

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ГОТОВНОСТИ К ИЗМЕНЕНИЯМ И ЛИЧНОСТНОЙ РЕФЛЕКСИИ

Н.С. Морева, М.П. Шимарова, Н.Ю. Самыкина

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия

**Обоснование.** В современных теоретических исследованиях, посвященных психологии личности, рассматривается понятие самодетерминации — способности личности преодолевать автоматизмы, жесткие детерминации при взаимодействии со средой. Предпосылкой для этой способности служит рефлексивное мышление, навык самодистанцирования. Такой взгляд на личность позволяет решить проблему, с которой сталкивается современный человек — быстро меняющаяся реальность и, связанная с этим, необходимость гибко адаптироваться и преодолевать стресс. В литературе существует ряд определений рефлексии, обобщая которые, можно определить рефлексию как направленность психики на свое собственное содержание. История изучения рефлексивности показывает неоднозначность явления: с одной стороны оно связано с эффективностью познавательной деятельности, развитием способностей, самосознанием и саморегуляцией, с другой — с тревожностью, неуверенностью в себе. Дифференциальная модель рефлексии предлагает рассматривать три типа рефлексивности, один из которых — системная рефлексия, характеризуется как наиболее эффективный, а два других условно не продуктивны — интроспекция и квазирефлексия.

**Цель** — проанализировать наличие и значимость корреляций между типами личностной рефлексии и готовностью к изменениям.

**Методы.** Для решения задач исследования были использованы психодиагностические методики: опросник «Дифференциальный тип рефлексии», разработанный Д.А. Леонтьевым, Е.М. Лаптевой, Е.Н. Осиным, А.Ж. Салиховой; опросник «Личностная готовность к переменам» (Personal change readiness survey, PCRS), перевод и адаптация Н.А. Бажановой и Г.Л. Бардиер. Выборка состояла из 81 человека, среди которых 78 % женщин и 22 % мужчин, возрастом от 18 до 64 лет. По роду деятельности — студенты вузов и средних профессиональных образовательных учреждений, специалисты, самозанятые, руководители, безработные, предприниматели и т. д. Проверка данных на нормальность распределения была выполнена с помощью критерия Колмогорова–Смирнова. Для исследования взаимосвязей использовался метод параметрической статистики — коэффициент корреляции Пирсона.

**Результаты.** Корреляционный анализ полученных результатов показал, что готовность к изменениям имеет умеренно значимую отрицательную связь с таким типом рефлексии, как интроспекция. Системная рефлексия и квазирефлексия имеют слабовыраженные положительную и отрицательную связи соответственно. Более подробное рассмотрение взаимосвязи каждого типа рефлексии со шкалами готовности к изменениям показало следующие корреляции:

- системная рефлексия связана с такими свойствами как находчивость и страстность;
- интроспекция имеет отрицательную связь с уверенностью, толерантностью к неопределенности, оптимизмом, находчивостью, смелостью и страстностью (свойства расположены в порядке убывания статистической значимости);
- квазирефлексия имеет слабую отрицательную связь с толерантностью к неопределенности.

**Выводы.** Выявленные взаимосвязи позволяют сделать заключение, что преобладание у личности такого типа непродуктивной рефлексии, как интроспекция, будет негативно сказываться на ее готовности к изменениям. В частности, преобладание интроспективной рефлексии связано с неуверенностью и снижением способности выдерживать двусмысленные, неопределенные условия. Несмотря на эффективность системной рефлексии, она не оказывает значимого влияния на уровень готовности к изменениям. Результаты данного исследования могут быть полезны в обучающей, психокоррекционной и организационно-управленческой работе для минимизации влияния «непродуктивных» типов рефлексии.

**Ключевые слова:** личностная рефлексия; готовность к изменениям; типы рефлексии; системная рефлексия; толерантность к двусмысленности.

### Список литературы

1. Дударева В.Ю., Семенов И.Н. Феноменология рефлексии и направления ее изучения в современной психологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5. № 1. С. 101–120.
2. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.
3. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: От необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. С. 3–27.
4. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.

### *Сведения об авторах:*

**Наталья Сергеевна Морева** — магистрант 1 курса, группа 5101-370401D, психологический факультет; Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия. E-mail: namoreva.psy@gmail.com

**Мargarита Петровна Шимарова** — магистрант 1 курса, группа 5101-370401D, психологический факультет; Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия. E-mail: podlipalina.m.p@gmail.com

**Наталья Юрьевна Самыкина** — научный руководитель, кандидат психологических наук, доцент; доцент кафедры психологии развития, Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Самара, Россия. E-mail: samykina@inbox.ru