

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОПОНИМАНИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

© 2001 г. И. А. Романова

Аспирантка ИП РАН, Москва

Выделяются и анализируются основные подходы к проблеме самопонимания в зарубежной психологии. Исследования по данной теме ведутся в четырех направлениях – в психологии развития, психологии познания, консультативной психологии и психотерапии, в нарративной психологии, изучающей связь повествования и личности. Делается попытка отделить феномен самопонимания от самопознания, самосознания, самооценки, личностной рефлексии и пр.

Ключевые слова: психология понимания, самопонимание, самопознание, нарратив.

Слово “самопонимание” довольно часто употребляется в психотерапевтической и педагогической практике. Потребность понять себя, разобраться в своих мотивах и чувствах, мыслях и поступках в той или иной мере свойственна всем людям. Об этом свидетельствует рост количества популярных психологических изданий, которые призывают понять и познать себя. Однако в научной психологии проблема самопонимания не вызвала большого интереса у исследователей.

Толкование феномена самопонимания (*self-understanding*) дается в словаре-тезаурусе по психологии [23] наряду с другими терминами, являющимися ключевыми для психологии личности, описывающими человеческое “Я”. Таким образом, самопонимание входит в состав понятий, значимых для психологии.

К сожалению, термин “самопонимание” не упомянут ни в одном из крупных словарей, справочников и энциклопедий по психологии и социальным наукам на основных европейских языках, опубликованных за последние 20 лет. Исключение составляет “Словарь пастырской помощи и консультирования” [7], где самопонимание рассматривается в рамках психотерапии и определяется как “способность человека наблюдать и объяснять свои прошлые, настоящие и будущие мотивы и поведение” [7]. Тем самым выделяются основные характеристики феномена самопонимания. В том или ином виде это определение используется во всех работах, где делается попытка его исследования. Данное определение можно принять в качестве базового при описании подходов к изучению самопонимания в зарубежной психологии несмотря на то, что оно нуждается в дальнейшем уточнении.

Однако понятие “самопонимание” в такой трактовке нелегко отделить от других понятий, в

самом широком смысле описывающих когнитивную репрезентацию и интерес человека к самому себе, и в первую очередь от самопознания.

На мой взгляд, основное отличие самопонимания от самопознания заключается в том, что оно показывает, как человек взаимодействует со знанием о себе. Самопознание имеет дело со сбором данных, накоплением и первичным анализом (например, категоризацией) информации о самом себе. Самопонимание же относится, скорее, к осмыслению этой информации, приданию ей *смысла*, к ее анализу, интерпретации, рассмотрению возможных причин и следствий. На определенном этапе самопонимание становится объяснением “правды о себе” другому, например психотерапевту, иногда такое объяснение сохраняется в дневниковых записях.

Следует отметить, что работ, посвященных анализу самопонимания в зарубежной психологии, немного. Поиск в базе данных PsycLIT, наиболее обширном и полном источнике информации о публикациях по всем отраслям психологии, показал, что за последние десять лет, начиная с 1991 г., по этой теме опубликовано около 25 книг и статей. Большая их часть является собственно психологическими, анализирующими феномен самопонимания, его динамику в разные периоды жизни человека, межкультурные различия в самопонимании и другие аспекты этой проблемы. Однако значительную часть публикаций составляют популярные во всем мире книги из серии “Помоги себе сам”.

В библиотеке Конгресса США оказалось только 20 книг по психологии самопонимания, самая ранняя из которых, монография С. Хилтнера “Самопонимание в психологии и религии”, была опубликована в 1951 г. Однако эта работа относится, скорее, к области психотерапии и

пастырского консультирования. В каталоге библиотеки содержится около 80 книг по популярной психологии, имеющих слово “самопонимание” в заголовке. Большинство из них было опубликовано за последние годы.

Приведенные данные говорят о том, что проблема самопонимания является во многом неисследованной. Возрастающее же количество книг по самопониманию в области популярной психологии подтверждает актуальность рассматриваемой нами проблематики.

Несмотря на небольшое количество научных публикаций, представленные в них материалы позволяют выделить основные подходы к изучению феномена самопонимания в зарубежной психологии.

Эта проблема изучается в психологии развития, психологии познания, нарративной психологии, консультативной психологии и психотерапии.

Самыми значительными являются работы, связанные с *психологией развития*. Без сомнения, В. Дэймон (William Damon) и Д. Харт (Daniel Hart) наиболее авторитетные фигуры в этой области, которые заложили основы изучения самопонимания. Первые статьи, посвященные самопониманию, опубликованы авторами в конце 70-х гг. В последующие годы и до настоящего времени Дэймон и Харт опубликовали более десяти статей и книг, где развивают свою концепцию самопонимания и разрабатывают методы его экспериментального изучения.

В книге Дэймона “Социальный мир ребенка” (1977) впервые ставились вопросы, касающиеся самопонимания. Он рассматривал социальное познание у детей в процессе социализации, в структуре социальных взаимодействий, способствующей интеграции ребенка в общество [18, с. 115].

В дальнейших работах, включая и монографию “Самопонимание у детей и подростков”, написанную в соавторстве с Хартом, самопонимание изучается в первую очередь как функция социального познания.

В 1982 г. вышли в свет статьи: “Развитие самопонимания от детства к подростковому возрасту” (The Development of self-understanding from Infancy through Adolescence) Дэймона и Харта и “Интервью о самопонимании” Харта и Пекьюлы (Daniel H. Pacula). В 1985 г. появились еще две статьи, посвященные той же теме: “Различия между пониманием себя и пониманием других” и “Развитие самопонимания у американских и пуэрто-риканских детей”.

В 1986 г. опубликованы статьи “Стабильность и изменения в самопонимании ребенка” (“Stability and change in children’s self-understanding”) и “Тенденции развития самопонимания” (“Developmental trends in self-understanding”).

Итог этим публикациям подводит фундаментальная книга “Самопонимание в детском и подростковом возрасте” (“Self-Understanding in Childhood and Adolescence”, 1988 г.).

Исследования Дэймона и Харта базируются на теоретическом подходе к изучению “Я-концепции”, предложенном У. Джеймсом. Согласно последнему, личность разделена на две важнейшие составляющие: “Я-познающее”, “Я как субъект” (*I*) и “Я-познаваемое”, “Я как объект” (*Me*). “Я-познающее” – это субъект самосознания, самопонимания, самоотношения, обладающий такими качествами, как протяженность, определенность, воля, саморефлексия; тот аспект личности, который организует и интерпретирует наш опыт.

“Я-познаваемое” – совокупность всего того, что человек называет своим. Оно состоит из первичных элементов-качеств, которые его определяют. К ним относятся материальные (тело человека, его собственность), социальные (отношения, социальные роли, личность) и духовные характеристики (сознание, мысли и пр.). Все эти аспекты и определяют уникальность личности. В то время как “Я-познаваемое”, “Я как объект” можно исследовать эмпирически, “Я-познающее” практически не поддается изучению. В каждый отдельный момент “Я-познающее” осознает реальность, мир вокруг и внутри себя, а “Я-познаваемое” является лишь тем объектом, на котором фокусируется внимание “Я-познающего”.

Взяв за основу идеи Джеймса о двух составляющих личности, Дэймон и Харт исследуют, каким образом дети и подростки приходят к пониманию “Я как объекта”, “Я-познаваемого”.

Ключевое для работы понятие – “самопонимание” – определяется авторами так: “...самопонимание – это когнитивная репрезентация себя, интереса к себе и своей индивидуальности” (цит. по [18, с. 115]). Самопонимание, по мнению авторов, является комплексным понятием. В его процессе “Я-субъект”, по терминологии Джеймса, познает “Я-объект”, последовательно восходя от когнитивной репрезентации своего физического “Я” до репрезентации психического и духовного “Я”. Таким образом, процесс самопонимания, создается из узнавания себя (например, в зеркале), самосознания, саморефлексии, самоопределения, самопознания.

Самопонимание и его результат – образование понятия “Я” у ребенка – сравним по механизмам с процессом формирования любых других понятий. Здесь авторы ссылаются на классические исследования формирования понятий у детей, проведенные Ж. Пиаже, Л.С. Выготским, Дж. Брунером, на результаты Дж. Колберга, полученные при анализе формирования моральных суждений у детей, и пр. Собственно самопонимание представляет собой “понятие о Я”. Дэймон и Харт пытаются проследить развитие этого понятия начиная с детства до подросткового возраста.

Самопонимание ребенка в процессе развития последовательно проходит через ряд уровней, в

которых “Я” включается в социальные связи все возрастающей сложности. На первом уровне “Я” состоит из “отдельных категориальных идентификаций, имеющих только таксономическую ценность” (цит. по [18, с. 115]). На втором уровне – “сравнительной оценки” – «“Я” определяется во взаимоотношениях с другими и по отношению к нормативным физическим и социальным стандартам» [там же]. Действия и возможности личности сравниваются с действиями и возможностями реальных или воображаемых других. На следующем уровне – “межличностных взаимодействий” – основное внимание уделяется природе и детерминантам социальных отношений личности и социальным взаимодействиям, таким, как личностные черты или физическая привлекательность. Самым высоким является уровень “систематических убеждений и планов”. Самопонимание и самоидентификация личности базируются на ее убеждениях и планах на будущее.

В последней книге Дэймон и Харт отказываются от своей более ранней концепции возрастного сдвига в развитии самопонимания, согласно которой у ребенка последовательно формируются указанные четыре аспекта “Я-познаваемого”. Они вводят понятие “локус актуального развития”, позволяющее предположить, что дети любого возраста имеют определенное представление о всех аспектах познаваемого “Я”, значение которых для их развития меняется с возрастом.

Помимо исследования “Я-познаваемого”, “Я-объекта”, в книге описываются также и способы, с помощью которых дети понимают “Я-субъект”, “Я-познающее”. Вслед за Джеймсом Дэймон и Харт предполагают, что “Я-субъект” состоит из трех компонентов: непрерывности “Я”, его индивидуальности и активности (агенсу), и считают возможным изучать их с помощью и через посредство “Я-познаваемого”, “Я-объекта”, а именно – изучать их понимание ребенком.

Например, в аспекте активности, которую авторы определяют как “опыт выбора свободы”, или “волевой контроль”, исследуется только одна составляющая – “формирование Я”. Понимание детьми того, как формируется “Я”, от чего зависит этот процесс, также проходит четыре возрастные стадии.

На первой стадии, в раннем детстве, формирование “Я”, по мнению ребенка, определяется биологическими, социальными или сверхъестественными силами. На второй, в дошкольном и раннем школьном детстве, осуществляется переход от внешней причинности к внутренней; развитие “Я”, как считают дети, в большей степени зависит от “собственных желаний и стремлений” человека. На третьей стадии дети думают, что “Я” формируется в общении. На последней, четвертой, стадии подростки полагают, что “Я” формируется на основе глубинных личных ценностей, личной философии.

Дэймон и Харт являются также авторами ряда исследований, в которых анализируется связь самопонимания и уровня психического здоровья у подростков; различия в развитии самопонимания у американских детей и пуэрто-риканских детей из рыбацких поселков; зависимость между самопониманием и социальным познанием.

Результаты первой серии исследований показали, что задержки в развитии самопонимания (в частности, в развитии понимания активности как компонента “Я-познающего”) тесно связаны с психическими расстройствами, например с нарушениями поведения у мальчиков и с нервной анорексией у девочек. У мальчиков с поведенческими проблемами была отмечена также задержка в развитии при понимании “Я-познающего”. Таким образом, представленная Дэймоном и Хартом возрастная модель самопонимания имеет важное значение для проведения диагностики в клинической практике.

В кросскультурном исследовании развития самопонимания между двумя группами детей почти не было выявлено отличий в этапах развития самопонимания и их основных характеристиках. Различия обнаружены именно в характеристиках, которые преобладали у детей разных групп на различных этапах развития, однако они носили скорее качественный, нежели количественный характер.

Так, на втором уровне самопонимания, где личность определяет себя, отталкиваясь от отношений с другими, дети из Пуэрто-Рико были больше обеспокоены тем, какое влияние окажут их действия на окружающих, чем достижением превосходства над сверстниками.

В работах, посвященных связи между развитием самопонимания и социального познания, авторы взяли за основу гипотезу о том, что социальное познание (в том числе понимание эмоций других и межличностных отношений) позволяет ребенку быть активным членом социума, “слиться с социальным окружением”. Самопонимание же направлено на то, чтобы “отделить”, дифференцировать личность от общества, подчеркнуть ее индивидуальность, неповторимость, непохожесть на других.

Исходя из этого, Дэймон и Харт предположили, что развитие самопонимания не будет совпадать с развитием “понятий межличностного взаимодействия”, таких, как справедливость, власть, дружба. Однако результаты показали, что высокий уровень развития самопонимания связан с высоким уровнем осознания этих понятий. Тем не менее развитие самопонимания, по мнению Дэймона и Харта, несводимо к развитию понимания социальных взаимодействий: два этих явления связаны, однако имеют глубокие различия. Похожие

выводы сделаны и относительно связи самопонимания и понимания других.

Несомненно, что именно благодаря работам Дэймона и Харта главы или абзацы о “самопонимании” включены в современные зарубежные учебники по психологии развития. Например, в статье Р.А. Томпсона “Ребенок: темперамент, эмоции, личность”, представляющей собой главу фундаментального современного учебника по психологии развития [6], феномену самопонимания отводится огромная роль в эмоциональном и личностном развитии ребенка.

Эмоциональное развитие тесно связано с развитием самопонимания. Так, огромный прогресс в формировании эмоциональной сферы происходит в возрасте 2–3 лет, когда дети начинают осознавать свое психическое и физическое “Я” (это отражается в упоминаниях себя в речи и в стремлении делать все “самому”), а также демонстрируют эмоциональные реакции вины, стыда, гордости, смущения. Эти эмоции самоосознания в большой мере влияют на развитие самопонимания и обуславливают его эмоциональный тон, чувство собственной ценности [6, с. 391].

С возрастом самопонимание становится все более сложным и отражается на развитии личности. Если в младенчестве оно представляет собой лишь “чувство Я”, в раннем детстве ребенок учится понимать себя и свои эмоции, делая попытки характеризовать других людей. Его оценки себя часто состоят из простых, легко наблюдаемых характеристик. Они устойчивы во времени и совпадают с оценками, которые дают ребенку значимые другие, как правило матери [там же, с. 398].

В дошкольном и раннем школьном детстве самопонимание становится более дифференцированным и реалистичным. В этом возрасте дети начинают сравнивать свои возможности, способности, личностные качества с характеристиками их у сверстников. Социальное сравнение в этом возрасте ведет к развитию социального “Я”, и самопонимание в большей степени связано с социальным окружением. Именно в этот период начинает формироваться такой важный аспект самопонимания, как самопрезентация, что дает толчок к развитию эмоциональной регуляции и самоконтроля [там же].

В подростковый период самопонимание также претерпевает значительные изменения. В это время стремление понять себя связано с поисками самоидентификации, с “примериванием на себя” разнообразных ролей, характерных для взрослых [там же].

Концепция Дэймона и Харта послужила основной для ряда исследований, посвященных возрастным изменениям и кросскультурным различиям в самопонимании.

Так, в статье Д.-Дж. Ценг [24] анализируется модель развития самопонимания Дэймона и Харта, делается попытка проверить ее применимость к детям и подросткам Тайваня.

Испытуемые в возрасте от 5 до 16 лет отвечали на вопросы модифицированного варианта “Интервью о самопонимании”. Результаты показали, что у детей Тайваня были выявлены все аспекты “Я”, описанные Дэймоном и Хартом, а именно физическое, действующее, социальное и психологическое “Я”, а также непрерывность и целостность “Я”, его индивидуальность и активность (агенсу). Более того, все эти аспекты претерпевали те же возрастные изменения, что и у американских детей и подростков. Результаты исследования свидетельствуют о том, что разработанная Дэймоном и Хартом модель развития самопонимания применима как для американской культуры, так и для китайской культуры Тайваня [25, с. 17].

В статье С. Хартер [13] рассматриваются возрастные изменения в самопонимании у детей в возрасте от 5 до 7 лет. По мнению автора, современные психологи утверждают в мысли о том, что понятие личности является когнитивной структурой, от которой зависит развитие всех остальных аспектов личности. Таким образом, самопонимание становится одним из центральных понятий для возрастной психологии. Изменения в когнитивной сфере отражаются на эмоциональной стороне личности, что, в свою очередь, влияет на ее развитие в целом.

Самопонимание 5–7-летнего ребенка становится более сложным и дифференцированным. Он отходит от самоописаний, основанных на базовых эмоциях (например, веселый–грустный), и переходит к комплексным характеристикам, связанным с чувствами гордости или стыда, что является важным этапом формирования самосознания. С развитием самопонимания связаны и возрастные изменения в способности к самокритике.

Исследование С. Кук-Грейтер (S. Cook-Greuter) посвящено редким формам самопонимания у взрослых [4] и затрагивает проблемы личностных изменений данного возраста.

Развитие “Я”, как пишет автор, представляет собой последовательность стадий понимания и оценки себя и окружающего мира, т.е. развитие личности непосредственно зависит от способа когнитивной репрезентации себя и мира вокруг. Чем более личность дифференцирована, тем больше элементов и разнообразных источников она может одновременно перерабатывать и интегрировать в целостную смысловую структуру. На самых высоких уровнях элементами могут быть целые структуры знания или опыта, связанные между собой и образующие новую целостность. Внутри этой целостности происходит динамическое взаимодействие между “Я-концепцией” и концепцией окружающего мира [4, с. 120]. Имен-

но “Я-концепцию”, когнитивную репрезентацию себя, своего внутреннего мира автор и называет самопониманием.

В качестве основы для исследования стадий самопонимания Кук-Грейтер берет модель развития личности Дж. Левингер, которая выделяет следующие стадии развития “Я”: пресоциальную, импульсивную, защитную, конформную, самоосознания, совести, индивидуалистическую, автономную и интегральную. Автора особенно интересуют две высшие стадии – автономная и интегральная, как наиболее близкие к самоактуализации. На этих стадиях, по данным Кук-Грейтер, находятся менее 1% взрослых.

Для описания и исследования стадий развития личности автор использовала тест незаконченных фраз Вашингтонского университета (Washington university sentence completion test, SCT), разработанный в 1970 г. Дж. Левингер и Р. Весслер для измерения различных стадий развития личности. Он состоит из 36 незаконченных предложений, которые позволяют понять то, как человек в самом широком смысле понимает и оценивает себя и окружающий мир. Для диагностики каждой из стадий существует набор типичных ответов и наиболее часто используемых слов.

Однако, применяя этот тест, Кук-Грейтер выявила небольшое количество ответов, которые не подходили под описание ни одной из существующих стадий развития личности. Несмотря на это, они показались автору настолько значимыми и интересными, что она собрала целый банк ответов такого рода. Работы по его созданию велись около 15 лет, и в настоящее время имеются 844 ответа, что составляет около 0.8% от общего количества (103000 ответов из 3374 протоколов). Эти протоколы были получены в ходе проведения 85 различных исследовательских проектов, причем возраст испытуемых колебался от 11 до 84 лет. Однако, как отмечает автор, ответы этого типа не встречаются у испытуемых моложе 26 лет.

Наличие значительного числа ответов, не предусмотренных тестом SCT, побудило автора начать дополнительную серию исследований, чтобы выяснить: “Какова центральная тема этого ответа? Какие ценности и убеждения отвергаются или подвергаются сомнению испытуемым? Насколько сложна структура предложения и разработан словарь, используемый для выражения тех или иных идей? В чем отличие этих ответов от стандартных, характеризующих ту или иную стадию развития личности ... Какого рода опыт или понимание реальности стоит за этим ответом?” [4, с. 124]. Проведенный анализ позволил автору уточнить количество и содержание стадий развития личности в “поставтономный” период, ввести дополнительную стадию, позволяющую классифицировать и объяснить те ответы, которые не

вошли в рамки ранее выделенных стадий. В результате исследования Кук-Грейтер приводит описание трех высших стадий развития личности у взрослых: автономной, самоосознания и универсальной. Способ, которым личность на той или иной стадии определяет и оценивает себя, и является самопониманием, характерным для данной стадии.

Человек на автономной стадии стремится “достичь предела своих возможностей” [там же, с. 136] и фокусирует внимание на «самореализации, самоактуализации, создании комплексного, непротиворечивого и объективного представления о себе, на том, чтобы быть “собой” в максимальной степени» [там же]. В описание себя включается «степень автономности, большое количество социальных ролей, глубинное чувство “Я”, осознание большого количества личностных защит, а возможно, и внутреннего конфликта...» [там же]. Эти “опорные точки” и являются основными переменными, формирующими структуру самопонимания на этой стадии. Самопонимание достигается “размышлением, тщательным рациональным анализом, дополненным интуицией и эмоциями; человек исследует, оценивает, судит, сравнивает, измеряет, изучает свой опыт под разными углами и интегрирует в одно целое” [там же].

На стадии “самоосознания” личность исследует свои мыслительные процессы и установки, привносит смысл в собственный опыт посредством создания все более сложных теорий. В структуру самопонимания входит “сложная матрица самоидентификаций и в то же время знание о том, как она устроена, из каких стадий состоит” [там же]. Однако на данной стадии критике подвергаются все традиционные классификации и “ярлыки”, применяемые к личности. Внимание направляется на “Я как процесс и смыслопорождающий центр”. Личность рационально осознает пределы логического мышления, его неизбежные противоречия.

Целью последней, универсальной, стадии, по словам Кук-Грейтер, является просто “бытие”. “Я” на этой стадии описывается как непрерывный поток, трансформация, «я – это не тело, я – это не вещь, “не кто” и “не что”» [там же]. Основным методом самопонимания и понимания мира вокруг – медитация, наблюдение за непрерывным потоком изменений, субъективный опыт непосредственного познания глубинной реальности вне символов.

Особенность данной работы заключается в том, что феномен самопонимания в ней связывается вплотную с состояниями сознания, а высшая форма самопонимания на универсальном уровне трактуется автором в духе восточных медитативных практик. Этот необычный угол зрения на самопонимание позволяет рассматривать вопрос о роли данного феномена в духовном развитии личности (причем уровень самоактуализации не является пределом ее возможностей), а также поднимает проблему способа и “языка” понимания человеком самого себя.

В рамках описанного выше направления проводится большое количество масштабных эмпирических исследований самопонимания (в частности, кросскультурные эксперименты Дэймона и Харта), великолепно изучены закономерности его развития, представлена оригинальная концепция самопонимания, раскрыта роль самопонимания в эмоциональном и личностном развитии. Самопонимание видится авторами как одно из ключевых понятий для развития личности, влияющее на уровень личностной зрелости и способность к самоактуализации.

В работах этого направления основной акцент делается именно на развитие самопонимания, глубоко проработаны его стадии и возрастные особенности в понимании тех или иных компонентов “Я”, поднимается вопрос о внешних детерминантах формирования самопонимания, в частности о роли социального познания в этом процессе, исследуется также связь самопонимания и поведения.

Однако практически не рассматриваются роль и место самопонимания в структуре личности, его связь с самосознанием, самооценкой, самопознанием и др. Исследования понимания детьми такого аспекта “Я-субъекта”, как формирование личности, касаются в основном возрастных изменений в локусе контроля, однако это понятие даже не употребляется в данном контексте. Следует обратить внимание на тот факт, что ни в одной из представленных выше работ не дается детального и проработанного определения самопонимания. Определение самопонимания вводится в первых абзацах работы, практически не раскрывается или раскрывается очень общо, а затем происходит манипулирование термином, который становится то синонимом самосознания, то приравнивается к самоосознанию, самовосприятию или даже чувству “Я”. Если попытаться восстановить тот концепт, который лежит в основе описанных выше работ, то, очевидно, надо признать, что представленный в них феномен самопонимания – это, скорее, самосознание. Таким образом, закономерности развития самопонимания, рассмотренные в исследованиях первого направления, не всегда относятся именно к пониманию себя; зачастую они описывают просто роль “когнитивной репрезентации себя” во всех ее формах в развитии личности.

Второе направление исследования обсуждаемого феномена связано с *психологией познания*. В этой области психологической науки термин “самопонимание” соотносится с такими понятиями, как “самосознание”, “самопознание”, “самотношение”, “самоанализ”, “личностная рефлексия”, однако полностью не дублирует ни одно из них. В настоящее время не существует общепринятого определения самопонимания, с которым

согласилось бы большинство исследователей. Из-за терминологической нечеткости эту проблему не всегда можно отделить от проблематики смежных областей.

Наряду с исследованиями, направленными специально на изучение самопонимания, этот феномен рассматривается и в работах, посвященных самосознанию, самопознанию, саморефлексии, самооценке. Самопонимание определяется некоторыми исследователями как особая форма самосознания [12]. Ряд авторов отождествляет самопонимание и самопознание, самопонимание и самоанализ, выделяя уровни, ступени, отдельные факты самопознания, описание которых соответствует характеристикам самопонимания [1, 19, 20].

Несмотря на то что термин “самопонимание” в этих случаях не всегда употребляется, из определения изучаемого явления ясно: речь идет именно о нем. Так, например, в статье З. Заборовского [26], посвященной изучению самосознания, самопонимание описывается как форма самосознания. Автор анализирует теорию объективного самосознания Дюваля и Виклунда (1972 г.) и альтернативную теорию самосознания Халла и Леви. Заборовский делает попытку совместить эти противоречивые теории и выделяет две формы самосознания – внешнее и внутреннее, относящиеся соответственно к разным аспектам функционирования “Я”.

“Внутреннее самосознание опирается в большей степени на интроспективную информацию, а значит, на информацию более или менее субъективную. Она часто имеет конкретно-образный характер. Внешнее самосознание относится к информации более обективированной, касающейся, например, отношений с другими, собственной деятельности и ее результатов. Эта информация часто носит понятийный характер, например, в виде схем деятельности.

Внутреннее самосознание связано с постоянным, непосредственным контактом с собственными впечатлениями, например с чувствами, желаниями, что создает более личное, но в то же время и более объективное отношение к себе. Внешнее самосознание в то же время связано с опосредованным и обективированным отношением к себе” [26, с. 92].

Как пишет Заборовский, особой формой самосознания, находящейся на границе между внутренним и внешним, является *рефлексивное* самосознание. Оно основывается на когнитивной переработке и интеграции разнородной информации относительно собственной личности. Источники этой интеграции: анализ, синтез, причинно-следственное и генетическое мышление. В рефлексивном самосознании сильно развит познавательный фактор, что делает возможной

критическую самооценку, самоанализ, доступ к механизмам своего поведения. Это создает благоприятные условия для эффективного самоконтроля и всестороннего развития личности. Рефлексивное самосознание пробуждается и активно функционирует в подростковом периоде. В это время оно вызывается состояниями отчаяния и депрессии, а также самоутверждением. Стрессы, жизненные и профессиональные трудности стимулируют рефлексивное самосознание, однако только в том случае, если они не являются слишком сильными или длительными [там же, с. 94].

На мой взгляд, описание рефлексивного самосознания, приведенное в статье Заборовского, приближается к самопониманию, которому присущ именно причинно-следственный и генетический анализ как собственной личности, черт характера, так и поведения в различных ситуациях, отношений с другими людьми. Однако автор описал, скорее, феноменологию самопонимания и почти не затронул его основных, базовых характеристик, в первую очередь его роль в придании *смысла* человеческому опыту, знанию о себе и мире в целом.

Данный подход, трактующий самопонимание как одну из форм самосознания, можно встретить и среди множества концепций самосознания, проанализированных в фундаментальном труде Р. Вейли (см. [25]). Не подлежит сомнению факт связи, в том числе и генетической, между самосознанием и самопониманием. Однако, на мой взгляд, для изучения самопонимания недостаточно рассматривать его лишь как одну из форм самосознания. Необходимо выделить самопонимание, в том числе и на терминологическом уровне, в качестве отдельной области исследования.

Вполне закономерен тот факт, что проблематика самопонимания и самопознания часто смешивается. Действительно, эти явления чрезвычайно близки и зависят друг от друга.

В зарубежной психологии исследования в этой области начались в 1970-х гг. Немецкий психолог Х. Гектор (H. Hector) в 1971 г. опубликовал статью под названием "Самопознание как недостающее психологическое понятие", положив начало современным научно-психологическим исследованиям этого феномена. Несмотря на то что число публикаций по данной тематике также не очень велико (например, в библиотеке Конгресса США имеется около 18 книг по психологии самопознания) и даже отдаленно не приближается к количеству вышедших в свет работ, посвященных, например, самосознанию, самопознание как особая область психологии выделяется в крупных словарях и энциклопедиях по психологии (см., например, [9]). Теоретические и практические исследования самопознания, разработка методик его диагностики достаточно интенсивно ведутся

начиная с 1971 г. в Германии, Америке, Великобритании и других странах.

На мой взгляд, наиболее фундаментальные труды по самопознанию опубликованы в Польше. В 80–90- гг. появилось сразу несколько монографий по проблеме самопознания: "Самопознание и знание о себе" М. Дымковского [8], "Психологическая теория самопознания" Я. Козелецкого [14] и др.

Самопонимание как когнитивная репрезентация себя рассматривается в работах М. Дымковского [8], Б. Браун [3], Я. Козелецкого [14], К. Седикидеса и Дж. Скворонского [20]. Авторы, работающие в рамках этого направления, не делают различий между самопониманием и самопознанием и описывают это интегральное понятие как "набор или даже систему автосхем, или хорошо организованных структур знания о себе" [8, с. 6]. Автосхемы имеют двойственную природу, будучи одновременно и процессом и структурой, гипотезой или моделью, сопоставляемой с поступающей информацией. Дымковский пишет: "Самопознание или понимание себя можно трактовать как познавательный прототип, многомерное пространство или как познавательную категорию с внутренне иерархизированной структурой, как устойчивую категориальную структуру или как репрезентацию в знаковой, тематической и математической форме" [там же].

Анализ публикаций по проблеме самопознания показывает, что имплицитно авторы придерживаются двух позиций, касающихся соотношения этих феноменов.

1. В некоторых работах, в частности анализирующих источники самопознания, эти понятия отождествляются. Так, самопознание и самопонимание употребляются как синонимы в книге Дымковского "О самопознании и знании о себе", где автор специально отмечает, что в данной работе термины "самопознание" и "понимание себя" взаимозаменяемы [8, с. 7]. С точки зрения Гектора, самопознание является одним из ключевых понятий психологии. "Самопознание начинается с обзора собственной жизни, когда рассматриваются внешние ступени и внутренние условия и человек получает возможность достичь понимания того, как он развивается, и критически оценить свою духовную и интеллектуальную сущность" [9, с. 185]. Это описание самопознания также соответствует приведенной выше трактовке самопонимания.

2. В других исследованиях самопознание определяется как "вся сумма информации о себе, представленная в индивидуальном сознании" [3, с. 249], или "познавательная репрезентация самого себя, т.е. та часть знания личности, которая содер­жательно относится к себе как к единому целому или к какому-нибудь аспекту этого целого"

[14, с. 14]. В этих работах проблема самопонимания не ставится.

Необходимо отметить, что понятия “самопонимание” и “самооценка” в отличие от пары “самопонимание–самопознание” почти не смешиваются. Самооценка подчеркивает позитивный или негативный модус восприятия себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей, в то время как самопонимание делает акцент на причинах и смысле собственного поведения и отношения к другим.

Однако в работе Р. Миллса “Новое понимание личности: роль аффекта, состояния сознания, самопонимания и внутренней мотивации” самопонимание фактически отождествляется с самооценкой [16].

К кругу понятий, которые примыкают к “самопониманию”, относится и личностная рефлексия. Между феноменами рефлексии и самопонимания также часто ставится знак равенства. Так, например, в статье Седикидеса и Скворонского личностная рефлексия описывается как “активное и мотивированное изнутри размышление, которое часто возникает в попытке скорее приписать определенный смысл событиям, чем бездумно собрать все факты, относящиеся к себе” [20, с. 246].

Таким образом, самопонимание рассматривается и изучается не только в работах, посвященных именно этому феномену, но и в рамках исследований самосознания, самопознания, самооценки и пр.

Значительное место уделяется разработке именно когнитивной составляющей самопонимания. Самопонимание либо выделяется как ступень самопознания, либо приравнивается к нему. Даже в тех исследованиях, где самопонимание признается авторами уровнем самопознания, работы по изучению способов его функционирования не ведутся. Большое внимание уделяется разработке схем познания и понимания человеком самого себя, причем специфика объекта познания практически не затрагивается.

Несомненно, тема самопознания затрагивается авторами данного направления: в их работах присутствует как термин “самопонимание”, так и его описание в качестве одного из уровней самопознания, которое, однако, соответствует основным характеристикам самопонимания, представленным в начале статьи. Таким образом, самопонимание в рамках этого направления предстает как интегральная часть (уровень, аспект) самопознания. К нему относятся, по мнению авторов, все свойства и закономерности функционирования самопознания.

Третье направление исследования проблемы самопонимания осуществляется в русле так называемой *нарративной психологии*. Это научное направление особенно активно развивается в западной, в частности в англоязычной, психологии на протяжении последних двадцати лет. Одним из основателей современной нарративной психологии является Г. Олпорт, опубликовавший в 1942 г. монографию, посвященную использованию личных документов в психологическом исследовании.

Нарративная психология (от лат. *narratio* – рассказ, повествование) – направление в психологии, исследующее, согласно Т. Сарбину, “повествовательную природу человеческого поведения”, т.е. то, каким образом человек взаимодействует со своим опытом посредством рассказа о нем. Смысл человеческой деятельности и опыта, по мнению психологов-нарративистов, выражается с большей полнотой в повествовании, а не в логических формулах и законах. Дж. Бруннер писал о двух различных формах человеческой мысли, “парадигматической” и “повествовательной”, и подчеркивал, что они несводимы друг к другу. Т. Сарбин предполагает, что “повествование” становится “корневой метафорой” психологии и заменит предыдущие метафоры, определявшие развитие науки в XIX и XX вв. (цит. по [22, с. 113]).

Авторы, работающие в рамках этого направления, проводят аналогию между пониманием текста и пониманием человеком самого себя, собственного поведения и событий своей жизни (К. Герген [11, 12], А. Керби [22], Ч. Тейлор [22]). По словам Керби, “человеческое существо – это истолковывающее себя животное, которое благодаря повествованию всегда является жертвой собственного вымысла” (цит. по [22, с. 114]). Самопонимание в нарративной психологии рассматривается как создание “текста” о самом себе, непрерывная самоинтерпретация, самоистолкование. Повествование о себе, своем поведении, поступках выделяет в жизненном потоке те или иные обстоятельства, придает им смысл, позволяет оценить их как положительные или отрицательные. Такой взгляд на проблему самопонимания, несомненно, плодотворный, так как это явление находится в широком языковом и культурном контексте.

В рамках нарративной психологии можно выделить два подхода к проблеме самопонимания.

Ученые, которые придерживаются радикальной позиции в вопросе о том, что такое личность и как происходит понимание себя, внутреннего мира, механизмов своего поведения, считают понятия “личность”, “я” ненужными. Личность – это “текст”, ее понимание подобно пониманию текста [12, 17]. Такой подход, например, развивается в статьях К. Гергена, посвященных нарративному анализу личности и памяти [11, 12]. Однако в рамках данного подхода эмпирических исследований немного.

Исследователи, придерживающиеся второго подхода [10, 15], склонны отождествлять самопонимание и самоидентификацию. Понять себя означает ответить на вопрос “Кто я”, осознать свою принадлежность к социальной группе. Психологи-нарративисты анализируют социальную

функцию повествования как средство самоидентификации.

Так, в статье Идер (Eder) [10] анализируется роль повествования в формировании “Я-концепции”, самооценки и самопонимания у детей. Автор рассматривает повествования родителей о детях, истории, которые они рассказывают в присутствии детей, а также рассказы детей о самих себе. Делается вывод о том, что именно родительские повествования являются основным средством формирования “Я-концепции”, анализируются гендерные и возрастные различия в детских историях.

Рассмотрение проблемы самопонимания в нарративной психологии очень продуктивно, однако в рамках этого направления также не делается попыток содержательно определить специфику самопонимания, проследить его связи с другими структурами личности. Реконструируя понятие о самопонимании, которое лежит в основе исследований этого направления, можно предположить, что в нарративной психологии оно является синонимом самоидентификации личности и частично совпадает с понятиями самопознания и самоосознания.

Четвертое направление – изучение самопонимания в *психологическом консультировании и психотерапии*. В его рамках существует два основных подхода к трактовке самопонимания.

Один из них – психоаналитический подход, где проблема значимости самопонимания для терапевтического процесса была поставлена еще З. Фрейдом. В своих ранних работах он считал, что задачей терапии является “превращение бессознательного в сознательное, т.е. преодоление различных препятствий для того, чтобы узнать правду о собственном поведении и мотивации” (цит. по [7, с. 668]). Большинство психологических симптомов коренится в недостаточном понимании себя, неведении относительно своих истинных мотивов и эмоций. Как правило, это является результатом борьбы между желаниями, исходящими от Ид, и требованиями Суперэго.

Убежденность в могуществе рационального понимания вскоре уступила место в работах Фрейда осознанию того, что подлинного самопонимания нельзя достичь путем рационального познания собственного внутреннего мира. Необходим последовательный анализ ощущений, которые ассоциируются с подавленными или отрицаемыми воспоминаниями, мыслями и чувствами.

Самопонимание в психоанализе противостоит рационализации и интеллектуализации – двум основным защитным механизмам, препятствующим преодолению внутреннего конфликта и личностному росту. В психоаналитической теории и практике самопонимание пациента достигается в процессе его сотрудничества с терапевтом. Главный способ достижения самопонимания – работа с защитными механизмами клиента, в том числе и с механизмами переноса. Большинство терапевтов психоаналитического направления подчерки-

вают важность самопонимания для терапевтического процесса.

Другой теоретический подход, в котором подчеркивается терапевтическая роль самопонимания, – это гуманистическая психология. Так же как и Фрейд, Роджерс считал, что психологические проблемы клиентов есть результат незнания себя, он рассматривал терапию как поиск самопонимания. Но для Роджерса истинное знание себя не является по сути своей рациональным, как в психоаналитической терапии. Оно более целостное, спонтанное, эмоциональное и непосредственно переживаемое.

Роджерсианская терапия включает в себя не преодоление переноса, а безоценочные доверительные отношения с терапевтом, “неограниченное позитивное принятие” которого позволяет клиенту оценить собственный опыт более полно. Таким образом, личность получает возможность снова обрести те аспекты своего “Я”, от которых она отрекалась в детстве, чтобы соответствовать требованиям взрослых. Как только человек обретает способность проживать свою жизнь более полно (или конгруэнтно), он приобретает целостность [7, с. 668].

Изучение самопонимания в психотерапии имеет практическую направленность. Феномен самопонимания хорошо описан в психотерапии, причем особое внимание уделяется “субъективной картине” процесса самопонимания, тому, чем оно является для каждого конкретного пациента, а также его роли в терапевтической практике, связи с самоактуализацией и защитными механизмами личности. Достаточно хорошо изучена феноменология самопонимания, однако практически неисследованными остаются такие проблемы, как специфика процесса самопонимания, его роль в структуре личности. Но в рамках психотерапии такая задача и не ставится. Тем не менее практические психологи нуждаются в теоретических и экспериментальных исследованиях самопонимания, о чем свидетельствует большое количество публикаций по практической психологии, посвященных достижению самопонимания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выше были рассмотрены современные работы зарубежных авторов, посвященные самопониманию, выделены основные подходы к изучению данного феномена, а также проанализировано содержание понятия “самопонимание”, представленного разными исследовательскими направлениями.

Несмотря на то что рядом авторов употребляется термин “самопонимание” (self-understanding), это понятие зачастую смешивается в приведенных выше публикациях с другими родственными понятиями. В некоторых работах “самопониманием” трактуется достаточно широко. Так, например, в работах Дэймона и Харта самопониманием называется самосознание, а стадия развития самопонимания, по сути, являются стадиями развития самосознания. В других работах, например

у психологов-нарративистов, самопонимание сводится к самоидентификации. Для психологов когнитивного направления самопонимание почти не отличается от самопознания.

Причиной такой неопределенности как в трактовке феномена самопонимания и его свойств, так и в вопросе о его соотношении с другими понятиями данного круга, на мой взгляд, является исходная неразработанность проблематики собственно понимания. Ни в одном из рассмотренных выше подходов проблема понимания и его сущности даже не ставится. Имплицитно можно выявить те представления о понимании, которые лежали в основе создания концепций самопонимания в каждом из этих подходов. Так, для когнитивистов понимание, очевидно, будет равнозначно познанию, для психологов, работающих в рамках нарративной психологии, понимание – это в первую очередь понимание текста и пр.

С моей точки зрения, проблему самопонимания необходимо ставить и решать в тесной связи с проблемой понимания, в рамках разработанной концепции понимания. Только в этом случае можно достичь четкости в определении этого понятия, в выделении его свойств и соотношении самопонимания с другими составляющими личности. Это позволит также более четко и аргументированно обосновать существование отличий между самопониманием и самопознанием, самопониманием и самооценкой.

В систему отечественной психологической науки входит достаточно прочно утвердившаяся целостная концепция понимания. В ее рамках проводятся исследования в области понимания межличностных отношений, произведений искусства и пр. [1, 2].

Эту теоретическую и методологическую базу необходимо использовать и для исследования самопонимания. В контексте этого направления можно изучать признаки и составляющие самопонимания, механизмы его развития и функционирования, а также роль самопонимания в развитии личности. Безусловно, в специальном исследовании нуждаются и такие характеристики самопонимания, как эффективность и адекватность, от которых в большой степени зависят личностный рост и самоактуализация человека. Трактовка самопонимания как процесса и результата нахождения смысла, в том числе и смысла своих поступков, отношений с окружающим миром, выводит исследование данного феномена на более высокий уровень. В.В. Знаков пишет: “С позиции психологии человеческого бытия понимание нужно человеку для того, чтобы понять себя, определить, что он есть, какое место занимает в мире. В конечном счете смысл нашего бытия действительно состоит в понимании, а главное предназначение субъекта – искать смысл

жизни, понимать ее. Понимая мир, человек должен понять себя не как объект, а осознать изнутри, с позиций смысла своего существования” [2, с. 13]. Таким образом, самопонимание становится одним из ключевых понятий в психологии человеческого бытия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Знаков В.В. Понимание в познании и общении. М.: Изд-во ИП РАН, 1994.
2. Знаков В.В. Понимание как проблема психологии человеческого бытия // Психол. журн. 2000. Т. 21. № 2. С. 7–16.
3. Braun B. Development of self-knowledge and the process of individuation // Polish psychological bulletin. 1988. V. 19. № 3. P. 257–262.
4. Cook-Greuter S.R. Rare forms of self-understanding in mature adults // Transcendence and mature thought in adulthood. The further reaches of adult development / Eds. M.E. Miller, S.R. Cook-Greuter. L.: Rowman and Littlefield publishers, Inc., 1994. P. 119–143.
5. Damon W., Hart D. The development of self-understanding from infancy through adolescence // Child development. 1982. V. 53. № 4. P. 841–864.
6. Developmental psychology. An advanced textbook / Eds. M.H. Bornstein, E.M. Lamb. L.: Lawrence Erlbaum associates publishers, 1999.
7. Dictionary of Pastoral Care and Counseling / Ed. R.J. Hunter. Nashville: Abingdon Press, 1990.
8. Dymkowski M. O samowiedzy i poznawaniu siebie. Wrocl.: Wyd. uniwersytetu wroclawskiego, 1993.
9. Encyclopedia of Psychology / Eds. H.J. Eysenck, W. Arnold, R. Meili. L.: Search Press, 1972. V. 3. P. 185–186.
10. Eder R.A. Comments on children's self-narratives // The remembering self. Construction and accuracy in the self-narrative / Ed. U. Neisser, R. Fivush. Cambridge: Cambridge University Press, 1994. P. 180–191.
11. Gergen K.J. Mind, text, society: Self-memory in social context // The remembering self. Construction and accuracy in the self-narrative / Ed. U. Neisser, R. Fivush. Cambridge: Cambridge University Press, 1994. P. 78–105.
12. Gergen K.J. If persons are texts // Hermeneutics and psychological theory. L.: New Brunswick, 1988. P. 28–51.
13. Harter S. Developmental changes in self-understanding across the 5 to 7 shift // The five to seven year shift: The age of reason and responsibility. The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series in mental health and development / Eds. Arnold J. Sameroff, Marshall M. Haith, Chicago: University of Chicago Press, 1996. P. 207–236.
14. Koziolcki J. Psychologiczna teoria samowiedzy. Warsz.: PWN, 1986.
15. Miller P.J. Narrative practices: their role in socialization and self-construction // The remembering self. Construction and accuracy in the self-narrative / Ed. U. Neisser, R. Fivush. Cambridge: Cambridge University Press, 1994. P. 158–180.

16. *Mills R.G.* A new understanding of self: The role of affect, state of mind, self-understanding, and intrinsic motivation // *J. of experimental education*. 1991. V. 60. № 1. P. 67–81.
17. *Neisser U.* Self-narratives: true and false // *The remembering self. Construction and accuracy in the self-narrative* / Eds. U. Neisser, R. Fivush. Cambridge: Cambridge University Press, 1994. P. 1–19.
18. *Oppenheimer L.* The self, the self-concept, and self-understanding: A review of "Self-understanding in childhood and adolescence" by Willam Damon and Daniel Hart // *Human development*. 1991. V. 34. № 2. P. 113–120.
19. *Schoeneman T.J.* Reports of the sources of self-knowledge // *J. of personality*. 1981. V. 49. № 3. P. 284–293.
20. *Sedikides C., Skowronski J.J.* On the sources of self-knowledge: the perceived primacy of self-reflection // *J. of social and clinical psychology*. 1995. V. 14. № 3. P. 244–270.
21. *The social work skills workbook* / Ed. B. Cournoyer. N.Y.: Brooks-Cole publishing company, 1996.
22. *Staupe J.-R.* Language, narration and self // *History of human sciences*. 1994. V. 7. № 2. P. 141–149.
23. *Thesaurus of psychological index terms* / Ed. A. Walker. Wash.: Amer. psychol. assoc., 1994.
24. *Tseng Dwan-Jen.* A Study on the Damon and Hart's self-understanding model in Taiwanese children // *Chinese journal of psychology*. 1993. V. 35. № 1. P. 1–17.
25. *Wylie R.C.* Self-Concept. A review of methodological considerations and measuring. Lincoln: University of Nebraska Press, 1974–1979. V. 1–2.
26. *Zaborowski Z.* Psychospoleczne problemy funkcjonowania samoświadomości // *Studia filozoficzne*. 1986. № 5 (246). P. 83–97.

THE MAIN APPROACHES TOWARDS PHENOMENON OF SELF-UNDERSTANDING' IN FOREIGN PSYCHOLOGY

I. A. Romanova

Postgraduate IP RAS, Moscow

The main approaches towards phenomenon of self-understanding in foreign psychology are defined and analyzed. Studies of self-understanding are carried out in developmental psychology, cognitive psychology, narrative psychology, and psychotherapy. An attempt is made to define the notions of self-understanding, self-knowledge, self-rating, self-reflection, etc.

Key words: psychology of understanding, self-understanding, self-cognition, narration.