Сибирский психологический журнал.
2020. № 77. С. 44–67. DOI: 10.17223/17267080/77/3

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.9

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ БИОГРАФИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСИИ ЛИЧНОСТИ

М.В. Клементьева[a]

[a] *Тульский государственный университет, 300012, Россия, Тула, пр. Ленина, 92*

Дан краткий обзор современной научной дискуссии о конструкте биографической рефлексии и обсуждены проблемы ее исследования в рамках актуальных направлений психологии развития личности. Спорадичность биографической рефлексии автор связывает с гетерогенными механизмами рефлексивного анализа автобиографического Я и методологической трудностью их исследования. Предложена оригинальная концепция биографической рефлексии как ресурса развития личности во взрослости и показан ее объяснительный потенциал.

Ключевые слова: биографическая рефлексия; развитие; личность; взрослость; жизненный путь; ресурс; самодетерминация; саморазвитие; автобиографическое.

Постановка проблемы биографической рефлексии в психологии

Вызовы и стремительные трансформации общества в XXI в. изменяют социальную ситуацию развития, традиционный жизненный цикл и жизненные отношения взрослых людей. Отчуждение от традиций, гибкая и самостоятельная регуляция жизненного пути, свобода выбора траекторий развития, попытка контролировать события своей жизни, подчеркивание собственного достоинства и аутентичности – таковы особенности развития современных взрослых людей. Однако индивидуализация жизненного пути и «биографическое экспериментирование» не только несут свободу, но и повышают уязвимость к рискам развития, поскольку человек при этом теряет важнейшие социально-культурные ресурсы поддержки и берет на себя ответственность за результативность собственной жизни. Кроме того, «авторство» жизни не означает безусловного признания взрослым человеком самоэффективности и того, что жизненный путь сложился так, как было запланировано: саморегуляция и самодетерминация могут быть конструктивными или ошибочными и неудачными, иметь желательные или нежелательные, в том числе негативные, последствия, приводить к саморе-

ализации или вызывать сожаление и отчаяние. В связи с этим *проблема внутренних личностных ресурсов развития*, способствующих повышению самоэффективности и качества жизни современных взрослых людей, приобретает все большую актуальность, делая чрезвычайно востребованными практикой психологические исследования явлений, выступающих детерминантами процессов саморазвития, самодетерминации, саморегуляции. Одним из таких явлений, получивших трактовку в современной психологии, является *биографическая рефлексия*.

Биографическая рефлексия – вид рефлексии, проявляющейся в осознании и анализе жизненного пути личности. Область ее проявления – события жизни, когда актуализируются возможности саморазвития, а жизненные изменения осознаются как условия переосмысления автобиографического «Я». Являясь механизмом самоисследования личности и ее жизненного пути, биографическая рефлексия способствует переосмыслению своего «Я», своей жизни, своих отношений с миром, обретению контроля над качеством своей жизни во времени и утверждению авторства над своей судьбой.

Предпосылки изучения биографической рефлексии сформированы гуманитарной традицией исследования рефлексивного автобиографического «Я» в текстах личного содержания (исповедях, дневниках, автобиографиях, биографиях, мемуарах и пр.) и оформившимся в современной науке пониманием биографической рефлексии как устойчивого *психологического свойства* автобиографического субъекта (см. обзор: [1]). Теоретический и практический интерес к биографической рефлексии появился в начале XX в. одновременно с научной психологией в работах Ш. Бюлер, В. Штерна, Г. Мюррея, Н.А. Рыбникова, С.Л. Рубинштейна, однако вплоть до настоящего времени конструкт биографической рефлексии не имел своего концептуального и операционального психологического наполнения. Как в классических, так и в современных психологических работах нередко упоминается биографическая рефлексия, однако сама она редко выступает в качестве специального предмета исследования.

Традиционно в психологии биографическая рефлексия рассматривается как *биографический метод* исследования личности и закономерностей ее развития в масштабе жизненного пути (см. обзор: [2]). Подобное положение, на наш взгляд, обусловлено методологическим «парадоксом рефлексии» [3], когда рефлексивный процесс влияет на объект рефлексии, а рефлексивные механизмы как метапроцессы регуляции своего жизненного мира выступают внутренними ресурсами личностного потенциала, отмечают С.А. Богомаз, В.Е. Клочко, О.М. Краснорядцева и М.А. Подойницина [4]. Иными словами, биографическая рефлексия, являясь механизмом регуляции жизненного пути, влияет на его структуру и функционирование целом. Научный анализ объектов биографической рефлексии (например, субъективной картины жизненного пути, автобиографических знаний, смысла жизни, автобиографического «Я», жизненных сценариев и пр.) формирует «золотой» фонд психологической науки и практики, в то время как источ-

ник этих экспликаций – биографическая рефлексия – часто остается за рамками научно-психологического анализа.

Можно выделить два аспекта, которые затрудняют операциональное наполнение конструкта биографической рефлексии в системе дефиниций психологической науки.

Во-первых, существует множество механизмов, с помощью которых человек может осуществлять саморегуляцию и осмысление жизни. И механизмы биографической рефлексии не являются единственными. Например, В.В. Знаков выделяет экзистенциальное понимание-постижение жизни [5], В.К. Карпинский пишет об экзистенциальном переживании жизни [6], в работах А. Лэнгле и его последователей психологически операционализировано явление «экзистенциальной исполненности» жизни [7]. Биографическая рефлексия существенно дополняет экзистенциально-бытийные механизмы регуляции и осмысления жизни, делая факты переживания, постижения, исполненности жизни явными сознанию человека и доступными для анализа. Научный интерес к биографической рефлексии как психическому явлению связан, на наш взгляд, с утверждением в современной зарубежной и отечественной психологии представления о рефлексии жизни как необходимом условии саморазвития человека во взрослом возрасте. Обладая биографической рефлексией, человек целенаправленно формирует жизненную перспективу, самостоятельно реализует жизненные проекты, свободно свершает жизненные выборы, обретает новые смыслы жизни, ответственно решает жизненные задачи.

Во-вторых, гетерогенность и чрезвычайная сложность механизмов биографической рефлексии делают ее феноменологически близкой к личностной (экзистенциально-личностной) рефлексии и функционально связанной с автобиографической памятью. Однако существует различие между личностной и биографической рефлексиями, что связно в первую очередь с предметом: для личностной рефлексии это самосознание, а для биографической – жизненный путь, осмысленный в форме авто- и биографии. Биографическая рефлексия вместе с автобиографической памятью составляет комплекс системообразующих механизмов автобиографического самосознания [8], автобиографических знаний [9], автобиографического «Я» [10], аутоидентичного «Я» [11], самости [12], нарративной идентичности [13], зрелости [14] и субъективной онтологии [15], психологического времени личности [16], мудрости [17]. Однако автобиографический рефлексивный анализ жизни может касаться не только автобиографических воспоминаний прошлого, но и автобиографического размышления о будущем и настоящем, антиципаций и экспектаций [18]. Кроме того, автобиографические воспоминания, как и автобиографические размышления, не всегда влекут за собой рефлексию. А в условиях жизненных изменений именно биографическая рефлексия позволяет сохранить самость и поддержать чувство непрерывности «Я»; только лишь автобиографических воспоминаний оказывается недостаточно, отмечают T. Habermas и C. Köber [12].

Настолько ли гетерогенна биографическая рефлексия, что делает ее неуловимой для научно-психологического исследования, а разработку концепции биографической рефлексии невозможной? Или существует целостность биографической рефлексии как психического явления, отличающая ее от смежных явлений? Для ответа на эту дилемму проанализируем теоретические положения и эмпирические факты, полученные в рамках психологических исследований, касающихся проблематики биографической рефлексии, в первую очередь ее психологического содержания, функций и генеза.

Подходы к исследованию проблемы биографической рефлексии в психологии

Проблематика биографической рефлексии затронута преимущественно в теориях психобиографического развития личности, разработанных в русле психоаналитического, нарративного, персонологического, экзистенциального, когнитивного, всевозрастного, культурно-исторического, субъектного, акмеологического подходов.

Для удобства анализа психологических подходов к исследованию биографической рефлексии воспользуемся системой *параметров оценки теорий и концепций* развития, предложенной А. Фламмером (см.: [19]): образ человека, объем описания, возрастные периоды, направление развития, описываемые изменения, процессы развития, движущие силы развития, возможности внешнего влияния. В таблице различные подходы сопоставлены.

Образ человека, обладающего биографической рефлексией. Биографической рефлексией обладает взрослый человек, достигший высшего уровня личностного развития. Однако предпосылки ее становления связаны с центральными линиями личностного развития человека в юношеском возрасте и молодости, такими как накопление уникального жизненного опыта, индивидуальное жизненное проектирование, преобладание диалектического анализа и использование рассудочных стратегий в разрешении жизненных затруднений над эмоциональными оценками. Все это способствует освоению рефлексии жизни в период 17–25 лет. В современных концепциях развития человека подчеркивается влияние самого взрослого человека на содержание развития, что обусловлено овладением рефлексией биографической направленности. Лишаясь социокультурных ресурсов и источников поддержки развития, взрослый обращается к биографической рефлексии, делая ее внутренним необходимым условием определения перспектив дальнейшего развития, освоения позиции автора жизни. Так, к примеру, в работе U.M. Staudinger [20] биографическая рефлексия противопоставлена ностальгии: в рефлексии жизни взрослый человек освобождается от статичного образа прошлой жизни и, становясь более решительным, обретает новое направление жизненного развития, а ностальгия усиливает стагнацию, сохраняет неизменным жизненный путь.

Сравнительный анализ психологических подходов к биографической рефлексии

Подходы и представители	Параметры оценки							
	Образ человека	Объем описания	Возрастные периоды	Направление развития	Описываемые изменения	Процессы развития	Движущие силы развития	Возможности внешнего влияния
Когнитивный (S.B. Klein, S. Bluck, J.E. Birren)	Способный к метаанализу автобиографической памяти и мышления	Когнитивный анализ событий жизни в автобиографии	Взрослость, старость	От рефлексии к метарефлексии	Возникновение метарефлексии	Ретроспективный и проспективный анализ	Установления временнóй когерентности событий жизни	Направленное автобиографирование
Психоаналитический (К. Юнг, А. Ферро, C. Fitzgerald)	Рефлексирующий латентный жизненный опыт	Рефлексивный анализ малоосознаваемых смыслов, целей и идеалов	Взрослость	От интуитивного к рефлексивному отношению	Повышение ясности, осознанности	Индивидуация	Саморефлексия биографического опыта клиента в диалоге с аналитиком	Рефлексия «нерефлексируемых» смыслов жизни
Нарративный (D. McAdamc, T. Habermas, G.Kenyon)	Нарратор жизненной истории	Нарративный анализ жизненной истории	Юность, взрослость, старость	Формирование и реконструкция жизненного нарратива	Изменение объектов рефлексии, осознание себя нарратором	Установление психосоциального единства	Установление нарративного единства событий жизни	Нарративное интервьюирование
Персонологический (Е.Б. Старовойтенко)	Самотождественный, подлинный своему «Я» человек	Герменевтический анализ авто- и биографий	Юность взрослость	Перевод рефлексивных моделей автобиографии в способы самопознания	Ясность осознания рефлексивных моделей автобиографии	Углубленный самоанализ, ретроспективное осмысление, понимание	Осознанное противоречие между желаемым и действительным образом «Я» и жизненным путем (образом жизни, стратегией жизни, модусом жизни и пр.) при от-	Рефлексиивный анализ автобиографческих текстов
Экзистенциальный (Е.Е. Сапогова, В.Н. Дружинин, А. Лэгле, P. Wohg G. Reker)		Экзистенциальный анализ смыслов, самоинтерпретация	Взрослость	От экзистенциального переживания к рефлексивному анализу	Ясность осознания смыслов жизни, мотиваций, целей			Daseinanalis, экзистенциальный рефлексивный диалог

Продолжение таблицы

Подходы и представители	Параметры оценки							
	Образ человека	Объем описания	Возрастные периоды	Направление развития	Описываемые изменения	Процессы развития	Движущие силы развития	Возможности внешнего влияния
Всевозрастный (П. Балтес, А. Крузе, C.D. Ryff, U.M. Staudinger, J.E. Birren)	Рефлексирующий. Достижения и потери в жизни	Рефлексия жизни как социально-когнитивный процесс, автобиографический анализ	Юность, взрослость, старость	От воспоминаний о событиях жизни и затем к рефлексии жизни и смерти	Изменение объектов рефлексии и функций с возрастом	Самоисследование, самодистанцирование	сутствии социальных и культурных источников и ресурсов поддержки	Техника life-review, интеграция жизненного опыта в социальных коммуникациях
Культурно-исторический (А.Н. Леонтьев, Е.Е. Сапогова, В.В. Нуркова, Н.Н. Толстых)	«Автор» жизни	Анализ смыслов жизни, прецедентов, хронотопов	Взрослость, старость	От обозрения жизни «извне» к рефлексии переживания жизни «изнутри»	Изменение механизмов, уровней и форм рефлексии с возрастом	Инверсия и интеграция рефлексивного слоя сознания		Ретроспективный анализ жизни, автобиографирование
Субъектный (С.Л. Рубинштейн, Н.А. Логинова, К.А. Абульханова, Е.Ю. Коржова)	Субъект жизни	Рефлексия жизненных задач и стратегий; обнаружение связей между событиями жизни	Взрослость	От «бытийного» к «рефлексивному» способу жизни	Ясность осознания себя субъектом жизни	Инроспекция, понимание		Каузометрия, life-line, анализ связей между событиями жизни
Акмеологический (А.А. Бодалев, Н.А. Рыбников)	Достигший «акме»	Критический анализ автобиографии	Взрослость	–	–	–		Акмеограмма, психобиография

Близкую идею значительно раньше высказал А.Н. Леонтьев, говоря о том, что личность человека не только возникает «в ходе своей биографии. В этом смысле личность и есть сгусток биографии» [21. С. 196], но личность – это также результат того, *что человек делает из своей биографии*: в рефлексии жизни человек «сбрасывает с себя груз своей биографии» [Там же. С. 217], освобождаясь от чего-то и утверждая что-то в себе. Вместе с тем в исследованиях отмечается амбивалентность биографической рефлексии, которая может характеризовать не только подлинного субъекта, автора жизни, но и человека, склонного к навязчивым рефлексивным размышлениям о драматических событиях жизни, стремящегося найти самооправдание жизненных неудач и эскапизма, зацикленного на негативных оценках событий, неспособного найти выход из жизненных затруднений. Например, в работе F. Raes, D. Hermans, J.M.G. Williams, P. Eelen отмечается отрицательная связь рефлексии с осмысленностью жизни и адаптированностью [22], а согласно данным C. Camia, M. Kuhn, I. Peters, T. Habermas [13] рефлексивные размышления о жизни положительно связаны с показателями осмысленности жизни и психологического благополучия. Очевидна ограниченность сложившихся подходов в идентификации биографической рефлексии, которая при интерпретации результатов психологических исследований часто приводит к противоречивым выводам.

Объем описания явлений биографической рефлексии. В современной психологической науке биографическая рефлексия соотносится с гетерогенными механизмами анализа субъектом своего жизненного пути: *экзистенциальным* анализом условий жизни, необходимых для осознания смысла жизни [5, 14], *когнитивным* анализом автобиографических знаний [9, 17], *герменевтическим* анализом автобиографии [11] и *нарративным* анализом своей жизни [12, 13], которые выступают способами самопонимания и саморазвития личности в контексте жизненного пути. Перечисленные механизмы биографической рефлексии – это логические приемы, которые направлены:

1) на обнаружение человеком жизненных условий, необходимых для обретения и поддержания смысла жизни;

2) понимание этапов и событий своей жизни путем разложения автобиографических знаний на составные элементы;

3) интерпретации смысла своей жизни и жизни других людей путем формулировки вопроса, ответ на который может быть обнаружен в автобиографии или биографии;

4) осмысление жизненной истории путем соотнесения текста с формальными структурами (сюжет, персонаж и пр.).

Гетерогенность механизмов и чрезвычайная сложность психологического содержания выступает существенным ограничением в исследованиях биографической рефлексии. Избыток противоречивых концепций, в которых отражены данные о многомерной природе биографической рефлексии, составляет трудность разработки общих положений и стратегий исследования для всех ее проявлений.

Возрастные периоды, которые охватывают процессы развития биографической рефлексии, – юность, взрослость и старость. К 17 годам впервые появляется биографическая направленность рефлексии как рефлексивное умение анализировать свой жизненный опыт [12], жизненный нарратив [13], временную перспективу жизни [23], жизненные планы [24], субъективную картину жизненного пути [25]. Становление биографической рефлексии связано с накоплением жизненного опыта и автобиографических знаний, формированием жизненной перспективы и жизненного нарратива, возникновением новых потребностей (например, потребности в «самовыговаривании» [14], потребности в автономии [26]), а также с развитием рефлексивных механизмов и личностного самосознания [20], в том числе автобиографического [10]. Во взрослости и старости биографическая рефлексия выступает ведущим механизмом в решении возрастных задач и формировании психических и личностных новоообразований, среди которых наиболее значимыми являются продуктивность в социальной и экзистенциальной сферах жизни [24], жизнетворчество [14], мудрость [17], жизненная компетентность [20]. Вместе с тем большинство исследований не охватывают целостную картину возрастного развития биографической рефлексии, лишь фрагментарно касаясь отдельных аспектов на одном из возрастных этапов. Очевидна проблема дефицитарности контекстов исследования.

Направление развития биографической рефлексии раскрывается через движение от становления ее как новообразования к овладению рефлексией как личностным ресурсом. Становление биографической рефлексии соотносится с переходом от анализа жизни как бы «извне» с акцентом на объективное описание фаз и событий жизни в условиях социально-исторических возможностей и ограничений к рефлексивному анализу жизни как бы «изнутри» с акцентом на выделение и понимание уникальных фаз и событий жизни. Однако источники этих переходов по-разному осмысливаются психологами. С позиции зарубежной психологии возникновение во взрослости биографической рефлексии как новообразования связывается со *спонтанным* уменьшением зависимости самопонимания человека от социального самоопределения в сторону увеличения роли в этом процессе критического анализа жизни. В отечественной психологии развитие рефлексии, ее структурно-уровневое изменение объясняются исходя из укорененности рефлексивных механизмов в системе общественных значений и в связи с процессами *ресоциализации*.

Описываемые изменения биографической рефлексии в онтогенезе. Изменение биографической рефлексии в русле отечественной психологии видится в последовательном переходе от «низших» форм (уровней) к «высшим» формам (уровням), сопровождаемом появлением новых рефлексивных механизмов и сменой объектов рефлексии. «Высшие» уровни (формы) рефлексии исследователи связывают с жизненным самоопределением, обретением зрелости и духовности, самопринятием, готовностью к саморазвитию, произвольной регуляцией жизнедеятельности, а «низшие» – с ме-

ханизмами, регулирующими отдельные стандартизированные действия и выборы, соответствующие следованию нормативному жизненному сценарию, не требующие от человека усилия, мужества преодоления, отвечающие за сопоставление сценария с промежуточными результатами действий и жизненных ситуаций. В зарубежной психологии отмечаются переходы между двумя функционально различными формами биографической рефлексии: рефлексии как целенаправленного самоанализа и рефлексии как руминации – бесцельного размышления в поисках самооправдания («самокопание»).

Процессы развития биографической рефлексии включают интеграцию, социализацию и индивидуацию. Интегративные процессы обеспечивают связность между биографической рефлексией и другими психологическими явлениями: автобиографической памяти [9], биографического мышления [18], «Я» [10], идентичности [12], личностной зрелости [14], мудрости [17], жизненной компетентности [27] и др. То есть биографическая рефлексия становится неотъемлемой частью системной и смысловой организации жизненного мира человека. Процессы социализации обусловливают становление и актуализацию биографической рефлексии в условиях социальных коммуникаций через установление психосоциального единства между индивидуальным жизненным опытом и культурной концепцией автобиографии (или культурным жизненным сценарием), включающей совокупность нормативно-важных событий, соотносимых с основными предсказанными этапами развития [13], или биографическими прецедентами [14]. Биографическая рефлексия помогает преодолевать отчужденность и одиночество, поддерживать социальные привязанности и обеспечивать преемственность и связанность своего жизненного пути с жизнями других людей. Процессы индивидуации определяют связность биографической рефлексии с механизмами понимания самобытного жизненного опыта, субъективной жизненной онтологии [15], уникальных экзистенциальных смыслов жизни [6], субъективной картины жизненного пути [2, 16], переживаний, связанных с кризисами жизни [28] и пр. Таким образом, биографическая рефлексия выступает необходимым условием самоисполненности личности.

Движущие силы развития биографической рефлексии видятся в *осознанном противоречии* между желаемым и действительным образом «Я» и жизненным путем (образом жизни, стратегией жизни, модусом жизни и пр.) при отсутствии социальных и культурных источников и ресурсов поддержки. К 25–30 годам пройден «пик» событий «нормативного» культурного жизненного сценария [8]. Далее центральной тенденцией развития становится индивидуализация жизненного пути [15], накапливается «ненормативный» жизненный опыт, который не связан с возрастом или происходит намного раньше или позже, чем ожидалось. Результаты лонгитюдных исследований жизненного пути [29] убедительно демонстрируют, что современный взрослый человек лишен тех социальных ресурсов поддержки, которые определяли его психическое и личностное развитие на более ранних этапах, а культура не предоставляет новых ресурсов, если

человек выбирает жизненный путь, который не выбирают другие люди. В условиях «биографического экспериментирования» преодоление жизненных трудностей и противоречий требует привлечения внутренних, личностных ресурсов развития. Биографическая рефлексия, связанная с критическим анализом смыслов, стратегий, способов жизни, позволяет взрослому сделать свой уникальный жизненный опыт источником новых смыслов жизни и перспектив дальнейшего развития, а также помогает стабилизировать жизненные изменения, вызывающие беспокойство.

Возможности внешнего влияния на развитие биографической рефлексии связаны со стимулирующими воздействиями и формирующими интервенциями, которые включают условия принятия и решения *задачи анализа* жизненного опыта, автобиографической памяти, временной перспективы, автобиографического текста, целей и смыслов жизни. На этих условиях основаны использование техник life-review-терапии [30], управляемой автобиографии (Guided Autobiography, GAB) [31], нарративной терапии [12, 13], каузометрии [16], применение биографического метода в области практической психологии [2] и консультировании [14] подростков, взрослых, пожилых людей как в норме, так и с различной когнитивной дефициентностью, в том числе умственной отсталостью [32].

Таким образом, несмотря на недостаток психологических исследований биографической рефлексии и их спорадичность, очевидно единство свойств и функций биографической рефлексии, что позволяет отличать ее от смежных явлений. Представленные в аналитическом обзоре работы вносят вклад в разработку проблемы биографической рефлексии как ресурса развития личности, но психологическое содержание и механизмы функционирования биографической рефлексии являются предметом научного анализа лишь в исследованиях М.В. Клементьевой [33], Н.О. Садовниковой и Ф. Заннони [28], Д.Л. Иванковой [27].

Авторский взгляд на биографическую рефлексию представляет наиболее целостное описание этого психического явления, связанного с критическим анализом человеком событий собственной жизни как субъективно значимых планов своего личностного развития.

Основные положения авторской концепции биографической рефлексии как ресурса развития личности

Методологическим основанием авторской концепции биографической рефлексии как ресурса развития личности послужили принципы отечественной психологии: *активности, субъектности, системности, интегративности, развития и антиципации развития*, в соответствии с которыми биографическая рефлексия рассмотрена как:

1) механизм перехода личности от развития к саморазвитию;

2) условие становления человека субъектом жизненного пути, способным самостоятельно выбрать и осуществлять жизненный путь и осознавать себя таковым;

3) ресурс личностного развития, предвосхищающий прогрессивное саморазвитие во взрослости;

4) целостное многокомпонентное образование, содержание и функции которого зависят от природы составляющих и особенностей взаимосвязи между ними;

5) новообразование взрослости, становление и развитие которого отличают гетерогенность и неравномерность;

6) системный объект, являющийся системообразующим фактором жизненного пути личности и обусловленный сферой ее актуализации (ситуациями и условиями работы человека с автобиографическим текстом).

С позиции авторской психологической концепции биографическая рефлексия представляет собой *вид рефлексии*, который выделен в ряду других видов рефлексии на основании объекта рефлексии и специфических механизмов рефлексии.

Специфика биографической рефлексии проявляется в осознании и экзистенциальном, нарративном, герменевтическом, когнитивном анализе жизненного пути, осмысленного в форме биографии. Экзистенциальный анализ – анализ условий, необходимых для осознания смысла жизни; когнитивный анализ – анализ автобиографических знаний; герменевтический анализ – интерпретация авто- и биографий; нарративный анализ – анализ рассказанной жизненной истории. На рис. 1 представлена структура биографической рефлексии, образованная связью составляющих (когнитивной, личностной, социально-перцептивной, конфигуративной), каждая из которых представляет собой индивидуальную меру выраженности когнитивного, экзистенциального, герменевтического нарративного анализа жизненного пути.

Рис. 1. Структура биографической рефлексии

Психологическое содержание биографической рефлексии адекватно тому, как и при каких условиях возникает рефлексия жизни. В условиях осознанного противоречия между желаемым и действительным в жизненном пути возникает необходимость пересмотра траекторий дальнейшего развития. Человек осознает степень своего влияния, соотносит жизненные устремления с возможностью их реализации, критически анализирует автобиографические знания, связывает себя с фрагментами жизни, наделяет автобиографию личностным смыслом, что составляет содержание *рефлексивного анализа своей жизни*. Люди выстраивают свой жизненный путь, совершая жизненные выборы в условиях социально-исторических возможностей и ограничений, которые выражаются через сеть социальных отношений. Данное обстоятельство обусловливает необходимость *разделения своего жизненного пути с другим человеком* и соотнесения событий своей жизни с интериоризированными прецедентами или сценариями, ставшими уже интрапсихическими структурами, что дает понимание значения автобиографии и вызывает намерение создать жизненный нарратив, понятный другим людям: так, в содержание биографической рефлексии включен рефлексивный *анализ жизни Другого* (обобщенного или типичного представителя поколения, эпохи, культуры).

Таким образом, механизмы биографической рефлексии (когнитивный, экзистенциальный, герменевтический, нарративный) разворачиваются в системах «Я–Я» и «Я–Другой», где рефлексия может быть автобиографической (рефлексия своей жизни) и собственно биографической (рефлексия жизни Другого). Рефлексия своей жизни направлена на анализ подлинного, самобытного в своей личной жизни, где достоверность подтверждается только самим человеком, вне апелляций к Другому. Рефлексия жизни Другого направлена на анализ правильного в своей общественной жизни, где достоверность подтверждается через обнаружение сходства с жизнью Другого или отличия от нее, где Другой (в качестве которого выступают конкретные люди или их идеи, воплощенные в искусстве, науке, религии) является источником смысла жизни и экзистенциальной поддержки личностного развития человека, но также и необходимым условием обнаружения и сохранения своей идентичности, осознания востребованности своего жизненного опыта и преодоления одиночества и чувства покинутости.

Мы разделяем точку зрения Е.Е. Сапоговой [34], которая отмечает, что автокоммуникативное рефлексивное отношение «Я–Я» является необходимым для конструирования самопонимания не столько по объекту рефлексии (макроконцепты, миниконцепты-экзистенциалы, смысловые концепты-кванты), сколько по способу рефлексии жизни – критическому автобиографическому анализу, и Е.Б. Старовойтенко [35], которая подчеркивает необходимость внутреннего рефлексивного диалога «Я–Другой» в достижении и сохранении аутентичности «Я» и гармоничного отношения к своей жизни при столкновении с вызовами растождествления.

Являясь системным образованием, биографическая рефлексия возникает в результате становления новой целостности – установления взаимозависимости и связи между отдельными составляющими, функционально

организованными для автобиографического критического анализа жизни. Фактором, определяющим становление биографической рефлексии как новой целостности, является мотив самодетерминации. Мотив самодетерминации в структуре биографической рефлексии рассматривается как *опредмеченная потребность в автономии*, выделенной в теории мотивации E.L. Deci, R.M. Ryan [26]. *Мотив самодетерминации*, являясь внутренним, выражает стремление человека осознавать себя автором жизни, инициатором событий жизни, способным контролировать свою жизнь, находясь в рефлексивной позиции, подвергая анализу жизненный путь. Полагаем, что биографическая рефлексия запускается мотивом самодетерминации и служит ресурсом саморегуляции и осмысления жизни.

Представленные структурные и содержательные характеристики биографической рефлексии *эмпирически верифицированы* в наших исследованиях [33, 36].

Биографическая рефлексия является системообразующим фактором жизненного пути, обнаруживая себя во множественных связях с его подсистемами: событийно-фактологической, смысловой, интерперсональной, нарративной. На рис. 2 показано соотношение биографической рефлексии с отдельными подструктурами жизненного пути.

Событийно-фактологическую подсистему образует совокупность фактов и эпизодов жизни, насыщенных чувственным, бытийным содержанием, синтезирующим и связывающим импульсы, интуиции, помыслы, предчувствия, ощущения, в опыт, где образуется переживаемое «событие жизни». В биографической рефлексии человек занимает мысленную позицию «вне» событий жизни для выработки суждения о них, использует содержание непосредственного опыта жизни как бытийный материал, из которого может быть выстроена цепочка событий жизненного пути как порожденной психической реальности.

Смысловую подсистему образуют смыслы жизни как «знание порядка, последовательности и цели своей жизни, стремление и достижение достойных целей, а также сопутствующее этому чувство удовлетворения» [37. P. 41]. В биографической рефлексии человек критично анализирует смыслы жизни, согласуя их с процессуально-результативными характеристиками жизненного пути, наделяя смыслом связи между отдельными событиями жизни, повышая степень ясности целей жизни, осуществляя самостимуляцию жизни, переживая удовлетворенность жизнью и чувствуя свободу своего «Я».

Интерперсональную подсистему формирует совокупность рефлексивных отношений жизни человека с жизнями других людей. В биографической рефлексии реализуется отношение человека к своему жизненному пути, включающее обобщенный взгляд на жизнь других людей, которые осуществляют поддержку его развития, и операции сравнения своей жизни с жизнями других людей для формирования убежденности в достоверности и правильности своего жизненного пути. По сути, это есть биографическая рефлексия значений способов или сценариев жизни, ставших уже внутренними структурами психики в ходе социализации, а Другой – часть внутреннего мира Я.

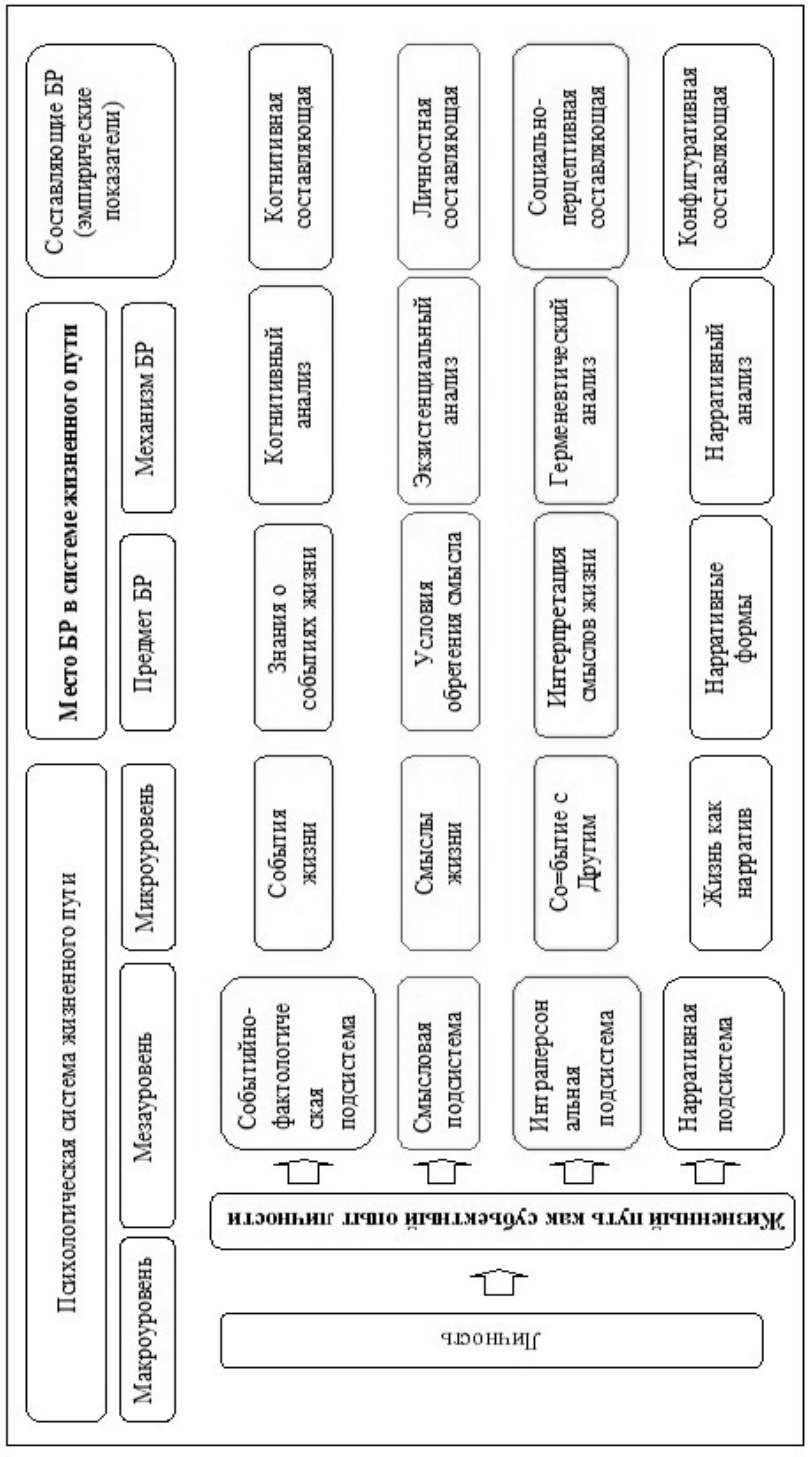

Рис. 2. Соотношение биографической рефлексии с отдельными подструктурами жизненного пути
(БР – биографическая рефлексия)

Нарративная подсистема раскрывается как жизненный нарратив, выполняющий инструментальные функции самопонимания, осмысления и созидания человеком своего «Я» в условиях возрастной последовательности ролей, возможностей, ограничений и событий, которые формируют автобиографию от рождения до смерти. Рассказывая о жизни, человек занимает рефлексивную позицию: он рассматривает на свою жизнь отчужденно, выступая одновременно автором и героем жизненного нарратива, рассказывая свою жизнь «с конца». В рефлексии он понимает свою жизнь рационально как согласованную и непротиворечивую историю, связывая произвольно события прошлого, настоящего и будущего, противопоставляя свое понимание иному.

Понимание жизненного пути как нарратива, сложившееся в современной психологии (см. обзор в работах: [12, 14, 25 и др.]), значимо дополняет «субъективную картину жизненного пути» [38]: теперь рефлексируемый жизненный путь – это уже *не* «*картина*» (в сопоставимом значении с «картиной мира» М. Хайдеггера [39]), более или менее адекватно замещающая действительную жизнь и оставляющая рефлексирующего субъекта за ее пределами, а «*нарратив*», вовлекающий субъекта в смысловое пространство, *подлежащее интерпретации и пониманию*.

Таким образом, благодаря механизмам биографической рефлексии устанавливаются связи между отдельными фазами и событиями жизни, возникает *новая целостность – жизненный путь*, который наделяется смыслами и значениями.

С этой позиции становление биографической рефлексии во взрослом возрасте может рассматриваться как поворотный момент в развитии, связанный с обретением взрослым человеком позиции автора по отношению к своей жизни, превращением жизненного пути в форму саморазвития.

Полагаем, что конечной формой проявления биографической рефлексии является превращение ее в *психологический ресурс*. Овладение ресурсной функцией биографической рефлексии во взрослом возрасте связано с процессами интеграции ее составляющих и представляет собой линию интериоризации знаково-символических структур, опосредствующих критический автобиографический анализ жизни. В качестве медиаторов, запускающих механизм овладения человеком своим внутренним жизненным миром посредством культурного преобразования, могут выступать как биографические концепты [40], так и другие образования, например субъективные онтологемы [15], нарративные конструкции [12], герменевтические структуры автобиографических текстов [11], культурные жизненные сценарии [8, 13] и пр. Иными словами, речь идет не о «присвоении» культурных артефактов и их значений, а об «усилении» биографической рефлексии, где знаково-символические структуры как медиаторы осуществляют связь между индивидуализированным пониманием того, как жить, и обобщенным общественным опытом, опирающимся на устоявшийся культурный жизненный сценарий.

В исследовании [33] эмпирически обосновано, что освоение биографической рефлексии относится к периоду взрослости: начало соотносится

с ранней или формирующейся взрослостью (17–25 лет), а завершение – с поздней взрослостью (60–65 лет), после чего возможно ее снижение за счет типичных изменений когнитивных функций в старости. В период 25–65 лет биографическая рефлексия обретает и сохраняет свой функциональный оптимум ресурса развития. Пересекая оптимум, эмпирический общий показатель биографической рефлексии становится константным, а ее влияние на показатели осмысленности жизни, саморегуляции и жизнестойкости значительно возрастает. По-видимому, овладение ресурсной функцией биографической рефлексии связано с гипотетическим *криволинейным паттерном «авторства» жизни* [29]: возрастание в молодости (25–30 лет), сохранение плато в средней взрослости и постепенное снижение после 60–65 лет.

Важно отметить, что возраст не рассматривается нами как фактор, определяющий механизмы и закономерности развития биографической рефлексии. Данные эмпирического исследования [36] убеждают нас в том, что возраст – это условный и в определенной мере интегративный показатель, который удобен в описании и прогнозировании вероятностных траекторий развития взрослого человека, поскольку демонстрирует *накопительный эффект влияния многих детерминант, определяющих качество жизни взрослого человека*. Динамика биографической рефлексии во взрослом возрасте в период функционального оптимума служит подтверждением сказанному. Развитие биографической рефлексии во взрослом возрасте отличается гетерохронностью, неравномерностью и периодичностью актуализации двух ее форм: рефлексии своей жизни и рефлексии жизни Другого. Наблюдается последовательное чередование линий интенсивной актуализации рефлексии, направленной на свою жизнь, и рефлексии, предметом которой является типичная жизнь Другого (представителя своей культуры и исторического времени). Это чередование необходимо для успешной социализации в хронотопе культуры, а также для осмысления самобытности своей жизни и аутентичности «Я». Полагаем, что в каждой точке своего личностного развития взрослый человек обладает известным расхождением между рефлексией своей жизни и рефлексией жизни Другого. Моменты максимального расхождения соотносятся с кризисами, после которых взрослый человек обращается к той форме биографической рефлексии, которая была недостаточно активно использована в предшествующий период. Так, принятие и решение основных возрастных задач, связанных с жизненным самоопределением в период ранней молодости, и задач, связанных с экзистенциально-личностным самопознанием в период поздней взрослости, стимулируют рефлексию своей жизни, а принятие и решение основных возрастных задач, связанных с ресоциализацией в период средней взрослости, стимулируют рефлексию жизни Другого.

В совокупности оба направления актуализации биографической рефлексии (точнее, ее форм: рефлексии своей жизни и рефлексии жизни Другого) образуют единый процесс. Полагаем, что использование ресурсов разных форм биографической рефлексии позволяет взрослому обращаться

к различным источникам смысла жизни и оптимально формировать свой жизненный путь, преодолевая «негативное» влияние рефлексивного самокопания, или руминации. Такое *«челночное» движение от одной формы биографической рефлексии к другой* есть необходимое условие продуктивности рефлексии: отвлечение от руминации текущего опыта и беспристрастный самоанализ происходящего, ментальный выход за рамки жизненной проблемы с целью ее контролируемой и преднамеренной когнитивной обработки. В тех случаях, когда одна из форм биографической рефлексии оказывается недостаточно эффективной, человек, владеющей ресурсной функцией рефлексии, способен переключиться, выбрать альтернативную форму. Поскольку механизмы чередующихся форм биографической рефлексии разворачиваются в разных системах («Я–Я» и «Я–Другой»), человек способен произвольно изменять рефлексивную позицию и объекты рефлексирования так, чтобы обеспечить оптимум регуляции и осмысления жизненных изменений.

Решающее влияние на становление, развитие и функционирование биографической рефлексии оказывают как внешние (социокультурная среда и формирующие интервенции, направленные на развитие биографической рефлексии), так и внутренние факторы (мотивация самодетерминации и процессы интеграции механизмов рефлексии). *Движущей силой развития биографической рефлексии*, по-нашему мнению, является рассогласованность между действительной жизнью и стремлениями взрослого человека в условиях сохранения мотивационной доминанты самодетерминации.

Ведущая роль биографической рефлексии в личностном развитии человека во взрослом возрасте обнаруживается в рефлексивных механизмах установления конгруэнтности между возможностями и запросами человека, утверждения позиции автора жизни и обретении контроля над собой во времени жизни.

Заключение

Таким образом, биографическая рефлексия как вид рефлексии проявляется в критическом анализе жизненного пути и, обладая самостоятельным статусом психического явления, не может быть сведена лишь к методу исследования личности. Краткий обзор современной научной дискуссии показал, что проблематика биографической рефлексии затронута преимущественно в теориях психобиографического развития личности, в которых формируется представление о жизненном пути как форме саморазвития человека, наделенного рефлексией. В современных научных психологических дискурсах российские и зарубежные исследователи сосредоточены на изучении гетерогенных механизмов автобиографического анализа событий жизни, условий осознания смысла жизни, автобиографических знаний, жизненного нарратива, интерпретации автобиографий и биографий, они также рассматривают динамику этих механизмов в разных возрастах жизни (юность, взрослость, старость) и социально-исторических условиях.

Собственный взгляд автора на современные дебаты о биографической рефлексии, ее психологическом содержании, функциях и генезе в масштабе жизненного пути подчеркивает, с ее точки зрения, важное значение биографической рефлексии как ресурса в саморазвитии человека во взрослом возрасте, когда жизненные изменения осознаются как условия переосмысления автобиографического «Я», а социально-культурные источники и ресурсы поддержки развития отсутствуют. В оригинальной концепции автор предложила рассматривать биографическую рефлексию как ресурс развития личности во взрослости, базируясь на методологических принципах российской психологии (активности, субъектности, системности, интегративности, развития и антиципации развития).

Специфику биографической рефлексии автор видит в рефлексивном анализе своей жизни и рефлексивном анализе жизни Другого, осмысленных в форме автобиографии и биографии соответственно.

Становление биографической рефлексии как новообразования в период 17–25 лет автор связывает с интеграцией гетерогенных механизмов автобиографического анализа жизни (экзистенциальных, когнитивных, нарративных, герменевтических), которую сопровождает интериоризация знаково-символических структур, опосредствующих анализ жизни, и возникновением мотивации самодетерминации. Дальнейшее развитие биографической рефлексии в период 25–65 лет автор рассматривает как этап овладения взрослым человеком рефлексией как ресурсом развития, а именно: утверждения позиции автора жизни, обретения произвольного контроля над собой и своим жизненным путем, свободного поиска смыслов жизни за счет использования чередующихся форм биографической рефлексии. Благодаря механизмам биографической рефлексии устанавливаются связи между отдельными фазами и событиями жизни, возникает новая целостность – жизненный путь, который становится формой саморазвития взрослого человека.

Современная жизнь взрослых людей базируется на индивидуализации жизненного пути. Биографическая рефлексия является условием обретения человеком контроля над качеством своей жизни во времени.

Литература

1. Зарецкий Ю.П. История субъективности и история автобиографии: важные обновления // Субъект и культура / отв. ред.: В.Н. Порус. СПб. : Алетейя, 2014. С. 369–393.
2. Логинова Н.А. Некоторые итоги развития биографического метода психологии в XX веке // Методология и история психологии. 2006. Т. 1, № 2. С. 67–81.
3. Розов М.А. Проблемы эмпирического анализа научных знаний. Новосибирск : Наука, 1977. 222 с.
4. Богомаз С.А., Клочко В.Е., Краснорядцева О.М., Подойницина М.А. Стратегии самоосуществления у студенческой молодежи // Вопросы психологии. 2018. № 1. С. 49–58.
5. Знаков В.В. Психологические условия понимания мира человека // Вопросы психологии. 2018. № 1. С. 16–27.
6. Карпинский К.В. Смысложизненные задачи и состояния в развитии личности как субъекта жизни // Сибирский психологический журнал. 2019. № 71. С. 79–106. DOI: 10.17223/17267080/71/5.

7. Шумский В.Б., Уколова Е.М., Осин Е.Н., Лупандина Я.Д. Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2016. Т. 13, № 4. С. 763–788.
8. Нуркова В.В., Днестровская М.В., Михайлова К.С. Культурный жизненный сценарий как динамическая семантическая структура (ре)организации индивидуального жизненного опыта // Психологические исследования : электронное периодическое издание. 2012. № 5 (25). URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 10.12.2019)
9. Klein S.B, Gangi C. The multiplicity of the self: Neuropsychologic evidence and its implications for the self as a construct in psychological research // Annals of the New York Academy of Sciences. 2010. Vol. 1191. P. 1–15. DOI: 10.1111/j.1749-6632.2010.05441.x.
10. Damasio A., Meyer K. Consciousness: an overview of the phenomenon and of its possible neural basis // The Neurology of Consciousness: Cognitive Neuroscience and Neuropathology / S. Laureys, G. Tononi (eds.). London : Academic Press, 2009. P. 3–14. DOI: 10.1016/B978-0-12-374168-4.00001-0.
11. Старовойтенко Е.Б. Возможности Я в отношении к Другому: герменевтика и рефлексия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 4. С. 121–142.
12. Habermas T., Köber C. Autobiographical reasoning in life narratives buffers the effect of biographical disruptions on the sense of self-continuity // Memory. 2015. Vol. 23, № 5. P. 564–574. DOI: 10.1080/09658211.2014.920885.
13. Camia C., Kuhn M., Peters I., Habermas T. Mentalizing oneself: detecting reflective functioning in life narratives // Attachment & Human Development. 2019. Vol. 21, № 4. P. 313–331. DOI: 10.1080/14616734.2018.1473886.
14. Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. М. : Смысл, 2013. 760 с.
15. Сапогова Е.Е. Субъективная онтология и жизненный мир личности // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15, № 1. С. 35–45. DOI: 10.17759/chp.2019150104.
16. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М. : Смысл, 2008. 294 с.
17. Ardelt M. Disentangling the relations between wisdom and different types of well-being in old age: Findings from a short-term longitudinal study // Journal of Happiness Studies. 2016. Vol. 17, № 5. P. 1963–1984.
18. Cordonnier A., Barnier J., John A., John S. Phenomenology in Autobiographical Thinking: Underlying Features of Prospection and Retrospection // Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice. 2018. Vol. 5, № 3. P. 295–311. DOI: 10.1037/cns0000156.
19. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. М. : Аспект пресс, 2001. 460 с.
20. Staudinger U.M. Life reflection: a social-cognitive analysis of life review // Review of General Psychology. 2001. Vol. 5, № 2. P. 148–160. DOI: 10.1037/1089-2680.5.2.148.
21. Леонтьев А.Н. Философия психологии: из научного наследия. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1994. 228 с.
22. Raes F., Hermans D., Williams J.M.G., Eelen P. Reduced autobiographical memory specificity and affect regulation // Cognition and Emotion. 2006. Vol 20. P. 402–429.
23. Толстых Н.Н. Хронотоп: культура и онтогенез. М. ; Смоленск : Универсум, 2018. 292 с.
24. Golovey L.A., Manukyan V.R., Strizhitskaya O.Y. Formation of personality psychological maturity and adulthood crises // Psychology in Russia: State of the Art. 2015. Т. 8, № 2. С. 99–112.
25. Коржова Е.Ю., Веревкина А.Б. Становление психологии жизненного пути личности: западный и отечественный подходы // Системная психология и социология. 2019. № 3 (31). С. 18–25.
26. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination research: Reflections and future directions // Handbook of self-determination research / E.L. Deci, R.M. Ryan (eds.). Rochester, NY : University of Rochester Press, 2002. P. 431–441.

27. Иванкова Д.Л. Психологическое содержание жизненной компетентности в контексте решения возрастных задач в период ранней взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2018. Т. 8, № 4. С. 381–395.
28. Садовникова Н.О., Заннони Ф. Психологические особенности переживания педагогами профессионального кризиса личности // Образование и наука. 2018. Т. 20, № 3. С. 83–99. DOI: 10.17853/1994-5639- 2018-3-83-99.
29. Handbook of the Life Course // M.J. Shanahan, J.T.Mortimer, J.M. Kirkpatrick (eds.). Boston, MA : Springer, Cham, 2016. 749 p. DOI: 10.1007/978-3-319-20880-0. (Handbooks of Sociology and Social Research).
30. Hendricks J. The Meaning of Reminiscence and Life Review. London : Taylor & Francis Ltd, 2019. 224 p.
31. Birren J.E., Cochran K. Telling the Stories of Life through Guided Autobiography Groups. London : Johns Hopkins University Press, 2001. 190 p.
32. Westerhof G.J., Beernink J., Sools A. Who Am I? A Life Story Intervention for Persons With Intellectual Disability and Psychiatric Problems // Intellectual and Developmental Disabilities. 2016. Vol. 54, № 3. P. 173–186. DOI: 10.1352/1934-9556-54.3.173.
33. Клементьева М.В. Биографическая рефлексия как ресурс личностного развития взрослого человека. Тула : Изд-во ТулГУ, 2016. 518 с.
34. Сапогова Е.Е. Структура личностного тезауруса: экзистенциально-психологический подход // Сибирский психологический журнал. 2019. № 73. С. 40–59. DOI: 10.17223/17267080/73/3.
35. Старовойтенко Е.Б. Самотождество Я во внутреннем диалоге // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2019. Т. 16, № 3. С. 434–456. DOI: 10.17323/1813-8918-2019-3-434-456.
36. Клементьева М.В. Биографическая рефлексия как ресурс саморазвития взрослых людей // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12, № 1. С. 14–23. DOI: 10.17759/chp.2016120102.
37. Reker G.T. Theoretical Perspective Dimensions and Measurement of Existential Meaning // Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development across the Life Span / G.T. Reker, K. Chamberlain (eds). Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 2000. P. 39–55.
38. Логинова Н.А. Становление понятийного аппарата биографической психологии // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: векторы развития современной психологической науки : материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. 12–14 апреля 2017 г. / под ред. Е.Ю. Коржовой, А.В. Микляевой. СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. С. 169–176.
39. Хайдеггер М. Время картины мира // Хайдеггер М. Время и бытие : статьи и выступления. СПб. : Наука, 2007. С. 58–86.
40. Клементьева М.В. Биографический концепт как психологическое средство осмысления жизни // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15, № 4. С. 68–78. DOI: 10.17759/chp.2019150407.

Поступила в редакцию 11.01.2020 г.; принята 04.09.2020 г.

Клементьева Марина Владимировна – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Тульского государственного университета.
E-mail: marinaklementyva@yandex.ru

For citation: Klementyeva, M.V. Theoretical and Methodological Aspects of the Biographical Reflection Study. *Sibirskiy Psikhologicheskiy Zhurnal – Siberian journal of psychology.* 2020; 77: 44–67. doi: 10.17223/17267080/77/3. In Russian. English Summary

Theoretical and Methodological Aspects of the Biographical Reflection Study

M.V. Klementyeva[a]

[a] *Tula State University, 92, Lenin Ave., Tula, 300012, Russian Federation*

Abstract

The article presents with psychological characteristic of biographical reflection as a reflective analysis of the life course. The author provides an overview of contemporary scientific discussion about biographical reflection, and adduces the data obtained through the study, the subject of which was the psychological content, functions and genesis of the biographical reflection of a personality. In the contemporary scientific psychological discourses, the biographical reflection is considered as a method of studying the personality on the scale of the life path, or as the main property of the personality and of the autobiographical subject. The researchers in Russia and the West are focused on the heterogeneous mechanisms of autobiographical analysis of life events, conditions for understanding the meaning of life, autobiographical knowledge, life narrative, interpretation of an autobiography and a biography. They consider as well the dynamics of these mechanisms in lifespan development. The author offers the reader her own view of the contemporary debate about psychological content, and functions and genesis of the biographical reflection, highlighting important, from her point of view, a reflection of the autobiographical Self in the life changes when there are no social and cultural sources and resources to support development. In the original concept, the author proposed to consider biographical reflection as a resource for the personality self-development in adulthood. This work examined the specific of biographical reflection in an alternation two forms of the reflective analysis: a reflection of «life of Me» and a reflection of «life of Other» (a prototype of generation and culture). The formation process of biographical reflection at the age 17-25 is associated with integrating the heterogeneous mechanisms of life course reflective analysis (existential, cognitive, narrative, and hermeneutic) and interiorizating biographical signs and symbols, which is accompanied by the motivation of self-determination. The author considers the further development of biographical reflection (in age 25–65) as a stage of mastering by adults a reflection as a development resource for affirming the position of the author of life, and gaining arbitrary control over autobiographical Self, and exercise of free choosing a life course, and search for the meanings of life. The author argues that thanks to the mechanisms of biographical reflection, connections are established between the separate life events and new integrity arises as a life course that becomes a form of self-development of a modern adult. These results suggest that modern adults, who are choosing the individualization of life course, are more likely to have higher biographical reflection and use it as recourse to gain control over the quality of the individual life in time.

Keywords: biographical reflection; development; personality; adulthood; life course; resource; self-determination; self-development; autobiographical Self.

References

1. Zaretskiy, Yu.P. (2014) Istoriya sub"ektivnosti i istoriya avtobiografii: vazhnye obnovleniya [History of subjectivity and history of autobiography: important updates]. In: Porus, V.N. (ed.) *Sub"ekt i kul'tura* [Subject and Culture]. St. Petersburg: Aleteyya. pp. 369–393.
2. Loginova, N.A. (2006) Some results of the development of the biographical method of psychology in the 20th century. *Metodologiya i istoriya psikhologii* – Methodology and History of Psychology. 1(2). pp. 67–81. (In Russian).
3. Rozov, M.A. (1977) *Problemy empiricheskogo analiza nauchnykh znaniy* [Problems of empirical analysis of scientific knowledge]. Novosibirsk: Nauka.

4. Bogomaz, S.A., Klochko, V.E., Krasnoryadtseva, O.M. & Podoynitsina, M.A. (2018) Strategii samo-osushchestvleniya u studencheskoy molodezhi [Self-realization strategies among student youth]. *Voprosy psikhologii*. 1. pp. 49–58.
5. Znakov, V.V. (2018) Psikhologicheskie usloviya ponimaniya mira cheloveka [Psychological conditions for understanding the human world]. *Voprosy psikhologii*. 1. pp. 16–27.
6. Karpinskij, K.V. (2019) Meaning-oriented Tasks and Meaning-associated States in Personality Development. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal – Siberian Journal of Psychology*. 71. pp. 79–106. (In Russian). DOI: 10.17223/17267080/71/5.
7. Shumsky, V.B., Ukolova, E.M., Osin, E.N. & Lupandina, Ya.D. (2016) Measuring Existential Fulfillment: An Original Russian Version of Test of Existential Motivations. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 13(4). pp. 763–788. (In Russian). DOI: 10.17323/1813-8918-2016-4-763-788
8. Nourkova, V.V., Dnestrovskaya, M.V. & Mikhaylova, K.S. (2012) Cultural life script as a dynamic semantic structure of autobiographical experience (re)organization. *Psikhologicheskie issledovaniya – Psychological Studies.* 5(25). (In Russian). [Online] Available from: http://psystudy.ru (Accessed: 10th December 2019)
9. Klein, S.V. & Gangi, C. (2010) The multiplicity of the self: Neuropsychologic evidence and its implications for the self as a construct in psychological research. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1191. pp. 1–15. DOI: 10.1111/j.1749-6632.2010.05441.x
10. Damasio, A. & Meyer, K. (2009) Consciousness: an overview of the phenomenon and of its possible neural basis. In: Laureys, S. & Tononi, G. (eds.) *The Neurology of Consciousness: Cognitive Neuroscience and Neuropathology*. London: Academic Press. pp. 3–14. DOI: 10.1016/B978-0-12-374168-4.00001-0
11. Starovoytenko, E.B. (2013) Capacities of the I in Relationship with the Other: Hermeneutics and Reflection. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 10(4). pp. 121–142. (In Russian).
12. Habermas, T. & Köber, C. (2015) Autobiographical reasoning in life narratives buffers the effect of biographical disruptions on the sense of self-continuity. *Memory*. 23(5). pp. 564–574. DOI: 10.1080/09658211.2014.920885
13. Camia, C., Kuhn, M., Peters, I. & Habermas, T. (2019) Mentalizing oneself: detecting reflective functioning in life narratives. *Attachment & Human Development*. 21(4). pp. 313–331. DOI: 10.1080/14616734.2018.1473886
14. Sapogova, E.E. (2013) *Ekzistentsial'naya psikhologiya vzroslosti* [Existential Psychology of Adulthood]. Moscow: Smysl.
15. Sapogova, E.E. (2019) Sub"ektivnaya ontologiya i zhiznennyy mir lichnosti [Subjective Ontology and the Individual's Lifeworld]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya – Cultural-Historical Psychology*. 15(1). pp. 35–45. (In Russian). DOI: 10.17759/chp.2019150104
16. Kronik, A.A. & Akhmerov, R.A. (2008) *Kauzometriya: metody samopoznaniya, psikhodiagnostiki i psikhoterapii v psikhologii zhiznennogo puti* [Causometry: methods of self-knowledge, psychodiagnostics and psychotherapy in the psychology of the life path]. Moscow: Smysl.
17. Ardelt, M. (2016) Disentangling the relations between wisdom and different types of well-being in old age: Findings from a short-term longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*. 17(5). pp. 1963–1984.
18. Cordonnier, A., Barnier, J., John, A. & John, S. (2018) Phenomenology in Autobiographical Thinking: Underlying Features of Prospection and Retrospection. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. 5(3). pp. 295–311. DOI: 10.1037/cns0000156
19. Sapogova, E.E. (2001) *Psikhologiya razvitiya cheloveka* [Psychology of Human Development]. Moscow: Aspekt press.
20. Staudinger, U.M. (2001) Life reflection: a social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*. 5(2). pp. 148–160. DOI: 10.1037/1089-2680.5.2.148

21. Leontiev, A.N. (1994) *Filosofiya psikhologii: iz nauchnogo naslediya* [Philosophy of Psychology: From Scientific Heritage]. Moscow: Moscow State University.
22. Raes, F., Hermans, D., Williams, J.M.G. & Eelen, P. (2006) Reduced autobiographical memory specificity and affect regulation. *Cognition and Emotion*. 20. pp. 402–429. DOI: 10.1080/02699930500341003
23. Tolstykh, N.N. (2018) *Khronotop: kul'tura i ontogenez* [Chronotope: culture and ontogeny]. Moscow; Smolensk: Universum.
24. Golovey, L.A., Manukyan, V.R. & Strizhitskaya, O.Y. (2015) Formation of personality psychological maturity and adulthood crises. *Psychology in Russia: State of the Art*. 8(2). pp. 99–112. DOI: 10.11621/pir.2015.0209
25. Korjova, E.Yu. & Verevkina, A.B. (2019) Formation of the individual's life path psychology: Western and Russian approaches. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya – Systems Psychology and Sociology*. 3(31). pp. 18–25. (In Russian). DOI: 10.25688/2223-6872.2019.31.3.02
26. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002) Self-determination research: Reflections and future directions. In: Deci, E.L. & Ryan, R.M. (eds) *Handbook of Self-determination Research*. Rochester, NY: University of Rochester Press. pp. 431–441.
27. Ivankova, D.L. (2018) Psychological content of life competence in a situation of solving the ageing problems of youth. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya – Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*. 8(4). pp. 381–395. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2018.406
28. Sadovnikova, N.O. & Zannoni, F. (2018) Psychological features of professional identity crisis experience by teachers. *Obrazovanie i nauka – The Education and Science Journal*. 20(3). pp. 83–99. (In Russian). DOI: 10.17853/1994-5639- 2018-3-83-99.
29. Shanahan, M.J., Mortimer, J.T. & Kirkpatrick, J.M. (eds) *Handbook of the Life Course*. Boston, MA: Springer, Cham. DOI: 10.1007/978-3-319-20880-0
30. Hendricks, J. (2019) *The Meaning of Reminiscence and Life Review*. London: Taylor & Francis Ltd.
31. Birren, J.E. & Cochran, K. (2001) *Telling the Stories of Life through Guided Autobiography Groups*. London: Johns Hopkins University Press.
32. Westerhof, G.J., Beernink, J. & Sools, A. (2016) Who Am I? A Life Story Intervention for Persons With Intellectual Disability and Psychiatric Problems. *Intellectual and Developmental Disabilities*. 54(3). pp. 173–186. DOI: 10.1352/1934-9556-54.3.173
33. Klementyeva, M.V. (2016) *Biograficheskaya refleksiya kak resurs lichnostnogo razvitiya vzroslogo cheloveka* [Biographical reflection as a resource for the personal development of an adult]. Tula: Tula State University.
34. Sapogova, E.E. (2019) The Structure of Personal Thesaurus: Existential Psychological Approach. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal – Siberian Journal of Psychology*. 73. pp. 40–59. (In Russian). DOI: 10.17223/17267080/73/3
35. Starovoytenko, E.B. (2019) Self-Identity of the I in Internal Dialogue. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 16(3). pp. 434–456. (In Russian). DOI: 10.17323/1813-8918-2019-3-434-456
36. Klementyeva, M.V. (2016) Biographical Self-Reflection as a Resource for Personal Development in Adults. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya – Cultural-Historical Psychology*. 12(1). pp. 14–23. (In Russian). DOI: 10.17759/chp.2016120102
37. Reker, G.T. (2000) Theoretical Perspective Dimensions and Measurement of Existential Meaning. In: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (eds) *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development across the Life Span*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. pp. 39–55.
38. Loginova, N.A. (2017) Stanovlenie ponyatiynogo apparata biograficheskoy psikhologii [Formation of the conceptual apparatus of biographical psychology]. In: Korzhova, E.Yu. & Miklyaeva, A.V. (eds) *Integrativnyy podkhod k psikhologii cheloveka i sotsial'nomu vzaimodeystviyu lyudey: vektory razvitiya sovremennoy psikhologicheskoy nauki* [An in-

tegrative approach to human psychology and social interaction of people: vectors of development of modern psychological science]. St. Petersburg: Russian State Pedagogical University. pp. 169–176.
39. Heidegger, M. (2007) *Vremya i bytie: stat'i i vystupleniya* [Time and being: articles and speeches]. Translated from German. St. Petersburg: Nauka. pp. 58–86.
40. Klementyeva, M.V. (2019) The Biographical Concept as a Psychological Means of Life Reflection. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya – Cultural-Historical Psychology*. 15(4). pp. 68–78. (In Russian). DOI: 10.17759/chp.2019150407

Received 11.01.2020; Accepted 04.09.2020

Marina V. Klementyeva – Professor, Department of Psychology, Tula State University, D. Sc. (Psychol.).
E-mail: marinaklementyva@yandex.ru