

Алиев Мухаммаджон Чориевич,
кандидат педагогических наук,
доцент Profi University

ФЕНОМЕН САМОПОЗНАНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ¹

УДК: 159.9.072.52

[HTTPS://DOI.ORG/10.34920/SO/VOL_2025_ISSUE_11_5](https://doi.org/10.34920/so/vol_2025_issue_11_5)

АЛИЕВ М.Ч. ФЕНОМЕН САМОПОЗНАНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ

В статье рассматривается феномен самопознания в контексте классических и современных психологических концепций. Раскрываются философские, когнитивные, нейропсихологические и гуманистические подходы к пониманию «Я». Подчеркивается значение осознанности и рефлексии в развитии личности и отмечается необходимость интегративного подхода к изучению самопознания в условиях цифровой эпохи.

Ключевые слова и понятия: самопознание, сознание, Я-концепция, идентичность, рефлексия, осознанность, когнитивный подход, нейропсихология, гуманистическая психология, цифровая идентичность.

АЛИЕВ М.Ч. ЁЗИНИ АНГЛАШ ФЕНОМЕНИ: НАЗАРИЙ ЁНДАШУВЛАР ВА ЗАМОНАВИЙ ПСИХОЛОГИК КОНЦЕПЦИЯЛАР

Мақолада ёзини англаш феномени классик ва замонавий психологик концепциялар контекстида кўриб чиқилади. "Мен"ни англашга оид фалсафий, когнитив, нейропсихологик ва гуманистик ёндашувлар очиб берилди. Шахс ривожланишида онглилик ва рефлексиянинг аҳамияти таъкидланади ҳамда рақамли давр шароитида ёзини англашни ўрганишга интегратив ёндашув зарурлиги қайд этилади.

Таянч сўз ва тушунчалар: ёзини англаш, онг, "Мен"-концепцияси, идентиклик, рефлексия, онглилик, когнитив ёндашув, нейропсихология, гуманистик психология, рақамли идентиклик.

ALIEV M.CH. THE PHENOMENON OF SELF-KNOWLEDGE: THEORETICAL APPROACHES AND CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL CONCEPTS

The article examines the phenomenon of self-knowledge in the context of classical and modern psychological concepts. It reveals philosophical, cognitive, neuropsychological, and humanistic approaches to understanding the "Self." The importance of awareness and reflection in personality development is emphasized, and the necessity of an integrative approach to studying self-knowledge in the digital age is highlighted.

Key words and concepts: self-knowledge, consciousness, self-concept, identity, reflection, mindfulness, cognitive approach, neuropsychology, humanistic psychology, digital identity.

¹ Статья является продолжением первой статьи автора, опубликованной в 10-м номере нашего журнала за 2025 год. – Алиев М.Ч. Историко-культурный контекст исследований самопознания в восточной традиции. – Прим. ред.

Введение.

Феномен самопознания на протяжении всей истории человеческой мысли выступает одной из ключевых категорий философии и психологии личности. В современном научном и социокультурном контексте интерес к этой проблеме значительно возрастает, что обусловлено как внутренними потребностями развития психологической науки, так и вызовами эпохи глобальной цифровизации. В условиях стремительного расширения виртуальных коммуникаций, информационной перегрузки и фрагментации культурных идентичностей человек сталкивается с необходимостью заново осмыслить собственное «Я», определить границы внутреннего и внешнего опыта, соотносить себя с постоянно меняющейся социальной реальностью.

Современная личность переживает сложные трансформации, связанные с переосмыслением традиционных ценностей, кризисом смыслов и усилением влияния технологий на процессы самосознания. Всё это актуализирует проблему самопознания не только как индивидуально-психологического акта рефлексии, но и как процесса формирования целостной, устойчивой идентичности, способной противостоять фрагментарности цифрового мира. Самопознание становится условием внутренней гармонии, психологической устойчивости и подлинного личностного развития.

Краткий анализ научных источников по теме.

Феномен самопознания имеет глубокие историко-философские корни. Уже в античной мысли он осмысливался как основа человеческой мудрости. Сократ формулирует знаменитый призыв «*Познай самого себя*», положив начало рефлексивной традиции, в которой самопознание становится условием добродетели и внутренней гармонии¹. Платон развивает эту идею, связывая её с концепцией бессмертной души: познать себя — значит вспомнить своё истинное, идеальное про-

исхождение². Аристотель придаёт самопознанию этический и рациональный характер, рассматривая его как путь постижения формы и цели человеческого бытия³.

В восточных философских системах — индуизме и буддизме — идея самопознания приобретает созерцательно-экзистенциальный характер. В индуизме она выражается в осознании тождества Атмана и Брахмана, внутреннего «Я» и Абсолюта⁴, тогда как буддизм утверждает принцип безличного наблюдения за сознанием, направленного на освобождение от иллюзий и страданий. Здесь самопознание выступает не столько познавательным, сколько духовно-трансформирующим процессом⁵.

В религиозных системах — иудаизме, христианстве и исламе — самопознание трактуется как путь к Богу через внутреннее очищение и покаяние⁶. Познание себя становится актом духовного различения добра и зла, способом восстановления связи между человеком и Творцом. Христианская традиция видит в самопознании путь смирения и любви, а ислам подчеркивает, что тот, кто познал себя, познал Господа.

Эпоха рационализма Нового времени приносит иное понимание самопознания. Рене Декарт утверждает, что основа всякого знания — это акт самосознания, выраженный в его знаменитом принципе «мыслю, следовательно, существую» (*cogito ergo sum*)⁷. Познание мира, по Декарту, начинается с осознания субъекта, способного мыслить. Имма-

² Платон. Федр / Пер. с греч.; Введение, интерпретация, указатель имён, примечания А.А.Глухова. — СПб.: Изд-во РХГА, 2017. — 232 с.

³ Аристотель. Никомахова этика // Творения Аристотеля : в 4 т. — М. : Мысль, 1998. — Т. 3. — С. 53–291.

⁴ Исаева Н.В. Избранные комментарии на Брахмасутры Бадараяны / Шанкара ; пер. с санскр., вступ. и коммент. Н. В. Исаевой. — М. : Наука, 1993. — 352 с.

⁵ Торчинов Е.А. Введение в буддологию : курс лекций / Е. А. Торчинов. — СПб. : Санкт-Петербургское философское общество, 2000. — 304 с.

⁶ Горелов А.А. Религиозные аспекты современной парадигмы самотворчества / А.А.Горелов, Т.А.Горелова // Знание. Понимание. Умение. — 2021. — № 3. — С. 204–214.

⁷ Декарт Р. Рассуждение о методе : с комментариями и иллюстрациями / Р. Декарт ; пер. С. Я. Шейнман-Топштейн ; коммент. Н. Карпицкого. — М. : АСТ, 2022. — 368 с.

¹ Платон. Апология Сократа // Собрание сочинений в 4 т. / Общ. ред. А.Ф.Лосев, В.Ф.Асмус, Л.Л.Тахо-Годи. — М.: Мысль, 1990. — Т. 1. — С. 70–96.

нуил Кант развивает эту линию, рассматривая самопознание как условие автономии личности и нравственного выбора, связывая его с понятием практического разума и категории долга¹.

Переход к психологическим концепциям XIX–XX веков ознаменовал смещение акцента с философского на эмпирический уровень. Самопознание начинает рассматриваться как психический процесс — форма внутреннего опыта, связанная с самооценкой, идентичностью и развитием личности. Историко-философский контекст демонстрирует, что идея самопознания прошла путь от этико-онтологического принципа к фундаментальной категории психологии человека.

Теоретико-методологические основы изучения самопознания.

Самопознание — одно из центральных понятий философской и психологической мысли, отражающее процесс осознания человеком собственной сущности, внутреннего мира и индивидуальных особенностей. В философской традиции оно трактуется как познание субъекта самого себя — своей природы, разума, нравственности и предназначения. Психология же рассматривает самопознание как динамическую систему когнитивных, эмоциональных и рефлексивных процессов, направленных на формирование целостного образа «Я».

Феномен самопознания тесно связан с категориями *сознание*, *самосознание* и *Я-концепция*. Если сознание отражает способность человека воспринимать и осмысливать окружающую действительность, то самосознание — это осознание себя как субъекта этой деятельности. Самопознание, в свою очередь, является активным аспектом самосознания, включающим анализ собственных мотивов, переживаний и поступков.

В структуре личности особое место занимает *Я-концепция* — относительно устойчивая система представлений индивида о себе, включающая когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. Именно через процесс самопознания формируется реалистичное и целостное восприятие своего «Я»,

что обеспечивает внутреннюю согласованность, адекватную самооценку и личностную автономию.

Самопознание можно определить как сложный многоуровневый феномен, объединяющий рационально-познавательные, эмоциональные и экзистенциальные измерения человеческого опыта. Оно выступает не только как способ познания самого себя, но и как механизм личностного развития и духовного становления.

Изучение феномена самопознания требует опоры на методы, позволяющие раскрыть внутренний субъективный опыт личности и механизмы его осмысления. Одним из первых инструментов в этой области стала интроспекция, предполагающая наблюдение человеком за собственными мыслями, чувствами и состояниями. Интроспективный подход, разработанный В.Вундтом и Э.Титченером, позволил положить начало научному исследованию внутренней жизни субъекта, хотя и подвергался критике за субъективность и трудности верификации данных².

Существенный вклад в развитие методологии внес феноменологический метод, основанный на работах Э. Гуссерля и М. Мерло-Понти. Он ориентирован на описание опыта таким, каким он переживается, без предварительных теоретических интерпретаций. В контексте самопознания феноменологический подход позволяет рассматривать внутренний мир человека как уникальную систему смыслов, где знание о себе раскрывается через осознание собственных переживаний и интенций³.

Важным инструментом анализа является также рефлексия — осмысление субъектом своих мыслей, действий и состояний. Рефлексия выполняет функцию метапознания, обеспечивая способность личности наблюдать за процессами собственного мышления, коррек-

² Вундт В. Основы физиологической психологии: Об элементах душевной жизни. Интенсивность ощущения / В. Вундт. — Изд. 4-е. — Москва: Ленанд, 2017. — 168 с.

³ Гуссерль, Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология: введение в феноменологическую философию / Э. Гуссерль; пер. с нем. Д. В. Складнева. — Санкт-Петербург: Фонд «Университетская книга»: Владимир Даль, 2004. — 496 с.

¹ Кант И. Критика практического разума / И. Кант; пер. с нем. Н. Смирнова. — М.: АСТ, 2018. — 304 с.

тировать их и формировать адекватное понимание себя¹.

Современные направления психологии дополняют классические методы новыми подходами. В рамках когнитивной психологии самопознание рассматривается как результат обработки информации о себе, включающий механизмы самооценки, саморегуляции и самообъяснения. Конструктивистские подходы, напротив, подчеркивают социальную и нарративную природу самопознания, утверждая, что человек конструирует знание о себе через язык, культурные контексты и взаимодействие с другими людьми.

Современный анализ самопознания опирается на сочетание интроспективных, феноменологических и когнитивно-конструктивистских методов, что позволяет исследовать феномен не только как внутренний акт самонаблюдения, но и как динамическое социально-психологическое образование, формирующееся в процессе коммуникации и личностного развития.

Современная психология рассматривает самопознание не как разовый акт осознания себя, а как непрерывный, динамический процесс, тесно связанный с формированием личностной идентичности. Этот процесс включает в себя постоянное обновление представлений человека о себе под воздействием опыта, общения и внутреннего развития.

Этапы самопознания условно можно разделить на три взаимосвязанных уровня. На первом, *когнитивном*, происходит накопление информации о себе: человек осознаёт свои качества, способности, мотивы, отношение к окружающим. Второй, *аффективный уровень*, включает эмоциональную оценку полученных знаний, формирование самооценки и чувства собственного достоинства. На третьем, *рефлексивно-экзистенциальном этапе*, происходит осмысление личностных смыслов и выработка жизненной позиции, что ведёт к интеграции различных аспектов «Я» в целостную идентичность.

Ключевую роль в динамике самопознания играют мотивация, эмоции и личностные

смыслы. Мотивационные процессы задают направленность познания себя — человек стремится понять свои цели, ресурсы и ограничения. Эмоции, в свою очередь, выполняют функцию внутренней обратной связи, помогая оценить, насколько образ «Я» соответствует реальному опыту и ожиданиям. Формирование личностных смыслов превращает самопознание в источник саморазвития: через переосмысление опыта и ценностей личность приходит к пониманию собственной уникальности и предназначения.

Самопознание выступает основным механизмом становления идентичности. Оно обеспечивает баланс между стабильностью и изменчивостью внутреннего мира человека, создавая основу для саморегуляции, ответственности и внутренней согласованности. В этом смысле процесс самопознания является не только познавательным, но и экзистенциальным актом — способом утверждения себя в мире через осознание своего бытия, ценностей и смысла жизни.

Классические направления исследования самопознания.

Психоаналитическая традиция внесла существенный вклад в понимание самопознания, сместив акцент с рационального самозерцания на исследование глубинных, бессознательных пластов личности. Согласно З.Фрейду, человек не является полностью прозрачным для самого себя: его поведение, мысли и мотивы часто определяются бессознательными влечениями, конфликтами и вытесненными переживаниями². Тем самым самопознание в психоанализе предстает не как акт логического постижения, а как процесс постепенного осознания скрытых сил, управляющих внутренним миром.

Понятие бессознательного стало центральной категорией, задающей границы и направление самопознания. Именно в глубинах бессознательного, по Фрейду, сосредоточены вытесненные желания, травматические воспоминания и архетипические образы, которые определяют структуру «Я» и поведение индивида. Расширение сферы осознаваемого через анализ сновидений, ассоциаций и сим-

¹ Флавелл, Дж. Х. Метакогнитивные аспекты решения проблем / Дж. Х. Флавелл // Природа интеллекта : сборник статей / под ред. Л. Б. Ресник. Нью-Йорк: Изд-во им. Лоуренса Эрльбаума, 1976. С. 231–235.

² Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. — СПб. : Азбука-Аттикус, 2019. — 480 с.

птомов становится путём внутреннего освобождения и понимания собственной природы.

К.Г.Юнг развил эти идеи, введя концепцию коллективного бессознательного, в котором хранятся универсальные архетипы человеческого опыта. Самопознание, по Юнгу, предполагает процесс индивидуализации — постепенного соединения сознательных и бессознательных аспектов психики в целостное единство личности. Этот процесс требует не только аналитического осмысления, но и внутреннего диалога с символическим и мифологическим содержанием собственного опыта¹.

Э.Фромм внёс гуманистическое измерение в психоаналитическую концепцию самопознания. Он рассматривал познание себя как моральный и экзистенциальный выбор — движение от отчуждения к подлинной свободе и любви. Для Фромма самопознание не сводится к самоанализу, а является процессом раскрытия человеческой сущности в акте творчества и ответственности перед собой и другими².

Психоаналитическая концепция внесла радикальное изменение в понимание самопознания, показав его как динамическое взаимодействие сознательных и бессознательных структур. Самопознание перестаёт быть статическим самоотражением и превращается в путь внутренней интеграции, где человек открывает не только знание о себе, но и опыт внутренней трансформации.

Гуманистическая и экзистенциальная психология рассматривают самопознание как центральное условие подлинного существования человека и раскрытия его внутреннего потенциала. В отличие от психоаналитической традиции, акцентирующей внимание на бессознательных детерминантах поведения, эти направления исходят из признания свободы, ценности и уникальности человеческой личности.

К.Роджерс трактовал самопознание как процесс становления «самости» — целостного и аутентичного «Я». Согласно его концепции,

личность стремится к самоактуализации — реализации своих возможностей в соответствии с внутренними ценностями. Однако это движение возможно лишь при условии принятия себя и открытости собственному опыту. Роджерс подчеркивал, что истинное самопознание рождается не из анализа ошибок, а из эмпатического отношения к себе, когда человек позволяет осознать свои чувства без искажений и защиты. В этом смысле самопознание выступает как процесс внутреннего роста, ведущий к психологической зрелости и гармонии³.

А.Маслоу развил идею самоактуализации, рассматривая её как вершину мотивационной иерархии потребностей. Для Маслоу самопознание — не столько средство адаптации, сколько путь к раскрытию сущностных возможностей человека, к «бытийному» уровню существования, где познание себя совпадает с познанием универсальных законов жизни. Самоактуализирующаяся личность, по его мнению, обладает способностью видеть реальность целостно, быть спонтанной и творческой, воспринимать других без искажений. Самопознание становится не просто познавательным актом, а формой духовного бытия⁴.

В.Франкл внес в эту традицию экзистенциальное измерение. В его логотерапии самопознание связано с поиском и реализацией смысла жизни. Человек, по Франклу, не может понять себя, если не ответит на вопрос о том, ради чего он живёт. Встреча с собственным внутренним «вакуумом» и преодоление экзистенциальной фрустрации становятся важнейшими ступенями самопознания. Через ответственность за собственное существование личность обретает духовную свободу и способность к трансценденции⁵.

Гуманистическая и экзистенциальная психология объединены представлением о само-

³ Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций : тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. — С. 235–237..

⁴ Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. — 3-е изд. — М. : Питер, 2003. — 351 с.

⁵ Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; пер. с англ. и нем. ; общ. ред. Л. Я. Гозман, Д. А. Леонтьев. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.

¹ Юнг К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг. — М. : Академический проект, 2021. — 526 с.

² Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм ; пер. с англ. — М. : АСТ, 2004. — 284 с.

познании как путь к подлинности, где человек раскрывает своё «Я» не через анализ, а через проживание смысла, принятие свободы и стремление к внутренней целостности. Самопознание предстает как творческий и этический процесс, в котором человек открывает не только себя, но и своё место в мире.

Современные психологические подходы к самопознанию.

Когнитивно-поведенческая терапия и развитие осознанности. Современные подходы к самопознанию всё более смещаются в сторону когнитивной и нейропсихологической парадигмы, где основное внимание уделяется структурам сознания, автоматическим мыслям и внутренним схемам восприятия. В рамках когнитивно-поведенческой терапии, разработанной Аароном Беком, самопознание рассматривается как процесс распознавания и переосмысления собственных когнитивных искажений. По Беку, человек не просто реагирует на события, а интерпретирует их через систему убеждений, которые часто являются иррациональными и искажёнными. Осознание этих автоматических мыслей позволяет изменить эмоциональные и поведенческие реакции, восстановив внутренний контроль и рациональное восприятие действительности¹.

Продолжая идеи Бека, Д. Бернс в своих работах («Терапия настроения», «Ощуди себя счастливым») подчёркивал, что путь к самопознанию лежит через когнитивную реструктуризацию — сознательное выявление и коррекцию мыслительных шаблонов, формирующих негативное отношение к себе и миру². Самопознание в когнитивной психологии понимается как навык ментальной осознанности, позволяющий человеку видеть собственное мышление со стороны и активно участвовать в его изменении.

С конца XX века особое значение приобретает практика осознанности (mindfulness), получившая развитие благодаря Джону

Кабат-Зинну³, основателю программы снижения стресса на основе осознанности (mindfulness). В отличие от аналитических форм самопознания, практика осознанности (mindfulness) строится на принципе принятия текущего опыта без оценки. Это состояние «внимательного присутствия» способствует формированию внутреннего наблюдателя — способности фиксировать собственные мысли, эмоции и телесные ощущения, не отождествляясь с ними.

Когнитивно-поведенческая и осознанностная традиции сходятся в понимании самопознания как практического процесса внутреннего самонаблюдения и когнитивной гибкости. Если классическая философия рассматривала самопознание как поиск истины, то современная психология трактует его как умение быть свидетелем собственного сознания, распознавая автоматизмы, освобождаясь от деструктивных убеждений и формируя более адаптивную «Я-концепцию».

Нейропсихология самопознания. Современные нейропсихологические исследования внесли значительный вклад в понимание природы самопознания, сместив акцент с абстрактных рассуждений о «Я» к изучению его нейронных основ. В рамках нейронауки самопознание рассматривается как функция сложных сетей мозга, обеспечивающих самореференцию — способность соотносить воспринимаемую информацию с собственным внутренним опытом.

Исследования с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии показали, что самопознание связано с активностью медиальной префронтальной коры, задней поясной извилины и височных областей, которые формируют так называемую сеть пассивного режима мозга. Именно она активируется, когда человек размышляет о себе, своём прошлом, будущем или о внутреннем состоянии. Можно говорить о нейронных коррелятах «Я», обеспечивающих непрерывность и устойчивость личной идентичности.

¹ Бек А. Т. Когнитивная терапия расстройств личности / А. Т. Бек. — М.: Речь, 1998. — 480 с.

² Бернс Д. Хорошее самочувствие: новая терапия настроений / Д. Бернс; пер. с англ. Л. Славина. — М.: Вече: Персей: АСТ, 1995. — 400 с.

³ Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел, ты уже там: осознанная медитация в повседневной жизни / Дж. Кабат-Зинн; пер. с англ. А. Б. Смирновой. — М.: Эксмо, 2019. — 352 с.

Важный вклад в развитие нейropsихологического понимания самопознания внёс Антонио Дамасио, утверждавший, что сознание и чувство собственного «Я» возникают не только из когнитивных процессов, но и из телесно-эмоциональных состояний. В своих трудах («Ошибка Декарта», «И чувство случилось»)¹ он показал, что тело является первичной основой самосознания: эмоции, возникающие в ответ на внутренние и внешние стимулы, формируют основу для осознания «Я». То есть, самопознание включает не только интеллектуальную, но и аффективно-соматический компонент.

Современные нейрочёные, такие как Виктор Котик и Джефф Хокинс, продолжают развивать идею о прогностической природе мозга, рассматривая самопознание как процесс постоянного предсказания и обновления моделей собственного состояния. По Хокинсу, мозг не просто отражает реальность, а строит внутренние карты мира и себя в нём, что делает возможным рефлексивное самоосознание и адаптивное поведение².

В целом, нейropsихологический подход демонстрирует, что феномен самопознания имеет биологические и эмоционально-телесные основания, интегрирующие работу мозга, тела и сознания в единую систему. Самопознание в этой перспективе — это не статическое знание о себе, а динамическая нейропроцедура, в которой мозг постоянно моделирует и корректирует образ собственного «Я».

Психология личности и Я-концепция. Одним из ключевых направлений изучения самопознания в современной психологии является теория личности и Я-концепции, где феномен самопознания рассматривается как основа формирования устойчивого представления человека о самом себе.

Ещё Уильям Джеймс в своём фундаментальном труде «Принципы психологии»³

ввёл различие между «Я-осознающим» и «Я-объектом», обозначив этим двойственную природу человеческого сознания. Первое — это активный субъект, наблюдающий и переживающий опыт, второе — образ самого себя, формируемый на основе восприятия, памяти и социальных взаимодействий. Эта дихотомия положила начало дальнейшему развитию представлений о рефлексивной структуре личности, где самопознание выступает механизмом согласования внутреннего опыта и внешней реальности.

Позднее концепцию Джеймса развили исследователи, рассматривавшие личность как систему саморегуляции и самоконтроля. Альберт Бандура, создатель теории социального научения, ввёл понятие самоэффективности (self-efficacy) — веры человека в собственные способности достигать целей. Согласно Бандуре, уровень самоэффективности определяет активность, настойчивость и устойчивость личности перед трудностями, а потому является ключевым фактором психологического благополучия⁴. Самопознание проявляется не только в осознании собственных черт, но и в оценке своих возможностей и ограничений.

Современные модели «Я»-концепции расширили эти идеи, включив в их структуру понятия множественной идентичности, социальных ролей и возможных «Я» (possible selves). Исследователи отмечают, что в условиях постиндустриального общества личность вынуждена непрерывно пересобирать свой образ «Я», адаптируясь к изменяющимся контекстам — профессиональному, цифровому, культурному. Самопознание в этом контексте становится процессом постоянного самоконструирования, где человек выступает не только объектом, но и автором собственного жизненного нарратива.

Психология личности рассматривает феномен самопознания как системное образование, включающее когнитивные, мотивационные и социально-поведенческие аспекты. Я-концепция — это не просто знание о себе, а живая модель субъективной идентично-

¹ Damasio A. R. *Descartes' error : emotion, reason, and the human brain* / Antonio R. Damasio. — New York : G. P. Putnam, 1994. — 312 p.

² Хокинс Дж. 1000 мозгов : новая теория интеллекта / Дж. Хокинс ; пер. с англ. А. Б. Соколова. — М. : Портал, 2024. — 368 с.

³ Джеймс У. *Принципы психологии* / У. Джеймс ; пер. Е. П. Никитина. — М. : Эксмо-Пресс, 2002. — 720 с.

⁴ Бандура А. *Теория социального научения* / А. Бандура ; пер. с англ. Н. Н. Чубарь. — СПб. : Евразия, 2000. — 320 с.

сти, через которую человек осмысливает своё существование и направляет развитие.

Социально-психологический аспект самопознания. Феномен самопознания невозможно рассматривать в отрыве от социального контекста, поскольку осознание человеком собственного «Я» всегда формируется во взаимодействии с другими. Социальная психология подчёркивает, что личность постигает себя не в изоляции, а через систему отношений, ролей и коммуникаций, в которых она участвует.

Ещё Джордж Герберт Мид, один из основателей символического интеракционизма, выдвинул идею о том, что «Я» возникает как результат внутреннего диалога между «Я» и «Обобщённым Другим». Самопознание, по Миду, — это процесс интериоризации социальных ожиданий: человек видит себя глазами других, присваивая их оценки и интерпретации¹. Этот механизм получил развитие в концепции «зеркального Я» Ч.Кули², согласно которой личность воспринимает себя так, как, по её мнению, её видят окружающие. Социальное взаимодействие становится зеркалом, в котором человек распознаёт и формирует собственный образ.

Курт Левин, развивая динамическую теорию личности, рассматривал самопознание как результат взаимодействия индивида с «жизненным пространством» — совокупностью социальных и психологических факторов, влияющих на поведение. В его модели социальная среда не просто отражает «Я», а активно структурирует и трансформирует его, побуждая личность к саморефлексии и адаптации³.

В XXI веке социальное измерение самопознания выходит за пределы непосредственных коммуникаций. С развитием цифровых технологий и социальных сетей формируется феномен «цифрового Я», в котором человек конструирует и предъявляет своё самописание в онлайн-пространстве. Виртуальные образы, публикации, визуальные нарративы

становятся неотъемлемой частью самопредставления, а обратная связь аудитории усиливает зависимость самооценки от внешнего признания. Это приводит к новым формам социальной рефлексии, когда границы между реальным и конструируемым «Я» становятся всё более размытыми.

Социально-психологический аспект самопознания показывает, что осознание себя — это процесс социального взаимодействия, в котором человек не просто отражает оценки других, но и активно созидает собственную идентичность. Современное «Я» — это динамическая система, рождающаяся на пересечении реальных и виртуальных социальных связей, между внутренней рефлексией и внешней коммуникацией.

Одним из значимых направлений в понимании самопознания как процесса внутреннего диалога и психологической саморегуляции стал транзакционный анализ, разработанный Эриком Берном. В отличие от классических психодинамических концепций, Берн предложил структурную модель личности, в которой человек рассматривается как система трёх функциональных состояний — Родителя, Взрослого и Ребёнка. Каждое из этих состояний представляет собой особый способ восприятия, мышления и реагирования, формирующий внутреннюю организацию «Я»⁴.

Состояние Родителя включает нормы, установки и запреты, усвоенные из внешнего опыта — прежде всего от значимых взрослых. Состояние Ребёнка отражает эмоциональные реакции, импульсы и спонтанность, свойственные ранним этапам развития. Состояние Взрослого, в свою очередь, является рациональным центром, обеспечивающим осознание, анализ и взвешенные решения. Гармония между этими тремя частями «Я» определяет зрелость личности и способность к рефлексии.

Процесс самопознания в транзактном анализе заключается в распознавании активного внутреннего состояния в данный момент и осознании сценариев, управляющих поведением. По Берну, жизненные сценарии —

¹ Мид Д. Г. Разум, Я и общество / Д. Г. Мид ; пер. с англ. В. Г. Николаева. — М. : Директ-Медиа, 2007. — 346 с.

² Кули Ч.Х. Человеческая природа и социальный порядок / Ч.Х.Кули. — М. : Идея-Пресс, 2000. — 320 с.

³ Левин К. Principles of topological psychology / К. Lewin. — New York : Dover Publications, 1966. — 238 p.

⁴ Берн Э. Транзакционный анализ в психотерапии : системная индивидуальная и социальная психиатрия / Э. Берн. — М. : Академический проект, 2017. — 488 с.

это бессознательные программы, усвоенные в детстве и определяющие повторяющиеся модели взаимодействия и эмоциональных реакций. Понимание этих сценариев позволяет человеку выйти из автоматизма ролей, развивая способность к осознанному выбору и внутренней свободе.

Трансактный анализ рассматривает самопознание не как отвлечённую рефлексию, а как практический инструмент внутреннего самоуправления. Через осознание своих «Я-состояний» человек приобретает возможность видеть внутренние конфликты, понимать источники своих решений и восстанавливать контакт с аутентичным «Я». В этом контексте самопознание становится не только познавательным, но и терапевтическим процессом, направленным на восстановление целостности личности и её зрелой автономии.

Интегративные тенденции и перспективы.

Современная психология самопознания характеризуется тенденцией к интеграции различных теоретических и методологических подходов, что отражает стремление науки к целостному пониманию природы человеческого «Я». На рубеже XX–XXI веков наблюдается постепенное сближение когнитивных, нейропсихологических и гуманистических парадигм, ранее противопоставлявшихся по предмету и методу.

Когнитивная психология, фокусируясь на исследовании мыслительных процессов, предоставляет инструменты для анализа внутренних когнитивных схем и автоматических паттернов мышления, лежащих в основе самооценки и идентичности. Нейропсихология, в свою очередь, раскрывает биологические механизмы самореференции и эмоционального самоконтроля, демонстрируя, что процесс самопознания имеет нейронную основу и связан с работой префронтальной коры, лимбических структур и зеркальных нейронов. Гуманистическая психология придаёт этому знанию экзистенциальное измерение, утверждая ценность личного смысла, свободы и самоактуализации как конечных целей самопонимания.

Интеграция этих направлений позволяет рассматривать самопознание как многоуровневый феномен, соединяющий нейронные,

когнитивные и экзистенциальные аспекты человеческой психики. Такой подход формирует новую междисциплинарную парадигму, где самопознание понимается не только как отражение, но и как творческий акт внутреннего конструирования личности.

Современная эпоха цифровой трансформации ставит перед человеком новые вопросы о природе самопознания. Расширение возможностей искусственного интеллекта, появление феномена цифровой идентичности и развитие нейроэтики радикально меняют способы осмысления субъекта. Если ранее самопознание рассматривалось как внутренний, интенциональный процесс, направленный на раскрытие глубинных пластов психики, то сегодня оно всё чаще приобретает техногенный характер, становясь результатом взаимодействия человека с цифровыми системами.

Искусственный интеллект, способный моделировать когнитивные функции и принимать решения, вызывает пересмотр границ человеческого «я». Цифровая идентичность — совокупность данных, репрезентирующих личность в виртуальном пространстве, — создаёт новую форму самовосприятия, где подлинное и искусственное переплетаются. Возникает вопрос: сохраняется ли подлинность самопознания, когда человек отражает себя через алгоритмы, фильтры и цифровые образы?

Нейроэтика, как новая область философско-психологических исследований, осмысляет этические и антропологические последствия вмешательства в мозговую активность. Она поднимает проблему свободы и ответственности субъекта в условиях технологического контроля над психическими процессами.

Таким образом, современное самопознание находится на границе антропологического перелома: оно выходит за пределы традиционного гуманистического горизонта, вступая в диалог с искусственным разумом. Эти вызовы требуют междисциплинарного синтеза — объединения психологии, нейронаук, философии и этики — для формирования новой парадигмы понимания человека как биоцифрового субъекта.

Выводы.

1. Самопознание выступает неотъемлемым условием развития сознания и достижения личностной зрелости. Оно объединяет когнитивные, эмоциональные и духовные измерения человеческого бытия, обеспечивая внутреннюю согласованность и целостность личности. Через процесс самопознания человек осознаёт собственные мотивы, переживания и ценности, формируя способность к рефлексии, самоопределению и внутренней свободе.

2. Современные подходы показывают, что самопознание не может быть сведено к одной научной парадигме. Его осмысление требует комплексного подхода, включа-

ющего данные психоанализа, когнитивной психологии, нейронаук, гуманистических и философско-антропологических концепций. Только на пересечении этих направлений становится возможным понимание человека как динамической, открытой системы, способной к саморазвитию и смыслотворчеству.

3. Перспектива будущего видится в утверждении самопознания как ресурса устойчивого психического и духовного развития личности. В условиях технологических и культурных трансформаций именно внутренняя работа человека над собой становится гарантом сохранения человечности, нравственной устойчивости и способности к осознанному выбору.

Использованная литература:

1. Аристотель. Никомахова этика // Творения Аристотеля : в 4 т. — М. : Мысль, 1998. — Т. 3. — С. 53–291.
2. Бандура А. Теория социального научения / А.Бандура ; пер. с англ. Н.Н.Чубарь. — СПб. : Евразия, 2000. — 320 с.
3. Бек А.Т. Когнитивная терапия расстройств личности / А.Т.Бек. — М. : Речь, 1998. — 480 с.
4. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии : системная индивидуальная и социальная психиатрия / Э.Берн. — М. : Академический проект, 2017. — 488 с.
5. Бернс Д. Хорошее самочувствие : новая терапия настроений / Д.Бернс; пер. с англ. Л.Славина. — М.: Вече: Персей: АСТ, 1995. — 400 с.
6. Вундт В. Основы физиологической психологии: Об элементах душевной жизни. Интенсивность ощущения / В.Вундт. – Изд. 4-е. – Москва: Ленанд, 2017. – 168 с.
7. Горелов, А. А. Религиозные аспекты современной парадигмы самотворчества / А. А. Горелов, Т. А. Горелова // Знание. Понимание. Умение. — 2021. — № 3. — С. 204—214.
8. Гуссерль Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология: введение в феноменологическую философию / Э.Гуссерль; пер. с нем. Д.В.Скляднева. – Санкт-Петербург: Фонд «Университетская книга»: Владимир Даль, 2004. – 496 с.
9. Damasio A.R. Descartes' error: emotion, reason, and the human brain / Antonio R.Damasio. — New York: G.P.Putnam, 1994. — 312 p.
10. Декарт Р. Рассуждение о методе: с комментариями и иллюстрациями / Р.Декарт; пер. С.Я.Шейнман-Топштейн; коммент. Н.Карпицкого. — М. : АСТ, 2022. — 368 с.
11. Джеймс У. Принципы психологии / У.Джеймс; пер. Е.П.Никитина. — М.: Эксмо-Пресс, 2002. — 720 с.
12. Исаева Н.В. Избранные комментарии на Брахма-сутры Бадараяны / Шанкара; пер. с санскр., вступ. и коммент. Н.В.Исаевой. — М.: Наука, 1993. — 352 с.
13. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел, ты уже там: осознанная медитация в повседневной жизни / Дж.Кабат-Зинн; пер. с англ. А.Б.Смирновой. — М.: Эксмо, 2019. — 352 с.

14. Кант И. Критика практического разума / И.Кант; пер. с нем. Н.Смирнова. — М.: АСТ, 2018. — 304 с.
15. Кули Ч.Х. Человеческая природа и социальный порядок / Ч.Х.Кули. — М.: Идея-Пресс, 2000. — 320 с.
16. Левин К. Principles of topological psychology / K.Lewin. — New York: Dover Publications, 1966. — 238 p.
17. Маслоу А. Мотивация и личность / А.Маслоу; пер. с англ. Т.Гутман, Н.Мухина. — 3-е изд. — М.: Питер, 2003. — 351 с.
18. Мид Д.Г. Разум, Я и общество / Д.Г.Мид; пер. с англ. В.Г.Николаева. — М.: Директ-Медиа, 2007. — 346 с.
19. Платон. Апология Сократа // Собрание сочинений в 4 т. / Общ. ред. А. Ф. Лосев, В. Ф. Асмус, Л. Л. Тахо-Годи. — М.: Мысль, 1990. — Т. 1. — С. 70–96.
20. Платон. Федр / Пер. с греч.; Введение, интерпретация, указатель имён, примечания А. А. Глухова. — СПб.: Изд-во РХГА, 2017. — 232 с.
21. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций: тексты / под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — С. 235–237.
22. Торчинов Е.А. Введение в буддологию: курс лекций / Е.А.Торчинов. — СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2000. — 304 с.
23. Фрейд З. Введение в психоанализ / З.Фрейд. — СПб.: Азбука-Аттикус, 2019. — 480 с.
24. Флавелл Дж.Х. Метакогнитивные аспекты решения проблем / Дж.Х.Флавелл // Природа интеллекта: сборник статей / под ред. Л.Б.Ресник. - Нью-Йорк: Изд-во им. Лоуренса Эрльбаума, 1976. С. 231–235.
25. Франкл В. Человек в поисках смысла / В.Франкл; пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л.Я.Гозман, Д.А.Леонтьев. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
26. Фромм Э. Бегство от свободы / Э.Фромм; пер. с англ. — М.: АСТ, 2004. — 284 с.
27. Хокинс Дж. 1000 мозгов: новая теория интеллекта / Дж.Хокинс; пер. с англ. А.Б.Соколова. — М.: Портал, 2024. — 368 с.
28. Юнг К.Г. Психологические типы / К.Г.Юнг. — М.: Академический проект, 2021. — 526 с.