

ТЕОРИИ И ПРАКТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ



5.3.7. Возрастная психология
УДК 316.612

DOI: 10.31862/2073-9788-2025-4-69-76

Опыт создания условий воспитания и развития личности

Елена Макарова*

РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИВНОЙ СПОСОБНОСТИ У МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ТЕОРИИ «ФЕНОМЕНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И БЫТИЯ ЛИЧНОСТИ»

Аннотация. *Статья посвящена развитию рефлексивных способностей у молодежи в процессе психологического консультирования в контексте научной школы «Феноменология развития и бытия личности». Анализируются основные типы запросов, с которыми молодежь обращается за психологической помощью. Выделены четыре ключевых типа запросов: стремление к самостоятельности и сепарации от родительской семьи; недостаточная уверенность в себе; проблемы в межполовых и межличностных отношениях. Подчеркивается важность методологических основ научной школы В. С. Мухиной для эффективного консультирования по запросам и поддержки молодежи в их стремлении к саморазвитию, личностному росту и развитию рефлексивных способностей.*

* **Макарова Елена Юрьевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития личности имени академика РАО В. С. Мухиной Института педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета. Коллега Валерии Сергеевны.



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Ключевые слова: научная школа «Феноменология развития и бытия личности»; методологические основы; личностное развитие; рефлексивные способности; психологическое консультирование; запросы молодежи

Для цитирования: Макарова Е. Ю. Развитие рефлексивной способности у молодежи в процессе психологического консультирования в контексте теории «Феноменология развития и бытия личности» // Развитие личности. 2025. № 4. С. 69–76. DOI: 10.31862/2073-9788-2025-4-69-76.

Abstract. The article is devoted to the development of reflective abilities in young people in the process of psychological counseling in the context of the scientific school “Phenomenology of Person’s Development and Being”. The main types of requests with which young people seek psychological help are analysed. Four key types of requests are identified: the desire for independence and separation from the parental family; lack of self-confidence; problems in intergender and interpersonal relationships. The importance of the methodological foundations of V. S. Mukhina’s scientific school for effective counselling on requests and supporting young people in their desire for self-development, personal growth, and the development of reflective abilities is emphasized.

Keywords: scientific school ‘Phenomenology of Person’s Development and Being’; methodological foundations; personal development; reflective abilities; psychological counseling; youth requests

For citation: Makarova E. Yu. Development of Reflective Abilities in Young People in the Process of Psychological Counseling in the Context of “Phenomenology of Person’s Development and Being” Theory. *Development of Personality*. 2025. No. 4. Pp. 69–76 (in Russian). DOI: 10.31862/2073-9788-2025-4-69-76.

Когда говорят о психологическом консультировании, то подразумевают под этим решение сложностей клиента в его совместной работе с психологом.

**Психологическое
консультирование
в работе с молодежью**

В настоящее время молодежь очень активно обращается за психологической помощью, считая, что психолог поможет им разобраться в сложных проблемах семейных, личных или общественных отношений.

В работе с молодежью можно выделить несколько основных групп запросов, с которыми приходится сталкиваться чаще всего в консультативной работе в рамках Психологической службы университета.

Типы запросов
Первый тип запросов – это запросы, направленные на стремление молодежи удовлетворить потребность в самостоятельности. Они считают, что родители до сих пор слишком сильно вмешиваются в их жизнь, пытаются ее контролировать и слишком давят своим авторитетом.

Основная проблема, которую пытаются решить студенты, – это проблема сепарации от родительской семьи. Молодые люди стремятся показать свою самостоятельность, автономию, умение принимать решения и выстраивать отношения. Родители, в свою очередь, продолжают рассматривать своих выросших молодых потомков как несмышленных детей, нуждающихся в постоянном руководстве. Требования родителей часто звучат категорично, в форме императивов, не требующих обсуждения. Родители часто занимают обвинительную позицию, упрекая в неблагодарности, безответственности и нежелании помогать. Это вызывает естественный протест и сопротивление, порождает обиды и чувство взаимного непонимания.

**Потребность
в самостоятельности**

Второй тип запросов касается беспокойства молодежи в своей недостаточной самоуверенности, проявляющейся в чрезмерно предъявляемых требованиях к себе. Обычно такие беспокойства рождаются в глубине детско-родительских отношений и основываются на посланиях, которые дети слышат от своих родителей. Эти послания формулируются в форме утверждений или требований: «Ты должен/должна учиться только на “отлично”», «Если ты взялся за какое-то дело, то нужно добиваться в нем высочайших успехов», «Стыдно быть вялым середнячком, не достигающим своей цели».

**Недостаточная
уверенность в себе**

Каждый родитель желает своему ребенку счастья, желает, чтобы он состоялся в жизни и в профессии. В сознании родителей, воспитанных в другое время и в других социальных условиях, счастье и жизненный успех часто трансформируются в представление, что успешными могут быть только те, кто признается таковыми в обществе. В результате родители приравнивают успешность ребенка к его успешности в учебе. Ведь если моему ребенку поставили оценку «отлично», то и я как родитель состоялся на «отлично», значит, я отлично воспитал своего ребенка. Подобные родительские установки порождают чувство тревоги, неуверенности в своих силах. Молодые люди, стараясь оправдать родительские ожидания, теряют внутреннюю опору и часто даже не осознают, являются ли подобные желания их личным выбором. Это приводит к чрезмерной активности, неумению отдыхать и распределять нагрузку, высокой требовательности к себе и постоянному недовольству достигнутыми результатами, страху не оправдать ожиданий своих родителей.

Третий тип запросов молодежи касается общения с противоположным полом, стремления разобраться в поступках и мотивах других людей. Этот тип запросов связан с естественным процессом поиска спутника жизни. Основной причиной обращения является проблема непостоянства отношений. Девушки, находящиеся в отношениях с молодыми людьми, сталкиваются с проблемой нежелания молодых людей их узаконивать. Молодые люди оказываются неготовыми к семейной жизни. Даже проживая вместе с девушкой, они видят себя «находящимися в поиске» и не считают себя обязанными хранить верность. Девушки, в свою очередь, проживая вместе с молодым человеком, склонны рассматривать отношения по типу семейных, где нет места отношениям на стороне. Здесь необходимо отметить, что у молодых людей чаще, чем у девушек, проявляется в отношениях

**Межполовые
отношения**

следование культурным стереотипам. Это выражается в их требованиях к девушкам не иметь друзей мужского пола, не проводить с ними свободное время. При этом для себя молодые люди таких ограничений не устанавливают.

Четвертый тип запросов касается особенностей общения в студенческой среде. Студенты создают чаты учебных групп для своевременного доступа к информации.

Межличностное общение

Общение в этих чатах носит публичный характер и опирается на общепринятые нормы поведения. Групповое общение в мессенджерах имеет свои особенности: оно опосредовано текстовыми сообщениями, мы не видим лица собеседника, не можем считать его жесты, поэтому оно требует максимального соблюдения правил деловой переписки. К сожалению, именно в мессенджерах эти правила нарушаются. Это проявляется в неуважительном отношении к собеседнику, нарушении личных границ, троллинге. Стремясь отстоять свою индивидуальность, обозначить свою позицию и продемонстрировать свои лидерские качества, самоутвердиться, студенты часто нарушают нормы и правила общения в группе. Такое поведение вызывает непонимание, злость и агрессию по отношению к сокурсникам, снижает мотивацию учиться.

Все эти виды консультативных запросов являются, с одной стороны, отражением основных задач, стоящих перед молодыми людьми в этом возрасте, с другой – отражением формирования рефлексивной способности личности.

Само понятие «рефлексия» разрабатывалось на пересечении интересов множества научных дисциплин, обращенных к исследованию мышления и сознания человека. Многовековая история изучения рефлексии в философии и – позднее – в психологии отражает значимость этой уникальной способности человека для развития личности и понимания самого себя.

Рефлексия, как особое явление, стала предметом обсуждения еще в античной философии и означала процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании. Соглашаясь с идеями Сократа, можно сказать, что рефлексия служит способом обращения к внутреннему миру человека, благодаря которому оказывается возможным духовный прогресс человечества. Великий английский философ Джон Локк в своих трудах утверждал, что рефлексия – это наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность. Он отмечал, что рефлексия появляется у людей в сравнительно зрелом возрасте. В связи с этим ученый считал, что дети и некоторые взрослые люди не обладают идеями рефлексии, так как «редко размышляют серьезно о том, что происходит внутри их; а некоторые вообще почти никогда не размышляют» [1, с. 131].

Интересное понимание рефлексии мы находим у И. Канта [2]. Познание, по И. Канту, возможно только с помощью трансцендентальной рефлексии, которая позволяет субъекту вырабатывать свою позицию по отношению к предмету размышления.

Кантовское понимание рефлексии

Согласно И. Канту, познание не может происходить без конкретного предмета познания. Например, если мы просто смотрим на дерево, то неважно, смотрим ли мы на дерево, стоящее во дворе, или смотрим внутренним взором на какое-то воображаемое дерево. Наше

мышление при этом не сопровождается процессом рефлексии. Для того чтобы произошел процесс познания, необходимо понять, как человек познает мир, насколько его знание истинно и как оно соотносится с реальностью, а также определить практическую и ценностную стороны предмета познания. Если мы имеем разрозненные данные о предмете познания, то они не являются знанием в кантовском понимании. Знание представляет собой систематическое единство многообразного материала, из которого оно состоит. При этом трансцендентальная рефлексия позволяет нам различать многие типы суждений, которые составляют наше знание.

Толковый словарь иностранных слов определяет рефлексю как размышление, полное сомнений, противоречий; анализ собственного психического состояния [3].

Современные направления исследования рефлексии в психологии многообразны. Среди базовых направлений разработки этого понятия можно выделить следующие: деятельностное направление, рассматривающее рефлексю в структуре деятельности (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев и др.); педагогическое направление, рассматривающее место рефлексии в профессиональной деятельности учителя (А. А. Бодалев, И. Н. Семенов и др.); анализ рефлексивных закономерностей в процессе коммуникации (С. Ю. Курганов, Б. П. Ковалев); личностное направление, где рефлексивная способность рассматривается как результат осмысления человеком своей жизнедеятельности (А. Ф. Лазурский, М. Р. Гинзбург, Ф. Е. Василюк); направление, изучающее рефлексю как синтез психического процесса, свойства и состояния (А. В. Карпов).

Рефлексия – это одновременно и уникальное свойство, присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации в психике своего собственного содержания. Из этого следует методологическое требование, касающееся описания видения человеческой природы. Для консультативной деятельности этот вопрос является очень важным, так как любая теория, описывающая закономерности человеческого развития, оказывает влияние на выбор тех способностей, которые будут изучаться и развиваться.

Для решения запросов молодежи в консультативной практике наиболее актуальным с методологической точки зрения является понятие внутренней позиции личности. Л. И. Божович, изучая отношение детей к действительности, ввела понятие «внутренняя позиция ребенка» [4, с. 371]. Но в ее трудах этот концепт так и остался нераскрытым. Четким теоретическим конструктом понятие «внутренней позиции личности» стало в концепции В. С. Мухиной.

Внутренняя позиция личности определяется В. С. Мухиной как «особое отношение к миру, одновременно ответственное и ценностное отношение человека к окружающим людям, к себе, к собственному жизненному пути и к жизни вообще». Внутренняя позиция личности является интегральным, ядерным компонентом самосознания человека, содержащим осознание личностных

*Современные
направления
исследования рефлексии
в психологии*

*Рефлексия
для консультативной
деятельности*

*Внутренняя позиция
личности
по В. С. Мухиной*

принципов собственной активности. Внутренняя позиция формируется у человека к определенному возрасту как сложившиеся устойчивые отношения к действительности и влияет на поведение человека. Занятая личностью позиция представляет собой значимую для человека установку на собственную линию поведения в решении задач бытия.

Процесс развития самосознания человека имеет свои особенности: в начале жизни внешняя позиция влияет на становление внутренней позиции личности. В период от 17 до 23 лет происходит осознание отношения человека к себе, своих отношений с социальным окружением, выраженных в личностно-значимых ориентирах в собственном жизненном пути.

*Процесс развития
самосознания*

Формирование внутренней позиции личности невозможно без развития рефлексивной способности. В школьном возрасте особенности поведения ребенка переносятся в план мышления. Осознание собственных процессов мышления происходит только в подростковом возрасте. Ребенок научается овладевать ходом своих мыслей так же, как раньше овладевал ходом своих действий. Ж. Пиаже отмечал, что регулирование мыслительных процессов есть в такой же степени волевой акт, акт выбора, как и моральное действие [5, с. 546]. Только подростковый возраст можно назвать возрастом овладения собственными процессами мышления, к которым непосредственно относится рефлексивная способность.

По мнению В. С. Мухиной, личность рождается дважды. Первое рождение сопряжено с обретением имени, усвоением местоимения «я» и развития потребности в признании другими людьми. На уровне первого рождения каждый уподобляется каждому, поскольку каждый индивид вынужден присваивать человеческую культуру. Второе рождение личности связано с формированием мировоззрения, идеологии и построением системы личностных смыслов. Именно второе рождение обуславливает подъем «чувства личности». На уровне второго рождения «человек предстает перед другими и перед самим собой как личность, когда он включен в ситуацию, в которой он должен активно и свободно отстоять свою позицию» [6, с. 498].

*Второе рождение
личности*

Внутренняя позиция личности неразрывно связана со всеми звеньями самосознания: именем собственным, соединенным с местоимением «я» и физическим обликом, притязанием на признание, половой идентификацией, ощущением себя во времени и пониманием своих прав и обязанностей. Все звенья самосознания могут иметь как позитивное, так и негативное развитие.

Негативное развитие звеньев самосознания может быть связано с недостаточно развитой способностью к рефлексивной деятельности, заключающейся в стремлении действовать согласно сложившимся стереотипам мышления и поведения, а также с невозможностью выделения себя из сложившегося культурно, социально и нормативно заданного пространства. Быть личностью – это значит «неустанно трудиться душевно и духовно, стремиться созидать

*Связь звеньев
самосознания
и рефлексивных
способностей*

свой мир ценностей, сообразуя его с ценностями Великого поля общественно-го самосознания, стремиться свободно и упорно их отстаивать в помыслах и поступках» [6, с. 956].

Ученый писала: «Самосозидание требует способностей к рефлексии на самого себя, на других, а также на все значимые для саморазвития человека сущности Великого идеополя общественного самосознания, которые могут продвинуть человека в его стремлении к созиданию тебя как личности» [Там же, с. 836]. Более того, стремление быть личностью и проявлять себя как личность – это не одно и то же. Личность, по мнению В. С. Мухиной, проявляется в действии, в активной жизненной позиции. Мало просто иметь убеждения. Их необходимо реализовывать в своей жизни.

Опираясь на эти фундаментальные методологические обоснования, обратимся к консультативной работе, связанной с развитием рефлексивной способности у молодежи.

Изучению процессов мышления и формированию личностных смыслов наибольшее внимание уделяется в когнитивном направлении. То, как люди думают, какие значения и личностные смыслы они вкладывают в создавшуюся ситуацию, определяет, что они чувствуют и как они действуют. К философским основаниям когнитивной терапии относят учения философов Поздней Стои (Эпиктет, Марк Аврелий, Сенека) о роли субъективного мнения и суждений в возникновении душевного дискомфорта и тоски; учение Ф. Бэкона об ограниченности человеческого разума и свойственных ему искажениях; рационалистическое учение Спинозы об эмоциях как производных мышления и возможности изменить чувство, изменив сопряженное с ним убеждение.

Высокая эффективность когнитивной терапии кроется в том, что в процессе работы с дисфункциональными когнициями у клиентов возникает важнейшее психическое новообразование, по каким-то причинам не сформировавшееся в процессе онтогенеза, – рефлексивная способность, лежащая в основе саморегуляции когнитивных процессов, эмоционального состояния и поведения. Умение относиться к своим мыслям как к гипотезам и формулировать альтернативные идеи можно рассматривать как одну из важнейших составляющих рефлексивной способности.

В результате когнитивной терапии происходит обучение рефлексии как последовательности внутренних действий. В ходе работы с клиентом такие последовательности действий неизменно повторяются, что приводит к интериоризации рефлексивного акта, осуществляемого сначала совместно консультантом и клиентом. Постепенно у человека развивается способность самостоятельно рефлексировать и изменять собственное мышление. Меняются не просто дисфункциональные мысли, меняется «жизненная философия» или система смыслов. Сам акт мышления становится более опосредованным, человек самостоятельно управляет собственной смысловой сферой.

Таким образом, рефлексивная способность является одним из важнейших новообразований взрослого возраста, так как является основой эмоциональной саморегуляции, произвольности поведения и эффективного взаимодействия с другими людьми. Следовательно, рефлексивную способность можно рассматривать как важный критерий психической зрелости, как механизм, формирующий внутреннюю позицию личности. Согласно этой позиции, психологическое консультирование является не просто помощью в преодолении кризисной ситуации, а содействием развития личности в формировании активной внутренней позиции посредством развития рефлексивной способности.

**Рефлексивная
способность – одна
из новообразований
взрослого возраста**

1. Локк Дж. Сочинения: в 3 т. Т. 1 / под ред. И. С. Нарского. М., 1985.
2. Балановский В. В. Трансцендентальная рефлексия и идеал чистого разума в работах И. Канта // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2014. Вып. 6. С. 7–14.
3. Захаренко Е. Н., Комарова Л. Н., Нечаева И. В. Новый словарь иностранных слов: 25 000 слов и словосочетаний. М., 2003.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
5. Выготский Л. С. Психология развития человека. М., 2005.
6. Мухина В. С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). 7-е изд., испр. и доп. М., 2020.

References

1. Locke J. *Sochineniya: v 3 t. T. 1*. Ed. by I. S. Narsky. Moscow, 1985 (in Russian).
2. Balanovsky V. V. *Transtsedental'naya refleksiya i ideal chistogo razuma v rabotakh I. Kanta*. *Vestnik Baltiiskogo federal'nogo universiteta im. I. Kanta*. 2014. Iss. 6. Pp. 7–14 (in Russian).
3. Zakharenko E. N., Komarova L. N., Nechaeva I. V. *Novyi slovar' inostrannykh slov: 25 000 slov i slovosochetanii*. Moscow, 2003 (in Russian).
4. Bozhovich L. I. *Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste*. Moscow, 1968 (in Russian).
5. Vygotsky L. S. *Psikhologiya razvitiya cheloveka*. Moscow, 2005 (in Russian).
6. Mukhina V. S. *Lichnost': Mify i Real'nost' (Alternativnyi vzglyad. Sistemnyi podkhod. Innovatsionnye aspekty)*. 7-e izd., ispr. i dop. Moscow, 2020 (in Russian).