

# Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции



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]. Основопологающим 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.Бузман предлагает выделить отдельную область психологической науки: психология рефлексии, которая бы изучала рефлексивные процессы и сознание. По Бузману, 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 рефлексивность 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, исходившим 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.Васильюк (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 произвольных, 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. Неустрашимая 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 рефлексивность 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 вопросов 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 экстериоризирует 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-ограничения 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 ингибицию 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 низкорефлексивных, качество решений коррелирует с числом учитываемых альтернатив, им труднее генерировать гипотезы и переключаться с одних на другие; они склонны усложнять ситуацию, а низкорефлексивные, напротив, упрощать ее. Таким образом, влияние рефлексивности на ситуацию выбора очевидно, но с точки зрения его эффективности амбивалентно, не дает однозначных преимуществ. «“Выигрывая” в широте и разнообразии способов принятия решения, высокорефлексивные 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 большую 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), самоэффективностью (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 одностороння, 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 соотнесения 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 рефлексия 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 четырех 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 выполняется 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 значимо более высок уровень ответов по типам самодистанцирования и отчуждения, а интроспекция значимо 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.* [Coppleston 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., Лантева 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.* [Längle A.] Значение самопознания в экзистенциальном анализе и логотерапии: сравнение подходов // Московский психотерапевтический журнал. 2002. N 4. С. 150–168.

*Лэнгле А.* [Längle 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/](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](mailto: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](mailto: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 >>](#)