

English version: [Leontiev D.A., Averina A.J. The phenomenon of self-reflection in the context of self-regulation problem](#)

Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, Москва, Россия

[Сведения об авторах](#)
[Литература](#)
[Ссылка для цитирования](#)

Рассматривается феномен рефлексии как философская проблема, как предмет научно-психологического изучения и как характеристика человеческого существования. В центре статьи находится проблема амбивалентности рефлексивных процессов. В одних исследованиях прослеживается связь рефлексии с депрессией, невротизмом и пессимизмом, другие же работы обращают внимание на позитивную роль рефлексии в процессах адаптации и саморегуляции личности. Для разрешения данного противоречия предложена дифференциальная модель рефлексии личности, в которой выделяется несколько типов рефлексивного самоотношения, в числе которых как способствующие, так и мешающие эффективной саморегуляции жизнедеятельности личности.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивность, саморегуляция, самодетерминация, самодистанцирование, самосознание

Рефлексия как философское понятие

Понятие рефлексии (от позднелат. reflexio – обращение назад) впервые возникло в философии Нового времени в рамках философского осмысления проблемы человеческого сознания. Изначально оно обозначало внутреннее обращение на самого себя, и только позднее приобрело переносный смысл отражения. Дж. Локк предложил разделить опыт на внутренний, касающийся деятельности нашего разума, и внешний, ориентированный на внешний мир. Соответственно, идеи имеют своим источником либо внешние объекты, либо деятельность нашего ума (mind). Первый источник познания Локк называет ощущением, а второй – рефлексией. Таким образом, возникает понятие рефлексии как способности познавать свою умственную деятельность подобно тому, как мы познаем внешние нам предметы. «Под рефлексией... я подразумеваю то наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность и способы ее проявления, вследствие чего в разуме возникают идеи этой деятельности» [Локк, 1985, с. 155]. Рефлексия дает «такие идеи, которые приобретаются умом при помощи размышления о своей собственной деятельности внутри себя» [Там же. С. 155]. Она появляется в процессе развития не сразу, потому что требует внимания. Рассуждения о собственной внутренней деятельности появляются только в зрелом возрасте, и то не у всех. Локк подчеркивает: «Душа не всегда сознает себя мыслящую» [Там же. С. 159].

Дальнейшее развитие представлений о рефлексии было связано преимущественно с идеями классической немецкой философии. И.Кант говорит о сознании самого себя (апперцепции), разделяя Я как субъект мышления (чисто рефлектирующее Я), о котором мы ничего больше сказать не можем, так как это совершенно простое представление, и Я как объект восприятия, стало быть, внутреннего чувства, которое содержит в себе многообразие определений, делающих возможным внутренний опыт (см. [Кант, 1966, с. 365]). В работах И.Г.Фихте представлены развернутые рассуждения о природе «рефлектирующего над собой Я» [Фихте, 1993]. Фихте однажды «попросил своих студентов: “Господа, помыслите стену”. И далее: “Господа, помыслите того, кто мыслит стену”. Ясно, что таким образом мы можем продолжать до бесконечности: “Господа, помыслите того, кто мыслит о том, кто мыслит стену”, и т.д. Иными словами, как бы мы ни пытались сделать Я объектом сознания, всегда остается Я, или Эго, которое трансцендирует объективацию, само являясь условием единства сознания. Первым принципом философии как раз и является это чистое, или трансцендентальное, Я» [Коплстон, 2004, с. 64]. Ф.Шеллинг рассматривает стадии становления сознания, третья из которых – возвращение Я к себе, посредством которого Я рефлексивно отличает себя от объекта или не-Я как такового и узнает себя в качестве сознания [Там же. С. 144].

В философской системе Гегеля рефлексия занимает важное место как форма проявления духа, направленность его на самого себя. Рефлексия выступает у него как механизм преодоления непосредственности, ограниченности, ведущий к развитию духа, причем Гегель признает за рефлексией важную роль в том, что сегодня мы называем саморегуляцией: «В рефлексии начинается переход от низшей способности желания к высшей» [Гегель, 1971, с. 23]. Как отмечает О.С.Анисимов, у Гегеля рефлексия «опосредует переход от природного к “надприродному” побуждению», «обеспечивает выход за пределы природной необходимости» [Анисимов, 2007, с. 21, 23]. Она включена в целое самоорганизации и способна обеспечить изменение направленности поведения [Там же. С. 24]. «Рефлексируя, человек уже не является только существом природы, уже не находится в сфере необходимости» [Гегель, 1971, с. 23].

Понятие рефлексии указывало на особенность человеческой природы, раскрывающейся в возможности подняться над самим собой и своими внутренними состояниями, увидеть их извне с точки зрения абстрактного или внешнего наблюдателя. Однако некоторые авторы введение понятия рефлексии подвергали критике. Так, Ж.-П.Сартр клеймит принцип рефлексии как вредный, поскольку он ведет к удвоению сознания и лишению трансцендентального поля абсолютного статуса. «Рефлексивное сознание полагает отражающее сознание как свой объект: в акте рефлексии я выношу суждения об отражающем сознании – я стыжусь его, я горжусь им, я его хочу, я его ощущаю и т.д. Непосредственное сознание восприятия не позволяет мне ни судить, ни желать, ни стыдиться. Оно не знает моего восприятия, оно не полагает его. Весь умысел моего актуального сознания направлен вовне, в мир. Зато это спонтанное сознание моего восприятия организует мое воспринимающее сознание. Другими словами, всякое полагающее сознание объекта есть в то же время неполагающее сознание самого себя» [Сартр, 2000, с. 27]. Сартр

утверждает, что все, что мы можем обнаружить, устремлено в мир, а не на сознание себя.

В рамках методологии социального познания и взаимодействия развивается теория рефлексии и «исчисляемой психофеноменологии» В.А.Лефевра. Лефевр подчеркивает, что естественнонаучный подход не может объяснить существование сложных систем, и вводит ряд распространенных на сегодня понятий: рефлексивное управление (коммуникация между разными субъектами, в результате которой происходит передача оснований для принятия решений), способность рефлексии, уровень рефлексии (которым обладает каждый из взаимодействующих субъектов), рефлексивные игры. «Рефлексия в ее традиционном философско-психологическом понимании – это способность встать в позицию “наблюдателя”, “исследователя” или “контролера” по отношению к своему телу, своим действиям, своим мыслям. Мы расширим такое понимание рефлексии и будем считать, что рефлексия – это также способность встать в позицию исследователя по отношению к другому “персонажу”, его действиям и мыслям» [Лефевр, 2003, с. 16]. Основополагающим и объяснительным понятием при этом выступает понятие рефлексивной системы. Это система своеобразных зеркал, бесконечно отражающих друг друга, где под каждым зеркалом понимается субъект, обладающий своей уникальной позицией. С помощью подобной методологии эффективно решаются задачи стратегического управления в области политики и экономики.

Не менее интересны принципы научно-теоретического подхода к рефлексии, разработанные Г.П.Щедровицким, который, наряду с В.А.Лефевром, признается одним из инициаторов «рефлексивного движения» в России [Лепский, 2009]. Рефлексия им рассматривается и как особый процесс и структура деятельности, и как принцип развертывания схем деятельности. Основой для осуществления рефлексивной деятельности является так называемый рефлексивный выход. Индивид «должен выйти из своей прежней позиции деятеля и перейти в новую позицию – внешнюю, как по отношению к прежним, уже выполненным деятельности, так и по отношению к будущей, проектируемой деятельности <...> Новая позиция деятеля, характеризующаясь относительно его прежней позиции, будет называться “рефлексивной позицией”, а знания, вырабатываемые в ней, будут “рефлексивными знаниями”, поскольку они берутся относительно знаний, выработанных в первой позиции» [Щедровицкий, 1995, с. 487]. Рефлексивная деятельность при этом поглощает прежние деятельности субъекта, которые выступают в качестве материала для анализа, и будущую деятельность, которая выступает в качестве проектируемого объекта. Это позволяет рассматривать рефлексивное отношение как вид кооперации между разными индивидами и деятельностями. Г.П.Щедровицкий подчеркивает: «Мы мало что поймем в природе и механизмах рефлексии, если будем рассматривать ее как процесс, принадлежащий области и плану сознания <...> Природа и механизм рефлексии определяются не процессами и механизмами сознания <...> природа и механизм рефлексии определяются в первую очередь связью кооперации нескольких актов деятельности; и лишь затем эта связь особым образом “отображается” в сознании» [Щедровицкий, 2005, с. 112]. В этом, в частности, Г.П.Щедровицкий видит расхождение своей позиции с позицией В.Лефевра, у которого понятие рефлексии не выходит за рамки эпистемологии и логики [Там же. С. 116–117]. «Вмешательство»

рефлексии в поведение как ее важную функцию подчеркивает в своей системной модели О.С.Анисимов [2007, с. 166–167].

Исследования рефлексивных процессов в психологии

В психологии понятие рефлексии развивается, начиная с работ У.Джеймса. Джеймс различал познающее Я и познаваемое Я: «Мое самосознание является как бы двойственным – частью познаваемым и частью познающим, частью объектом и частью субъектом; в нем надо различать две стороны» [Джеймс, 1991, с. 87].

В дальнейшем развитии представлений о рефлексии можно выделить две линии. Западная психология в лице структурализма, функционализма, бихевиоризма, гештальтпсихологии, ориентированная на естественнонаучный подход, отрицает понятие рефлексии как излишний для объяснения психических явлений конструкт. И лишь А.Буземан предлагает выделить отдельную область психологической науки: психология рефлексии, которая бы изучала рефлексивные процессы и сознание. По Буземану, рефлексия – это любое «перенесение переживания с внешнего мира на самого себя» [Цит. по: Выготский, 1983, с. 228]. Гуманистическая психология, когнитивная психология и др. не отказываются от понятия рефлексии, но редко используют его как объяснительное понятие. Ж.Пиаже исследовал рефлексю на материале развития мышления у ребенка. Рефлексия для него – логический процесс, характеризующийся знанием о необходимой связи между объектом и воздействием на него, который в дальнейшем концептуализируется в понятие [Пиаже, 1969].

Вторая линия изучения рефлексии характерна для отечественной психологии. Рефлексия здесь выступает как объяснительный принцип развития самосознания и психики в целом (Б.Г.Ананьев, Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн, Б.В.Зейгарник). Рефлексивные свойства характера «наиболее интимно связаны с целями жизни и деятельности, ценностными ориентациями, установками, выполняя функцию саморегулирования и контроля развития, способствуя образованию и стабилизации единства личности» [Ананьев, 2001, с. 263]. Подчеркиваются связи рефлексии с мышлением: «мышление – необходимый компонент рефлексии личности и само становится объектом этой рефлексии» [Тихомиров, 2002, с. 4]. Рефлексия выступает как значимый компонент самопонимания, результатом которого является объяснение «человеком своих мыслей и чувств, мотивов поведения; умение обнаруживать смысл поступков; способность отвечать на причинные вопросы о своем характере, мировоззрении, отношении к себе и другим людям, а также о том, как они понимают его» [Знаков, 2005, с. 27]. В бытийном контексте это называется «узнать правду о самом себе».

А.В.Карпов выделяет разные модусы рефлексии: «...Рефлексия является такой синтетической психической реальностью, которая может выступать (и реально выступает) и как психический процесс, и как психическое свойство, и как психическое состояние одновременно, но не сводится ни к одному из них» [Карпов, 2003, с. 48]. Именно синтез этих модусов составляет ее качественную определенность. Поэтому «рефлексия – это одновременно и уникальное свойство, присущее лишь человеку, и

состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания» [Там же. С. 48]. В связи с этим аспект рефлексии как психического свойства автор предлагает называть рефлексивностью и изучать как независимую переменную в психологических исследованиях. Рефлексия и, соответственно, рефлексивность по направленности бывает интрапсихической – способность к восприятию своей психики, и интерпсихической – способность понимать психику других людей. Другой критерий для различения разных типов рефлексивной деятельности – временной [Ладенко, 1995]. Рефлексия может быть ситуативной – анализ происходящего и самоконтроль в текущей ситуации, ретроспективной – склонность к анализу уже выполненной деятельности, и перспективной – планирование и прогнозирование.

Существенный вклад в исследование психологии рефлексии вносят разработки И.Н.Семенова и С.Ю.Степанова. Они показывают, что в современной психологии существует три уровня понимания рефлексии: как объяснительного принципа психических явлений, как существенного компонента психических процессов, например творческого мышления, и как предмета специального психологического исследования. Механизм рефлексии понимается как переосмысление и перестройка субъектом содержания своего сознания, своей деятельности, общения, то есть своего поведения как целостного отношения к окружающему миру. Авторы различают четыре типа рефлексии: кооперативную, коммуникативную, личностную, интеллектуальную. Кооперативная рефлексия обеспечивает согласованную совместную деятельность. Коммуникативная рефлексия является основой для продуктивного межличностного общения, осознания «действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению» [Межличностное восприятие в группе, 1981, с. 35]. Личностная рефлексия позволяет понять свой внутренний мир. Сущность интеллектуальной рефлексии заключается в соотношении собственных действий и предметной ситуации [Степанов, Семенов, 1985].

Идеи о рефлексивном способе познания находят применение в практической, в частности юридической, психологии. Для решения практических задач понимания психологии преступника, мотивов его поведения, воздействия на лиц, являющихся источником информации, и т.д. используется техника рефлексивного мышления. «Суть приема – в смене точки зрения на ситуацию, в которой возникло затруднение, с внутренней на внешнюю, в выходе за пределы ситуации, в позицию, позволяющую разобраться в ситуации и найти способ разрешить ее» [Прикладная юридическая психология, 2000]. Прежде всего нужно выбрать рефлексивную позицию. «Рефлексивная позиция – это угол, точка зрения на рассматриваемую ситуацию. Для юриста это может быть позиция конкретного партнера по взаимодействию (собеседника, клиента, пострадавшего, преступника и т.д.), иная профессионально-должностная позиция коллеги-юриста (судьи, прокурора, адвоката, следователя, оперативного работника и т.п.) и даже любая другая позиция, отличная от исходной. Выбор конкретной позиции определяется ее потенциальной полезностью в отношении данной ситуации. При этом такая позиция может быть конкретизирована: “посмотреть на ситуацию глазами незаинтересованного свидетеля”, “а как бы поступил здесь более опытный коллега-профессионал” и т.п. Каждая позиция задает свой способ “видения” ситуации и отношения к ней. Потенциальный набор позиций и

ролей юриста весьма велик. Полезно расширять их репертуар, осваивая их и делая привычными для собственного мышления» [Там же].

Рефлексия как характеристика человеческого существования

На качественно новом уровне проблема рефлексии была поставлена С.Л.Рубинштейном, исходящим из того, что человек находится внутри бытия, а не только бытие внешне его сознанию [Рубинштейн, 1997, с. 9]. «Первичное отношение – это отношение к миру не сознания, а человека» [Там же. С. 48]. «В качестве субъекта познания <...> человек выступает вторично; первично он – субъект действия, практической деятельности» [Там же. С. 66]. Эта общая онтология, которую позднее Ф.Е.Василюк (1984) назвал «онтологией жизненного мира», противостояла картезианской «онтологии изолированного индивида» и интроспективной психологии, в которой человек мыслился исключительно как субъект познавательного отношения; имплицитно развивая традиции Э.Гуссерля, М.Хайдеггера, Л.Бинсвангера и других философов экзистенциально-феноменологической традиции, она вводила в психологию представление о жизненном мире, с которым субъект изначально связан неразрывными узами.

Проблема сознания и самосознания, в том числе рефлексии, тем самым ставится по-новому. Сознание выступает как инструмент, орудие или орган личности, действующего субъекта. Отчасти этот тезис перекликается с характеристикой сознания как жизненной способности личности [Абульханова, 2009], однако важно подчеркнуть не только момент «подчиненности» сознания личности, но и момент его произвольности, созидаемости, «искусственности» (М.К.Мамардашвили).

Принципиальное значение имеет различие С.Л.Рубинштейном двух способов существования. «Первый – жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек <...> Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом. Отсутствие такого отношения к жизни в целом связано с тем, что человек... не может занять позицию вне ее для рефлексии над ней <...> Такая жизнь выступает почти как природный процесс» [Рубинштейн, 1997, с. 79]. «Второй способ существования связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее» [Там же. С. 79].

Ключевую онтологическую значимость рефлексии подчеркивает в своей концепции антропогенеза П.Тейяр де Шарден. «Рефлексия – это приобретенная сознанием способность сосредоточиться на самом себе и овладеть самим собой как предметом, обладающим своей специфической устойчивостью и своим специфическим значением, – способность уже не просто познавать, а познавать самого себя; не просто знать, а знать, что знаешь <...> Рефлектирующее существо в силу самого сосредоточивания на самом себе внезапно становится способным развиваться в новой сфере. В действительности это возникновение нового мира...» [Тейяр де

Шарден, 1987, с. 136].

В.И.Слободчиков и Е.И.Исаев констатируют, что рефлексивное сознание выступает границей, отделяющей человека от животных. Животное видит, слышит, чувствует окружающий мир, но не знает о своем знании. Благодаря рефлексии у человека возникает внутренняя жизнь и появляется способность управления своими состояниями и влечениями – свобода выбора. «Рефлектирующий человек не привязан к собственным влечениям, он относится к окружающему миру, как бы возвышаясь над ним, свободен по отношению к нему. Человек становится субъектом (хозяином, руководителем, автором) своей жизни. Рефлексия составляет родовую особенность человека; она есть иное измерение мира» [Слободчиков, Исаев, 1995, с. 20].

Близкую позицию формулирует в своей эволюционной концепции личности М.Чиксентмихайи: «Случай и необходимость – единственное, что управляет существами, неспособными к рефлексии. Однако эволюция создала буфер между детерминирующими силами и человеческим действием. Подобно автомобильному сцеплению, сознание позволяет тем из нас, кто им пользуется, временами отключаться от давления неумолимых влечений и принимать собственные решения. Конечно, рефлексивное сознание, которое, по-видимому, приобрели на нашей планете только люди, не является чистой благодатью. Оно лежит в основе не только беззаветной отваги Ганди и Мартина Лютера Кинга, но и “неестественных” желаний маркиза де Сада или ненасытных амбиций Сталина» [Csikszentmihalyi, 1993, p. 15]. Чиксентмихайи связывает с формированием рефлексивного сознания скачкообразное изменение режима работы мозга [Ibid. P. 23]. В недавней публикации он говорит о том, что рефлексивное сознание представляет собой новый орган, своеобразный «метамозг», освобождающий нас от власти генетических программ. «С его помощью мы можем строить планы, откладывать действие, воображать то, чего нет. Наука и литература, философия и религия были бы без него невозможны» [Csikszentmihalyi, 2006, p. 9]. Рефлексивное сознание позволяет нам «писать» собственные программы в дополнение к генетическим и социальным программам, закладываемым в нас биологией и культурой. Это дает человеку дополнительную степень свободы.

В целом ряде других философских и психологических источников встречаются идеи, перекликающиеся с этим тезисом. В их числе различие Л.С.Выготским (1983) высших, осознанных и произвольных, и низших, неосознанных и непроизвольных, психологических функций, различие двух «регистров» жизни у М.К.Мамардашвили (1995), анализ процессов осознания как неотъемлемой стороны жизни у Дж.Бьюджентала [Bugental, 1999] и глубокий анализ того, как рефлексивные процессы встраиваются в детерминацию социальных и исторических событий, в философии истории Дж.Сороса, который видит в рефлексивности механизм связывания в единое сложно организованное целое объективных фактов и представлений людей, участвующих в историческом процессе. Неустраняемая открытость, многовариантность будущего является одновременно причиной и следствием непредсказуемости выборов, которые совершают участники исторического процесса, руководствуясь своим несовершенным пониманием [Сорос, 2001, с. 142–144].

Если более традиционно рассмотрение рефлексии как феномена познавательной деятельности, явления гносеологического порядка, что – более или менее эксплицитно – свойственно как философским работам, так и психологическим [см. Филатов и др., 2006; Дударева, Семенов, 2008; Семенов, 2008], то заслуга С.Л.Рубинштейна состоит в том, что он впервые поставил проблему рефлексии как проблему онтологическую, а не гносеологическую, рассматривая рефлексию как способность, играющую важнейшую роль в самодетерминации и саморегуляции жизнедеятельности, хотя он и не употреблял этих терминов. В последнее время в психологии все более заметны подходы, в которых понятия рефлексии и саморегуляции оказываются тесно связаны между собой, что является логическим развитием философского понимания рефлексии как специфически человеческого способа отношения к миру – отношения, которое поднимает жизнедеятельность человека на качественно новый уровень.

Роль рефлексии в процессах саморегуляции

Одним из первых вопрос о роли рефлексии в процессах регуляции и саморегуляции напрямую поставил Ю.Н.Кулюткин (1979), опираясь на идеи Л.С.Выготского о высших психических функциях как интериоризированных социальных отношениях и об орудийном характере деятельности человека. «Понятно, что использование различных средств организации собственных действий оказывается возможным лишь в результате развития иерархической структуры личности, когда человек, выступая в качестве субъекта деятельности и осуществляя свою управляющую функцию, в то же время относится к самому себе как к объекту управления, как к исполнителю, действия которого он должен направить и организовать с помощью тех или иных средств. Механизм саморегуляции, основанный на подобном рода иерархическом разделении управляющих и контрольных функций внутри одной и той же личности, когда человек выступает для самого себя как объект управления, как “я-исполнитель”, действия которого необходимо отражать, контролировать и организовывать, и когда человек одновременно является для самого себя “я-контролером”, т.е. субъектом управления, – такой механизм саморегуляции имеет смысл назвать рефлексивным по своей природе. Заметим, что в данном случае речь идет не просто об отображении внутреннего мира другого человека в сознании воспринимающего, а о рефлексивной регуляции своих собственных внутренних процессов и действий» [Кулюткин, 1979, с. 24].

Этот процесс имеет сложную структуру. В нее входит мысленное проигрывание возможностей, рефлексивная игра с самим собой, которая завершается выработкой окончательного решения и переходом к исполнительным действиям. Наиболее явно рефлексивность саморегуляции проявляется при необходимости перестраивать сложившийся способ действия, анализируя структуру своих действий, не приводящих к успеху. Рефлексивность и гибкость прямо связаны с готовностью выполнения подобной «работы над ошибками».

Ю.Н.Кулюткин выделяет два уровня рефлексивного отображения. «На более низких

уровнях рефлексии отображаются и контролируются отдельные исполнительные действия, выполняемые по готовой стандартной программе. На более высоких уровнях рефлексии субъект отображает самого себя и как контролера, производящего планирование и оценку своих действий» [Там же. С. 27]. В последнем случае «он как бы экстерииоризирует те внутренние регуляторные схемы и процессы, которые позволяли ему осуществлять свои управляющие функции» [Там же. С. 27]. Иными словами, по мере повышения уровня рефлексии она закономерно превращается в саморефлексию уже не только операциональных, но и личностных аспектов регуляции деятельности.

В оригинальной и хорошо теоретически проработанной концепции А.С.Шарова понятия регуляции и рефлексии относятся к числу ключевых. «Рефлексия есть собирание себя <...> Без рефлексии и рефлексивных процессов всякая живая система не просто движется в сторону дезорганизации, но распадается и перестает быть таковой» [Шаров, 2009, с. 119]. А.С.Шаров исходит из того, что подлинное понимание существа рефлексии лежит в ее онтологии [Шаров, 2005, с. 55]. Регуляцию этот автор определяет через еще одно ключевое для него понятие – понятие «границы»: «Регуляция – это и есть качественно-количественная ограниченность активности человека» [Шаров, 2000, с. 109]. Это начальное довольно общее определение конкретизируется далее в понятии регулятивного акта: «Это возникновение (простраивание) границ, которые качественно и количественно определяют функционирование определенной психологической системы, или это качественно-количественное изменение о-ограниченности для определенного функционирования психологической системы» [Там же. С. 121]. В структуре регуляции выделяются три подсистемы: ценностно-смысловая, активности и рефлексии [Там же. С. 114]. А.С.Шаров описывает рефлексивную подсистему также в терминах механизмов о-ограничивания активности. В частности, конкретные механизмы рефлексии описываются в категориях определения и простраивания границ, собирания и связывания границ и, наконец, организации границ в целостной регуляции жизни человека [Шаров, 2005, с. 66–71]. Парадоксальным образом, однако, рефлексия оборачивается свободой, которую А.С.Шаров определяет как многомерную и многоуровневую систему рефлексий, простраивающую внешние и внутренние границы, которые человек учитывает в регуляции своей жизни [Шаров, 2000, с. 286].

В подходе А.В.Карпова рефлексия не только теоретически обосновывается как процесс, значимый для саморегуляции, но этот взгляд получает эмпирическое и прикладное обоснование. Рефлексия рассматривается «как важнейшая регулятивная составляющая личности, позволяющая ей сознательно выстраивать свою жизнедеятельность» [Карпов, 2004, с. 77]. Автор усматривает специфический характер рефлексии по отношению к другим видам психических процессов, ее особую, комплексную и синтетическую природу и особый статус и место в структуре психических процессов [Там же. С. 86–87]. Выстраивая иерархическую уровневую структуру психических процессов, А.В.Карпов определяет место рефлексивных процессов на одном из высших уровней, системном [Там же. С. 103]. В контексте поставленной нами проблемы личностного потенциала особенно важно вводимое автором понятие рефлексивности как индивидуального свойства, допускающего квантификацию и диагностирование [Там же. С. 113]. Им была разработана и

успешно применяется психодиагностическая методика определения индивидуальной меры рефлексивности [Карпов, Пономарева, 2000]. Методика включает в себя, наряду с общим показателем рефлексивности, четыре субшкалы, характеризующие способность к саморефлексии (рефлексия деятельности самого субъекта – ситуативная, ретроспективная и перспективная) и к рефлексии внутреннего мира других людей (умения понимать причины поведения другого человека, ставить себя на место другого, предугадывать реакцию окружающих на свои действия, щадить чувства других людей).

Эмпирические исследования с использованием этой методики дали интересные и нетривиальные результаты. В частности, высокая мера рефлексивности руководителя организации предсказывает не столько значения других переменных, сколько их дисперсию, вариативность, иными словами, высокая рефлексивность служит причиной диверсификации [Карпов, 2004, с. 117]. Эта переменная оказывает и другое регулирующее влияние на остальные переменные, выполняя, в частности, роль модератора, обуславливающего фасилитацию или ингибцию иных зависимостей [Там же. С. 118]. Она также задает качественное расслоение выборки: при разделении ее на подвыборки по параметру рефлексивности в этих подгруппах обнаруживается разная структура связей других переменных [Там же. С. 118]. Эти результаты свидетельствуют, что рефлексивность действительно оказывается переменной особого рода, качественно отличающейся от других. «Параметр рефлексивности в целом является не просто очень важным в плане обеспечения деятельности и поведения, а часто – основным и наиболее специфическим. Именно он придает сложность, многогранность, противоречивость и в конечном счете – уникальность тому, что обычно обозначается понятием “осознанная, произвольная регуляция деятельности”» [Там же. С. 120]. Именно благодаря рефлексивности субъект оказывается в состоянии частично управлять закономерностями своего функционирования или влиять на них. Через рефлексивные процессы «субъект регулирует, а частично и порождает (раскрывает в себе) иные – базовые, объективные закономерности и особенности самого себя» [Там же. С. 124]. А.В.Карпов описывает целый ряд возможных видов влияния рефлексивных процессов на закономерности психологического функционирования нижележащих уровней, приходя к выводу о том, что рефлексии присуща трансформационная функция, повышающая меру субъектности регуляции деятельности, поведения, общения, которая может оборачиваться и генеративной функцией, функцией личностного самостроительства [Там же. С. 129].

Цикл исследований влияния рефлексивности на качество принятия решений принес результаты, согласующиеся с предыдущими. Так, оказалось, что зависимость между этими переменными приближается к «инвертированной U-образной» форме: с повышением рефлексивности качество принятия решений растет, но до определенного предела, а затем начинает снижаться. Одновременно обнаруживается прямая монотонная зависимость дисперсии качества принятия решений от рефлексивности [Там же. С. 146–147]. Не менее интересные данные дает сравнение высокорефлексивных и низкорефлексивных индивидов в ситуации выбора [Там же. С. 155–162]. Высокорефлексивные люди менее жестко опираются на имеющиеся стратегии и априорные предпочтения; они учитывают в ситуации выбора больше

альтернатив, что, впрочем, не обязательно сказывается на эффективности выбора; им труднее отбрасывать неподходящие альтернативы; у них, в отличие от низкореклексивных, качество решений коррелирует с числом учитываемых альтернатив, им труднее генерировать гипотезы и переключаться с одних на другие; они склонны усложнять ситуацию, а низкореклексивные, напротив, упрощать ее. Таким образом, влияние рефлексивности на ситуацию выбора очевидно, но с точки зрения его эффективности амбивалентно, не дает однозначных преимуществ. «“Выигрывающая” в широте и разнообразии способов принятия решения, высокореклексивные индивиды часто “проигрывают” в их качестве и их релевантности объективным особенностям ситуаций» [Там же. С. 159].

Амбивалентный эффект рефлексивности проявляется также при сравнении групп «успешных» и «неуспешных» руководителей по критерию качества принятия решений. В обеих группах различается сам характер связи рефлексивности с другими процессами и с успешностью принятия решения. Только в группе «неуспешных» зафиксирована прямая значимая корреляция рефлексивности с успешностью, тогда как успешность «успешных» с рефлексивностью не связана. Вместе с тем в подгруппе «успешных» рефлексивность связана наиболее многочисленными и сильными связями с другими качествами, выступает структурообразующим качеством для всех иных когнитивных качеств, обеспечивающих принятие решения. Она, по-видимому, выполняет роль интегратора этих процессов и именно в этом качестве обеспечивает успешность принятия решения, опосредствует, регулирует и в определенной мере согласует вовлечение в процессы принятия решения всех иных когнитивных свойств [Там же. С. 178–179]. Наконец, из отсутствия значимой связи рефлексивности с успешностью А.В.Карпов делает вывод о том, что развитость рефлексии не означает ее продуктивности, и может даже быть контрпродуктивной [Там же. С. 180]. Таким образом, в концепции и исследованиях А.В.Карпова была обоснована высокая значимость и главенствующее структурное место рефлексии в процессах саморегуляции, что, однако, сочетается с амбивалентными следствиями высокой рефлексивности как индивидуального качества.

А.В.Россохин (2010) критикует подход А.В.Карпова за обеднение ракурса рассмотрения рефлексии, исчезновение из него личности и ограничение роли рефлексии регулятивно-адаптивными аспектами. Реализуя личностный подход к рефлексии, которая под этим углом зрения «выступает смысловым центром внутренней реальности человека и всей его жизнедеятельности в целом» [Россохин, 2010, с. 22], автор стремится поднять статус этого понятия, рассматривая его не столько как функцию, сколько как внутреннюю работу, активный процесс порождения новых смыслов, развития субъектности и личности в целом. Развивая принципы диалогизма, следующие традиции, заложенной М.М.Бахтиным, А.В.Россохин рассматривает внутренний диалог как основной механизм рефлексии. Это понимание, как и общий подход А.В.Россохина, близки нашим воззрениям, что будет видно из дальнейшего изложения; вместе с тем мы не склонны разделять его критический пафос, направленный на анализ регуляторных аспектов рефлексии и, в частности, на концепцию А.В.Карпова. Роль рефлексии в процессах регуляции представляет собой более сложную и более значимую проблему, чем это может показаться на первый взгляд; как мы увидим далее, анализ спорного вопроса о

функциональной значимости рефлексии как фактора саморегуляции позволяет нам сделать важный шаг в понимании как общей онтологии рефлексии, так и ее дифференциально-психологических аспектов.

Амбивалентность рефлексивных процессов

Амбивалентность рефлексивных процессов с точки зрения их роли в регуляции жизнедеятельности обнаруживается и в других психологических подходах, не говоря уже о житейских представлениях. Рефлексия не всеми и не всегда оценивается как позитивная. Есть свидетельства, в том числе эмпирические, того, что слишком большая степень осознания, интеллектуальной работы может мешать и приводить к неблагоприятным последствиям. Не случайно она нередко воспринимается обыденным сознанием как досадное качество интеллигента, который много размышляет, но мало действует, как то, что мешает нам перейти к решительному действию. Это не просто досужий стереотип; в психологии накоплено много отчетливых данных, подтверждающих негативные эффекты рефлексии, в то время как польза от нее часто менее очевидна. Рефлексивные размышления (rumination) определяются как «способ реагирования на дистресс, заключающийся в повторяющемся и пассивном сосредоточении на симптомах дистресса, возможных причинах и последствиях этих симптомов» [Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirski, 2008, p. 400]. Т.Пыщински и Дж.Гринберг [Pyszczynski, Greenberg, 1987] вводят понятие «сфокусированного на Я внимания», которое является фактором развития, поддержания и усиления депрессии.

Как отмечается в обзоре Нолен-Хексма с соавторами, за последние два десятилетия получили многочисленные эмпирические подтверждения связи назойливой рефлексии с депрессией, другими патологическими симптомами, дезадаптивными стилями совладания, пессимизмом, нейротизмом и др. и отрицательные ее связи с успешным решением проблем и социальной поддержкой. В этой работе ставится вопрос, существуют ли вообще адаптивные формы рефлексии (self-reflection). Попытка найти эмпирические подтверждения позитивных следствий рефлексии, в частности на основе теорий саморегуляции, дает гораздо менее ясные и однозначные результаты, оставляя вообще открытым вопрос об их наличии.

С этим хорошо согласуются и данные Ю.Куля, различающего ориентацию на действие (на проблему) и на состояние (на самого себя) как две альтернативных формы саморегуляции в проблемных (и не только проблемных) ситуациях. Как показали многочисленные исследования с использованием разработанной Кулем методики диагностики ориентации на действие или состояние как устойчивой склонности индивида к соответствующим реакциям, более ориентированные на действие индивиды реализуют бóльшую часть своих намерений по сравнению с теми, кто ориентирован на состояние, менее подвержены негативному влиянию ситуаций, порождающих беспомощность, лучше способны усиливать мотивационную привлекательность значимой для них альтернативы, облегчая тем самым принятие решения, наконец, они оптимистичнее в отношении ожиданий успеха, сильнее вовлечены в деятельность и, действительно, лучше справляются со сложными

задачами [Kuhl, 1987, p. 289]. Дискуссии относительно того, хорошо ли обращение сознания на самого себя и свою активность, или обращение его в мир более конструктивно, разворачиваются и в контексте психотерапии (см. об этом [Лэнгле, 2002]).

Наряду с исследованиями, видящими в рефлексивных процессах скорее зло, есть и противоположные точки зрения, обнаруживающие их позитивные последствия.

В определенной степени представляется правомерным рассматривать в качестве разновидности рефлексивности самомониторинг, точнее, некоторые из его аспектов. Понятие самомониторинга как характеристики личности было введено М.Снайдером [Snyder, 1974]. В содержание этого понятия входит, во-первых, способность и стремление отслеживать через самонаблюдение и самоконтроль свое экспрессивное поведение и самопрезентацию в социальных ситуациях и, во-вторых, реализация этой способности, управление оказываемым на других впечатлением.

Самомониторинг, таким образом, можно рассматривать как тенденцию и способность саморефлексии в коммуникативных ситуациях, от межличностного общения до политических акций. Подтверждение этому можно усмотреть в данных эмпирических исследований, в соответствии с которыми влияние самомониторинга на другие переменные обнаруживает сходство с влиянием индивидуальной рефлексивности, согласно приведенным выше данным А.В.Карпова. В частности, самомониторинг также значимо коррелирует с вариативностью поведения в различных контекстах и ситуациях (Gangestad, Snyder, 2000) [Цит. по: Полежаева, 2009, с. 49]. Кроме того, влияние этой переменной на другие носит нелинейный характер и несводимо к прямым корреляциям, однако группы, разделенные по значению этой переменной, обнаруживают значимые различия по другим параметрам. Так, например, обнаруживается нелинейное взаимодействие самомониторинга с локусом контроля, причем оно опосредовано другими личностными переменными, а также культурной принадлежностью респондентов [Полежаева, 2009, с. 58–60].

Исследования на российской выборке с использованием русскоязычной адаптации шкалы самомониторинга [Полежаева, 2006; 2009] обнаруживают устойчивую положительную связь с саморегуляцией одного из двух его компонентов, а именно шкалы публичной самопрезентации. Вторая шкала – направленности на других – обнаруживает скорее обратную, а общий показатель – незначимую связь. В частности, такой паттерн взаимосвязи обнаруживается у самомониторинга с локусом контроля (интернальностью), волевым самоконтролем (методика ВСК; Е.Эйдман, А.Зверков), копинг-стратегиями, контролем за действием (НАКЕМР; Ю.Куль), параметрами сознательной саморегуляции поведения (ССП; В.И.Моросанова), самооффективностью (см. [Полежаева, 2009, с. 114–115]), а также осмысленностью жизни (СЖО; Д.А.Леонтьев) [Там же. С. 117, 119].

Еще более интересным направлением исследований, связанным с подтверждением позитивного влияния рефлексивных процессов на саморегуляцию, выступают развернувшиеся в последние десятилетия исследования, связанные с конструктом *mindfulness* (осознанное присутствие). Хотя сам этот конструкт появился раньше и уходит своими корнями в буддизм, практикующий ясное сознание, наиболее

существенные основанные на нем исследования последнего времени связаны с теорией самодетерминации, в которой он получил в последние годы прописку и новую жизнь [Brown, Ryan, 2003; 2004], органично дополнив ранее предложенные в этом контексте модели. «Даже когда окружение обеспечивает оптимальный мотивационный климат, автономная регуляция требует как экзистенциального обязательства действовать соответственно, так и культивирования того потенциала рефлексивно анализировать свое поведение и его согласованность с личностными ценностями, потребностями и интересами, который имеется почти у каждого» [Brown, Ryan, 2004, p. 113]. Сила осознания и внимания – в том, что они поставляют сознанию информацию и ощущения, необходимые для здоровой саморегуляции, которая будет тем успешнее, чем лучше индивид владеет информацией о происходящем вокруг и внутри него; как констатируют К.Браун и Р.Райан, в этом согласны между собой разные исследователи [Ibid. P. 114]. Авторы приводят целый ряд эмпирических подтверждений положительных эффектов осознанного присутствия, опосредующего автоматическую связь между причинными стимулами и поведенческими реакциями на них. В русле теории самодетерминации осознанное присутствие определяется как «открытое или восприимчивое осознание и внимание к тому, что происходит в настоящий момент» [Ibid. P. 116].

Для диагностики этого свойства была разработана методика Mindful Attention Awareness Scale – MAAS [Brown, Ryan, 2003], пункты которой описывают отсутствие или присутствие внимания и осознанности того, что происходит в настоящем. MAAS включает в себя 15 пунктов, таких как, например: «Я делаю работу автоматически, не осознавая того, чем я занимаюсь», или «Я обнаруживаю, что слушаю кого-либо вполуха, делая что-то еще в это же время», которые оцениваются по 6-балльной шкале частоты. Исследователи предположили, что существует связь между сознательностью и качеством жизни. В корреляционном исследовании были изучены связи MAAS и других измерительных шкал, а также связи MAAS с разными показателями благополучия. Из наиболее значимых корреляций можно отметить значимые положительные корреляции осознанного присутствия с открытостью опыту, ясностью переживания эмоций; вниманием к чувствам; поиском новизны; созданием нового; вовлеченностью (engagement); вниманием к внутреннему состоянию; потребностью в познании, а также отрицательные связи осознанного присутствия с социальной тревогой и поглощенностью.

Осознанное присутствие положительно коррелирует с такими чертами личности, как самоуважение и оптимизм; с эмоциональным субъективным благополучием: удовольствием, позитивными аффектами, удовлетворенностью жизнью; витальностью, самоактуализацией, автономностью, компетентностью, связанностью. Отрицательные корреляции осознанное присутствие обнаруживает с нейротизмом, тревогой, враждебностью, депрессией, самосознанием, импульсивностью, уязвимостью; эмоциональными расстройствами, тревогой, депрессией, неудовольствием, негативными аффектами, сообщаемыми соматическими симптомами, соматизацией и частотой визитов к врачу за последний 21 день. Полученные результаты подтверждают изначальное предположение о связи осознанного присутствия и общего благополучия. Вероятно, осознанное присутствие можно считать существенным фактором в обеспечении душевного здоровья.

В числе эмпирических данных, полученных в этих исследованиях, обращает на себя внимание прямая связь осознанного присутствия с диспозициональной автономией, а также ее опосредующее влияние на связь диспозициональной и повседневной автономии; кроме того, высокая степень осознанного присутствия разрывает связь между имплицитной мотивацией и повседневным поведением, которая выражена при низкой его степени. Тем самым это свойство проявляет себя как фактор качественного изменения структуры регуляции поведения, что перекликается с упомянутыми выше исследованиями А.В.Карпова и Е.А.Полежаевой. В целом у авторов нет ни малейших сомнений относительно регуляторной ценности сознательности. «Возможно, в современном обществе без осознанного присутствия трудно жить автономно, учитывая множество сил, внешних и внутренних, которые часто тянут нас в одном или другом направлении... Сознательная рефлексия тех способов, посредством которых мы хотим распорядиться данными каждому из нас ограниченными ресурсами энергии, представляется важнее, чем когда-либо» [Brown, Ryan, 2004, p. 119].

Необходимо, наконец, упомянуть и введенное Ю.М.Орловым и методически проработанное С.Н.Морозюк понятие саногенной рефлексии; сам термин указывает на то, что речь идет о процессе, позитивно влияющем на различные аспекты саморегуляции личности, что показано в целом ряде выполненных в русле этого подхода исследований [например, Рудаков, 2009]. В других исследованиях эмпирически показано положительное влияние рефлексивной активности на адаптационный потенциал личности [например, Титкова, 2007].

Дифференциальная модель рефлексии. Системная рефлексия

Мы предполагаем, что рассмотренные выше разногласия в понимании рефлексии и оценке ее роли в регулировании жизнедеятельности во многом обусловлены тем, что одним словом называют разные формы рефлексии. Полному отсутствию самоконтроля, сосредоточенности лишь на внешнем интенциональном объекте деятельности (что можно обозначить термином «арефлексия») могут быть противопоставлены по меньшей мере три качественно различных процесса: интроспекция, при которой фокусом внимания становится собственное внутреннее переживание, состояние, системная рефлексия, основанная на самодистанцировании и взгляде на себя со стороны и позволяющая видеть одновременно полюс субъекта и полюс объекта, а также квазирефлексия, направленная на иной объект, уход в посторонние размышления – о прошлом, будущем, о том, что было бы, если бы... [Леонтьев, 2006; 2007; 2009] Интроспекция так же односторонняя, как и арефлексия, и, как следует в частности из данных Ю.Куля, в ситуациях практической деятельности интроспективная «ориентация на состояние» проигрывает арефлексивной «ориентации на действие», хотя в контексте психотерапии она может быть весьма продуктивна [Gendlin, 1981; Bugental, 1999]. Квазирефлексия, уводящая в резонерские спекуляции и беспочвенные фантазии, является скорее формой психологической защиты через уход от неприятной ситуации, реальное разрешение которой не

просматривается.

В психологическом механизме рефлексии как способности произвольного обращения человеком сознания на самого себя можно усмотреть два принципиальных момента: произвольное манипулирование идеальными содержаниями в умственном плане, основанное на переживании дистанции между своим сознанием и его интенциональным объектом [см.: Леонтьев, 1999, с. 144–145], и направленность этого процесса на самого себя как на объект рефлексии. Именно единство этих двух аспектов образует полноценное рефлексивное отношение в узком смысле слова, с которым мы связываем новое качество саморегуляции. Различные возможные варианты их соотношения представлены в таблице 1.

Таблица 1
Структура рефлексивного отношения

Механизм сознания	Направленность сознания	
	На себя	Вовне
Дистанция между Я и объектом	Рефлексия	Познавательное отношение
Неразделение Я и объекта	Самоощущение	Нерефлексивное отражение

Системная рефлексия оказывается наиболее объемной и многогранной; хотя ее осуществление достаточно сложно, именно она позволяет видеть как саму ситуацию взаимодействия во всех ее аспектах, включая и полюс субъекта, и полюс объекта, так и альтернативные возможности. Именно такой взгляд позволяет обнаружить новое качество себя, что является основой для дальнейшего самопознания и работы с внутренним миром. Для того чтобы успешно решать какую-то задачу, надо видеть максимальное количество ее элементов. Часто при решении жизненных, экзистенциальных проблем мы терпим неудачу, потому что мы не видим один важный элемент проблемной ситуации – самих себя. Поэтому, в частности, практически невозможно оказывать психологическую помощь своим близким, ибо невозможно выполнять роль психотерапевта, одновременно будучи элементом проблемной ситуации. А.Лэнгле отмечает необходимость решения двойной задачи соотношения для того, чтобы быть самим собой: соотноситься с другими и соотноситься с самим собой. Для этого «нужно сначала увидеть самого себя и составить картину себя, что становится возможным благодаря определенной внутренней и внешней дистанции по отношению к собственным чувствам, решениям, действиям» [Лэнгле, 2005, с. 46]. Эта возможность не реализуется автоматически; даже человек с высоким уровнем развития рефлексивности и способности к самодистанцированию не обязательно проявляет эту способность и может в конкретной ситуации действовать вполне машинально.

В основе системной рефлексии лежит уникальная и достаточно редкая человеческая способность – смотреть на себя со стороны. Рассмотренное У.Джеймсом (1991) «вертикальное» расщепление Я на образ себя, описываемый через набор содержательных атрибутов (Я-концепцию, или Я-образ), и внутренний центр, не имеющий никаких описательных характеристик, но наличие которого

принципиально важно как предпосылка субъектности, активности, инициируемой самим субъектом (экзистенциальное Я, или Я-центр; см. [Леонтьев, 1993]), обнаруживается у самых разных авторов (Дж.Г.Мид, Дж.Бьюджентал и др.); Дж.Бьюджентал, например, разработал упражнение на разотождествление: человек заполняет 10 карточек с характеристиками «Кто Я?». Затем карточки раскладываются так, что сверху оказывается самая «поверхностная», снизу – самая значимая. Человек берет верхнюю карточку и пытается представить, каким бы он был, если бы не было этого атрибута. На каждую карточку выделяется 5 минут. После работы со всеми карточками должно остаться экзистенциальное, «чистое» Я. Можно согласиться с мнением А.Дейкмана о том, что «наблюдающее Я» (Я-центр, в нашей терминологии) в основном игнорировалось западной психологической традицией, и в поисках лучшего его понимания не обойтись без обращения к традициям восточного мистицизма [Дейкман, 2007].

Благодаря такому расщеплению Я на образ Я и внутренний центр, которое наиболее точно описано В.Франклом (1990) в терминах фундаментальной антропологической способности самодистанцирования, субъект оказывается в состоянии занять позицию по отношению к самому себе и из нее осуществить действия по отношению к самому себе. Самодистанцирование – это возможность отстраниться, посмотреть на себя со стороны, вынырнуть из потока собственной жизни. Клинические психологи знают, что непринятие себя таким, какой я есть, – не очень благоприятный симптом, однако абсолютное принятие себя как данности немногим лучше; способность самодистанцирования позволяет избирательно относиться к самому себе как к авторскому проекту, заботиться о себе и работать над собой [см. Иванченко, 2009], предпринимая усилия по направленному изменению того, что субъект считает нужным изменить. Небезынтересно в этом смысле расхождение взглядов на роль рефлексии В.Франкла и его ученика А.Лэнгле. Если Франкл признает только интенциональность, поиск смысла в том, что вне субъекта, то Лэнгле (2002) прямо говорит о необходимости самопознания, обращенного на свой же внутренний мир. По Франклу, такое самопознание вредно в том отношении, что вызывает побочные круги негативных явлений, такие как страх своего страха, поэтому он и вводит сходное по смыслу понятие «самодистанцирования», которое снимает традиционные «минусы» рефлексии.

М.С.Мириманова (2001), рассматривая рефлексию как механизм развития самоорганизующихся систем, также обращает внимание на то, что рефлексия – способ смотреть на себя как бы со стороны, причем модели такого смотрения могут быть весьма разными: можно направить свой мысленный взор в себя и попытаться наблюдать себя как некий объект. Рефлексия может быть способом понимания себя через другого (социальная рефлексия). Пытаясь понять другого человека через его отношение к нам, через его поступки и поведение, мы моделируем его видение нас в своем сознании. Каждая новая модель в определенном смысле и есть то «зеркало», в котором мы видим и свое отражение, получаем информацию о себе и своих отношениях с миром в форме отраженных в нашем сознании моделей. Таким образом, структура рефлексии может быть неоднородной.

Разведение четырех указанных видов процессов опирается на логическое различие

четырёх возможных фокусов направленности сознания: на внешний интенциональный объект (арефлексия), на самого субъекта (интроспекция), на себя и на объект одновременно, что предполагает самодистанцирование, способность посмотреть на себя со стороны (системная рефлексия) и на посторонние объекты за пределами актуальной ситуации (квазирефлексия). На основе обозначенной выше дифференциальной модели рефлексивности нами были разработаны две исследовательских методики: эссе «Взгляд со стороны» [Леонтьев, Салихова, 2007] и опросник «Дифференциальный тест рефлексивности» ДТР [Леонтьев и др., 2009].

При апробации опросника ДТР было показано существование трех качественно специфических видов рефлексии. Системная рефлексия не связана с показателями дезадаптации, однако ее адаптивную роль также необходимо исследовать. Интроспекция обнаруживает устойчивые взаимосвязи с показателями дезадаптации и соответствует как в теоретическом, так и в эмпирическом отношении конструкту рефлексивных размышлений (*ruminations*), и, вероятно, тесно связана с нейротизмом. В то же самое время интроспекция, отражающая ориентацию субъекта на собственные переживания по поводу актуальной ситуации, выступает промежуточным звеном между квазирефлексией (оперирование объектами в «идеальном поле», оторванном от актуальной ситуации) и системной рефлексией (целостным представлением субъекта-в-ситуации).

В качественном исследовании системной рефлексии с помощью метода эссе «Взгляд со стороны» была показана возможность произвольного самодистанцирования. Были эмпирически обнаружены 4 типа выполнения инструкции, которые хорошо согласуются с нашими теоретическими представлениями: системная рефлексия, интроспекция, отчуждение и квазирефлексия. Системная рефлексия в эссе проявляла себя в том, что субъект сумел встать на чужую позицию и увидеть себя новыми глазами. Описание себя – в том, что субъект представляет в эссе обычный образ себя. Отчуждение – способ написания эссе, при котором формально инструкция исполняется и описание себя идет с точки зрения третьего лица, а содержательно – нет, так как в описании отсутствует психологическая интерпретация. Фантазирование – способ ухода от выполнения инструкции, при котором субъект не описывает себя, а рассуждает на посторонние темы. При сопоставлении результатов трех выборок: психологов, менеджеров и представителей творческих специальностей, мы обнаружили ожидаемые закономерности. У психологов значительно более высок уровень ответов по типам самодистанцирования и отчуждения, а интроспекция значительно ниже; у «творческой» группы выше фантазирование; у менеджеров – интроспекция [Леонтьев, Салихова, 2007; Leontiev, Salikhova, 2010].

Таким образом, дифференциальная модель рефлексии позволяет предложить объяснение описанной выше амбивалентности регуляторных эффектов рефлексивных процессов. С негативными эффектами, описываемыми такими конструктами, как навязчивые размышления и ориентация на состояние, ассоциируются такие разновидности рефлексивного отношения, как интроспекция и фантазирование; напротив, системная рефлексия может быть связана с положительными эффектами регуляции, однако не прямыми связями, выявляемыми корреляционным анализом, а нелинейными связями более сложной природы, на

которые, в частности, указывали А.В.Карпов (2004) и Е.А.Полежаева (2009) и изучение которых представляет собой ближайшую задачу нового этапа исследований в этой многообещающей области.

Очевидно, что необходима дифференциация понятия рефлексивности и выделение различных ее видов не только по объектной направленности [Леонтьев, 1999; Карпов, Пономарева, 2000], но и по качественным особенностям рефлексивного отношения. Не любая рефлексия полезна, но не всякая и вредна; предложенный нами дифференциальный подход позволяет отделить в ней то, что является ценным ресурсом личностного потенциала, от «ментального мусора», выступающего ненужным балластом нашей деятельности, сознания и саморегуляции.

Литература

Абульханова К.А. Сознание как жизненная способность личности // Психологический журнал. 2009. Т. 30, N 1. С. 32–43.

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001.

Анисимов О.С. Рефлексия и методология. М.: [Б.и.], 2007.

Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.

Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. соч.: в 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 3.

Гегель Г.-В.-Ф. [Hegel G.W.F.] Философская пропедевтика // Гегель Г.-В.-Ф. Работы разных лет: в 2 т. М.: Мысль, 1971. Т. 2. С. 5–210.

Дейкман А. [Deikman A.] Наблюдающее Я: Мистицизм и психиатрия. М.: Эннеагон пресс, 2007.

Джеймс У. [James W.] Психология / под ред. Л.А.Петровской. М.: Педагогика, 1991.

Дударева В.Ю., Семенов И.Н. Феноменология рефлексии и направления ее изучения в современной зарубежной психологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5, N 1. С. 101–120.

Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал. 2005. Т. 26, N 1. С. 18–28.

Иванченко Г.В. Забота о себе: история и современность. М.: Смысл, 2009.

Кант И. [Kant I.] Сочинения: в 6 т. М.: Мысль, 1966. Т. 6.

Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики //

Психологический журнал. 2003. Т. 24, N 5. С. 45–57.

Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИП РАН, 2004.

Карпов А.В., Пономарева В.В. Психология рефлексивных процессов управления. М.; Ярославль: ДИА-пресс, 2000.

Коплстон Ф. [Copleston F.] От Фихте до Ницше. М.: Республика, 2004.

Кулюткин Ю.Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий // Психологические исследования интеллектуальной деятельности / под ред. О.К.Тихомирова. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. С. 22–28.

Ладенко И.С. Феномен рефлексивного стиля мышления и генетическая логика // Рефлексия, образование и интеллектуальные инновации: материалы Второй Всероссийской конференции «Рефлексивные процессы и творчество». Новосибирск, 1995. С. 8–25.

Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. М.: Смысл, 1993.

Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 1999.

Леонтьев Д.А. Дискурс свободы и ответственности (доклад с обсуждением) // Вестник Московского университета. Серия 7, Философия. 2006. N 5. С. 95–113.

Леонтьев Д.А. Восхождение к экзистенциальному миропониманию // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2007. С. 3–12.

Леонтьев Д.А. Рефлексия как предпосылка самодетерминации // Психология человека в современном мире: материалы Всерос. юбилейной науч. конф., посвященной 120-летию со дня рождения С.Л.Рубинштейна, Москва, 15–16 октября 2009 г. / отв. ред. А.Л.Журавлев и др. М.: Изд-во ИП РАН, 2009. Т. 2: Проблема сознания в трудах С.Л.Рубинштейна, Д.Н.Узнадзе, Л.С.Выготского. Проблема деятельности в отечественной психологии. Исследование мышления и познавательных процессов. Творчество, способности, одаренность. С. 40–49.

Леонтьев Д.А., Лаптева Е.М., Осин Е.Н., Салихова А.Ж. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности // Рефлексивные процессы и управление: сб. материалов VII Междунар. симп., Москва, 15–16 окт. 2009 г. / под ред. В.Е.Лепского. М.: Когито-Центр, 2009. С. 145–150.

Леонтьев Д.А., Салихова А.Ж. Взгляд на себя со стороны как предпосылка системной рефлексии // Материалы IV Всероссийского съезда РПО., Москва, 18–21 сент. 2007 г.: в 3 т. М.; Ростов-на-Дону: Кредо, 2007. Т. 2. С. 237–238.

Лепский В.Е. Рефлексия в работах Г.П.Щедровицкого и В.А.Лефевра // Рефлексивный

подход: от методологии к практике / под ред. В.Е.Лепского. М.: Когито-центр, 2009. С. 27–38.

Лефевр В. Рефлексия. М.: Когито-центр, 2003.

Локк Дж. [Locke J.] Опыт о человеческом разумении (1689) // Сочинения: в 3 т. М.: Мысль, 1985. Т. 1. С. 77–582.

Лэнгле А. [L ́ngle A.] Значение самопознания в экзистенциальном анализе и логотерапии: сравнение подходов // Московский психотерапевтический журнал. 2002. N 4. С. 150–168.

Лэнгле А. [L ́ngle A.] Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М.: Генезис, 2005.

Межличностное восприятие в группе / под ред. Г.М.Андреевой, А.И.Донцова. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.

Мириманова М.С. Рефлексия как механизм развития самоорганизующихся систем // Развитие личности. 2001. N 1. С. 49–65.

Мамардашвили М.К. Лекции о Прусте (психологическая топология пути). М.: Ad Marginem, 1995.

Пиаже Ж. [Piaget J.] Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1969.

Полежаева Е.А. Шкала самомониторинга и ее применение в отечественных исследованиях // Психологическая диагностика. 2006. N 1. С. 3–32.

Полежаева Е.А. Место самомониторинга в структуре личностных характеристик: дис. ... канд. психол. наук. М., 2009.

Прикладная юридическая психология / под ред. А.М.Столяренко. М.: Юнити-Дана, 2000. (См. также: Мамонтова С.Н. Прикладная юридическая психология [Электронный ресурс]. 2002. Url: http://www.i-u.ru/biblio/archive/mamontova_prikladnaja/ (дата обращения: 12.04.2011).)

Россохин А.В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания. Интерсознание в психоанализе. М.: Когито-центр, 2010.

Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997.

Рудаков А.Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2009.

Сартр Ж.П. [Sartre J.] Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2000.

Семенов И.Н. Взаимодействие отечественной и зарубежной психологии рефлексии: история и современность // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5, N 1. С. 64–76.

Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995.

Сорос Дж. [Soros G.] Открытое общество: реформируя глобальный капитализм. М.: Некоммерч. фонд поддержки культуры, образования и новых информ. технологий, 2001.

Степанов С.Ю., Семенов И.Н. Психология рефлексии: проблемы и исследования // Вопросы психологии. 1985. N 3. С. 31–40.

Тейяр де Шарден П. [Teilhard de Chardin P.] Феномен человека. М.: Наука, 1987.

Титкова М.С. Рефлексивная активность в структуре адаптационного потенциала личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2007.

Тихомиров О.К. Психология мышления. М.: Академия, 2002.

Филатов В.П., Мещеряков Б.Г., Степанов С.Ю., Бажанов В.А. Обсуждаем статью «Рефлексия» // Эпистемология и философия науки. 2006. Т. 7, N 1. С. 170–175.

Фихте И.Г. [Fichte J.] Сочинения: в 2 т. Т. 1. Основа общего наукоучения. СПб.: Мифрил, 1993.

Франкл В. [Frankl V.] Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

Шаров А.С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия. Омск: Изд-во Ом. гос. пед ун-та, 2000.

Шаров А.С. Жизненный кризис в развитии личности. Омск: Изд-во Ом. гос. пед ун-та, 2005.

Шаров А.С. Онтология рефлексии: природа, функции и механизмы // Рефлексивный подход: от методологии к практике / под ред. В.Е.Лепского. М.: Когито-центр, 2009. С. 112–132.

Щедровицкий Г.П. Избранные труды. М.: Школа Культурной Политики, 1995.

Щедровицкий Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия. М.: Наследие ММК, 2005.

Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84, N 4.

P. 822–848.

Brown K.W., Ryan R.M. Fostering healthy self-regulation from within and without: a self-determination theory perspective // P.A.Linley, S.Joseph (Eds.). Positive Psychology in Practice. London: Wiley, 2004. P. 105–124.

Bugental J.F.T. Psychotherapy Isn't What You Think. Phoenix: Zeig, Tucker & Co., 1999.

Csikszentmihalyi M. The Evolving Self. New York: Harper Perennial, 1993.

Csikszentmihalyi M. Introduction // A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology / M.Csikszentmihalyi, I.S.Csikszentmihalyi (Eds.). New York: Oxford University Press, 2006. P. 3–14.

Gangestad S.W., Snyder M. Self-monitoring: Appraisal and reappraisal // Psychological Bulletin. 2000. Vol. 126. P. 530–555.

Gendlin E.T. Focusing. 2 ed. Toronto: Bantam Bks, 1981.

Kuhl J. Action Control: The maintenance of motivational states // F.Halisch, J.Kuhl (Eds.). Motivation, Intention, and Volition. Berlin; Heidelberg: Springer-Verl., 1987. P. 279–291.

Leontiev D., Salikhova A. Looking at oneself as inner dialogue // International Journal for Dialogical Science. 2010. Vol. 4, N 2. P. 95–104.

Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E., Lyubomirsky S. Rethinking Rumination // Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3, N 5. P. 400–424.

Pyszczynski T., Greenberg J. The Role of Self-Focused Attention in the Development, Maintenance, and Exacerbation of Depression // K.Yardley, T.Honess (Eds.). Self and Identity: Psychosocial Perspectives. Chichester, England:Wiley, 1987.

Snyder M. Self-monitoring of expressive behavior // Journal of Personality and Social Psychology. 1974. Vol. 30. P. 526–537.

Поступила в редакцию 10 февраля 2011 г. Дата публикации: 26 апреля 2011 г.

[Сведения об авторах](#)

Леонтьев Дмитрий Алексеевич. Доктор психологических наук, профессор, кафедра общей психологии, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, ул. Моховая 11, стр. 9, 125009 Москва, Россия.
E-mail: dleon@smysl.ru

Аверина (Салихова) Анастасия Жэмильевна. Аспирант (2011), факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, ул. Моховая 11, стр. 9, 125009, Москва Россия.

E-mail: salixova@gmail.com

[Ссылка для цитирования](#)

Леонтьев Д.А. Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 2(16). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг). 0421100116/0012.

[Последние цифры – номер госрегистрации статьи в Реестре электронных научных изданий ФГУП НТЦ "Информрегистр".

Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

[К началу страницы >>](#)