

УДК 159.9.07.

DOI 10.58649/1694-8033-2023-1(113)-96-108

**КАМЧЫБЕК УУЛУ МЫРЗАБЕК**  
Ж.Баласагын атындагы КУУ  
**КАМЧЫБЕК УУЛУ МЫРЗАБЕК**  
КНУ им. Ж.Баласагына  
**КАМЧУВЕК UULU MYRZABEK**  
KNU J.Balasagyn

ORCID: 0000-0002-4778-0513

ПСИХОЛОГИЯДАГЫ ӨЗҮН-ӨЗҮ ТҮШҮНҮҮНҮ ИЗИЛДӨӨ ПРОБЛЕМАЛАРЫНЫН  
ТАРЫХНААМАСЫ

### **ИСТОРИОГРАФИЯ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ САМОПОНИМАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ**

HISTORIOGRAPHY OF THE PROBLEM OF STUDYING  
SELF-UNDERSTANDING IN PSYCHOLOGY

**Аннотация:** Бул макала психологиядагы өзүн-өзү түшүнүүнүн илимий изилдөө жана арналган. Дүйнөлүк психологияда өзүн-өзү түшүнүүнүн кубулушун илимий изилдөөнүн талдоодо төрт негизги багыт айырмаланат: өнүгүүнүн психологиясында, таанып-билүүнүн психологиясында, консультациялык психологияда жана психотерапияда жана баяндоочу психологияда. Макалада ошондой эле "өзүн-өзү түшүнүүнүн" феноменин изилдөөдө батыш жана орус илимий изилдөөлөрдүн алкагында өзүн-өзү түшүнүүнүн изилдөөнүн методологиялык негиздерин жана көйгөйлөрүн карайт.

**Аннотация:** Данная статья посвящена анализу исследования и изучения самопонимания в психологии. В мировой психологии, при анализе исследования феномена самопонимания, выделяется четыре основных направления: в психологии развития, психологии познания, консультативной психологии и психотерапии и нарративной психологии. В ней также рассматриваются методологические основы и проблемы изучения самопонимания как в рамках западной, так и в российской традиций изучения феномена «самопонимания».

**Annotation:** This article is devoted to the analysis of research and study of self-understanding in psychology. In world psychology, when analyzing the study of the phenomenon of self-understanding, four main directions are distinguished: in developmental psychology, cognitive psychology, counseling psychology and psychotherapy, and narrative psychology. It also examines the methodological foundations and problems of studying self-understanding both within the Western and Russian traditions of studying the phenomenon of "self-understanding".

**Негизги сөздөр:** өзүн-өзү түшүнүүнүн, өзүн-өзү билүүнүн, өзүн-өзү чагылдыруу, өзүн-өзү аныктоо, өзүн-өзү таануу, идентичность.

**Ключевые слова:** самопонимание, самосознания, саморефлексии, самоопределения, самопознания, идентичность.

**Keywords:** self-understanding, self-awareness, self-reflection, self-determination, self-knowledge, identity.

В мировой психологии, анализируя исследования феномена самопонимания, можно выделить четыре основных направления: в психологии развития, психологии познания, консультативной психологии и психотерапии и нарративной психологии, изучающей связь повествования и личности (выделено по Степкиной Т.В. [1]).

В конце 70-х гг. XX в. американскими исследователями В. Деймоном и Д. Хартом были опубликованы первые статьи, посвященные самопониманию, в которых авторы рассматривали самопонимание как функцию социального познания у детей в процессе социализации, в структуре социальных взаимодействий, способствующих интеграции ребенка в общество [2; 3].

В своих работах ученые основываются на идеях У. Джемса о двух составляющих личности человека, а именно о «Я-познающем», «Я как субъекте» (то есть том аспекте личности, который организует и интерпретирует её опыт и в каждый отдельный момент осознает реальность, мир вокруг и внутри себя) и «Я-познаваемом», «Я как объекте» (то есть совокупности всего того, что человек называет своим, включая, прежде всего, его физические, социальные и духовные характеристики, определяющие уникальность его личности) [2].

Ключевое понятие «самопонимание» определяется авторами как когнитивная репрезентация себя, интереса к себе и своей индивидуальности. Самопонимание, по мнению авторов, является комплексным понятием и создается из узнавания себя (например, в зеркале), самосознания, саморефлексии, самоопределения, самопознания.

Формирование самопонимания, образование понятия «Я» у ребёнка можно рассматривать в сравнении с процессами формирования других психологических понятий. Это положение основано на классических исследованиях (Л. С. Выготский, Ж. Пиаже, Дж. Брунер). Самопонимание представляет собой «понятие о Я». В. Деймон и Д. Харт пытаются проследить развитие этого понятия с детства до подросткового возраста [2; 3].

Самопонимание ребенка в процессе развития последовательно проходит через ряд уровней, в которых «Я» включается в социальные связи всё возрастающей сложности. На первом уровне «Я» состоит из отдельных категориальных идентификаций, имеющих только таксономическую ценность. На втором уровне - уровне «сравнительной оценки» «Я» определяется во взаимоотношениях с другими и по отношению к нормативным физическим и социальным стандартам. Действия и возможности личности сравниваются с действиями и возможностями реальных и воображаемых других. На следующем уровне 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 её убеждениях и планах на будущее. Таким образом, самопонимание рассматривается В. Деймоном и Д. Хартом как одно из ключевых понятий личностного развития «понятие о Я», влияющее на уровень личностной зрелости и способности к самоактуализации.

В их авторской концепции понятие «самопонимание» не отделяется от другого родственного понятия – от понятия «самосознание» [2; 3]. На взгляд Т.В. Степкиной,

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 её 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 [1].

В рамках психологии развития основной акцент сделан на изучении самопонимания в детском и подростковом возрасте. Возможно, этот факт объясняет допустимость отождествления самопонимания с самосознанием и его продуктами, а именно «образом Я».

Так, в работе чешских ученых К. Блага и М. Шебек (Блага К., Шебек М. (1991). Я твой ученик, ты - мой учитель: Книга для учителя: Пер. с чешск. -М.: Просвещение) самопонимание и образ себя рассматриваются как основные составляющие «Я-познаваемого» (которое, в свою очередь, выделяется в структуре «глобального Я» наряду с «Я-познающим» и «образом мира») [4]. По мнению исследователей, содержание самопонимания и образа себя складывается из нескольких взаимосвязанных осей, каждая из которых постепенно возникает и развивается в процессе онтогенеза растущего человека и представляет собой «память» об отдельных жизненных впечатлениях и переживаниях субъекта или в более обобщенном виде суждений о себе. Например, «Я-есть» (1 год), «Я-умею, Я-познаю», «Я-хочу» (2 года), «У меня есть (Я-имею)» (3 года), «Идеал себя (каким бы Я хотел быть)», «Совесть (что можно и что нельзя)», «Половая идентификация (Я-мальчик/девочка)» (4 года), «Я школьник (внутреннее вживание в социальную роль)», «Я-товарищ» (6 лет) и т. д. К. Блага и М. Шебек выдвигают идею о возможности трансформации «Я-образа» в самопонимание [4].

По мнению исследователей, образ себя складывается из ощущений и представлений человека и возникает с развитием внимания, а чем больше в формировании образа себя участвуют процессы мышления, тем больше образ себя становится самопониманием. Однако следует признать, что «Я-образ» это продукт самосознания, отражающий в основном внешние, эмоциональные и ситуативные представления человека о себе, а самопонимание это процесс, который позволяет строить, наполнять смыслом и корректировать эти представления. Следовательно, «Я-образ» никак не может стать самопониманием.

Исследование американского психолога С. Кук-Гройтер, в отличие от рассмотренных выше исследований самопонимания в области психологии развития, посвящено изучению развития самопонимания не в детском и подростковом возрасте, а в период зрелости человека.

Развитие личности, по мнению ученого, представляет собой последовательность стадий самопонимания, в основе которых лежат стадии развития личности, причем для каждой такой стадии характерны своя структура и способы самопонимания. С. Кук-Гройтер выделяет и описывает три высшие стадии развития личности взрослых людей старше 26 лет: автономную, самосознания и универсальную.

На автономной стадии человек стремится «достичь предела своих возможностей» и фокусирует своё внимание на «самореализации, самоактуализации, создании комплексного, непротиворечивого и объективного представления о себе, на том, чтобы быть «собой в максимальной степени». Самопонимание на этой стадии достигается размышлением, тщательным рациональным анализом, дополненным интуицией и эмоциями, и интеграцией

человеком своего опыта, а его структура формируется из степени автономности, большого количества социальных ролей, глубиной чувства «Я» и некоторых других переменных, включенных в описание человеком самого себя.

На следующей стадии - стадии самосознания личность, как отмечает С. Кук-Гройтер, исследует свои мыслительные процессы и установки и привносит смысл в свой собственный опыт. Основное внимание направляется на «Я» как процесс и смысло-порождающий центр. В структуру самопонимания на данной стадии входит сложная матрица самоидентификаций и в то же время знание о том, как она устроена. И наконец, целью последней - универсальной стадии, по мнению С. Кук-Гройтер, является просто «бытие». «Я» на этой стадии описывается как непрерывный поток, трансформация, а основным способом самопонимания становится медитация, наблюдение за непрерывным потоком изменений, субъективный опыт непосредственного познания глубинной реальности вне символов (Кук-Гройтер С. (2009). Развитие Эго: девять уровней всё большего охвата; перевод с англ. Е. Пустошкина. - 42 с.).

Таким образом, справедливы утверждения о том, что, во-первых, самопонимание осуществляется на основе дифференциации представлений человека о себе, что приводит его личность к структурированности и целостности своего «Я», во-вторых, самопонимание носит уровневый характер, и на самых высоких его уровнях происходит образование многосвязанной структуры или переструктурирование представлений о себе, и, в-третьих, самопонимание способствует согласованию продуктов самосознания и реальности.

В целом, исследование С. Кук-Гройтер, несмотря на отсутствие в нем хорошо проработанного определения самопонимания, которое позволило бы отделить данное психологическое явление от других составляющих личности человека, вносит существенный вклад в изучение проблемы самопонимания.

В российской психологии сложилась традиция изучения феномена самопонимания в контексте исследования собственно проблемы понимания. Понимание здесь традиционно рассматривается как «мыслительная процедура, направленная не на получение нового знания, а на смыслообразование, приписывание смысла знанию, полученному в процессе мыслительной деятельности» (Кон И. С. (1982) Открытие «Я» (самосознание). - Рига: Авотс. - 336 с.).

Трактовка самопонимания как процесса и результата нахождения смысла, в том числе и смысла своих поступков, отношений с окружающим миром, выводит исследования 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 и понимать её. Понимая мир, человек должен понять себя не как объект, а осознать изнутри, с позиций смысла своего существования» [4,5,6].

Начало изучению самопонимания в российской школе психологии было положено Л. С. Выготским, который подчеркивал строгую зависимость понимания себя от развития мышления: «... Понимание действительности, понимание других и понимание себя вот что приносит с собой мышление в понятиях» (Выготский Л. С. (1984). Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Детская психология. – М.: Педагогика. – 432 с.; Выготский Л.С. (2006). Психология развития человека. - М.: Изд-во Смысл; Эксмо. - 1136 с.). В период подросткового становления личности происходит переход от комплексного мышления, характерного в основном для ребенка раннего возраста, к мышлению в понятиях, которое приводит к

пониманию действительности, пониманию других и пониманию себя. Таким образом, понимание себя, своего внутреннего мира развивается и оформляется, с точки зрения Л. С. Выготского, только в подростковом возрасте вместе с образованием понятий.

Рассмотрению самопонимания в качестве основной характеристики процесса социализации посвящены исследования Л. И. Божович. Понимание самого себя, своих потребностей и возможностей, понимание своего места в социуме и своего назначения в жизни, характеризует, по её мнению, самоопределение личности, выступающее в качестве основного новообразования подросткового возраста. Таким образом, самопонимание может быть рассмотрено в качестве основной характеристики процесса социализации в онтогенезе ребенка (Божович Л. И. (1999). Этапы формирования личности в онтогенезе / Психология личности: В 2 т. / Под общ. ред. Д. Я. Райгородского. - Самара. - Т. 2. - С. 128-144.).

Рассматривая проблемы психологии человеческого бытия, В. В. Знаков в качестве основных взаимообусловленных понятий в контексте рассматриваемых вопросов называет понимание и самопонимание, причем подчеркивает взаимозаменяемость данных понятий. Определяя самопонимание как «процесс и результат наблюдения и объяснения человеком своих мыслей и чувств, мотивов поведения; умение обнаруживать смысл поступков; способность отвечать на каузальные вопросы относительно своего характера, мировоззрения, а также отношения к себе и другим людям», исследователь указывает на причинно-следственный характер понимания человеком объективной реальности внешнего мира и своего внутреннего мира: «Понимая мир, человек должен понять себя» [4, с. 13].

Мнение В. В. Знакова о том, что понимание одновременно является самопониманием, считается весьма спорным. В.В. Знаков видит причину неоднозначности трактовки данного понятия в «различии, неодинаковости ситуаций человеческого бытия, оказывающихся объектом исследований психологов» [4, с. 15]. Он выделяет три основных типа понимания, соответствующих разным научным традициям в психологических исследованиях, обусловленных особенностями целей, методов и результатов психологического анализа: когнитивное, нарративное и экзистенциальное.

Когнитивная традиция основана на убеждении исследователей в существовании единой для всех внешней реальности, которая является объектом отражения, целью и результатом когнитивного исследования является получение объективного достоверного знания о психологии людей, закономерности познания реальности часто отражаются в моделях. Такой тип понимания Знаков называет «понимание-знание», отмечая, что существуют ситуации человеческого бытия, к которым неприменимо понимание-знание.

Герменевтическая традиция ориентирована на ценностно-смысловую интерпретацию действительности, феномен понимания рассматривается через ценностное отношение к понимаемому объекту. Понимая мир как объективную реальность, человек выстраивает определенную иерархическую систему ценностей этой реальности, более того, принимает эту ценностную систему как данность, как заданность. Понимая себя, смысл своего существования, своих поступков, переживаний, высказываний, человек структурирует смысловую информацию о себе в виде субъективной системы ценностей личности. Для выработки стратегии поведения, взаимодействия и отношений личности с окружающей действительностью человек вынужден либо адаптировать собственные ценностные ориентации к общепринятым (как конформист), либо абстрагироваться от них (как неконформист), либо строить отношения по принципам гармонии, т. е. с принятием двоякой системы ценностей. Данный тип понимания ученый определяет, как «понимание-

интерпретация», порождение субъектом смысла понимаемого, включающее потенциальную возможность разных типов интерпретации понимаемого.

Экзистенциальная традиция исследования психической реальности проявляется в направленности ученых на анализ вариантов порождения опыта, имеющего смысл для субъекта. В основе экзистенциальной точки зрения на понимание лежит мысль о трудности, неуловимости интеллектуального постижения истины. Данный тип понимания Знаков трактуется как «понимание-постижение» ситуаций человеческого бытия, отмечая, что феномен постижения является «неотъемлемой частью человеческого бытия, экзистенции, не поддающейся рефлексивному анализу» (Знаков В.В. [4,5,6]).

Анализируя научный материал, О.Р. Тучина выделила также эти три основных направления исследования феномена самопонимания, соответствующих выделенным и описанным В.В. Знаковым [4,5,6] традициям исследования понимания: когнитивное, нарративное и экзистенциальное (Тучина О.Р. (2012). Основные направления исследования феномена самопонимания в современной психологии// Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), №2(10), [www.sisp.nkras.ru](http://www.sisp.nkras.ru)). Когнитивная традиция исследования самопонимания реализуется, по мнению О.Р. Тучиной, в следующих научных направлениях: психологии развития, психологии познания, психоанализе, бихевиористском подходе, психологии интеллекта. В психологии развития наиболее разработанной является концепция самопонимания В. Дэймона и Д. Харта (Damon, Hart), о которой мы говорили уже выше.

Второе направление исследований данного феномена в русле когнитивной традиции связано с психологией познания. В этом направлении феномен самопонимания рассматривается, главным образом, как особая форма или уровень самосознания. Самопонимание как когнитивная репрезентация себя рассматривается в работах М. Дымковского, Б. Браун, Я. Козелецкого, К. Седикидеса и Дж. Сковронского. Авторы, работающие в рамках этого направления, не делают различий между самопониманием и самопознанием и описывают это интегральное понятие как систему автосхем, то есть хорошо организованных структур знания о себе. Автосхемы имеют двойственную природу, будучи одновременно и процессом, и структурой, гипотезой или моделью, сопоставляемой с поступающей информацией (Романова И. А. (2001). Основные направления исследования самопонимания в зарубежной психологии// Психол. журнал. Т. 22. №1. С. 102-112.).

Когнитивная традиция исследования понимания характерна и для теории самопонимания Дэрила Бема, выступающего с необихевиористских позиций, в которой он утверждает, что человек начинает понимать то, что делает, лишь понаблюдав за собственным поведением и признав его непродуктивным (Росс Л., Нисбетт Р. (1999). Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии. М.: Аспект Пресс. 429 с.). Самопонимание, таким образом, сводится к осознанию причин уже совершенных поступков, ставших объектом самоанализа. Соответственно, самопонимание – это создание модели «продуктивного» поведения на основе анализа «непродуктивного».

Психоаналитическое направление рассматривает самопонимание как важнейший фактор, позволяющий субъекту изменяться в процессе взаимодействия с психоаналитиком. Еще З. Фрейд в своих ранних работах отмечал, что задачей терапии является превращение бессознательного в сознательное, чтобы узнать правду о собственном поведении и мотивации. Большинство психологических симптомов, по его мнению, коренится в недостаточном понимании себя, неведении относительно своих истинных мотивов и эмоций

(Фрейд, З. (1989). Психология бессознательного. М.: Просвещение. – 448 с.; Фрейд, З. (1991). Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука. – 456 с.). Когнитивная традиция в исследовании самопонимания проявляется в убеждении психоаналитика в том, что клиент скрывает от себя свои истинные мотивы и эмоции и стремится помочь их осознать. Главный способ достижения самопонимания работа с защитными механизмами клиента, препятствующими преодолению внутреннего конфликта и личностному росту.

Еще один психологический конструкт, сходный с конструктом «самопонимание», и активно используемый в психоаналитической терапии, называется «Psychological Mindedness» (PM), что переводится как психологический склад мышления, предрасположенность к психологизации и является концепцией, которая описывает индивидуальную способность человека наблюдать и описывать свою внутреннюю психическую жизнь, увязывать внешние и внутренние события, склонность к самоанализу, самонаблюдению. Апфельбаум сомневается в возможности обучения PM, он пишет, что «PM зависит от конституционных или других ранних развития структур в той же степени, как зависит овладение высоким музыкальным мастерством от наличия основных музыкальных способностей» (Appelbaum S.A. (1973). Psychological-mindedness: Word, concept and essence// International Journal of Psycho-Analysis. V. 54 (1). P. 35-46.). Эту точку зрения поддерживают многие психотерапевты, рассматривая PM в первую очередь как инструмент определения, какие пациенты были пригодны для динамически ориентированной психотерапии (Boylan M.B. (2006). Psychological mindedness as a predictor of treatment outcome with depressed adolescents// Dissertation Abstracts International: Section B: The sciences and Engineering. 67 (6\_B). 3479. URL: <http://etd.library.pitt.edu>).

Еще одним когнитивным направлением изучения самопонимания О.Р. Тучина считает исследования в рамках метакогнитивного подхода, где сформировалось понятие о классе регулятивных метапроцессов как особой подструктуре системы переработки информации, послужившее основой для создания современной когнитивной парадигмы исследований интеллектуальных способностей. В российской науке активно разрабатывается концепция метакогнитивного опыта (Холодная М.А., Карпов А.В., Кашапов М.М., Савин Е.Ю., Скворцова Ю.В.). Структура метакогнитивного интеллектуального опыта описывает взаимодействие сознания и кратковременной памяти, которое разделяется на произвольный и произвольный контроли, метакогнитивную осведомленность и открытую познавательную позицию (Тучина О.Р. (2015). Самопонимание личностью этнокультурной идентичности в разных условиях бытия: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Краснодар. – 60 с.). К признакам метакогнитивной осведомленности относят 1) Знание своих интеллектуальных качеств (памяти, мышления, способности решать проблемы) и интеллектуальной деятельности (закономерности мышления, запоминания, правила мышления и т.п.); 2) Умение оценивать свои индивидуальные качества на уровне «плохой-хороший», «недостаточный-достаточный», самопринятие; 3) Готовность использовать приемы стимулирования и настройки работы собственного интеллекта. Таким образом, метакогнитивную осведомленность можно рассматривать как особую форму ментального опыта, характеризующую уровень и тип интроспективных представлений человека о своих индивидуальных интеллектуальных ресурсах (Холодная М.А (2002). Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб.: Питер. – 272с.). Благодаря метакогнитивной осведомленности человеческий интеллект обретает способность к когнитивному мониторингу,

интроспективному отслеживанию и коррекции протекания своей интеллектуальной деятельности.

К направлению, изучающему самопонимание как когнитивный феномен, О.Р. Тучина относит и концепцию самопонимания Б.В. Кайгородова и его последователей (Романова О. В., Монахова И. А., Протасова Н.И., Меснянкина Н.Г., Борисова Е.В., Степкина Т. В. и др.).

Самопонимание, по мнению Б. В. Кайгородова, имеет сложную структуру, которая определяется интеграцией двух его сторон [2]. С одной стороны, структура самопонимания может быть представлена тремя взаимосвязанными между собой компонентами: потребностно-мотивационным (системообразующим), когнитивным и эмоционально-волевым. Однако, при ближайшем рассмотрении в его исследованиях доминирующим компонентом оказывается именно когнитивный.

По мнению Б. В. Кайгородова, самопонимание может быть определено как «постижение человеком смысла своего существования, в результате которого происходит когнитивное и эмоциональное согласование продуктов самосознания и реальности». При этом продуктами самосознания приняты «Я-образ» и «Я-концепция», а реальностью названы различные моменты жизнедеятельности человека, по отношению к которым он выступает как субъект. Становление самопонимания происходит по нескольким направлениям: 1) открытие и осмысление своего внутреннего мира, когда начинается анализ своих эмоций не как производных от внешних событий, а как состояния своего «Я», и проявляется чувство своей особенности, непохожести на других; 2) появляется способность осмысления необратимости времени, понимание конечности своего существования (именно это понимание заставляет задуматься о смысле жизни, о своих перспективах, о своем будущем, о значении самого себя для общества, для самого себя), осмысление своих целей, жизненных устремлений, сущности и смысла самой личности, своего бытия; 3) формируется целостное и ценностное представление знаний о самом себе, отношений к себе, причем самопонимание не только выступает как характеристика анализа особенностей своего тела, внешности, привлекательности; осмысляются знания о себе в зависимости от конкретного случая, связанного с анализом собственных морально-психологических, интеллектуальных качеств. По мнению О.Р. Тучиной, Б. В. Кайгородов фактически отождествляет самопонимание с «образом Я», системой представлений человека о себе. Однако, как полагает О.Р. Тучина, самопонимание не тождественно представлению человека о себе, «Образ Я» является результатом самовосприятия и самокатегоризации, а не самопонимания. Представление о себе должно быть осмыслено субъектом, при чем, таким образом, чтобы оно оказалось размещенным и определенным в пространстве доступных ему культурных смыслов).

Нарративная традиция исследования самопонимания реализуется, прежде всего, в нарративной психологии, которая проводит аналогию между пониманием текста и пониманием человеком самого себя, собственного поведения и событий своей жизни.

Принципиальным положением нарративного подхода к исследованию «я» (а также в нарративной практике), которое разделяют, и представители социального конструкционизма, является рассмотрение «я» как продукта совместного со-конструирования в сообществе (community). Фокусом нарративного исследования часто становятся дискурсы (как формы социальной практики, выраженные в языке), преломляющиеся в конкретных историях человеческой идентичности (жизненных историях (lifestory) или я-нарративах (selfnarrative)). В эмпирической исследовательской деятельности это делает актуальным обращение к биографическому и квази-биографическому материалу, к разного рода речевой продукции



или любым проявлениям человека, которые можно рассматривать как некоторый текст (McAdams D.P.) (Тучина О.Р. (2015). Самопонимание личностью этнокультурной идентичности в разных условиях бытия: Автореф. дис... д-ра психол. наук. Краснодар. -60 с.).

Самопонимание в нарративной психологии рассматривается как создание «текста» о самом себе, непрерывная самоинтерпретация (исследования Джерджена К.Дж., Д.П. Макадамса, Г.Херманса, Х. Левина, Т. Сарбина). По словам Майкла Уайта, люди осмысливают свою жизнь через истории (Жорняк Е.С. (2001). Нарративная терапия: от дебатов к диалогу // Московский психотерапевтический журнал №3. Электронный ресурс: [http://psychol.ras.ru/ippp\\_pfr/j3p/pap.php?id=20010413](http://psychol.ras.ru/ippp_pfr/j3p/pap.php?id=20010413)). Согласно Уайту, нарративная терапия сфокусирована на том, как люди выражают свой опыт. Эти выражения опыта, переживания мира или жизни, есть акты интерпретации (через язык), посредством которых люди придают смысл своему опыту и делают его понятным для себя и для других. Таким образом, люди формируют и переформируют свою жизнь через выражения опыта, через истории. Истории, циркулирующие в сообществе, являются источниками норм и эталонов, с которыми человек постоянно себя сравнивает, и очень часто именно подобное сравнение является важным источником возникновения и поддержания проблем.

По мнению О.Р. Тучиной, нарративный подход «извлекает» проблемы из людей и размещает их в культурном ландшафте. Основным положением нарративного подхода к исследованию самопонимания является рассмотрение данного феномена как продукта совместного со-конструирования в сообществе. Самопонимание сводит воедино различные аспекты я, и является, таким образом, способом организации личного опыта. К нарративному подходу можно также отнести феномен автобиографической памяти (АП), изученный В.В. Нурковой, который в некоторых аспектах совпадает с понятием «самопонимание». Нуркова В.В. рассматривает АП как «высшую мнемическую функцию, организованную по смысловому принципу, оперирующую с личностно отнесенным опытом, которая обеспечивает формирование субъективной истории личного прошлого и переживание себя как уникального протяженного во времени субъекта жизненного пути» (Нуркова В.В. (2004). Роль автобиографической памяти в структуре идентичности личности // Мир психологии. №2. С. 77-87. Нуркова В.В. (2009). Культурно-исторический подход к автобиографической памяти: дис... д-ра психол. наук. М. – 661 с.). Нуркова В.В. выделяет ряд специфических функций АП, среди которых есть и экзистенциальные, к которым относятся формирование идентичности, процесс периодизации личностью этапов своего жизненного пути и рефлексии ключевых моментов в собственном развитии, осознание уникальности своей жизни, самопознание посредством автобиографического анализа, определение смысла жизни, самоопределение в координатах истории и культуры, осознание временной протяженности (историчности) личности, функция экзистенциальной интеграции личности.

Таким образом, самопонимание в нарративной традиции рассматривается как непрерывная самоинтерпретация, происходящая в определенном социальном и культурном контексте.

Экзистенциальная традиция исследования самопонимания рассматривается в экзистенциально-гуманистической психологии, в феноменолого-герменевтическом направлении, смысловой теории личности. В гуманистической терапии психологические проблемы клиентов трактуются как результат незнания себя, поэтому терапевтический процесс рассматривается как поиск самопонимания.

В одной из методологических работ Карл Роджерс выделил три основных пути получения знаний в психологии: субъективное познание, объективное познание, межличностное познание. Суть субъективного познания, по Роджерсу, в том, что новое знание человек приобретет, обращаясь к собственной внутренней «индивидуальной системе координат»: сначала «я формирую внутреннюю гипотезу, опираясь на мой личный опыт», а затем и проверяет ее, спрашивая себя, обращаясь к моему внутреннему опыту и переживаниям, которые помогут ответить на данный вопрос (Роджерс К. (1986). К науке о личности// История зарубежной психологии (30-60е гг. XX в.). М. С. 200-230.; Роджерс К. Р. (1994). Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: «Дайджест». - 425с.)

Наибольшее значение субъективный путь познания имеет для постижения субъективных аспектов жизни человека. А понимание именно этих субъективных аспектов человеческой жизни, как отмечает С.Л. Братченко, «есть главный с точки зрения экзистенциально-гуманистической психологии смысл понимания человека (и другого, и, тем более себя)» [7].

Американский психотерапевт Г. Л. Лэндрет рассматривает самопонимание как одно из ключевых понятий в игровой терапии, основанной на клиент-центрированном подходе К. Роджерса. С точки зрения, Г. Л. Лэндрета, деятельность терапевта и система его отношений с ребенком во многом будут зависеть от того, умеет ли он понимать себя и свой внутренний мир, то есть может ли он «разобраться в собственных мотивах, потребностях, белых пятнах, колебаниях, противоречиях, выделить зоны эмоциональных проблем и свои сильные стороны» (Лэндрет Г. Л. (1994). Игровая терапия: Искусство отношений. М.: Междунар. пед. академия. – 368 с.) Из этого следует, что путь к пониманию другого человека лежит, прежде всего, через понимание самого себя.

Поиск самопонимания лежит в основе экзистенциальной психотерапии Бюджентала. По мнению ученого, у каждого человека есть потенциал осознать свою жизнь, понять ее и предпринять конструктивные шаги на пути к тому, чтобы жить более аутентично, больше стать самим собой. Для этого важно не утратить из виду проблемы онтологического, экзистенциального уровня те «базовые вопросы», которые жизнь ставит перед каждым человеком: «Кто и что я есть? Что такое этот мир, в котором я живу?» (Bugental J.F.T. (1978). *Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential-humanistic approach*. New York.; Bugental J.F.T., Kleiner R. (1993). *Existential Psychotherapies// Comprehensive Handbook of Psychotherapy Intergration* / Ed. by G. Stricker, L. Gold. New York.; Bugental J.F.T. (1987). *The art of the psychotherapist*. New York et al, 512p.)

Способность человека к экзистенциальному поиску через осмысление своего бытия содержит в себе различные возможности как уменьшения, так и увеличения «препятствий для аутентичной жизни». И хотя, как считает Бюджентал, этот поиск сам по себе является процессом, исцеляющим и развивающим, но далеко не всякие полученные в результате ответы ведут к «экзистенциальной эмансипации» возможности «продвинуться в действительно новом способе бытия», свободном от жестких идентификаций, «идеализированных образов» и т.п.

Таким образом, самопонимание в экзистенциальном анализе рассматривается как условие бытия, процесс понимания собственной экзистенции, предполагающее знание себя, подход к себе, и, прежде всего, отношения к себе. Оно развивается не в виде теоретической операции, а как действие человека с самим собой, где основным является задача обхождения с самим собой, ощущения себя в собственной уникальной ситуации, понимание

собственного экзистенциального предназначения, понимания, каким индивид может и хочет быть. Основное условие самопонимания диалог, причем беседа в рамках самопознания предполагает не только встречу с другим, но также имеет своим назначением побуждать диалог внутренний.

Экзистенциальный аспект самопонимания в феноменолого-герменевтического направлении представлен как «процесс и результат нахождения смысла, опосредованный символами, знаками и текстами». Также самопонимание рассматривается как опосредованная возможность понимания себя, выявление личностного смысла в символически выраженном проекте – произведении, поступках. Самопонимание в психотерапии данного направления это «двусторонний ход навстречу, диалогическая встреча в событии друг другу».

Таким образом, в феноменолого-герменевтическом направлении изучения самопонимания данный феномен рассматривается как способ изменения смысловой сферы субъекта, нахождения личностного смысла посредством целенаправленной работы с символами, основным механизмом самопонимания является при этом переживание.

Основополагающей для исследования самой О.Р. Тучиной выступила интеграция разработок субъектного подхода (Брушлинский А.В., Абульханова К.А., Знаков В.В., Рябикина З.И. и др.), позволившая разработать новый подход к самопониманию и его содержательным характеристикам. Субъектный подход акцентирует внимание на изначально активной роли социализируемого индивида (Брушлинский А.В.) и на взаимной имплицитности бытия и человека (Рубинштейн С.Л.), а также на свойственной человеку как субъекту способности порождать новые формы бытия, объективируя в нем свое субъективное (Рябикина З.И.).

Субъектно-бытийный подход к личности как продолжение и развитие субъектного подхода акцентирует внимание на способности человека изменять внешнее по законам внутреннего, переустраивать бытие в соответствии со структурой сложившихся личностных смыслов, т.е. так преобразовывать реальность внешнего мира, что он становится следствием объективирования субъективного, продолжением личности (Рябикина З.И., Фоменко Г.Ю., Ожигова Л.Н., Бурмистрова-Савенкова А.В., Удачина П.Ю. и др.). Здесь бытие не только выступает внешней причиной, обуславливающей становление личности и ее функционирование, но пространства бытия личности непосредственно включаются в ее организацию. Категория «бытийное пространство личности» характеризует многомерность бытия человека, предполагает рассмотрение его как целостности, интегрирующей все аспекты и обусловленной целостностью личности, реализующий личностный смысл в создании и переустройстве бытия.

Таким образом, по мнению О.Р. Тучиной, субъектно-бытийный подход к личности открывает перспективы новой интерпретации феноменов бытия, по отношению к которым личность выступает субъектом (Тучина О.Р. (2011). Феномен самоинтерпретации личности, типы и измерение самоинтерпретации//Научные проблемы гуманитарных исследований. № 7.) В рамках субъектного подхода самопонимание личности можно представить, как процесс поиска и обретения идентичности, в контексте которого личность находит ценностные основания своего бытия в социокультурном контексте. Самопонимание как результат данного процесса представляет собой ценностно-смысловой конструкт, выражающий понимание, объяснение и принятие субъектом мира и самого себя. Самопонимание личностью этнокультурной идентичности в контексте субъектного подхода представляет

собой процесс освоения личностью нормативно-ценностного потенциала этнокультурной традиции и построение собственных смыслов в рамках этой традиции.

Таким образом, проведенный выше анализ научной литературы свидетельствует о значительном интересе к проблеме самопонимания человека, изучению его природы, динамики и связи с другими составляющими личности как в философии, социологии, так и в психологии. Следует обратить внимание на то, что, обращаясь к проблеме самопонимания, исследователи оперировали понятием, которое было определено в каждой из наук и подходов по-разному. Это, в свою очередь, привело к отождествлению самопонимания с другими родственными ему понятиями, к замене одного понятия другим. Одной из классификаций основных подходов к изучению феномена самопонимания в российской психологии являются: когнитивное, нарративное, экзистенциальное и субъектно-бытийный. В мировой психологии, анализируя исследования феномена самопонимания выделяется четыре основных направления: в психологии развития, психологии познания, консультативной психологии и психотерапии и нарративной психологии [8].

Самопонимание как результат данного процесса представляет собой ценностно-смысловой конструкт, выражающий понимание, объяснение субъектом мира и самого себя и переживание личностью окружающего мира и себя в нем. Формирование самопонимания происходит посредством взаимодействия и изменения когнитивных репрезентаций себя в мире и экзистенциального опыта субъекта, приобретаемого им в разнообразных ситуациях человеческого бытия и структурируемых в единое целое в виде нарратива [9].

Таким образом, нами были рассмотрены методологические основы и проблемы изучения самопонимания как в рамках западной, так и в российской традиций изучения феномена «самопонимания».

#### **Список цитируемых источников:**

1. Степкина Т.В. (2007). Методологические основы изучения самопонимания в современной психологии. Вестник АГТУ. № 5 (40). С. 180-184.
2. Кайгородов Б.В. (2000). Самопонимание: миф или реальность. М.: Изд-во Московского психолого-соц. института. – 194 с.
3. Damon W., Hart D. (1982). The development of self-understanding from infancy through adolescence// Child development. Vol. 53. № 4. P. 841-864.
4. Знаков В.В. (2005). Психология понимания: Проблемы и перспективы. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». – 448 с.
5. Знаков В.В. (2005). Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема. Психологический журнал. Т. 26. № 1. С. 18-28.
6. Знаков В.В. (2007). Самосознание, самопонимание и понимающее себя бытие. Методология и история психологии. Т. 2. Вып. 3. С. 65-74.
7. Братченко С.Л. (1998). Экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бюджентала: человек в поисках самого себя// Психологические проблемы самореализации личности. Вып.2. СПб., С.56-66.
8. Камчыбек уулу Мырзабек Психологический анализ самопонимания личной и социальной идентичности в современном кыргызском обществе. / Вестник КНУ им. Ж. Баласагына - №4(108). ISSN 1694-8033. Бишкек 2021. С. 120-125.

9. Камчыбек уулу Мырзабек Самопонимание личной и социальной идентичности современным человеком. / Научный журнал, «Вестник КГУ им. И.Арабаева» - №3 - 2022 год. Бишкек 2022г., С. 340-344.