

РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТЕНЦИАЛОВ РЕФЛЕКСИИ ПРИ ПОСТРОЕНИИ РЕФЛЕКСИВНЫХ ПРАКТИК

Е.Б. СТАРОВОЙТЕНКО^а

^а *Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 101000, Россия, Москва, ул. Мясницкая, д. 20*

Realizing the Potentials of Reflection in the Construction Reflective Practices

E.B. Starovoytenko^a

^a *HSE University, 20 Myasnitskaya Str., Moscow, 101000, Russian Federation*

Резюме

В начале 1990-х гг. автор статьи опубликовала книгу, где теоретически, феноменологически и эмпирически обосновала роль рефлексии в становлении профессионального, творческого и этического отношений ученого. В книге получила развитие методология перевода концептуальной модели данных отношений, в их рефлексивной опосредованности, в различные практики рефлексии, ориентированные на взрослую развивающуюся личность. Содержание данной статьи освещает результаты новых исследований автора, посвященных проблеме разработки теоретически обоснованных рефлексивных практик в области общей персонологии. Посредством применения методов герменевтики и концептуального моделирования выявлены потенциалы рефлексии в индивидуальной жизни: культурный, психологический, экзистенциальный, практический. Акцентирован практический потенциал рефлексии, определяющий в единстве с другими потенциалами построение конкретных рефлексивных практик в их интенциональном, сигнификативном, операциональном и семантическом аспектах. Выделены формы рефлексии, задающие

Abstract

In the early 1990s, the author published a book where she theoretically, phenomenologically and empirically substantiated the role of reflection in the formation of professional, creative, and ethical attitudes of a scientist. The book developed a methodology for converting the conceptual model of attitudes and their reflexive mediation into various practices of reflection oriented to the adult developing personality. This article highlights the results of the author's new research focused on the problem of developing theoretically grounded reflective practices in the field of general personology. The methods of hermeneutics and conceptual modelling were used to identify the potentials of reflection in individual life: cultural, psychological, existential, and practical. We emphasized the practical potential of reflection, which, in unity with other potentials, determines the development of specific reflective practices, including their intentional, significant, operational, semantic aspects. The forms of reflection that set the content and structure of various reflexive practices have been identified. These forms

содержание и структуру различных рефлексивных практик. К этим формам относятся самоисследование, самооценивание и признание самооценности, самоосмысление, самовыражение, диалог Я — Другой, рефлексия жизненного пути. Основываясь на референциях к культуре, психологии и опытах индивидуального самопознания, а также на намеченной классификации форм рефлексии и модели поэтапной разработки приемов рефлексии, автор, следуя основной цели исследования, предлагает ряд рефлексивных практик. К ним относятся практика рефлексивного раскрытия проблем своей жизни; практика рефлексивного диалога Я с Другим как «Ты»; практика диалогического достижения самотождества Я; практика рефлексии ключевых впечатлений жизни; практика рефлексивного обнаружения Я-неизвестного. Разработанные практики ориентированы на применение в исследованиях личности, в контексте консультативно-психотерапевтической работы и в индивидуальном самопознании.

Ключевые слова: Я, Я-субъектность, Другой, самопознание, рефлексия, потенциалы рефлексии, формы рефлексии, рефлексивные практики, построение практик, общая персонология.

Старовойтенко Елена Борисовна — профессор, руководитель центра, Центр фундаментальной и консультативной персонологии, департамент психологии, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», доктор психологических наук, профессор. Сфера научных интересов: методология психологии, теоретическая психология личности, общая персонология, психология жизненных отношений личности, культурная психология личности, психология рефлексии. Контакты: helestaOS@yandex.ru

include self-exploration, self-evaluation and recognition of self-value, self-reflection, self-expression, inner dialogue with a significant Other, reflection on a life path. Based on references to culture, psychology, and the experience of individual self-knowledge, as well as on the outlined classification of forms of reflection and the model of step-by-step construction of reflective practices, the author, following the main goal of the research, proposes a number of reflective practices. These include the practice of reflective disclosure of one's life problems; the practice of reflective dialogue of the Self with another as "You"; the practice of dialogical achievement of self-identity of the Self; the practice of reflection of key life experiences; the practice of reflective discovery of the unknown Self. The developed practices are oriented to application in personality research, in the context of counselling and psychotherapeutic work and in individual self-knowledge.

Keywords: Self, subjectivity, Other, self-knowledge, reflection, reflective potentials, forms of reflection, reflective practices, construction of practices, general personology.

Elena B. Starovoytenko — Professor, Head of the Centre, Centre for Fundamental and Consulting Personology, School of Psychology, Faculty of Social Sciences, HSE University, DSc in Psychology, Professor. Research Area: methodology of psychology, theoretical psychology of personality, general personology, psychology of life relationships of personality, cultural personality psychology, psychology of reflection. E-mail: helestaOS@yandex.ru

Рефлексия как мысль Я-субъекта, направленная на познание себя в качестве Я-объекта, реализует в индивидуальной жизни множество **функций**. В частности, она служит поддержанию и означению внутренней связи Я с собой, становлению отношения личности к себе и реализации диалога с собой, мыслительному опосредованию психической и практической активности, направленной Я на себя, самовопрошанию и поиску ответов Я на вопросы о

своей жизни в мире, проблематизации Я самого «себя» и самоисследованию, выявлению и разрешению Я своих противоречий, генезу и достижению самоидентификации Я. Рефлексия выступает необходимой образующей Я-субъектности личности. Рефлексивная активность, состоящая в поиске истины в самом себе, размышлении о собственной мысли, самоиспытании исповедью о жизни, в открытии своего пути к счастью и обнаружении Я-неизвестного, конституирует «субъекта» в европейском культурогенезе и «историю принципа “познания самого себя”» (Фуко, 2007, с. 502). В движении мышления Я к познанию себя результатами становятся мысль о Я, мысль Я о собственном знании себя, мысль Я о собственном незнании себя, мысль Я о себе в горизонте открытий Я-неизвестного и т.д. Эти эффекты рефлексии способствуют усилению Я-субъекта за счет раскрытия и реализации потенциала «себя» как объекта самопознания.

Рефлексивная деятельность, способность к рефлексии, а также рефлексивность как свойство личности и качество ее отношений являются различными аспектами субъектности Я, воплощают и определяют многообразные **рефлексивные возможности личности**: освоение обширного предметного поля рефлексии, включающего конкретные Я-объекты; овладение разнообразными рефлексивными операциями; творческую направленность рефлексивной активности в отношении личности к себе, в диалоге с собой, познании себя и «достижении себя» (Starovoytenko, 2013, 2020); трансличностная эффективность рефлексии в плане открытия «себя», представленного в мире Другого, а также передачи Другому знания о своем Я в тексте и разговоре о себе (Hermans, 2001; Carlson et al., 2011; Raggatt, 2014; Shotter, 2017; Bart, 2018; Grimell, 2018; Candy, 2019; Ginev, 2019; Oles et al., 2020; González, Young, 2020; Deamer, 2021). Рефлексивность, усиливающая субъектность Я, направляет личность к осознанию и развитию своей жизни, деятельности, отношений.

В изучении рефлексии мы следуем формату общей персонологии (Петровский, 2003; Петровский, Старовойтенко, 2012; Старовойтенко, 2012, 2023) как перспективного направления в психологии личности, что определяет **новизну** и **научную актуальность** исследования. Персонологический формат предполагает герменевтику текстов о личности (культурная персонология), создание теоретических и эмпирических моделей личности на герменевтической основе (фундаментальная персонология), разработку моделей и техник консультативно-психотерапевтической помощи личности, преломляющих результаты герменевтики и теоретического моделирования (практическая персонология). В персонологии построение, применение и оценка качества герменевтических, теоретических и практических моделей предполагают активную рефлексия их разработчиков, пользователей и адресатов. Особое значение придается переводу концептуальных моделей личности в **рефлексивные практики** с целью их применения в консультативной, коррекционной и развивающей деятельности психолога. Теория и практика рефлексии образуют «ядерное» содержание персонологии самополагания.

Рефлексивные практики должны способствовать реализации множественных **потенциалов рефлексии** (Старовойтенко, 2004). Это культурный, психо-

логический, экзистенциальный и практический потенциалы, приобретенные в процессе культурно-исторического становления самопознания личности, открытые в науках о личности, обнаруженные в индивидуальном бытии и событии с другими, а также в активном отношении личности к себе, т.е. речь идет о потенциалах, раскрываемых в областях культурной, фундаментальной, практической персонологии и персонологии самополагания. Приводимая далее модель потенциалов рефлексии является решением **проблемы** углубления, практической направленности ее теоретических исследований и отвечает **цели** концептуального обоснования и построения рефлексивных практик, ориентированных на развитие и укрепление Я-субъектности.

Модель потенциалов рефлексии

Культурный потенциал рефлексии

В общей персонологии значение исследований рефлексии и построения рефлексивных практик определяется становлением гуманитарной культуры «познания себя» и «заботы о себе» (Фуко, 1998, 2007; Баткин, 2000). В культурно-исторической транспективе рефлексия демонстрирует свои возможности в персональных опытах самопознания и самоизменения, в феноменологии раскрытия и разрешения жизненных проблем, в текстах проживания и обновления жизни. Рефлексия служит обогащению культуры научного познания личности при обращении ученых к самоисследованию. Для индивидуального самопознания велико культурное значение **рефлексивных текстов** (Я-текстов) выдающихся личностей: исповедей, жизнеописаний, философских и литературных автобиографий, дневников (Старовойтенко, 2007, 2015, 2022, 2023). Персонологическая значимость этих текстов обусловлена глубокой, искусно высказанной мыслью автора о себе, рассказанной им своей жизненной историей, способностью автора жить-в-рефлексии, авторской реализацией культурных канонов самопознания, осознанием своих жизненных противоречий, рефлексией жизненных отношений, особенно к себе и к Другому, авторским обнаружением Я-неизвестного и своих «незримых» собеседников.

1. Рефлексивный текст может быть повествованием автора о своей жизни, раскрывающим ее в определенных личностных «срезах» либо в их множестве. Такими «срезами» могут быть ситуативный, событийный, смысловой, поступковый, а также конституируемый встречами, впечатлениями, деятельностью, достижениями, ведущими идеями, желаниями, смыслами и изменениями Я личности. История жизни автора выступает синтезом рефлексивных открытий того, что было с Я, что стало впечатлением для Я, что свело и соединило Я с другими, что желалось и совершалось Я, что имело смысл для Я, что стало личными достижениями Я и что определило его жизненную перспективу.

2. Создание рефлексивного текста является не только способом рассказать о своей жизни, но и процессом протекания внутренней и внешней жизни автора. «Саморефлексивный образ индивида сцеплен с его эмпирическим существованием и входит в органический состав последнего» (Бахтин, 2001, с. 894).

Индивидуальная жизнь, отраженная в тексте и производимая текстом, при авторском обращении к другим людям приобретает диалогический характер. Аврелий Августин соединил создание своей «Исповеди» с непосредственным проживанием жизни в диалоге с верующими, «чтобы они участвовали в радости моей и делили смертную долю мою; они мои сограждане и спутники в земном странствии, все равно, предшествовали они мне, последуют ли за мною или сопровождают меня в моей жизни» (Аврелий Августин, 1991, X, IV, 6).

3. Рефлексивный текст, являясь сложной картиной самосознания автора, включает в себе послания его бессознательного, свидетельства его потаенной жизни, соединяет выраженное и скрытое, высказанное и замалчиваемое. Репрезентируя понимание и непонимание себя, автор адресует другим людям свою «истину» и свои «загадки», акцентируя существование незнаемого Я и не опасаясь раскрытия своих тайн другими.

4. Рефлексивные тексты-произведения (Марка Аврелия, Августина, П. Абеляра, Б. Челлини, Ф. Петрарки, И.-В. Гете, Л.Н. Толстого, Н.А. Бердяева, И.А. Бунина, В.В. Набокова, М. Пруста, С. Дали, К.Г. Юнга и др.) включают модели самопознания, которые со временем становятся канонами поиска и открытия человеком себя в культуре. Содержания и практики индивидуального самопознания множества людей воссоздают рефлексивные опыты выдающихся личностей, обладающих зрелым Я и развитым отношением к себе. Так, материалы Я-текстов творцов культуры позволяют говорить о ведущих Я-объектах рефлексии личности в различные периоды европейского культурогенеза. Согласно нашим исследованиям, исторический континуум таких Я-объектов образуют идеалы, противоречия жизни, талант, творчество и авторские произведения, Я-телесное в течение жизни, отношения других и к другим, динамика жизненных смыслов и жизненные изменения Я (Вдовенко, Старовойтенко, 2020).

5. Рефлексивный текст-произведение способствует развитию отношения и диалога Я – Другой в культуре и индивидуальной жизни. Авторский диалог в форме внутреннего и внешнего взаимодействия Я с конкретными личностями, группами, социумом, а также с собой, вставшим в отношения с другими, включает модели единства или разобщенности с Другим, вовлеченности или отстраненности от Другого, помощи или противодействия Другому, внутренней близости или дистанцирования от Другого, вынужденного одиночества или выбранного уединения.

6. Рефлексивный текст, кроме осознанных образов, мыслей, смыслов, символов и историй, создающих и выражающих Я автора, репрезентирует архитектуру процесса самопознания. Ее составляют акты обращения к себе, осознания своего присутствия по отношению к себе, самоощущения, узнавания себя и вчувствования в себя, акты запоминания себя, представления и мечтания о себе, а также самоосмысления и самообозначения, самопонимания и самооценки, постижения единства Я, разотождествления с собой и осознания нового самотождества Я.

7. Рефлексивными можно считать и те философские и психологические тексты, где проявляется влияние самопознания автора на его научные

построения, посвященные личности и Я. Содержания этих текстов могут становиться материалом для разработки теоретических и практико-ориентированных моделей рефлексии. Примерами подобных текстов являются, на наш взгляд, труды М.М. Бахтина, С.Л. Рубинштейна, К.Г. Юнга, Ж.-П. Сартра, М. Фуко, М.К. Мамардашвили.

Культурный потенциал рефлексии может быть реализован личностью при выборе способов обращения к себе, при размышлениях о себе, при достижении идентичности и самоощущенности. Трудно переоценить его важность при создании рассказов о себе «для других» и внутреннего текста «для себя», при изобретении практик самовыражения, самопомощи и самотворчества.

Психологический потенциал рефлексии

В персонологических исследованиях рефлексии важно учитывать ее свойства и возможности, открытые в различных психологических науках. Так, в *когнитивной психологии* рефлексия определяется как одна из форм мышления, позволяющая раскрыть закономерности и усилить потенциалы познания и самопознания человека. В *психологии сознания* рефлексия рассматривается как осознание присутствия Я в актах познания и проживания, как Я-интеграция жизненных состояний, действий и феноменов, как внутренний диалог Я с собой, развивающий «диалогичное Я», как оперирование знанием о Я и как обнаружение Я-неизвестного, скрытого в бессознательном или в мирах других людей. В *психологии личности* рефлексия понимается как внутренняя активность личности, направленная на создание и сохранение целостности Я-образа, Я-концепции, Я-идеала и Я-проекта; как способ изменения Я при познании и оценке личностью себя и своих жизненных отношений; как «рефлексивное отношение личности» (Старовойтенко, 2004); как процесс осознанного самовыражения личности при создании вещей, текстов, изображений, символов. В *психологии рефлексии* акцентируется рационально-логический уровень самопознания личности. Рефлексия выступает дискурсивным осмыслением себя и осознаваемым знанием и незнанием о себе, предстает мыслительным раскрытием Я-в-себе, Я-в-других, других-в-Я. Выявляются содержания и эффекты рефлексии, включенной в конкретные виды деятельности. Различаются и структурируются рефлексивные действия: самоанализ, самообобщение, проблематизация себя, различение и соотнесение Я-оппозиций, синтез Я, высказывания о себе и создание Я-нарративов.

Экзистенциальный потенциал рефлексии

Данный потенциал представлен множеством возможностей рефлексии в проживании жизни и самополагании личности. В процессе жизни рефлексия позволяет личности соотнести с собой и осуществить синтез своих внешних и внутренних актов, обеспечивая субъективную непрерывность, поступательность и преемственность индивидуального бытия. Такой синтез порождает «единство самоидентификаций», является способом достижения и укрепления

самотождества Я. Активизируется «феноменологическая рефлексия», искусно обобщающая «все полагаемое мной как таковое, включая мое человеческое бытие в мире и мою мирскую жизнь» (Гуссерль, 2005, с. 96).

Рефлексия может быть особой способностью и признаком одаренности личности. В этом случае она может тонко дифференцировать и воссоздавать продуктивные проявления личности в сильном творческом Я. Рефлексия часто является отличительной чертой профессиональной жизни философа и поэта, художника и писателя, ученого и общественного деятеля. Обладая рефлексивным опытом, они могут сполна реализовать и выразить себя в жизнеописании, художественном или философском произведении, этическом мировоззрении, выдающемся деянии или научном открытии.

Рефлексия как форма познавательной деятельности может стать способом самоизменения творческого человека, который переживает избыточность умственных усилий во внешней жизни. Я может выбрать уединение, обратиться к себе и помыслить о себе, найти новые пути Я-согласования таинства творческой мысли и ее реализации в мире. Возврат творца от рефлексии «наедине с собой» к объективным задачам профессиональной и социальной жизни совершается на основе более сильной и взвешенной позиции Я.

К развитию рефлексии личность особенно расположена в юношеском возрасте, нуждаясь в упорядочении, соединении и отождествлении с «собой» своих желаний и чувств, мыслей и воспоминаний, фантазий и интенций к действию. Для взрослой развивающейся личности рефлексия может стать действенным ответом негативным чувствам, переживаемым в условиях жизненных противоречий, и эффективным средством разрешения своих коллизий. Продуктивный рефлексивный процесс соединяет моменты понимания Я своего жизненного противоречия, осознания своего телесно-психического состояния, связанного с противоречием, артикулирования проблемы своей жизни, появления идеи ее решения с учетом взаимодействия Я с другими людьми, а также переживания готовности к внутренней и внешней активности, разрешающей противоречие. Зрелая личность может сознательно выдерживать, или «подвешивать», некоторые жизненные противоречия, требующие все новых усилий и самообновления (Старовойтенко и др., 2019). Таким путем укрепляются ее свойства рефлексивности и субъектности.

В контексте индивидуальной жизни рефлексия обеспечивает ее поступательный характер, способствует запоминанию и вспоминанию себя, осознанному проживанию Я здесь-и-сейчас, проектированию Я-возможного и установлению связей Я-в-прошлом, Я-в-настоящем и Я-в-будущем в единой транспективе жизни.

Рефлексия является мощным смыслополагающим началом индивидуальной жизни, выступая осознанным отношением Я к своим значимостям в плане субъективного приближения к пониманию их сущности и утверждения для себя их ценностного притяжения и влияния, побудительной силы и роли в самопреобразовании.

Рефлексия конституирует субъективные границы личности, которые разделяют ее знание и незнание о мире и бытии, Я-известное и Я-неизвестное,

Я-возможное и Я-невозможное. Преодолевая эти границы, рефлексия «демаскирует» скрытое и «проявляет» незнание, что требует интуитивно-творческого проникновения в Я, осуществимого при условии интенсивной сознательной жизни.

При отсутствии позитивной, развивающей ориентации рефлексии у личности может возникать когнитивное и эмоциональное застревание на травмирующих Я-объектах и жизненных ситуациях, могут нарушаться адаптивные паттерны поведения и фиксироваться негативное самотождество, проявляться компульсивные установки и склонность к самообманам. Рефлексия приобретает качества «круговой» и «токсичной».

Слабость рефлексии может быть предпосылкой затрудненного доступа Я к себе, регресса его субъектности, отсутствия способности встать в отношения к миру и к себе, неясности, неустойчивости и бедности Я-концепции, отчуждения от самопознания, а также склонности к проективным идентификациям в ущерб самоидентичности и диалогу с другими Я.

Практический потенциал рефлексии

Изучение возможностей рефлексии имеет большое значение для становления практической персонологии, а также для построения теоретических моделей и практик самополагания. Эффективные рефлексивные методики и практики можно обнаружить в Я-текстах философской и художественной литературы, в откровениях авторов религиозных исповедей и жизнеописаний, в практике психоаналитического, гештальтпсихологического, экзистенциального, транзакционного и феноменологического направлений психологии личности, а также в общепсихологических исследованиях Я и самопознания (Карпов, 2003; Шадриков, Кургинян, 2015; Костенко, Леонтьев, 2016; Василев, 2016).

На наш взгляд, персонологические практики рефлексии, выступающие моделями индивидуального самопознания, диалога с собой, разговора с собой (самовопрошания, самовысказывания и умолчания о себе), должны репрезентировать Я-субъекта и Я-объект познания, оценку значимости Я-объекта для Я-субъекта, взаимную активность Я-субъекта и Я-объекта, знание и незнание Я-субъекта о Я-объекте, проект изменений Я-объекта субъектом и самоизменения Я.

Рефлексивные практики, реализуемые вербально, должны моделировать рефлексивную в ряде **аспектов** (Старовойтенко, 2004). К ним относятся:

- *Интенциональность рефлексии* как направленность рефлексии на значимые Я-объекты, представляющие собой отнесенные личностью к «себе» феномены внутренней жизни, явления жизненного мира и собственные свойства. К Я-объектам относятся «овнутренние» реальные предметы, другие люди, тело и действия личности, а также ее конкретные желания и ощущения, образы и мысли, фантазии и сновидения, переживания и оценки, отношения и качества, способности и Я личности в целом.

- *Семантика рефлексии* как означение (словесное, изобразительное, символическое) или именование личностью своего Я и Я других, своих состояний,

процессов своей активности, динамики отношения Я — Другой, изменений Я под влиянием самопознания и самореализации. Богатство, дифференцированность означивания Я-феноменов и их связей определяют глубину погружения рефлексии в мир сознательной и бессознательной жизни личности, развитие ее отношения к себе.

• *Операциональность рефлексии*, которая определяет сложное строение активности, направленной на Я-объекты при доминировании мыслительной деятельности. Кроме мышления, в рефлексивные акты включены стремления к себе, самопереживания, ощущение и восприятие себя, образы Я и воспоминания о себе. Мыслительный процесс, ориентированный на Я-объекты, формируется операциями различения, сравнения и обобщения, анализа и синтеза, абстрагирования и конкретизации Я-феноменов, выделения противоположностей в Я и установления связей между ними.

• *Семантика рефлексии*, указывающая на то, что именно Я знает и не знает о себе как значимом объекте и субъекте рефлексии, что принимает или отрицает из своего знания о себе, как переживает и оценивает себя, как и насколько интегрирует знание о себе в Я-образ, Я-концепцию, Я-идеал и Я-проект, что считает Я-неизвестным, как выражает свое знание и незнание себя в высказываниях и текстах о себе. Рефлексивно найденные смыслы развиваются Я в ценностном горизонте жизнеутверждающих отношений личности — познавательного, эстетического, нравственного, деятельного — к миру и к себе (Рубинштейн, 1973).

Рефлексивные практики ориентированы на реализацию различных **форм рефлексивной активности**. Мы относим к ним самоисследование, самооценивание, самоосмысление, самовыражение, диалог Я — Другой, рефлексиию жизненного пути. Формы различаются по основанию **целевой** направленности рефлексии. Это: 1) активное познание личностью себя; 2) интеграция потребности в себе, переживания значимости себя и осознания удовлетворенности собой; 3) придание смысла собственному бытию и себе как его субъекту в перспективе реализации ценностей; осознание и расшифровка жизненных впечатлений; 4) активность деятельности и отношений к другим людям; персональные вклады в мире; 5) реализация возможности внутреннего диалога с конкретным Другим; 6) создание целостного авторского текста о своей жизни, отражающего результаты самопознания и поиска своего самотождества.

Самоисследование, проблематизация себя

В рефлексии может быть реализована исследовательская установка мышления. Я-объектами мысли становятся состояния, свойства, качества, черты, способности, отношения и деятельность личности. Рефлексия в форме «исследования себя» предполагает обнаружение личностью проблемного аспекта Я; понимание и артикуляцию своей проблемы; актуализацию известного и неизвестного в проблемном аспекте Я; поиск Я-неизвестного как творческое движение к открытию нового в себе; определение вариантов решения проблемы Я; выбор решения, наиболее аутентичного для Я и адекватного для

позиционирования личности в мире, социуме, близком окружении. В контексте самоисследования личность находит оппозиции в себе и своей жизни, определяет существующие и устанавливает новые соотношения между ними, фиксирует изменения в Я, вызванные рефлексией-в-оппозициях. Например, личность как субъект самоисследования открывает в Я и разнообразно соотносит свою активность и пассивность, созидательное и деструктивное в себе, свою ответственность перед другими и безучастность к другим, собственную открытость и закрытость, эмоциональность и сдержанность, автономию и зависимость и т.д.

Полагаем, что в самоисследовании должны быть учтены и интегрированы различные типы знания Я о себе: во-первых, знание о себе, добытое Я собственными усилиями; во-вторых, знание того, что знают о Я другие; в-третьих, знание, что в Я есть то, что известно только самому Я; в-четвертых, знание, что есть нечто неизвестное в Я, что может быть раскрыто только другими; в-пятых, знание, что есть неизвестное в Я, что в принципе невозможно узнать; в-шестых, знание, что есть неизвестное Я, которое может быть доступно только самому Я. Здесь рефлексия находит и оперирует сложными связями «знания о знании себя» и «знания о незнании себя» с их различными источниками, стремится к созданию ясной и целостной Я-концепции.

Самооценивание, признание самоценности

В самоисследовании Я мысленно выходит за границы «ставшего» себя, абстрагируется от своей единичности и непосредственности своего проживания жизни, идет к самообновлению в дискурсивных внутренних диалогах с собой и другими. Одновременно самоисследование отмечено эмоциональными оценками себя, посредством которых Я переживает и интуитивно обобщает значимые соотношения своего достигнутого и недостигнутого, успешного и неуспешного, собственного и чужого, позитивного и негативного, развивающегося и регрессивного.

Эмоционально насыщенная самооценка включена в рефлексию ожиданий Я по отношению к себе в связи с ожиданиями других, в рефлексию данности «себя» в ближних и дальних «других», представленности «других» во внутреннем мире Я, данности «Я-сам» и «Я-для-себя», а также в рефлексию «исполненности себя» и «предстояния себе». Самооценка соотносится с идеальными требованиями Я к себе и оценками Я со стороны других людей, которые воспринимаются Я как позитивные, поощряющие, принимающие, стимулирующие или критичные, противоречивые, демотивирующие. Самооценочный аспект рефлексии придает ей тона радости, вдохновения и счастья или же страдания, сожаления и печали.

Самооценивание в контексте рефлексии может усиливать проживание Я своей *самоценности*, состоящей (вспомним «Декларацию самоценности» Вирджинии Сатир¹) в присвоении, принятии, признании всех своих телесных,

¹ URL: <https://psy-in.ru/wp-content/uploads//t2.pdf>.

психических и действенно-практических возможностей, всех своих впечатлений о себе, своего знания и незнания себя, своей прошлой жизни, бытия здесь-и-сейчас, своих целей, ожиданий и проектов будущего, своего мира и всего того, что он дарит и может подарить Я.

Самоосмысление

Рефлексия, наполненная переживанием самооценности, определяет уровни Я, где формируются высоко значимые для личности Я-известное, Я-неизвестное, Я-возможное. Личность посредством рефлексии может найти связи своих значимостей, выявить их конфликты и достичь их гармонии, поставить проблемы Я и наметить варианты их конструктивного решения. Здесь рефлексия вовлечена в процессы смыслополагания личности как творческое обнаружение направляющих идей дальнейшего самоопределения Я в мире.

Открытие и реализация смыслов могут служить поддержанию и обновлению самотождества Я, разотождествлению и новому отождествлению Я с собой, а также развитию свойств и состояний Я, представляющих ценность для личности и других людей. В процессе самоосмысления важны гибкость и многовариантность рефлексивных выборов, в том числе требующих риска, усилий, напряжения, перерешений Я. Для зрелой личности характерно полагание смыслов не «сплошь страдательное» (Бахтин, 2001), а утверждающее жизнь и высокие жизненные ценности.

Самоосмысление может быть обращено к опыту тех моментов жизни личности, которые стали метками особо интенсивного Я-бытия, сопровождающегося вспышками сознания и таинственной глубинной активности. Речь, например, идет о «впечатлениях», рефлексивно-феноменологическая работа с которыми находит ранее скрытые смыслы возможной жизни, которые можно «прорастить» в будущее.

Самовыражение

На наш взгляд, смысл Я — это Я-желаемое, Я-достигаемое, наилучшее Я-для-себя. Он не дается непосредственно миром, другими людьми, не проступает из глубины самости, а порождается личностью в ее осознанной психической и деятельной жизни, разделяемой с другими людьми. Самоосмысление Я возможно благодаря еще одной форме рефлексивной активности — самовыражению. Оно осуществляется в тех жизненных ситуациях, где Я может деятельно воплотить себя, выступая в ипостасях заботливого родителя, творца, профессионала, внимательного собеседника, отличного партнера, близкого друга, надежного помощника, уникального автора и мудрого учителя. Творческая, продуктивная запечатленность Я в мире и в других, релевантная созданной ситуации, является основным результатом самовыражения личности, определяющим фактичность и осмысленность ее бытия.

Диалог с собой и «внутренним Другим»

В числе объектов жизненной активности Я особо выделяется значимый другой человек, или Другой. Именно с ним у Я возможен подлинный внутренний диалог, образуемый переживанием и рефлексией своего соприсутствия с Другим в мире, присутствия «внутреннего Другого» в себе, своего присутствия во внутреннем мире Другого, своего относительно автономного от Другого бытия в самом себе. Диалог может инициироваться Я в форме внутреннего вопрошания, адресованного Другому, ответов Другого, высказываний Я в свой адрес, молчания Я или Другого. Вопросы, ответы, самовысказывания, умолчание могут касаться отрефлектированного существования Я-неизвестного и «незнаемого Другого» (Старовойтенко, 2022).

Согласно нашим исследованиям, Я раскрывает «себя» и познает Другого в нескольких «измерениях» диалога, к которым мы относим между-Я-и-Другим, Я-в-Другом, Другой-в-Я, Я-в-мире-с-Другим, Я-в-себе. Рефлексивный диалог формируется континуумом и единством следующих внутренних взаимодействий: Я — между-Я-и-Другим; Я — Я-в-Другом; Я — Другой-в-Я; Я — Я-в-мире-с-Другим; Я — Я-в-себе (Старовойтенко, 2019). Другой, или «Ты», выступает зеркальным отражением Я, автором и носителем знаний о Я, местом проекции представлений Я о себе, активным субъектом преобразований внутреннего мира Я. В «Ты» личность встречается с Я-незнаемым. В совместном бытии с «Ты» Я становится для себя частью «Мы», известного и непостижимого одновременно.

Рефлексия жизненного пути. Исповедь

В своем практическом назначении рефлексия может смещаться от самоисследования, самооценки, самовыражения к охвату самопознанием себя и своей жизни в целом. Рефлексия в качестве самоотчета о жизни (авторского жизнеописания) может строиться как непрерывное самовопрошание и ответы себе: что получится из того, что я желаю, мыслю и делаю сейчас? что будет следствием того, что я сделаю и достигну потом? кто я и что я представляю собой, проживая жизнь? каковы мои возможности в будущей жизни? что может выйти из всей моей жизни для меня и для других? Рефлексивные акты непосредственно встроены в движение жизни, становятся ее частью, одухотворяют ее, являются ее ретроспективой, познанием, прогнозом и предвидением.

Личность может придать своему «тексту жизни» творческий характер: может создавать уникальную авторскую биографию, искать истину своего бытия, придавать жизнеописанию оттенки искренности, откровенности, исповедальности, окрашивать историю жизни чувственными тонами радости, удовольствия, оптимизма или сожаления, раскаяния, ожидания сочувствия и прощения. Напряженная рефлексия, представленная во внутреннем и внешнем тексте-исповеди, вскрывает и соотносит жизненные оппозиции, попадает в «точки бифуркации» множества конфликтов, обнаруживает и ищет их разрешения. Исповедь превращает в чувственное и зримое то, что в самоисследовании

является концептуальным знанием. Исповедью может быть устный или письменный рассказ автора о своей жизни, открыто либо скрыто адресованный другим; созданный автором континуум образов своего жизненного пути, соответствующий традиции живописного изображения историй выдающихся людей; литературное произведение с эго-героем; философский текст, раскрывающий авторскую идею прохождения человеком жизненного пути.

Персонологическое построение рефлексивных практик

Подчеркнув богатство культурного, психологического, экзистенциального и практического потенциалов рефлексии, поставим вопрос: «В чем состоит персонологическая реализация этих потенциалов?» — и предлагаем следующий **порядок применения рефлексивного подхода**, который интегрирует знания и методы различных областей общей персонологии:

1. Поиск и персонологический синтез концептуальных, герменевтических, практико-ориентированных моделей Я как субъекта рефлексии.

2. Персонологическая реконструкция культурогенеза «идей Я», теорий и практик самопознания личности.

3. Нахождение кейсов или «эпизодов» активной рефлексии посредством герменевтики художественных текстов, а также текстов самопознания выдающихся личностей.

4. Разработка, синтез концептуальных моделей рефлексии на основе изучения теорий и результатов эмпирических исследований самопознания.

5. Построение рефлексивных практик с использованием приемов самовысказывания, самовопрошания, постановки проблем Я, самовыражения, создания автобиографических нарративов.

6. Применение герменевтических, концептуальных, имплицитных моделей рефлексии и рефлексивных практик в консультировании и психотерапии личности.

7. Использование рефлексивных практик для самопознания исследователей личности, психологов-консультантов, психотерапевтов и супервизоров.

Акцентируем момент рефлексивного подхода, который связан с **построением практик (приемов) рефлексии**, нацеленных на развитие рефлексивной активности личности.

Модель построения и применения персонологических приемов рефлексии предполагает ряд последовательных шагов. К ним относятся:

1) фокусировка самопознания личности на конкретных, значимых Я-объектах (желаниях и чувствах, воспоминаниях и образах, мыслях и отношениях, фантазиях и сновидениях, действиях и поступках, вкладах в предметный мир и в жизнь других людей, личностных способностях, чертах и качествах), осознаваемых как «мои» и «Я-сам»;

2) побуждение личности к активному вчувствованию в себя, познанию и вспоминанию себя, пониманию своих жизненных впечатлений и отношений к значимым Я-объектам;

3) активизация мышления личности, направленного на Я-объекты, посредством самовопрошания и ответов себе, решения «загадок Я», поиска и конструктивного соотнесения Я-оппозиций, обновления концепции познаваемого Я-объекта;

4) организация применения личностью разнообразных рефлексивных действий с Я-объектами, определяющих операциональный строй, архитектонику процесса самопознания;

5) создание конкретных ситуаций рефлексии и помощь личности в самообозначении, самоаттестации, самовысказываниях при разговоре с собой; поддержка личности в построении устных и письменных Я-нарративов;

6) вовлечение в самопознание личности разных форм рефлексивной активности: самоисследования, поиска Я-неизвестного, самооценивания, самовыражения, диалога с собой, диалогичного достижения самотождества и т.д.;

7) обогащение ценностных характеристик Я-объектов путем рефлексивно-творческой реализации личностью познавательного, эстетического, этического отношений к себе и своей жизни;

8) персонологическая разработка различных видов рефлексивных практик, нацеленных на укрепление и развитие Я-субъектности;

9) организация перехода личности к самостоятельному применению рефлексивных практик.

В данной работе мы представляем ряд рефлексивных практик, к которым относятся:

- практика рефлексивного раскрытия проблем своей жизни (проблематизации себя);
- практика рефлексивного диалога Я с Другим как «Ты»;
- практика диалогичного достижения самотождества Я;
- практика рефлексии ключевых впечатлений жизни;
- практика рефлексивного обнаружения Я-неизвестного.

Источником построения данных практик выступила герменевтика философских и психологических текстов о личности, Я, мышлении и рефлексии.

Каковы **области применения** рефлексивных практик? Во-первых, рефлексивная практика может определять формат проведения консультативной сессии с встроенным в нее поступательным процессом самопознания клиента; во-вторых, она может задать форму и содержание диалога личности со значимым Другим и с собой в контексте коррекционной и развивающей работы психолога; в-третьих, создать экспериментальную ситуацию проблематизации «себя» и самоисследования личности при поиске нового знания о себе и обнаружении Я-неизвестного; в-четвертых, воссоздать в психотерапевтическом процессе условия для обновления самотождества Я посредством полноты реализации внутреннего диалога личности с собой; в-пятых, рефлексивная практика может наполнить время и задать смысловое содержание уединения, выбранного личностью для самопознания. Наконец, рефлексивная практика необходима профессиональным психологам-консультантам и психотерапевтам для регулярного «досмотра себя» в аспекте результативности своей деятельности,

благополучия своей частной жизни, состоятельности своих отношений (Bassot, 2015; Bennett-Levy et al., 2015; Bolton, Delderfield, 2018; Farrel et al., 2018; Brown, 2019; Tirsch et al., 2019).

Рефлексивные практики в контексте общей персонологии

Практика рефлексивного раскрытия проблем своей жизни

Данная практика разработана на основе авторской концепции проблемности жизни личности (Старовойтенко, 2004). Взрослая личность, ориентированная на саморазвитие, ведет самоисследование, рефлексивно проблематизирует свою жизнь и собственное Я в форме внутреннего диалога с собой, отвечая на следующие вопросы:

Воспринимаю ли я свою жизнь и самого себя как имеющие противоречия, конфликты?

Рассматриваю ли я эти противоречия как собственные проблемы, которые я могу разрешить?

Какая проблема является для меня сейчас наиболее значимой, существенно влияющей на мою текущую жизнь?

В чем состоит моя проблема?

Вижу ли я противоречие, которое лежит в основе моей проблемы?

Что именно образует мое противоречие? В чем оно состоит?

Хотел бы я сформулировать свою проблему точнее?

Какие эмоции, чувства я испытываю в связи с существованием этой проблемы?

Какие я вижу пути решения своей проблемы?

Что я делаю для ее решения?

Включаюсь ли я активно в решение проблемы, стремясь к действиям и поступкам, к изменениям себя и своей жизни?

Уклоняюсь ли я от решения проблемы?

Отношусь ли я к проблеме как к возможности творчески проявить себя?

Стараюсь ли я устранить проблему для возвращения к внутреннему равновесию?

Чувствую ли, что не смогу решить свою проблему самостоятельно?

Обдумываю ли я свою проблему и конкретные шаги по ее решению или отношусь к проблеме интуитивно?

Предвидел ли я возникновение проблемы, зная о своей прошлой и нынешней жизни?

Готов ли я к решению проблемы, продвигу ли ее результаты?

Надеюсь ли я на помощь других в решении своей проблемы? Кто эти другие?

Полагаюсь ли в решении проблемы только на себя?

Случается ли мне отступать от разрешения проблемы, не выдерживая усилий и эмоционального напряжения?

Хочу ли я после ответов на предыдущие вопросы еще раз сформулировать свою проблему? В чем она состоит?

Каким путем я буду далее следовать?

Вижу ли я промежуточные результаты решения своей проблемы?

Испытываю ли удовлетворенность тем, как решается моя проблема?

Знаю ли, как другие оценивают мое отношение к проблеме? Какова их оценка?

Изменяются ли я и моя жизнь после конструктивного разрешения проблемы? В чем могут состоять эти изменения?

Практика рефлексивного диалога Я с Другим как «Ты»

Практика построена на основе герменевтики текста М.М. Бахтина «Автор и герой» (Бахтин, 2001) и наших исследований диалога Я — Другой (Старовойтенко, 2011), охватывает основные рефлексивные измерения данного диалога. Личность обращается к себе, размышляя о Другом как близком Ты в измерениях между-Я-и-Ты, Я-в-Ты, Ты-в-Я, Я-в-себе-с-Ты. Ориентирована на самопознание взрослой личности, испытывающей трудности в значимых отношениях Я — Другой либо желающей усовершенствоваться в установлении, сохранении и развитии данных отношений.

Есть ли в моей жизни человек, который является для меня высоко значимым и к которому я внутренне обращаюсь как к «Ты»?

Готов ли я говорить с собой о Тебе посредством ответов на следующие ниже вопросы?

Интересна ли мне Твоя жизнь? Участвую ли я в ней? Забочусь ли о Твоем благополучии?

Думаю ли я о Тебе? Часто ли веду с Тобой внутренние разговоры?

В чем состоит наше реальное взаимодействие с Тобой? В общении, в речевых диалогах, в совместной деятельности, в творчестве, в интимных отношениях и т.д.?

Узнаю ли я самого себя благодаря Тебе, Твоим взглядам на меня, Твоим словам и действиям?

Задумываюсь ли я о том, как Ты представляешь меня, что думаешь обо мне, что чувствуешь ко мне?

Случается ли мне ощущать одиночество в Твоем присутствии?

Встаю ли я на место моего «внутреннего Ты», чтобы взглянуть в себя с этой позиции? Что открывается мне при этом?

Чувствую ли я себя активным «обитателем» Твоего внутреннего и внешнего мира?

Значимо ли для Тебя то, что я присутствую в Твоей жизни?

Создаю ли я для Тебя тот мой образ, который позволяет длиться и развиваться нашим отношениям?

Всегда ли я узнаю себя в том, как Ты представляешь меня?

Являешься ли Ты для меня активным, побуждающим, вдохновляющим началом моей жизни?

Вижу ли я Тебя не только в моей жизни, но и в Твоем собственном, независимом от меня существовании?

Ожидаю ли я от Тебя, что Ты творчески создашь мой образ, или мою историю, или мое возможное Я?

Спрашиваю ли я о том, что Ты думаешь обо мне, желая узнать новое о себе?

Стараюсь ли я узнать Твой мир, где меня еще нет, или меня отрицают, или меня любят?

Чувствую ли я возможность быть вовлеченным и принятым в Твоем мире?

Знаю ли я, что многое не знаю о том, как я представлен в Твоем внутреннем мире?

Знаю ли я Тебя в качестве «лучшего», «идеального» человека для меня?

Знаю ли я, что многого не знаю о Тебе? Волнует ли меня Твоя «тайна»?

Как я ощущаю Твое отсутствие? Смогу ли смириться с Твоим уходом из моей жизни?

Чувствую ли и принимаю ли я Твое влияние на мою жизнь?

Что значило для меня Твое появление в моей жизни?

Какое место принадлежит Тебе в моих жизненных планах?

Что мне дают отношения к Тебе и с Тобой для самопознания?

Что я открыл о себе и о Тебе при этом разговоре с Тобой?

Готов ли я внести изменения в свое отношение к себе и к Тебе на основе проделанной рефлексивной работы?

Практика диалогичного достижения самотождества Я

Эта практика разработана нами на основе авторской концепции приобретения самотождества во внутреннем диалоге Я с Другим (Старовойтенко, 2019). Согласно нашим исследованиям, самотождество Я достигается как рефлексивное совпадение Я с собой в актах отождествления и разотождествления Я с собственными отражениями «в различных измерениях внутреннего диалога: между-Я-и-Другим-для-Я, Я-в-Другом-для-Я, Другой-в-Я-для-Я, Я-в-себе-для-Я, Я-в-мире-с-Другим-для-Я, между-Я-и-Другим-для-Другого, Я-в-Другом-для-Другого, Другой-в-Я-для-Другого, Я-в-себе-для-Другого, Я-в-мире-с-Другим-для-Другого» (Старовойтенко, 2021, с. 828). Самотождество раскрывается и укрепляется посредством рефлексивной практики, адресованной Я в его определенном свойстве, качестве, черте, способности, действии, переживании и т.д., т.е. адресованной определенному Я-объекту. Акцентируются Я-объекты, связанные с личностной активностью, самоопределением, развитием. Обозначим рефлекслируемый Я-объект как «позитивное качество Х». Практика ориентирована на взрослую личность, владеющую тонкими умениями в области самопознания и готовую испытывать себя в его наиболее сложных, диалогичных формах.

Человек, применяющий данную практику, должен внутренне обратиться к себе и другому человеку по поводу определенного позитивного качества, которое он выбрал для самопознания; подумать, насколько значимо для него это качество у других людей; решить, насколько оно важно для него как присущее

ему и развивающееся у него самого; мысленно выбрать высоко значимого для него Другого (N) и вступить во внутреннее общение с ним; последовательно, развернуто ответить на следующие вопросы к себе:

Присуще ли мне качество X? Что оно представляет собой для меня??

Насколько я неизвестен себе как обладающий данным качеством? Что, на мой взгляд, мне неизвестно?

Удастся ли мне проявлять и развивать качество X, когда я общаюсь с N? Как это происходит?

Удастся ли мне, по мнению N, проявлять данное качество в общении с ним? Говорит ли он об этом?

Являюсь ли я вообще в представлениях N человеком, обладающим и развивающим X? На чем я основываюсь в своем ответе?

Важен ли я для N как человек, имеющий качество X? Он мне говорит об этом?

Является ли N для меня человеком, который побуждает и влияет на меня в плане проявления и развития качества X? Как он это делает?

Знает ли N, что он важен для меня, обладающего качеством X? Как я могу судить об этом?

Осознаю ли я себя человеком, способным самостоятельно развивать качество X? Что я делаю для этого развития?

Является ли мое качество X, на взгляд N, результатом моих усилий в саморазвитии? В чем состоят, по его мнению, эти усилия?

Замечаю ли я, что мое качество X во взаимодействии с N способствует изменениям в нашей жизни?

Замечает ли N, что мое качество X, проявляемое во взаимодействии с ним, что-то меняет в наших жизнях?

Сейчас, когда я поразмышлял о своем качестве X и отношении N к нему, чувствую ли я какие-то изменения в себе? Произошло что-то в моем осознании и оценке этого своего качества? Что именно?

Есть ли у меня трудности в связи с тем, что мне присуще качество X? Или я дорожу своим качеством X? Или я сожалею, что оно недостаточно развито у меня?

Какова будет динамика этого моего качества в процессе жизни? Что я буду делать дальше в отношении к нему?

Чувствую ли я сейчас, что качество X существенно определяет мою личность, и могу ли я сказать, что данное качество — это я?

Практика рефлексии ключевых впечатлений жизни

Данная практика разработана нами на основе герменевтики текста М.К. Мамардашвили «Психологическая топология пути» (Мамардашвили, 1997). Следуя его идеям, мы определяем впечатление как внезапно возникшее, целостное отношение человека к определенной значимости, которое при высокой ясности сознания полно выявляет уникальность значимого, его место в глубинном и вершинном пространствах индивидуального бытия, его реальную способность длить и улучшать жизнь. Практика адресована взрослой

личности, открытой к самопознанию и выступающей в качестве «практикующего феноменолога». Осуществить феноменологическую рефлексию пережитого впечатления, ввести его в актуальную жизнь с целью углубления ее понимания, повышения ее интенсивности и благополучия, переживания счастья можно посредством ответов на следующие вопросы к себе:

Довелось ли мне пережить такое впечатление, благодаря которому я почувствовал, что встретился с самым лучшим, ценным в своей жизни, но при этом таинственным и мимолетным?

В чем состояло это впечатление?

Что было основным, центральным в моем впечатлении?

Сознавал ли я впечатление как момент «усиления», «вспышки» своей жизни?

Было ли мое впечатление частью жизненного события, когда я был особо чувствителен и внимателен к происходящему?

Переживал ли я тогда, что сильно затронут чем-то, активно вовлечен во что-то, восхищен чем-то?

Чувствую ли я связь своего впечатления с архетипом, придающим ему вне-временной характер?

Пришло ли тогда ко мне осознание своей жизненной полноты и совпадения с собой, гармонии всех своих «частей» и отношений?

Ощущал ли я, что впечатление явилось меткой моих сильных желаний, «рвущихся» к реализации?

Явилось ли мое впечатление «проявителем» моих ведущих жизненных ценностей? Каких именно?

Увидел ли я в своем впечатлении знак моего жизненного предназначения?

Ощутил ли я в этом впечатлении прилив счастья, радости, вдохновения?

Часто ли я вспоминаю свое впечатление, по-новому осмысливаю его, стараюсь раскрыть его тайну?

Сознаю ли я, что мое впечатление целостно, неразложимо, во многом неповторимо?

Хочу ли я творчески выразить свое впечатление, превратив его в стихотворение, рассказ, художественное изображение?

Чувствовал ли я, переживая впечатление, что встретился со своей подлинной, настоящей жизнью?

Почувствовал ли я, проживая впечатление, свои нереализованные возможности, склонность к риску, способность к преодолению испытаний?

Открылись ли мне во впечатлении мои жизненные конфликты и органичные для меня пути их разрешения?

Осознал ли я, проживая впечатление, как расширяются пространства моей жизни, как умножается мое субъективное время?

Стало ли мое впечатление импульсом к творчеству? В чем удалось или, может быть, удастся воплотить его?

Открылась ли мне во впечатлении моя жизненная перспектива?

В чем бы я мог выразить свое впечатление: в живописном образе, тексте, символе, фотографии, кино?

Важно ли для меня передать свое впечатление другим людям?
Как я чувствую себя сейчас, поработав со своим впечатлением?
Хочу ли я в дальнейшем самостоятельно применять эту практику в отношении своих впечатлений?

Практика рефлексивного обнаружения Я-неизвестного

Техника имеет форму рефлексивного вопросника, содержащего несколько блоков, позволяющих выявить в диалоге личности с собой наличие, объем и содержание ее Я-неизвестного или ее «знания о своем незнании себя» (Старовойтенко, Щебетенко, 2020; Старовойтенко, 2022). Вопросник помогает осознанию ценности самопознания для Я, признанию существования Я-неизвестного и прояснению для Я сфер незнания себя. Может быть применен в контексте психологического консультирования и в практике саморазвития личности. Ориентирован на взрослую личность, которой в каждом блоке вопросника предоставляется возможность как вступать, так и не вступать в диалог с собой.

1. Согласен ли я со следующими утверждениями? (*Варианты ответов: совершенно не согласен; не согласен; скорее не согласен; скорее согласен; согласен; полностью согласен.*)

Временами я удивляю себя.

Во мне есть то, чего я не знаю о себе.

Все, что происходит со мной, я могу объяснить.

Не существует того, чего бы я не знал о себе.

Я не знаю, каким меня видят другие люди.

Я не знаю, нравлюсь ли я людям, которые для меня значимы.

Я знаю, как относятся ко мне люди из ближнего окружения.

Я знаю себя во всех своих качествах.

Не считаю нужным задумываться, какой я и как я живу.

Я не знаю многого, что есть в глубине моего душевного мира.

О своем теле и здоровье я знаю все.

Я стараюсь узнать себя как можно лучше.

Знание о себе печалит меня.

Случается, я себе не верю.

Мне необходимо знать все, что касается меня в каждый момент жизни.

Я хорошо представляю себя на разных этапах будущей жизни.

Я не знаю всех своих возможностей.

Я хотел бы знать, зачем я живу.

Я удовлетворен тем, что я знаю о себе, и не хочу ничего в себе менять.

Я часто себя не понимаю.

Я знаю, за что меня могут ценить другие люди.

Бывает, я себя раздражаю, но не знаю, почему.

Я знаю, зачем я живу.

Я ничего о себе не знаю.

Я себе интересен даже в своем незнании себя.

Я знаю, кто я, и стараюсь расширять это знание.

Мое тело — загадка для меня.

Я не могу объяснить некоторые свои поступки, но хотел бы понять их.

Понимание и знание себя мне часто помогают в жизни.

2. Насколько я не знаю различные особенности моей личности? *(Варианты ответов: ничего не знаю; многое не знаю; больше не знаю, чем знаю; больше знаю, чем не знаю; все знаю.)*

Мой телесный потенциал.

Мои желания.

Мою активность, энергичность.

Мои чувства и их причины.

Силу моей памяти.

Причины моих фантазий и сновидений.

Эффективность моего мышления.

Точность и богатство моих ощущений.

Качества моего характера.

Уровень моих способностей.

Какой я под взглядом других людей.

Какой я в представлениях других.

Мысли других обо мне.

Мой авторитет в оценках других людей.

Результативность моей деятельности.

Последствия моих поступков.

Мою роль в жизни других людей.

Мой творческий потенциал.

3. Насколько я не знаю, какими станут через 25 лет следующие особенности моей личности? *(Варианты ответов: ничего не знаю; мало что знаю; не знаю больше, чем знаю; знаю больше, чем не знаю; нет того, чего я не знаю.)*

Моя внешность.

Мое здоровье.

Мои потребности.

Мои чувства.

Мои знания.

Мои мечты.

Моя деятельность.

Мои ценности.

Мои отношения.

Мои достижения.

Мое положение в обществе.

Мое благосостояние.

Мои жизненные проблемы.

Мои надежды и ожидания.

4. Хорошее или плохое я не знаю о себе? *(Варианты ответов: безусловно, плохое; скорее плохое; и то и другое; скорее хорошее; безусловно, хорошее; затрудняюсь с ответом.)*

- О своем лице и теле.
- О своем здоровье.
- О своей телесной активности и умениях.
- О своих желаниях.
- О своих ощущениях.
- О своем воображении.
- О своих отношениях к другим.
- О своих поступках.
- О своей работе.
- О своих увлечениях.
- О своих жизненных перспективах.
- Об оценках меня другими.
- О своих влияниях на других людей.
- О чувствах ко мне других людей.
- О своих качествах, проявляемых в общении.
- О своем значении в жизни других людей.

5. Кто — я сам или другие люди — не знают следующие особенности моей личности? (*Варианты ответов: я сам; скорее я, чем другие; и я, и другие люди; скорее другие, чем я; другие люди.*)

- Мое тело, движения, мимику.
- Мой голос, речь, интонации.
- Мои желания.
- Мои эмоции.
- Мои мысли.
- Мои воспоминания.
- Мои фантазии.
- Мои поступки.
- Мои ценности.
- Мой характер.
- Мои способности и таланты.
- Мои сильные стороны.
- Мои слабые стороны.
- Мое творчество.
- Результаты моей деятельности.
- Мое прошлое.
- Мое будущее.
- Мое отношение к себе.
- Мои вклады в жизни других людей.

В заключение подчеркнем, что построение рефлексивных практик, реализующих потенциалы рефлексии, которые раскрываются в области культурной, фундаментальной и практической персонологии, представляет собой перспективное направление становления общей персонологии, связанное с исследованием и развитием индивидуального Я во всей мощи его субъектности.

Литература

- Аврелий Августин. (1991). *Исповедь Блаженного Августина, епископа Гиппонского*. М.: RENAISSANCE.
- Баткин, Л. М. (2000). *Европейский человек наедине с собой. Очерки о культурно-исторических основаниях и пределах личного самосознания*. М.: РГГУ.
- Бахтин, М. М. (2001). *Автор и герой. К философским основам гуманитарных наук*. СПб.: Азбука.
- Василюк, В. (2016). Рефлексия как прикладная проблема психологии. *Культурно-историческая психология*, 12(3), 208–225.
- Вдовенко, В. В., Старовойтенко, Е. Б. (2020). Реализация культурных потенциалов самопознания и продуктивность уединения творческой личности. *Мир психологии. Научно-методический журнал*, 104(4), 114–127.
- Гуссерль, Э. (2005). Амстердамские доклады: феноменологическая психология. В кн. Е. Б. Старовойтенко (отв. ред.), *Предмет и метод психологии. Антология* (с. 84–100). М.: Академический проект.
- Карпов, А. В. (2003). Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психологический журнал*, 24(5), 45–57.
- Костенко, В. Ю., Леонтьев, Д. А. (2016). Взгляд на себя со стороны: роль рефлексии и самодетерминации в развитии личности. *Мир психологии. Научно-методический журнал*, 3, 97–108.
- Мамардашвили, М. К. (1997). *Психологическая топология пути*. (М. Пруст «В поисках утраченного времени»). СПб.: Русский Христианский гуманитарный институт.
- Петровский, В. А. (2003). Общая персонология: «наука личности». *Известия Самарского научно-го центра Российской академии наук*, 2(3), 21–29.
- Петровский, В. А., Старовойтенко, Е. Б. (2012). Наука личности: четыре проекта общей персонологии. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 9(1), 21–39.
- Рубинштейн, С. Л. (1973). *Проблемы общей психологии*. М.: Просвещение.
- Старовойтенко, Е. Б. (2004). *Психология личности в парадигме жизненных отношений*. М.: Академический проект.
- Старовойтенко, Е. Б. (2007). Рефлексия личности в культуре. *Мир психологии. Научно-методический журнал*, 52(4), 209–219.
- Старовойтенко, Е. Б. (2011). Модели развития индивидуального отношения к себе. *Мир психологии. Научно-методический журнал*, 1, 55–69.
- Старовойтенко, Е. Б. (2012). Новая персонология – интегральная наука о личности. *Мир психологии. Научно-методический журнал*, 3, 59–71.
- Старовойтенко, Е. Б. (2015). *Персонология: жизнь личности в культуре*. М.: Академический проект.
- Старовойтенко, Е. Б. (2019). Самоощущение Я во внутреннем диалоге. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 16(3), 434–456.
- Старовойтенко, Е. Б. (2021). Отождествление-разотождествление с собой посредством Другого: парадокс самоощущения Я. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 18(4), 813–836.
- Старовойтенко, Е. Б. (2022). Герменевтика Я-неизвестного в «Исповеди» Августина. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 19(3), 606–625.
- Старовойтенко, Е. Б. (2023). *Общая персонология*. М.: Академический проект.
- Старовойтенко, Е. Б., Кольцова, В. А., Максимова, Е. В. (2019). Неразрешенные противоречия личности в жизненном движении к зрелости. *Психологический журнал*, 40(4), 15–31.

- Старовойтенко, Е. Б., Шебетенко, С. А. (2020). Я-Неизвестное в достижении самоощущения и самопреобразовании личности. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 17(4), 757–778.
- Фуко, М. (1998). *Забота о себе*. Киев; М.: Дух и литера; Рефл-бук.
- Фуко, М. (2007). *Герменевтика субъекта*. СПб.: Наука.
- Шадриков, В. Д., Кургинян, С. С. (2015). Исследование рефлексии деятельности и ее диагностика через оценку конструкторов психологической функциональной системы деятельности. *Экспериментальная психология*, 8(1), 106–126.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе *References*.

References

- Augustine of Hippo. (1991). *Ispoved' Blazhennogo Avgustina, episkopa Gipponskogo* [Confessions of Saint Augustine, bishop of Hippo]. Moscow: RENAISSANCE. (Original work published ca. 400 A.D.)
- Bakhtin, M. M. (2001). *Автор и герои. К философским основам гуманитарных наук* [The author and the hero. On the philosophical foundations of humanities]. Saint Petersburg: Azbuka.
- Bart, G. (2018). Making sense of self-talk. *Review of Philosophy and Psychology*, 9, 271–285. <https://doi.org/10.1007/s13164-017-0375-y>
- Bassot, B. (2015). *The reflective practice guide. An interdisciplinary approach to critical reflection*. London: Routledge.
- Batkin, L. M. (2000). *Европейский человек наедине с собой. Очерки о культурно-исторических основах и пределах личного самосознания* [European man alone with himself. Essays on the cultural-historical foundations within the limits of personal self-awareness]. Moscow: RGGU.
- Bennett-Levy, D., Thwaites, R., Haarhoff, B., & Perry, H. (2015). *Experiencing CBT from the inside out: A self-practice/self-reflection. Workbook for Therapist*. Guilford Press.
- Bolton, G., & Delderfield, R. (2018). *Reflective practice writing and professional development*. SAGE Publications Ltd.
- Brown, J. D. (2019). *Reflective practice of counseling and psychotherapy in a diverse society*. Springer Nature, Switzerland AG.
- Candy, L. (2019). *The creative reflective practitioner*. Routledge.
- Carlson, E. N., Vazire, S., & Furr, R. M. (2011). Meta-insight: Do people really know how others see them? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 831–846. <https://doi.org/10.1037/a0024297>
- Deamer, F. (2021). Why do we talk to ourselves? *Review of Philosophy and Psychology*, 12, 425–433. <https://doi.org/10.1007/s13164-020-00487-5>
- Farrell, J. M., & Shaw, I. A. (2018). *Experiencing schema therapy from the inside out: A self-practice/self-reflection. Workbook for Therapists*. Guilford Press.
- Foucault, M. (1998). *Zabota o sebe* [Self-care]. Kiev; Moscow: Duh i litera; Refl-buk. (Original work published 1984 in French)
- Foucault, M. (2007). *Герменевтика субъекта* [Hermeneutics of the subject]. Saint Petersburg: Nauka. (Original work published 2001 in French)
- Ginev, D. (2019). The dialogical self from the viewpoint of hermeneutic phenomenology. *Culture and Psychology*, 25(3), 275–301. <https://doi.org/10.1177/1354067X17738982>

- González, A. L., & Young, J. E. (2020). Please tell me about it: Self-reflection conversational robots to help with loneliness. In *HAI '20: Proceedings of the 8th International Conference on Human-Agent Interaction* (pp. 266–268). New York, NY: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3406499.3418764>
- Grimell, J. (2018). Advancing an understanding of selves in transition: I-positions as an analytical tool. *Culture and Psychology, 24*(2), 190–211. <https://doi.org/10.1177/1354067X17707451>
- Hermans, H. J. M. (2001). The dialogical Self: Toward a theory of personal and cultural positioning. *Culture and Psychology, 7*(3), 243–281.
- Husserl, E. (2005). Амстердамские доклады: феноменологическая психология [Amsterdam lectures: phenomenological psychology]. In E. B. Starovoytenko (Ed.), *Predmet i metod psikhologii* [The object and the method of psychology] (pp. 84–100). Moscow: Akademicheskii proekt.
- Karpov, A. V. (2003). Refleksivnost' kak psikhicheskoe svoistvo i metodika ee diagnostiki [Reflexivity as a psychic quality and the method for its diagnostics]. *Psikhologicheskii Zhurnal, 24*(5), 45–57.
- Kostenko, V. Yu., & Leontiev, D. A. (2016). Vzgl'yad na sebya so storony: rol' refleksii i samodeterminatsii v razvitiі lichnosti [Looking at oneself from a distance: the role of reflection and self-determination in development of personality]. *Mir Psikhologii. Nauchno-metodicheskii Zhurnal, 3*, 97–108.
- Mamardashvili, M. K. (1997). *Psikhologicheskaya topologiya puti. (M. Prust «V poiskakh utrachennogo vremeni) [Psychological topology of the path (M. Proust In Search of Lost Time)]*. Saint Petersburg: Russkii Khristianskii gumanitarnyi institut.
- Oles, P. K., Brinthaup, T. M., Dier, R., & Polak, D. (2020). Types of inner dialogues and functions of self-talk: Comparisons and implications. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227>
- Petrovsky, V. A. (2003). Obshchaya personologiya: “nauka lichnosti” [General personology: “a science of personality”]. *Izvestiya Samarskogo Nauchnogo Tsentra Rossiiskoi Akademii Nauk, 2*(3), 21–29.
- Petrovsky, V. A., & Starovoytenko, E. B. (2012). The science of personality: Four projects of general personology. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics, 9*(1), 21–39. (in Russian)
- Raggatt, P. T. F. (2014). The dialogical self as a time–space matrix: Personal chronotopes and ambiguous signifiers. *New Ideas in Psychology, 32*, 107–114. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2013.05.007>
- Rubinstein, S. L. (1973). *Problemy obshchei psikhologii* [Issues of general psychology]. Moscow: Prosveshchenie.
- Shadrikov, V. D., & Kurginyan, S. S. (2015). Investigation of an activity reflection and its diagnostics by assessment of constructs of psychological functional activity system. *Ekspertim'naya Psikhologiya [Experimental Psychology (Russia)], 8*(1), 106–126. (in Russian)
- Shotter, J. (2017). Persons as dialogical-hermeneutical-relational beings. New circumstances “call out” new responses from us. *New Ideas in Psychology, 44*, 34–40. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2016.11.007>
- Starovoytenko, E. B. (2004). *Psikhologiya lichnosti v paradigme zhiznennykh otnoshenii* [The psychology of personality in the paradigm of life relationships]. Moscow: Akademicheskii proekt.
- Starovoytenko, E. B. (2007). Refleksiya lichnosti v kul'ture [Reflection of personality in the culture]. *Mir Psikhologii. Nauchno-metodicheskii Zhurnal, 52*(4), 209–219.
- Starovoytenko, E. B. (2011). Modeli razvitiya individual'nogo otnosheniya k sebe [Models of development of individual relationship to oneself]. *Mir Psikhologii. Nauchno-metodicheskii Zhurnal, 1*, 55–69.
- Starovoytenko, E. B. (2012). Novaya personologiya – integral'naya nauka o lichnosti [New personology – an integral science of personality]. *Mir Psikhologii. Nauchno-metodicheskii Zhurnal, 3*, 59–71.

- Starovoytenko, E. B. (2013). *A model of "achieving oneself" in relationship to the other* (Working paper № 15. Series: Psychology). HSE University. <https://publications.hse.ru/pubs/share/folder/rpk17l76cj/110979241.pdf>
- Starovoytenko, E. B. (2015). *Personologiya: zhizn' lichnosti v kul'ture* [Personology: a life of personality in the culture]. Moscow: Akademicheskii proekt.
- Starovoytenko, E. B. (2019). Self-identity of the I in internal dialog. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 16(3), 434–456. (in Russian)
- Starovoytenko, E. B. (2020). *Models of the dialogical achievement of the I's self-identity* (Working paper № 117. Series: Psychology). HSE University. <https://wp.hse.ru/data/2020/06/17/1607981258/117PSY2020.pdf>
- Starovoytenko, E. B. (2021). Identification and de-identification with I through Other: Paradox of self-identity. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 18(4), 813–836. (in Russian)
- Starovoytenko, E. B. (2022). Hermeneutics of the unknown self in confessions by Augustine. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 19(3), 606–625. (in Russian)
- Starovoytenko, E. B. (2023). *Obshchaya personologiya* [General personology]. Moscow: Akademicheskii proekt.
- Starovoytenko, E. B., & Shchebetenko, S. A. (2020). Unknown self in reaching self-identity and self-transformation. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 17(4), 757–778. (in Russian)
- Starovoytenko, E. B., Koltsova, V. A., & Maksimova, E. V. (2019). Unresolved contradictions of personality in life movement toward maturity. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 40(4), 15–31. (in Russian)
- Tirch, D., Silberstein-Tirch, L. R., Codd III, R.T., Brock, M. J., & Wright, M. J. (2019). *Experiencing ACT from the inside out. A self-practice/self-reflection. Workbook for therapists*. New York, NY; London: Guilford Press.
- Vasilev, V. (2016). Refleksiya kak prikladnaya problema psikhologii [Reflection as an applied problem of psychology]. *Kul'turno-istoricheskaya Psikhologiya*, 12(3), 208–225.
- Vdovenko, V. V., & Starovoytenko, E. B. (2020). Realizatsiya kul'turnykh potentsialov samopoznaniya i produktivnost' uedineniya tvorcheskoi lichnosti [Realization of cultural potentials for self-cognition and the productivity of solitude for a creative personality]. *Mir Psikhologii. Nauchno-metodicheskii Zhurnal*, 104(4), 114–127.