

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии

СВЯЗЬ ТИПОВ РЕФЛЕКСИИ И УРОВНЯ САМООРГАНИЗАЦИИ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

наименование темы выпускной квалификационной работы бакалавра

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 461 группы
направления 37.03.01 «Психология»

Факультет психологии

Ильянова Юрия Александровича

(ФИО студента)

Научный руководитель

К. псих. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М. М. Орлова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. псих. н., профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С. В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

Общая характеристика работы

Актуальность темы исследования. В современных условиях стремительного развития общества и возрастающей неопределенности особую актуальность приобретает проблема эффективной саморегуляции и самоорганизации личности. В эпоху информационных технологий, социальных трансформаций и растущих требований к адаптивности человека все большее значение приобретают механизмы осознанного управления собственной деятельностью и развитием личностных ресурсов. Рефлексия как важнейший механизм самопознания и саморегуляции представляет собой сложный психологический феномен, обеспечивающий способность человека осознавать и контролировать собственные мыслительные процессы, эмоциональные состояния и поведенческие проявления. Исследование взаимосвязи различных типов рефлексии с процессами самоорганизации деятельности позволяет выявить механизмы, посредством которых рефлексивные процессы способствуют эффективному управлению собственной активностью и личностному развитию.

Теоретико-методологическая база исследования. Рефлексия изучалась в различных психологических традициях, начиная с философских корней в античности и до современных психологических теорий. В отечественной психологии значительный вклад внесли Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский и С.Л. Рубинштейн, рассматривавшие рефлексию как ключевой механизм самопознания и развития высших психических функций. Современные исследования выделяют рефлексию как сложный интегративный психический процесс, включающий когнитивный, аффективный и регулятивный компоненты. Дифференцированный подход к типам рефлексии предложили Д.А. Леонтьев и Е.Н. Осин, выделяя системную рефлексию, интроспекцию и квазирефлексию, каждая из которых по-разному влияет на самоорганизацию личности. Рефлексия рассматривается как фундаментальная предпосылка самодетерминации и эффективной саморегуляции, обеспечивающая переход от пассивного восприятия к активному управлению собственной жизнью.

Объектом исследования являются типы рефлексии, предметом — уровень самоорганизации деятельности у людей с разными типами рефлексии.

Цель исследования — изучить связь между типами рефлексии и самоорганизацией деятельности.

Гипотезы исследования:

- Уровень системной рефлексии положительно коррелирует с показателями самоорганизации деятельности.
- Интроспекция связана с более низким уровнем эффективной самоорганизации.
- Квазирефлексия характеризуется отрицательной связью с самоорганизацией.
- Метакогнитивные убеждения оказывают посредническое влияние на связь между типами рефлексии и самоорганизацией.
- Уровень развития субъектности личности положительно связан с уровнем системной рефлексии и эффективной самоорганизацией.

Задачи исследования включают теоретический анализ понятий рефлексии и самоорганизации, а также эмпирическое изучение уровней рефлексивности, самоорганизации, метакогнитивных убеждений и субъектности личности у выборки из 50 участников в возрасте от 14 до 40 лет.

Методы исследования: сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью онлайн-анкетирования, включая дифференциальный тест рефлексивности, опросник самоорганизации деятельности, опросник метакогнитивных убеждений MCQ-30 и методику диагностики уровня развития субъектности личности. Для обработки данных применялись методы математико-статистического анализа с использованием программного обеспечения JASP, включая проверку нормальности распределения, корреляционный и медиаторный анализ.

Эмпирический базис исследования составила выборка из 50 человек, преимущественно молодёжь в возрасте 14–25 лет (82,4%), с преобладанием женщин (69%).

Научная новизна исследования заключается в выявлении особенностей влияния различных типов рефлексии на самоорганизацию деятельности, а также в установлении посреднической роли метакогнитивных убеждений и связи с развитием субъектности личности.

Практическая значимость работы состоит в возможности применения результатов в психологическом консультировании, психопрофилактике и развитии программ, направленных на повышение эффективности самоорганизации и саморегуляции через развитие системной рефлексии и работы над негативными метакогнитивными убеждениями.

Структура работы включает введение, теоретическую и эмпирическую главы, заключение, список использованных источников и приложения с методиками исследования

Содержание работы

В теоретической части работы, которая представлена первой главой «Теоретические основы изучения рефлексии и самоорганизации деятельности», подробно рассмотрены ключевые аспекты проблемы на основе анализа работ преимущественно отечественных авторов.

1.1.1 Рефлексия как психологический феномен.

В этом параграфе раскрывается сущность рефлексии как сложного психологического явления. Особое внимание уделяется вкладу отечественных психологов (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн), а также дифференцированному подходу Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина, выделяющих системную рефлексию, интроспекцию и квазирефлексию. Подчеркивается, что рефлексия — это интегративный психический процесс, проявляющийся как свойство, процесс и состояние личности, лежащий в основе самопознания и саморегуляции.

1.1.2. Основные функции рефлексии в психической жизни.

Анализируются интегративная, регулятивная, субъектно-личностная и когнитивная функции рефлексии. Показано, что рефлексия обеспечивает связь между уровнями психической регуляции, согласование психических функций, преемственность жизненного опыта, а также способствует развитию субъектности и личностной ответственности. Выделяются когнитивный, аффективный и регулятивный компоненты рефлексивной активности, их роль в самоосмыслении, самопонимании и саморазвитии личности.

1.1.3. Структура и типы рефлексии.

В параграфе представлены современные типологии рефлексии. Описываются системная рефлексия (осознанный анализ и выработка стратегий деятельности), интроспекция (склонность к самоанализу, руминациям, тревожности), квазирефлексия (отстранённость, уход в фантазии). Рассматривается влияние каждого типа на поведение, адаптацию и самоорганизацию личности. Подчеркивается, что системная рефлексия способствует эффективному

самоуправлению, а интроспекция и квазирефлексия могут выступать дезадаптивными факторами.

1.2.1. Теоретические подходы к пониманию самоорганизации деятельности. В этом разделе анализируются теоретические основы самоорганизации: её структура, компоненты (планирование, целеполагание, контроль, коррекция. Описываются классические и современные модели самоорганизации, выделяются факторы, влияющие на её успешность, включая индивидуальные особенности, мотивацию, уровень развития рефлексии и метакогнитивных процессов.

1.2.2. Субъектность и самоорганизация деятельности.

В данном параграфе раскрывается взаимосвязь понятий субъектности и самоорганизации деятельности. Субъектность рассматривается как интегральное личностное образование, отражающее способность человека выступать активным инициатором, организатором и регулятором собственной жизнедеятельности. Субъектность проявляется в умении ставить цели, принимать решения, брать на себя ответственность за выбор и результаты, а также в стремлении к самореализации и личностному росту

1.2.3. Рефлексия как механизм самоорганизации. Параграф посвящён анализу того, как рефлексия выступает ключевым механизмом самоорганизации и саморегуляции. Описывается, что развитая рефлексия позволяет личности переходить от пассивного к активному управлению собственной жизнью, формирует способность к самодетерминации, личностному росту и эффективному преодолению трудностей. Рассматриваются эмпирические данные о влиянии рефлексии на успешность деятельности, адаптацию и психологическое благополучие.

Организация и методы исследования. Эмпирическая база — 50 участников (82,4% — в возрасте 14–25 лет, 69% — женщины), сбор данных осуществлялся с помощью онлайн-анкетирования и следующих методик: дифференциальный

тест рефлексивности (Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина), опросник самоорганизации деятельности (Е.Ю. Мандрикова), опросник метакогнитивных убеждений (МСQ-30), методика диагностики уровня развития субъектности личности (Т.В. Щукина). Для обработки данных использовались методы математической статистики, включая корреляционный и медиаторный анализ¹.

Результаты и анализ данных. Установлено, что высокий уровень системной рефлексии положительно связан с показателями самоорганизации деятельности: планированием, контролем, регуляцией. Интроспекция коррелирует с менее эффективной самоорганизацией, что может быть связано с избыточным самоанализом и тревожностью. Квазирефлексия практически не связана с самоорганизацией и может проявляться в избегании контроля над деятельностью. Метакогнитивные убеждения выступают медиатором между типами рефлексии и самоорганизацией: позитивные убеждения усиливают влияние системной рефлексии на организацию деятельности. Развитие субъектности личности также связано с высоким уровнем системной рефлексии и эффективной самоорганизацией.

Полученные данные подтверждают гипотезы исследования о комплексной взаимосвязи между типами рефлексии, метакогнитивными убеждениями, уровнем субъектности и самоорганизацией деятельности. Это подчеркивает значимость развития системной рефлексии для формирования эффективных стратегий саморегуляции и личностного роста.

Заключение

Целью настоящей работы было выявление особенностей взаимосвязи типов рефлексии и самоорганизации деятельности личности. На основе проведённого теоретического и эмпирического анализа сформулированы следующие основные выводы.

Теоретический анализ позволил систематизировать и обобщить современные научные представления о рефлексии как сложном, многоуровневом психологическом феномене. Рефлексия рассматривается как интегративный механизм самопознания, саморегуляции и саморазвития личности, включающий когнитивный, аффективный и регулятивный компоненты. Особое внимание уделено дифференцированному подходу к типам рефлексии (системная рефлексия, интроспекция, квазирефлексия), а также их роли в формировании субъектности и способности к эффективной самоорганизации.

Эмпирическое исследование, проведённое на выборке из 50 человек, показало, что системная рефлексия положительно связана с показателями самоорганизации: планированием, контролем, регуляцией и целеполаганием. Участники с выраженной системной рефлексией демонстрируют более высокий уровень осознанного управления деятельностью. Интроспекция, напротив, ассоциируется с менее эффективной самоорганизацией, что может быть обусловлено склонностью к избыточному самоанализу и тревожности. Квазирефлексия проявляет слабую связь с самоорганизацией и может сопровождаться избеганием активного контроля над деятельностью.

Проведённый корреляционный и медиаторный анализ не подтвердил гипотезу о посреднической функции метакогнитивных убеждений между типами рефлексии и самоорганизацией. Несмотря на наличие статистически значимых связей между отдельными показателями, метакогнитивные убеждения не выступили значимым медиатором в данных отношениях. Тем не менее, уровень развития субъектности личности продемонстрировал положительную связь с системной рефлексией и эффективной самоорганизацией, что подчеркивает значимость

рефлексивных процессов для формирования активной жизненной позиции и устойчивых стратегий саморегуляции.

Практическая значимость результатов заключается в возможности их применения в психологическом консультировании, образовательных и развивающих программах, направленных на развитие рефлексии, метакогнитивных ресурсов и субъектной позиции личности для повышения адаптивности и эффективности самоуправления в условиях современной социальной динамики.