисоциальный тип.** Уровень субъектности может быть различным. Он может быть выше среднего (вожаки преступных группировок), но направленность личности антисоциальна. Очень низкий уровень развития жизненных умений. Преобладание негативных установок о себе и жизни, большие трудности в детско-родительских отношениях и высокая травмированность опыта, которые не преодолены. Социально-неприемлемые варианты жизни (различные варианты сценария «Жизнь против жизни»). Типичные жизненные принципы (установки): «Мир не справедлив, мне не повезло, вокруг много врагов, людям верить нельзя. За все плохое надо мстить. Если проявлять силу и хитрость, можно хорошо жить. Законам и нормам следуют слабые». Развитие идет по регрессивному сценарию.

Жизненные типы (введено автором), как видно из описания, связаны с различным уровнем развития субъектности, притязаниями, жизненными установками, жизненными умениями и вариантами жизни, а в итоге — уровнем организации и самой жизни.

Переход от одного типа (уровня) к другому представляет собой *значительный личностный рост и существенные изменения в жизнестроительстве и житнетворчестве*. Целенаправленный переход по уровням осуществляется более комфортно, если он происходит поступательно: от текущего уровня — к следующему, а *переход через несколько уровней возможен, но крайне напряжен*, часто предполагает очень большую работу человека над собой, волевые усилия, самоорганизацию, изменение жизненных стилей и вариантов жизни. Чем ниже исходный уровень, тем больше потребуется компенсаторного типа развития (психотерапевтической помощи). Начиная с

адаптивно развивающегося типа, коучинговой помощи может быть больше, чем психотерапевтической. Для адаптивного типа личности психологическая помощь обогащающего типа развития (коучинг) мало эффективна, так как у человека чаще всего имеются глубинные психологические сложности (много травматических событий, трудности детско-родительских отношений, комплексы, низкий уровень притязаний и т.д.).

К существующим в психологической науке типам личности важно добавить *событийные типы личности (введено автором)*. Они раскрывают связи между личностными качествами человека и особенностями организации жизни.

### **Событийные типы личности.**

В авторском методе разработана *классификация типов событий*, которые программируют личность и жизнь. Человек осуществляет значимые, поворотные события, благодаря которым он существенно развивает свою личность и строит жизненный путь. А развивая свою Я-концепцию и идентичность, он становится способен построить *жизнь другого качества и уровня*. Выделено 20 событий, из которых тринадцать являются условно положительными и семь — условно негативными.

*Индивидуальный событийный профиль человека (введено автором)*, преобладание в нем определенных типов событий определяет *тип личности и стратегию построения жизненного пути*.

В ходе *реконструкции прожитых событий жизни просматривается множество индивидуальных предпочтений*: вариант жизни, субъектность, роли, ценности, убеждения, установки, способности и т.д. А *преобладание определённого типа событий на линии жизни показывает психологический, событийный тип личности*.

Можно выделить следующие **событийные типы личности**: социальный, достигаторский, миссионерский, прагматично-материальный, самосовершенствующийся, гедонистический, консервативный, креативно-новаторский, спонтанно-дрейфующий и т.д.

Так, например, в реконструкции жизни у *людей социального типа* просматривается множество событий «Встреча личностей», а у *людей самосовершенствующегося типа* — события «Победа над собой», «Инициация новой роли» и т.д.

Эти типы личности в связке «уникальное “Я”» – событие» координируют определенные *варианты жизни*, которые создают жизненный сценарий.

У человека может проявляться *несколько событийных типов личности*, так как вариант жизни чаще всего *тесно связан с одной из областей реализации жизни* (семья, профессия, обучение и развитие и т.д.). Комбинация вариантов жизни в них и создает *сценарий всей жизни*.

Таким образом, предложенная типология позволяет многоаспектно раскрыть отношения между личностью и подструктурами его жизни, а не только учитывать внутриличностные свойства, черты и качества. Ее диагностика помогает раскрыть *направленность личности и жизни*, осознать его преобладающую жизненную стратегию, успешность сложившихся вариантов жизни и целостного сценария.

### **Периодизация личностного развития.**

В методе разрабатывается *дополненная периодизация становления и развития человека*, которая, с одной стороны, может опираться на лучшие подходы возрастной психологии и психологии развития, а с другой — *вводить дополнительные важные*

*параметры психических новообразований в связи с различными факторами строительства жизни человеком.*

Символичным является тот факт, что *автором первой психологической концепции жизненного пути* и первой периодизации развития личности является Шарлотта Бюллер [10]. Период жизни до юношеского возраста она не включила в свою периодизацию, полагая, что в это время самосознание личности пребывает в «дремлющем состоянии» [9, с. 172]. *Начало жизненного пути* датируется моментом, когда в человеке впервые «просыпается» *потребность в самосознании и самоопределении*. Ш. Бюллер *разделила жизнь человека на пять фаз*: прогрессивный рост (до 15 лет), генеративный рост, связанный с созреванием функции воспроизведения (16 – 25 лет), срединная фаза жизни (26 – 45 лет), переходный период (46 – 55 лет), регрессия (56 – 70 лет).

В психологической науке в настоящий момент предложено *множество подходов к периодизации*, все они имеют различные основания. К сожалению, *наименее разработанными являются периоды взрослой жизни*. В связи с этим важно дополнить имеющиеся периодизации *анализом закономерностей развития*: рефлексии (особенно психологической), субъектности (различных ролей и качеств), самосознания, становления и развития жизненных умений, важнейших компонентов вариантов жизни, социальной и профессиональной самореализации, формирования жизненной стойкости, достижения «вершин» жизни в различных ее областях, феноменов долголетия при сохранении жизненной активности и интереса к жизни, благополучия.

В целом периодизация *охватывает следующие периоды*: младенчество, детство, юность, ранняя зрелость, средняя зрелость, поздняя зрелость, долголетие.

С точки зрения авторского подхода можно выделить наиболее *значимые акценты в различных фазах жизненного цикла*:

- *Нерефлексивное развитие человека в первые годы жизни и становление социализации* (задатки, отношения с родителями, особенности семейного воспитания в ранние годы, типы привязанности, игра, развитие в дошкольных учреждениях, первая дружба, опыт первых «детских решений», особенности проявления реактивной стратегии реагирования на сложности).
- *Начало рефлексивного развития и становление субъектности в различных видах деятельности* (игра, учение, творческие, спортивные и досуговые занятия, общение со сверстниками, развитие способностей, особенности первого опыта самоорганизации, копинг-стратегии, опыт преодоления первых жизненных трудностей, сложившиеся установки о жизни, варианты жизни, особенности идентичности и самооценка, детские решения о жизненном плане).
- *Становление развитого самосознания, социальная самореализация* (дружба, первая любовь, осознание особенностей своего «Я» и основных ролей, ценностей и убеждений, реализация способностей, выбор образования и построение плана профессиональной самореализации, опыт преодоления трудностей в отношениях и значимых видах деятельности).
- *Начало самостоятельной жизни и становление профессиональной самореализации* (построение личных/супружеских отношений, начало профессиональной деятельности, опыт партнёрских отношений, овладение важнейшими жизненными умениями, опыт реализации жизненных выборов, опыт реализации сложившейся жизненной стойкости).

- *Достижение вершины самореализации в жизни* (воспитание детей, духовная любовь, достижение высокой экспертности в профессии, призвание, достижение высоких результатов в различных областях деятельности и жизнедеятельности).
- *Достижение основных целей* личных/семейных отношений (завершение воспитания детей, достижение результатов взаимного супружеского/партнёрского развития, завершение карьеры).
- *Завершение жизненного цикла* (подведение итогов большей части жизненного пути, понимание собственной мудрости, осмысление смысла жизни, выполнение предназначения, построение долголетия).

В них *необходимо индивидуально соотнести* следующее: жизнеспособность, успешность семейного воспитания (детско-родительские отношения, тип привязанности, установки), развитие субъектности (профиль ролей и качеств), особенности построения и реализации Я-концепции, основы жизненного сценария (сложившиеся варианты жизни), закономерности копинг-стратегий и жизнестойкости, опыт саморегуляции и самоорганизации, принятие различных типов жизненных решений, формирование и реализация базовых жизненных умений, самореализацию в социальных отношениях (дружбе, любви, супружестве, партнерстве), профессиональную самореализацию (обретение экспертности, призвание, предназначение), смыслы жизни, достижение удовлетворенностью жизни и благополучия.

Необходимо исследовать *наиболее важные закономерности становления и развития отмеченных выше явлений*, исследовать закономерности между особенностями их осуществления, *задержками их реализации* на различных фазах и успешностью построения жизни (благополучием).

Изложенные выше позиции в рамках периодизации личности можно рассматривать как *важнейший замысел* для реализации этих идей. Его осуществление крайне необходимо современным психологам, педагогам и всем, направленным на развитие людей; он ждет своих исследователей.

### **Причины человеческих трудностей.**

Психологические проблемы в методе предлагается рассматривать как *нарушение отношений человека с собой и миром*.

Их список очень велик и многообразен, но важно выделить наиболее значимые с точки зрения оказания психологической помощи.

#### ***Основные причины человеческих трудностей в жизни:***

1. *Ограниченность в отражении/познании* реальности (когнитивные искажения: обобщение, опущение, замещение в переработке информации), что приводит к развитию неэффективных ментальных структур и моделей реальности.
2. *Активность в опоре на внутреннюю реальность, игнорируя внешнюю* (своя «правда», игнорирование объективных фактов и закономерностей).
3. *Искажения в оценке отношений с собой и миром*, ложные воспоминания, неадекватное объяснение причин успехов и неудач (каузальная атрибуция), неэффективное самоотношение (низкое самоуважение), неадекватные притязания.
4. *Неадекватные отношения* со значимым социальным окружением в становлении личности (отсутствие любви, внимания, заботы, доверительных отношений и т.д.).
5. *Высокая деформация («травмированность»)* личностного и жизненного опыта.



6. *Рассогласованность в коммуникации с собой* (подавление своих желаний, игнорирование обратной связи от тела, внутренние конфликты) *и миром* (потеря своего статуса, места в жизни, конфликты в значимом социальном окружении). Неконгруэнтность внутренней и внешней жизни.
7. Слабое развитие *мотивационно-волевой регуляции*.
8. *Низкое развитие субъектности* (отгороженность), инфантильность и выученная беспомощность.
9. *Стихийное влияние множества негативных факторов на развитие модели мира и жизненного сценария* (особенно в детские годы).
10. *Неэффективные вариант жизни и жизненный стиль* (ежедневные привычки жить), застой в жизни, регрессивное развитие в различных областях жизни.
11. *Неконструктивная рефлексия*.
12. Низкий уровень развития личности, *плохое знание себя и слабое развитие самосознания* (неэффективная Я-концепция).
13. *Слабый перенос эффективных моделей* в различные контексты и обстоятельства жизни.
14. *Дискомфорт в преодолении* привычных ментальных и поведенческих паттернов.
15. *Недостаточность развития способностей* и опыта, чтобы справиться с трудностями жизни, превышающих возможности человека, к которым он оказывается не готов (чувство неполноценности, травматические события).
16. *Потеря саморегуляции и контроля* за своими ментальными моделями, состояниями, действиями из-за внешних угроз и негативных эмоциональных состояний, которые они вызывают.
17. *Потеря внутренней опоры* на собственные ресурсы и возможности в случае длительных и интенсивных трудностей. Человек «придавлен» грузом негативных обстоятельств жизни, таким образом, происходит «застревание» в жизненных проблемах, постепенно складывается низкая жизненная стойкость, появляется множество нерешенных психологических проблем.

В итоге действия ряда этих факторов *формируются дезадаптивные (токсичные) отношения с собой и миром, неэффективные сценарии жизни* (порой антисоциальные).

В методе выделяются *метапонятия в нарушении отношений с собой и миром*: рассогласованность (неконгруэнтность, конфликт), суженность, негативная центрированность, незавершенность, разбросанность, зависимость, ущемленность, подавленность, изолированность/отчужденность, изначальное отсутствие (введено автором) [9, с. 172]. Они позволяют более детально диагностировать психологическую деформацию индивидуального опыта человека в каждом конкретном случае.

Такой взгляд на основные составляющие теории личности привел к *разработке и внедрению в практику авторского метода* психологической помощи «Системное формирование жизненно пути личности», в котором *создана система непротиворечивых, категориально выстроенных понятий* о развитии личности и жизни (особенно применительно к консультированию), а также *спроектировано и апробировано 34 новые структурированные психотехники* в рамках психотерапии и коучинга. Разработана *технология определения стратегии консультирования*. Реализовано множество *лонгитюдных исследований* на протяжении 20 лет.

### Список литературы

1. Дружинин, В. Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Дружинин. — СПб.: Питер, 2010. — 156 с.

2. *Леонтьев, А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М.: Смысл; Академия, 2004. — 352 с.
3. *Плигин, А. А.* Коучинг жизненного пути / А. А. Плигин. — М.: Рипол, 2020. — С. 252.
4. *Плигин, А. А.* Психотерапия «Идеальным Я» / А. А. Плигин // Новое в психолого-педагогических исследованиях. — 2021. — № 4 (60). — С. 78–86.
5. *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.
6. *Плигин, А.А.* Теоретические основы метода «Системное формирование жизненного пути личности» / А.А. Плигин // Новое в психолого-педагогических исследованиях. - 2022. - № 1 (64). - с. 5-16.
7. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб.: Питер, 2002. — 720 с.
8. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Тории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер, — 3-е изд. — СПб: Питер, 2004. — 607 с.
9. *Buhler Ch.* Bieg zycia ludzkiego / Ch. Buhler. — Warszawa : PWN, 1999. — 393 p.
10. *Buhler Ch.* Der menschliche Lebenslauf als psychologisches problem / Ch. Buhler. — Leipzig : Hirzel, 1933.

The article examines personality within the framework of the author's method of psychological assistance. Definitions are given to the concepts of "life", "subjectivity" and "personality". Such concepts as "profile of life options", "profile of subject roles", "life type of personality", "event type of personality" are introduced. The driving forces of personality, important accents in the periodization of personality (especially in adult phases of life), the causes of human difficulties, the possibilities of the author's method of psychological assistance "Systemic formation of the life path of the individual" are discussed.

**Key words:** life, personality, subjectivity, self-awareness, subject roles, profile of subject roles, life option, decline of life options, personality development, compensatory development, enriching development, life scenario, personality type, life type, event type of personality, causes of psychological difficulties, method of psychological assistance "Systemic formation of the life path of the individual".