

УДК 159.9

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ САМОРЕФЛЕКСИИ ЛИЧНОСТИ****Макарова Наталия Геннадьевна**

канд. психол. наук  
Российский университет дружбы народов, Москва  
*natali-mak@bk.ru*

**Аннотация.** В работе представлены теоретические представления современных ученых на проблему рефлексии. Раскрывается суть понятия саморефлексии и ее значение для личности в современном обществе. Обозначаются главные позиции в отношении рефлексии и саморефлексии.

**Ключевые слова:** личность; самосознание; рефлексия; саморефлексия; самопознание.

---

**THE THEORETICAL ASPECT OF THE SELF-REFLECTION  
OF PERSONALITY****Makarova Natalia Gennadyevna**

candidate of psychology  
Peoples' Friendship University of Russia, Moscow

**Abstract.** In work theoretical representations of modern scientists on a reflection problem are presented. The essence of concept of a self-reflection and its value for the personality in modern society reveals. The main positions concerning a reflection and a self-reflection are designated.

**Key words:** personality; consciousness; reflection; self-reflection; self-knowledge.

Понятие саморефлексии рассматривают различные ученые (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.Ф. Лазурский, В.А. Недопасова, А.З. Зак, В.В. Знаков, Рубцов, Ф.Е. Василюк, В.А. Лефевр, А.В. Карпов, В.Е. Лепский), но в последнее время все больше поднимается тема для ее раскрытия, и часто попадает в рубрики психологической науки. За последние десятилетия вопрос самости стоит очень остро и в силу потери личностной индивидуальности в условиях современности человеку необходимо стремиться к собственному познанию, самораскрытию и самоопределению. Подобные процессы протекать без помощи саморефлексии не способны.

Как указано в работе Е.П. Башаевой: «Личностная рефлексия – механизм самосознания и компонент метаспособности, содействующие субъекту в отражении своего внутреннего мира, индивидуальных особенностей и познания себя как исследователя» [2, с. 7]. То есть, саморефлексия дает возможность человеку ориентироваться в собственном внутреннем мире, познавать себя с различных сторон, выделять в себе индивидуально-психологические особенности собственной личности. Более того, саморефлексия уникальна для человека тем, что с ее помощью он сможет обнаружить, оценить, принять или не принять существующие в себе психологические качества и внутренние ресурсы собственного внутреннего мира. Это отражено в работе Н.А. Черновой: «В многочисленных философских, психологических и педагогических исследованиях рефлексия рассматривается как профессиональная и личностная характеристика человека, позволяющая реализовать свой творческий потенциал, механизм, обеспечивающий самопознание, самоопределение и самореализацию, дающая возможность осуществлять самоанализ и самооценку собственных действий и поведению» [7, с. 3]. В этом можно усмотреть то, что знающий себя человек благодаря собственному познанию в большей степени имеет возможность раскрыть все

свои внутренние ресурсы и личностный потенциал, за счет чего выделить в себе наилучшие стороны своей личности, сильные позиции, что поможет как во взаимодействии с окружающими людьми, так и в преодолении трудных ситуаций в жизни, в профессии и в любой выполняемой деятельности. Когда человек владеет информацией о собственном «Я», достаточно легко исправлять допускаемые ошибки в достижении поставленных целей и с помощью их устранения в поведении, мыслях и действиях, можно научиться изменять ситуацию в лучшую сторону для самой личности.

Особое внимание рефлексии уделено в работе Л.И. Адамян, которая данное понятие рассматривает следующим образом: «Рефлексия определяется, как приобретенная сознанием способность сосредоточиться на самом себе и овладеть самим собой как предметом, обладающим своей специфической устойчивостью и своим специфическим значением (П.Т. Де Шарден). Это способность субъекта осознавать себя в мире и мир в себе, как в действительности его воспринимают и оценивают окружающие» [1, с. 4]. Другими словами, человек осознает себя во внутреннем мире и собственный внутренний мир в себе самом, воспринимая, познавая и сосредотачивая внимание на нем, что дает возможность погружения в мысли, чувства, переживания, давая после которого оценку происходящего внутри и снаружи, влияющее на «Я» личности.

Интересную позицию выражает П.В. Новиков, отмечая, что «Рефлексия – как сложное мыслительное действие, имеет различные уровни рефлексивного отображения и понимается как рассмотрение человеком оснований собственного действия. В зависимости от того, на какие основания ориентируется человек при выполнении действия, различается формальная (внешние, ситуативные основания) и содержательная (внутренние, существенные обобщенные основания) рефлексия» [4,

с. 7]. Автор делает упор на мыслительной части рефлексии и определяет два ориентира действий человека – внешний и внутренний.

Как четко и точно обозначает понимание рефлексии Т.А. Симакова: «рефлексия – это всегда не просто осознание того, что есть в человеке, а всегда одновременно и переделка самого человека, попытка выхода за границы того уровня развития личности, который был достигнут. Когда человек анализирует себя, пытается дать отчет в своих особенностях, размышляет над своим отношением к жизни, стремится заглянуть в тайники собственного сознания, он тем самым хочет как бы «обосновать» себя, лучше укорениться в систему собственных жизненных ориентиров, от чего-то в себе навсегда отказаться, в чем-то еще более укрепиться. В процессе и в результате рефлексии происходит изменение и развитие индивидуального сознания. Когда человек сознает себя как «Я» с какими-то особенностями, он превращает в устойчивый предмет некоторые до того текущие, «распыленные» – моменты своей психологической жизни» [6, с. 10]. Из данного понимания следует, что саморефлексия необходима человеку для самосовершенствования, саморазвития личности. Познавая себя, вновь определяя в себе новые качества личности, либо выявляя имеющиеся и годами сформированные, человек занимает некую нишу, в которой отражается устойчивость знаний о себе, о мире, дающая возможность быть целостной единицей с пониманием своего собственного «Я», с осознанием индивидуальности.

Как демонстрирует осведомленность о рефлексии Т.Н. Савинковой, говорящей о ней так: «...это проявление сознания, способного осознавать самого себя, свои формы и способы самопроявления» [5, с. 16]. Автор выдвигает на первый план самосознание, с помощью которого человек способен наблюдать за своими собственными проявлениями, выражениями и способами самопрезентации психического мира личности. И далее в своей работе она уточняет, что: «В современной

науке рефлексия рассматривается как универсальный способ анализа самого сознания, его возможностей в познании и в объективной оценке предметов и явлений действительности. Иначе говоря, это способ осознания сознания, т.е. высшая из мыслительных категорий форма отражения мира сущностей и мира самого сознания» [5, с. 17]. Из этого можно вывести обязательный аспект мышления, присутствующий в акте саморефлексии, с помощью которого человек способен осознать свои поступки, действия, мысли, чувства, прошлый опыт, особенности внутреннего мира. Саморефлексия дает возможность человеку увидеть собственное «Я» другими глазами, за пределами обычного способа мышления, преобразовать имеющиеся до настоящего времени идеи в нечто новое и открыть иные грани внутреннего мира психики.

Еще одно из представлений о рефлексии отмечено Л.Н. Борисовой, которая утверждает, что: «Рефлексия – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний» [3, с. 3]. Из чего можно заключить, что рефлексия представляет собой процесс познания собственного внутреннего мира психики самой личностью, включающей психические процессы, психические состояния и психологические свойства личности.

Итогом выше сказанному может быть то, что саморефлексия является очень сложным внутренним процессом, протекающим в личности, отражающим самонаблюдение, самопознание внутреннего мира психики, представляющим собой сложный акт мыслительных операций, восприятия, внимания с его свойствами, самосознания. Саморефлексия дает возможность увидеть человеку свой собственный мир со стороны наблюдателя, учитывая свой предыдущий прошлый опыт жизни, свои индивидуальные особенности личности, изменить их при выявлении в собственном «Я» тех неприемлемых черт для самой себя в наблюдаемый

момент времени, открыть новые грани собственной личности, отразить их вовне при ее желании.

Таким образом, саморефлексия – это способность человека погружаться в собственный внутренний мир психики, содержащий чувства, мысли, состояния, переживания, сновидения, собственное познание, поведенческие паттерны, эмоциональные проявления, что приводит к умению оценить как собственные действия и поступки, так и окружающих людей, через которых происходит психическое отражение действительности и самого себя.

### **Список использованных источников**

1. Адамян Л.И. Саногенная рефлексия как фактор психологической устойчивости личности: автореф. ... канд. психол. наук. М., 2012. 30 с.
2. Башаева Е.П. Развитие личностной рефлексии в процессе подготовки будущих бакалавров педагогики: автореф. ... канд. пед. наук. Владивосток, 2010. 24 с.
3. Борисова Л.Н. Педагогические условия развития профессиональной рефлексии у студентов педагогического колледжа: дис. ... канд. пед. наук. Курск, 1999. 190 с.
4. Новиков П.В. Развитие рефлексии у младших школьников: дис. ... канд. психол. наук. М., 1998. 191 с.
5. Савинкова Т.Н. Рефлексия как средство преодоления профессиональных затруднений педагога инновационного образовательного учреждения: дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 1999. 172 с.
6. Симакова Т.А. Развитие личностной рефлексии учащихся педагогического колледжа: дис. ... канд. психол. наук. М., 1998. 135 с.
7. Чернова Н.А. Формирование готовности студента вуза к рефлексии посредством спортивного ориентирования: автореф. ... канд. пед. наук. Ульяновск, 2012. 24 с.