

## РЕФЛЕКСИЯ «ХОРОШАЯ» И «ДУРНАЯ»: ОТ ОБЪЯСНИТЕЛЬНОЙ МОДЕЛИ К ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКЕ

Д.А. ЛЕОНТЬЕВ, Е.Н. ОСИН



Леонтьев Дмитрий Алексеевич — профессор факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, заведующий научно-учебной лабораторией позитивной психологии и качества жизни НИУ ВШЭ, доктор психологических наук, профессор. Автор более 500 публикаций по ключевым проблемам психологии личности, в частности, книг «Введение в психологию искусства» (1998), «Психология смысла» (1999), «Комплексная гуманитарная экспертиза» (2008) и др. Научный редактор и соавтор 18 коллективных монографий, в том числе «Психология с человеческим лицом» (1997), «Современная психология мотивации» (2002), «Личностный потенциал: структура и диагностика» (2011) и др. Контакты: [dleon@smysl.ru](mailto:dleon@smysl.ru)



Осин Евгений Николаевич — доцент департамента психологии факультета социальных наук НИУ ВШЭ, ведущий научный сотрудник лаборатории позитивной психологии и качества жизни НИУ ВШЭ, кандидат психологических наук. Контакты: [keen-psy@mail.ru](mailto:keen-psy@mail.ru)

---

### Резюме

Статья посвящена анализу проблемы роли рефлексивных процессов в саморегуляции. Разброс мнений по поводу их роли получает объяснение в дифференциальной модели рефлексивности, в которой различаются позитивные (системная рефлексия) и негативные (квазирефлексия, интроспекция) разновидности рефлексивных процессов. Операционализацией модели выступила оригинальная методика — Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР), включающий 30 утверждений, сгруппированных в три шкалы: Системная рефлексия, Интроспекция, Квазирефлексия. В статье описаны шесть исследований, посвященных разработке и валидации ДТР. Структура методики была проверена с помощью конфирматорного факторного анализа на выборке пользователей Интернета ( $N = 3860$ ) с перекрестной валидацией на выборке участников летней школы ( $N = 261$ ). Полученные шкалы демонстрируют приемлемую надежность ( $0.78 < \alpha < 0.85$ ). Показатели двух негативных

---

типов рефлексии умеренно коррелируют между собой и слабо связаны с показателем системной рефлексии. Все три типа рефлексивных процессов положительно коррелируют с другими существующими показателями рефлексивности. Показатель системной рефлексии демонстрирует слабые и умеренные положительные связи с показателями счастья, удовлетворенности жизнью, открытости новому опыту, дружелюбия, эмоциональной стабильности, позитивного одиночества. Показатель интроспекции демонстрирует умеренные отрицательные связи с показателями счастья, удовлетворенности жизнью, субъективной витальности, осмысленности жизни, жизнестойкости, ориентации на действие, эмоциональной стабильности, а также положительные — с показателями переживания одиночества и зависимости от общения; показатель квазирефлексии демонстрирует сходные, хотя и более слабые эффекты. На выборках успешных бизнесменов ( $N = 21$ ) и практикующих його ( $N = 51$ ) показатели негативных типов рефлексии оказываются существенно более низкими ( $d > 0.8$ ) по сравнению с выборками нормы, что свидетельствует о критериальной валидности методики. Полученные результаты позволяют рекомендовать ДТР как надежный и валидный инструмент для дифференциальной диагностики рефлексивных процессов.

**Ключевые слова:** рефлексия, саморегуляция, интроспекция, руминация, психологическое благополучие, самодистанцирование, системная рефлексия, сознание, самопознание, структурное моделирование.

### Рефлексия как позитивный и негативный феномен

С тех пор как понятие о рефлексии как о внутреннем отношении сознания к самому себе было введено Дж. Локком, в философии и психологии возникло множество различных представлений о рефлексии, ее феноменах и их позитивных и негативных последствиях. Собственно в психологии, фундаментальной и прикладной, в последние десятилетия появляется все больше исследований как самой рефлексии, или рефлексивности, так и содержательных близких к этому понятию конструкций, таких как самомониторинг, осознанное присутствие (*mindfulness*), социальная саморефлексия (*social awareness*) и др. (см. обзор: Леонтьев, Аверина, 2011).

У ряда мыслителей мы находим идеи о связи рефлексии с особым способом существования, присущим только человеку. Два способа суще-

ствования различал С.Л. Рубинштейн: «Первый — жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек... Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение — это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом. Отсутствие такого отношения к жизни в целом связано с тем, что человек... не может занять позицию вне ее для рефлексии над ней... Такая жизнь выступает почти как природный процесс» (Рубинштейн, 1997, с. 79). «Второй способ существования связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее» (Там же).

Еще ранее похожую мысль высказывал В. Розанов: «Двоякого рода может быть жизнь человека: бессознательная и сознательная. Под первой я разумею жизнь, которая управляется

причинами, под второю — жизнь, которая управляется целью. Жизнь, управляемую причинами, справедливо назвать бессознательной; это потому, что хотя сознание здесь и участвует в деятельности человека, но лишь как пособие: не оно определяет, куда эта деятельность может быть направлена, и так же — какова она должна быть по своим качествам. Причинам, внешним для человека и независимым от него, принадлежит определение всего этого. В границах, уже установленных этими причинами, сознание выполняет свою служебную роль: указывает способы той или иной деятельности, ее легчайшие пути, возможное и невозможное для выполнения из того, к чему нудят человека причины. Жизнь, управляемую целью, справедливо назвать сознательной, потому что сознание является здесь началом господствующим, определяющим. Ему принадлежит выбор, к чему должна направиться сложная цепь человеческих поступков; и так же — устройство их всех по плану, наиболее отвечающему достигнутому...» (Розанов, 1892/1994, с. 21).

В целом ряде философских и психологических источников мы находим идеи, перекликающиеся с этим тезисом. В их числе различение Л.С. Выготским высших, осознанных и произвольных, и низших, неосознанных и произвольных, психологических функций, различение двух «регистров» жизни у М.К. Мамардашвили, тонкий анализ процессов осознания как неотъемлемой стороны жизни у Дж. Бьюджентала и глубокий анализ того, как рефлексивные процессы встраиваются в детерминацию социальных

и исторических событий, в философии истории Дж. Сороса.

Из числа современных психологов близкую В.В. Розанову и С.Л. Рубинштейну позицию формулирует в своей эволюционной концепции личности М. Чиксентмихайи: «Случай и необходимость — единственное, что управляет существами, неспособными к рефлексии. Однако эволюция создала буфер между детерминирующими силами и человеческим действием. Подобно автомобильному сцеплению, сознание позволяет тем из нас, кто им пользуется, временами отключаться от давления неумолимых влечений и принимать собственные решения. Конечно, рефлексивное сознание, которое, по-видимому, приобрели на нашей планете только люди, не является чистой благодатью. Оно лежит в основе беззаветной отваги Ганди, Мартина Лютера Кинга и “неестественных” желаний маркиза де Сада или ненасытных амбиций Сталина» (Csikszentmihalyi, 1993, р. 15). Чиксентмихайи связывает с формированием рефлексивного сознания скачкообразное изменение режима работы мозга (Там же, с. 23). Он говорит о том, что рефлексивное сознание представляет собой новый орган, своеобразный «метамозг», освобождающий нас от власти генетических программ. «С его помощью мы можем строить планы, откладывать действие, воображать то, чего нет. Наука и литература, философия и религия были бы без него невозможны» (Csikszentmihalyi, 2006, р. 9). Рефлексивное сознание позволяет нам «писать» собственные программы в дополнение к генетическим и социальным программам,

закладываемым в нас биологией и культурой. Это дает человеку дополнительную степень свободы.

С самого начала понятие рефлексии имело и продолжает сохранять в себе некоторую амбивалентность. С одной стороны, рефлексия является важнейшим механизмом самопознания, которое рассматривалось как важнейшая задача личностного развития еще с Античности («Познай самого себя!») и получило новый импульс в современных подходах к личностному развитию (Олпорт, 2002) и психотерапии (напр.: Лэнгле, 2005). С другой стороны, она нередко воспринимается обыденным сознанием как досадное качество интеллигента, который много размышляет, но мало действует, как то, что мешает нам перейти к решительному действию. Это не просто досужий стереотип; в психологии накоплено много отчетливых данных, подтверждающих негативные эффекты рефлексии, в то время как польза от них менее очевидна. В современной психологии был сформулирован и успешно операционализирован ряд конструктов, в которых те или иные варианты рефлексии оказывались действительно негативными предикторами достижений. Так, назойливые рефлексивные размышления (*ruminatation*) как «способ реагирования на дистресс, заключающийся в повторяющемся и пассивном сосредоточении на симптомах дистресса, возможных причинах и последствиях этих симптомов» (Nolen-Hoeksema et al., 2008, p. 400), как выясняется, положительно связаны с депрессией, другими патологическими симптомами, дезадаптивными стилями совладания, пессимизмом, нейротиз-

мом и др. и отрицательно — с успешным решением проблем и социальной поддержкой. Негативные последствия порождает и ориентация на состояние при саморегуляции, противопоставляемая ориентации на действие (Kuhl, 1987; см. также: Васильев и др., 2011). Так, более ориентированные на действие индивиды реализуют большую часть своих намерений по сравнению с теми, кто ориентирован на состояние, первые менее подвержены негативному влиянию ситуаций, порождающих беспомощность, лучше способны усиливать мотивационную привлекательность значимой для них альтернативы, облегчая тем самым принятие решения, наконец, они оптимистичнее в отношении ожиданий успеха, сильнее вовлечены в деятельность и лучше справляются со сложными задачами.

Перед нами встала задача, во-первых, найти объяснение этой кажущейся противоречивости роли рефлексии в саморегуляции и, во-вторых, разработать диагностический инструмент, позволяющий измерять рефлексивность дифференцированно, различая ее позитивные и негативные аспекты.

### **Дифференциальная модель рефлексии**

Первая задача была решена путем построения дифференциальной модели рефлексии (Леонтьев, 2007, 2009; Леонтьев, Аверина, 2011; Leontiev, Salikhova, 2010). Мы предположили, что разногласия во многом обусловлены тем, что одним словом недифференцированно называют качественно разные формы рефлексии.

В соответствии с философской традицией под рефлексией мы понимаем способность человека произвольно обращать сознание на самого себя. Это понятие содержит в себе два принципиальных момента: механизм произвольного манипулирования идеальными содержаниями в умственном плане, основанный на переживании дистанции между своим сознанием и его интенциональным объектом (см.: Леонтьев, 1999, с. 144–145), и направленность этого процесса на самого себя как на объект рефлексии. Именно единство этих двух аспектов образует полноценное рефлексивное отношение в узком смысле слова, с которым мы связываем переход на уровень самодетерминации. Различные возможные варианты их соотношения представлены в таблице 1.

Полному отсутствию самоконтроля, сосредоточенности лишь на внешнем интенциональном объекте деятельности (что можно обозначить термином «арефлексия») могут быть

противопоставлены не один, а три качественно различных процесса (см. таблицу 2): *интроспекция* (самокопание), при которой фокусом внимания становится собственное внутреннее переживание, состояние, *системная рефлексия*, основанная на самодистанцировании и взгляде на себя со стороны и позволяющая видеть одновременно полюс субъекта и полюс объекта, а также *квази-рефлексия*, направленная на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации, уход в посторонние размышления – о прошлом, будущем, о том, что было бы, если бы... Мы предполагаем, что из трех описанных форм рефлексии системная рефлексия является наиболее адаптивной, и именно эта форма связана с самодетерминацией. Интроспекция в такой же мере односторонняя, как и арефлексия, и, как следует, в частности, из данных Ю. Куля, в ситуациях практической деятельности интроспективная «ориентация на состояние» проигрывает

Таблица 1

Структура рефлексивного отношения

| Механизм сознания            | Направленность сознания |                          |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------|
|                              | На себя                 | Вовне                    |
| Дистанция между Я и объектом | Рефлексия               | Познавательное отношение |
| Недифференциация Я и мира    | Самоощущение            | Нерефлексивное отражение |

Таблица 2

Типы рефлексивного отношения

| Направленность сознания на себя | Направленность сознания на внешнюю ситуацию |                |
|---------------------------------|---|----------------|
|                                 | Да  | Нет            |
| Да                              | Системная рефлексия                         | Интроспекция   |
| Нет                             | Арефлексия                                  | Квазирефлексия |

арефлексивной «ориентации на действие», хотя в контексте психотерапии она может быть весьма продуктивна. Квазирефлексия, уводящая в резонерские спекуляции и беспочвенные фантазии, является скорее формой психологической защиты через уход от неприятной ситуации, реальное разрешение которой не просматривается.

Системная рефлексия оказывает наиболее объемной и многогранной, хотя ее осуществление достаточно сложно, именно она позволяет видеть как саму ситуацию взаимодействия во всех ее аспектах, включая и полюс субъекта, и полюс объекта, так и альтернативные возможности. Для того чтобы успешно решать какую-то задачу, надо видеть максимальное количество ее элементов. Часто при решении жизненных, экзистенциальных проблем мы терпим неудачу, потому что мы не видим одного важного элемента проблемной ситуации — самих себя, поэтому, в частности, практически невозможно оказывать психологическую помощь своим близким, ибо невозможно выполнять роль психотерапевта, одновременно будучи элементом проблемной ситуации. А. Лэнгле отмечает необходимость решения двойной задачи соотношения для того, чтобы быть самим собой: соотноситься с другими и соотноситься с самим собой. Для этого «нужно сначала увидеть самого себя и составить картину себя, что становится возможным благодаря определенной внутренней и внешней дистанции по отношению к собственным чувствам, решениям, действиям» (Лэнгле, 2005, с. 46).

Эта возможность не реализуется автоматически, даже человек с высо-

ким уровнем развития рефлексивности и способности к самодистанцированию не обязательно проявляет эту способность и может в конкретной ситуации действовать вполне машинально.

В основе системной рефлексии лежит уникальная и достаточно редкая человеческая способность — смотреть на себя со стороны. Еще У. Джеймс (2003) различал два аспекта Я: — Я познаваемое и Я познающее. Подобное «вертикальное» расщепление Я на образ себя, описываемый через набор содержательных атрибутов (Я-концепцию, или Я-образ), и внутренний центр, не имеющий никаких описательных характеристик, но наличие которого принципиально важно как предпосылка субъектности, активности, инициируемой самим субъектом (экзистенциальное Я, или Я-центр, — см.: Леонтьев, 1993), обнаруживается у самых разных авторов (Дж.Г. Мид, Дж. Бьюджентал, А. Дейкман и др.). Благодаря такому расщеплению, которое наиболее точно описано В. Франклом (1990) в терминах фундаментальной антропологической способности самодистанцирования, субъект оказывается в состоянии занять позицию по отношению к самому себе и из нее осуществить действия по отношению к самому себе. Самодистанцирование — это возможность отстраниться, посмотреть на себя со стороны, вынырнуть из потока собственной жизни. Клинические психологи знают, что принятие себя таким, какой есть, — не очень благоприятный симптом, однако абсолютное принятие себя как данности немногим лучше; способность самодистанцирования поз-

воляет избирательно относиться к самому себе как к авторскому проекту, заботиться о себе и работать над собой (см.: Иванченко, 2009), принимая усилия по направленному изменению того, что субъект считает нужным изменить.

Разведение четырех указанных видов процессов опирается на логическое различие четырех возможных фокусов направленности сознания: на внешний интенциональный объект (арефлексия), на самого субъекта (интроспекция), на себя и на объект одновременно, что предполагает самодистанцирование, способность посмотреть на себя со стороны (системная рефлексия) и на посторонние объекты за пределами актуальной ситуации (квазирефлексия).

Из изложенной модели вытекает, что именно системная рефлексия, в которой направленность сознания на себя происходит не за счет, а в дополнение к его направленности на внешнюю ситуацию, представляет собой единственную полноценную разновидность рефлексии, в полной мере выполняющую приписываемые рефлексии позитивные функции; остальные разновидности являются психологически неполноценными и «отвечают» за психологически неблагоприятные последствия направленности сознания на себя, описанные выше.

На основе обозначенной выше дифференциальной модели рефлексивности нами были разработаны две исследовательские методики: эссе «Взгляд со стороны» (Леонтьев, Салихова, 2007) и описываемый в данной статье Дифференциальный тест рефлексивности ДТР.

## Разработка Дифференциального теста рефлексивности

### *Пилотажные исследования 1 и 2*

Эмпирическому обоснованию гипотезы о существовании четырех качественно своеобразных форм рефлексии, по-разному влияющих на успешность деятельности и саморегуляции, было посвящено несколько исследований, в ходе которых осуществлялась разработка новой психодиагностической методики — Дифференциального теста рефлексивности (ДТР).

В основу первого варианта ДТР лег набор из 82 оригинальных утверждений, сгруппированных в четыре теоретически обоснованные шкалы: Арефлексия, Интроспекция, Системная рефлексия и Квазирефлексия. Разработка набора утверждений осуществлялась авторами в форме групповой дискуссии с опорой на теоретические описания конструкта. Методика использует шкалу с четырьмя градациями ответа. В исследовании, посвященном валидации этой версии методики (Леонтьев и др., 2009), приняли участие 93 студента московских вузов.

По итогам анализа одномоментной надежности были удалены 28 неработающих утверждений. После этого три из четырех шкал методики показали высокую внутреннюю согласованность (13–16 пунктов,  $\alpha$  Кронбаха в пределах 0.79–0.83), однако одномоментная надежность шкалы арефлексии оказалась невысокой (11 пунктов,  $\alpha = 0.64$ ). Три шкалы, соответствующие видам рефлексии, положительно коррелировали

друг с другом ( $r$  в интервале 0.24–0.55,  $p < 0.05$ ), но шкала арефлексии была отрицательно связана лишь со шкалой самокопания ( $r = -0.22$ ;  $p < 0.05$ ).

В дополнение к ДТР испытуемые заполняли Методику определения индивидуальной меры рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономаревой (2000), Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева (1992) и Методику исследования самоотношения С.Р. Пантिलеева (1993). В соответствии с ожиданиями были получены значимые связи со шкалой рефлексивности Карпова и Пономаревой для шкал системной рефлексии ( $r = 0.62$ ;  $p < 0.001$ ) и интроспекции ( $r = 0.49$ ;  $p < 0.001$ ), а также арефлексии ( $r = -0.25$ ;  $p < 0.05$ ). Несмотря на то что все три вида рефлексии были взаимосвязаны, оказалось, что шкала системной рефлексии наиболее тесно связана с рефлексивностью, тогда как шкала самокопания обнаружила значимые связи с негативным самоотношением и низкой осмысленностью жизни. В целом представленные данные свидетельствовали о дискриминантной и конвергентной валидности полученных шкал опросника ДТР, за исключением шкалы арефлексии.

Во втором исследовании набор работающих пунктов был дополнен новыми утверждениями; некоторые пункты, значимо коррелировавшие сразу с несколькими шкалами методики, были переформулированы с целью повышения дискриминантной валидности шкал. Испытуемыми во втором исследовании выступили 106 студентов факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, а также его филиала в г. Ташкенте.

Несмотря на то что набор утверждений был дополнен, лишь три из четырех шкал опросника, соответствующие видам рефлексии, показали достаточно высокую внутреннюю согласованность ( $\alpha$  Кронбаха в пределах 0.80–0.83). Шкала арефлексии вновь показала низкую надежность ( $\alpha = 0.52$ ). Мы расценили это как свидетельство того, что арефлексия не поддается диагностике методом самоотчета, к которому относятся личностные опросники, и приняли решение исключить ее из опросника. Дискриминантная валидность оставшихся трех шкал во втором варианте опросника несколько повысилась: значимые внутренние корреляции были получены только для шкалы интроспекции со шкалами квазирефлексии ( $r = 0.50$ ;  $p < 0.001$ ) и системной рефлексии ( $r = 0.32$ ;  $p < 0.01$ ). Шкала системной рефлексии слабо положительно коррелировала с общим показателем осмысленности жизни по тесту СЖО ( $r = 0.22$ ;  $p < 0.05$ ). Шкала интроспекции отрицательно коррелировала со шкалой толерантности к неопределенности Д. Маклейна в адаптации Е.Г. Луковицкой ( $r = -0.62$ ;  $p < 0.001$ ), шкалой принятия риска теста жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой ( $r = -0.46$ ;  $p < 0.05$ ) и положительно — со шкалой личностной тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина ( $r = 0.37$ ;  $p < 0.05$ ). Шкала квазирефлексии отрицательно коррелировала с контролем за действием при неудаче Ю. Куля ( $r = -0.48$ ;  $p < 0.05$ ).

В целом данные двух пилотажных исследований подтверждают существование трех качественно специфических видов рефлексивности.



Системная рефлексия не связана с показателями дезадаптации, однако ее адаптивную роль еще предстояло показать. Интроспекция обнаруживает устойчивые взаимосвязи с показателями дезадаптации и примерно соответствует как в теоретическом, так и в эмпирическом отношении конструкту рефлексивных размышлений (ruminations). В то же самое время интроспекция, отражающая ориентацию субъекта на собственные переживания по поводу актуальной ситуации, выступает промежуточным звеном между квазирефлексией (оперирование объектами в «идеальном поле», оторванном от актуальной ситуации) и системной рефлексией (целостным представлением субъекта-в-ситуации).

*Исследование 3. Факторная структура, надежность и демографические предикторы показателей рефлексивности*

### **Выборка**

Третье исследование было выполнено на выборке посетителей веб-сайта психологической направленности (N = 3860), из них 69.6% женщины; средний возраст — 23.9 года (медиана — 22 года, межквартильный размах — 10 лет). Большинство респондентов обладали высшим (38.8%) или неоконченным высшим (31.9%) образованием.

Для перекрестной валидации полученной структуры использовалась выборка участников летней школы журнала «Русский репортер» (N = 261), из них 85.9% женщины; средний возраст — 20.2 года (медиана

на — 20 лет, межквартильный размах — 4 года). Большинство респондентов обладали неоконченным высшим (39.7%) или высшим (29.6%) образованием.

### **Инструменты**

Посетители веб-сайта заполняли версию ДТР из 61 утверждения. Участники летней школы заполняли сокращенную версию ДТР из 30 утверждений в рамках батареи психологических методик.

### **Процедура**

Все респонденты участвовали в исследовании добровольно (использовались формы информированного согласия). Респонденты в интернет-исследовании заполняли опросники анонимно и получали краткую обратную связь по результатам. Респонденты на летней школе участвовали не анонимно (для обеспечения конфиденциальности они подписывали бланки методик любым псевдонимом; настоящие имена фигурировали только на формах информированного согласия, которые сдавались отдельно).

### **Результаты и обсуждение**

Анализ структуры ДТР проводился в два этапа. На первом этапе проводился эксплораторный анализ на полном наборе (61 утверждение) с помощью метода главных компонент с последующим вращением облимин. Сравнивались модели размерностью от 3 до 6 факторов. Результаты вновь показали, что утверждения, входящие в шкалу арефлексии, не образуют

единого измерения, и эти утверждения были исключены. Дальнейший анализ проводился на наборе из 45 утверждений, образующих три остальные шкалы.

Для анализа структуры был использован конфирматорный факторный анализ в пакете Mplus 7.2 (поскольку опросник включает четыре градации ответа, переменные моделировались как порядковые, использовался метод оценки WLSMV). Выборка была случайным образом поделена на две равные части, которые использовались для разработки модели и для кросс-валидации. Результаты оценки полученных моделей представлены в таблице 3. С учетом большого объема модели были выбраны достаточно мягкие критерии принятия решения о соответствии модели данным (CFI > 0.90, RMSEA < 0.08 – Byrne, 2012).

Первичная модель из 45 утверждений (1) показала неудовлетворительное соответствие данным. По итогам анализа индексов модификации из модели были исключены 15 пун-

ктов с низкими нагрузками ( $\lambda < 0.4$ ) или перекрестными нагрузками ( $\lambda > 0.4$  более чем на один фактор). Полученная модель (2) показала близкое к приемлемому соответствие. Далее производилась доработка модели на основе индексов модификации (осмысленность каждого дополнительного параметра оценивалась путем содержательной интерпретации соответствующего утверждения). По итогам анализа индексов модификации в модель 3 были введены перекрестные нагрузки для 6 утверждений; все они были слабыми ( $\lambda < 0.3$ ), но статистически достоверными ( $p < 0.001$ ). Были также включены ковариации ошибок для 3 пар утверждений, обладающих сходным содержанием (формулировками) и одновременно относящихся к одной шкале, что еще несколько улучшило показатели соответствия модели. Полученная модель показала приемлемое соответствие данным как на исходной подвыборке (4а), так и на подвыборке кросс-валидации (4б), где все дополнительные параметры

Таблица 3

## Показатели соответствия конфирматорных моделей опросника ДТР

| Модель             | N    | $\chi^2$ (df)  | CFI   | RMSEA (90% дов. интервал) |
|--------------------|------|----------------|-------|---------------------------|
| 1 (45 утверждений) | 1941 | 11130.73 (986) | 0.710 | 0.073 (0.072–0.074)       |
| 1 (45 утверждений) | 1919 | 10500.19 (986) | 0.734 | 0.071 (0.070–0.072)       |
| 2 (30 утверждений) | 1941 | 3438.40 (402)  | 0.878 | 0.062 (0.060–0.064)       |
| 2 (30 утверждений) | 1919 | 3271.58 (402)  | 0.880 | 0.061 (0.059–0.063)       |
| 3 (30 утверждений) | 1941 | 2436.40 (396)  | 0.914 | 0.052 (0.050–0.054)       |
| 4 (30 утверждений) | 1941 | 2273.63 (393)  | 0.924 | 0.050 (0.048–0.052)       |
| 4 (30 утверждений) | 1919 | 2274.81 (393)  | 0.922 | 0.050 (0.048–0.052)       |
| 2 (30 утверждений) | 261  | 792.21 (402)   | 0.902 | 0.061 (0.055–0.067)       |
| 4 (30 утверждений) | 261  | 765.55 (393)   | 0.906 | 0.060 (0.054–0.067)       |

остались статистически достоверными ( $p < 0.001$ ).

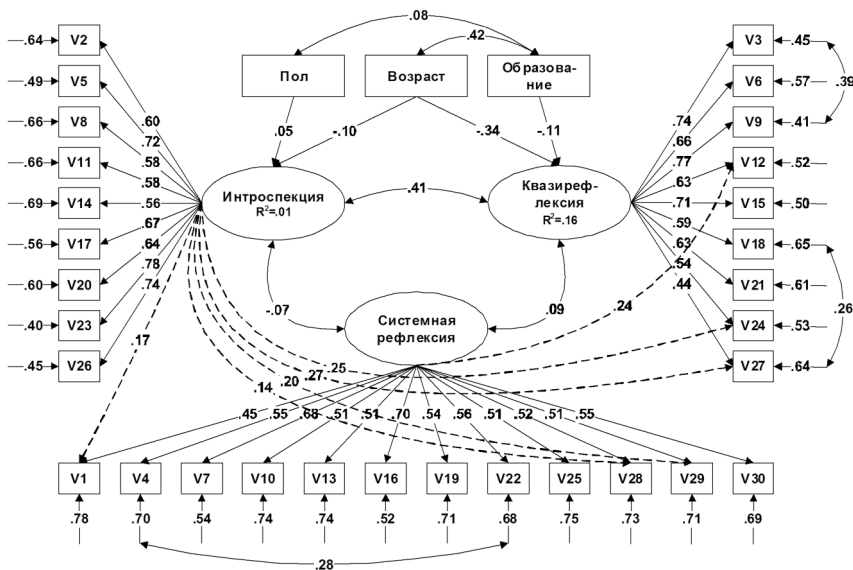
Поскольку набор утверждений был сокращен, модели 2 и 4 были проверены отдельно на выборке, получавшей сокращенную версию опросника из 30 утверждений. Теоретическая модель (2) показала несколько лучшее соответствие данным, а модель с дополнительными параметрами (4), напротив, демонстрировала несущественный прирост в показателях соответствия. Лишь 5 из 9 дополнительных параметров (3 перекрестные нагрузки и 2 ковариации ошибок) оказались статистически достоверными ( $p < 0.05$ ). При этом значения всех теоретиче-

ски обоснованных факторных нагрузок остались высокими ( $\lambda > 0.5$ ) и статистически достоверными ( $p < 0.001$ ). Полученные результаты свидетельствуют об устойчивости теоретически обоснованных параметров полученной модели.

Для оценки связей показателей ДТР с демографическими предикторами соответствующие переменные были введены в модель 4. Полученная модель типа МММС оценивалась на всей интернет-выборке ( $N = 3860$ ); результаты представлены на рисунке 1. Два непродуктивных типа рефлексивных процессов были умеренно связаны друг с другом, их связи с

Рисунок 1

Показатели модели МММС с демографическими предикторами



*Примечание.* Перекрестные нагрузки показаны пунктиром, представлены только значимые параметры ( $p < 0.05$ ), для наблюдаемых переменных даны значения дисперсии ошибки. Алгоритм оценки WLSMV. Показатели модели:  $\chi^2 = 4882.25$ ,  $df = 474$ ; CFI = 0.917, RMSEA = 0.049 (90%-ный доверительный интервал: 0.048–0.050).

системной рефлексией были крайне слабыми: таким образом, высокий уровень развития системной рефлексии может сочетаться как с низким, так и с высоким уровнем развития двух других типов рефлексивных процессов. Показатель системной рефлексии не продемонстрировал статистически достоверных связей с демографическими предикторами. Показатель интроспекции выявил слабую связь с гендером (несколько более высокий уровень у женщин) и слабую обратную связь с возрастом. Единственный выраженный по силе эффект касался обратной связи показателя квазирефлексии с возрастом: этот вид рефлексии менее свойствен взрослым респондентам. (Анализ этих эффектов с помощью ANOVA показал монотонный характер полученных связей с возрастом и образованием.)

Описательная статистика и показатели надежности по полученным шкалам на обеих выборках представлены в таблице 4. Различия в средних показателях по шкалам ДТР между интернет-пользователями и участниками летней школы были

значимыми ( $t$ -критерий Стьюдента,  $p < 0.05$ ), но крайне слабыми ( $d$  Коэна от 0.13 до 0.22), что позволяет говорить о приблизительной эквивалентности норм при анонимном компьютерном тестировании и при неанонимном бланковом варианте предъявления ДТР. Интересно, что связь между показателями системной рефлексии и интроспекции у участников летней школы оказалась выраженной: можно предположить, что с возрастом процессы системной рефлексии и интроспекции дифференцируются. На этой выборке показатели внутренней согласованности шкал методики также оказались более высокими.

*Исследование 4. Психологические корреляты видов рефлексии: конвергентная и дискриминантная валидность шкал опросника ДТР*

#### **Выборка и процедура исследования**

Использовались те же выборки, что в исследовании 3. Посетители веб-сайта наряду с опросником ДТР могли заполнить ряд дополнительных

Таблица 4

Описательные статистики, корреляции и показатели надежности шкал опросника ДТР

|                        | 1     | 2     | 3     | М     | SD   | $\alpha$ |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|------|----------|
| 1. Системная рефлексия | --    | 0.02  | 0.10* | 39.58 | 5.15 | 0.78     |
| 2. Интроспекция        | 0.37* | --    | 0.40* | 25.11 | 5.68 | 0.83     |
| 3. Квазирефлексия      | 0.30* | 0.48* | --    | 27.39 | 5.69 | 0.83     |
| Среднее (М)            | 40.25 | 26.22 | 28.65 |       |      |          |
| Станд. откл. (SD)      | 5.42  | 5.49  | 5.38  |       |      |          |
| $\alpha$ Кронбаха      | 0.85  | 0.85  | 0.83  |       |      |          |

методик. Участникам летней школы опросник ДТР предлагался в составе батареи методик.

## Инструменты

По итогам пилотажных исследований были выдвинуты гипотезы о неодинаковых связях различных типов рефлексивных процессов с показателями психологического благополучия. Нас также интересовали связи показателей ДТР с показателями базовых личностных черт и рефлексии. Респонденты заполняли следующие методики.

Шкала удовлетворенности жизнью (ШУдЖ: Diener et al., 1985/Осин, Леонтьев, 2008) и шкала субъективного счастья (ШСС: Lyubomirsky, Lepper, 1999/Осин, Леонтьев, 2008): методики экспресс-оценки субъективного благополучия, включающие 4 и 5 утверждений соответственно, оцениваемых по 7-балльной шкале.

Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО: Осин, Леонтьев, 2013). Использовалась краткая версия опросника из 24 пунктов, включающая три шкалы: переживание одиночества, зависимость от общения и позитивное одиночество.

Тест смысловых ориентаций (СЖО: Леонтьев, 1992): методика включает 20 пар противоположных утверждений, оцениваемых по 7-балльной шкале. Использовался только общий показатель осмысленности жизни.

Методика определения индивидуальной меры рефлексивности (МР: Карпов, Пономарева, 2000): методика включает 27 утверждений, оцениваемых по 7-балльной шкале.

Помимо общего показателя рефлексивности, рассчитываются показатели по субшкалам: ретроспективная рефлексия деятельности, рефлексия настоящей деятельности, рассмотрение будущей деятельности, рефлексия общения и взаимодействия с людьми.

Опросник «Большая пятерка-2» (BFQ-2: Капрара и др., в печати). Помимо шкал, соответствующих пяти базовым личностным чертам (энергия, дружелюбие, добросовестность, стабильность, открытость), опросник включает две шкалы социальной желательности, отражающие приукрашивание своих субъективных качеств (эгоистическая ложь) и приукрашивание своих социальных качеств (моралистическая ложь — см.: Осин, 2011).

## Результаты и обсуждение

Полученные корреляционные связи показателей ДТР со шкалами психологического благополучия представлены в таблице 5 (из интернет-выборки были выделены респонденты (N = 1085), заполнившие все перечисленные методики).

Результаты свидетельствуют о том, что респонденты, склонные к системной рефлексии, могут отличаться несколько более высоким уровнем субъективного благополучия (удовлетворенность жизнью, счастье), хотя эти связи довольно слабы. Гораздо более выражены отрицательные связи интроспекции с показателями субъективного благополучия, осмысленности жизни, что согласуется с существующими данными о связи сосредоточенности на себе (self-focused attention), или

Таблица 5

Корреляции показателей ДТР со шкалами психологического благополучия

| Тест | Шкала                     | Интернет-выборка (N=1085) |          |          | Летняя школа (N=261) |          |         |
|------|---------------------------|---------------------------|----------|----------|----------------------|----------|---------|
|      |                           | СР                        | ИС       | КР       | СР                   | ИС       | КР      |
| ШУдЖ | Удовлетворенность жизнью  | 0.17***                   | -0.43*** | -0.18*** | 0.06                 | -0.26*** | -0.18** |
| ШСС  | Субъективное счастье      | 0.17***                   | -0.49*** | -0.16*** | --                   | --       | --      |
| ДОПО | Общее одиночество         | -0.11***                  | 0.44***  | 0.23***  | -0.05                | 0.24***  | 0.16*   |
|      | Зависимость от общения    | -0.08**                   | 0.31***  | 0.09**   | -0.16*               | 0.18**   | 0.15*   |
|      | Позитивное одиночество    | 0.30***                   | 0.05     | 0.23***  | 0.27***              | 0.09     | 0.15*   |
| СЖО  | Общая осмысленность жизни | --                        | --       | --       | 0.09                 | -0.33*** | -0.16*  |

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ .

*Примечание.* Прочерк – опросник не предъявлялся, СР – системная рефлексия, ИС – интроспекция, КР – квазирефлексия.

руминации, с депрессией (Mog, Winquist, 2002). На выборке участников летней школы эти связи в целом воспроизвелись, хотя и оказались более слабыми (что может быть связано со сравнительно небольшим количеством психологически неблагополучных индивидов в выборке участников летней школы).

Связи шкалы интроспекции с показателями опросника ДОПО свидетельствуют о том, что респонденты, склонные к самокопанию, более настроены на переживание одиночества и компенсаторный поиск общения. В свою очередь, системная рефлексия связана с показателем позитивного одиночества, отражающим готовность и способность личности к

творческому использованию ситуаций уединения. Эти результаты согласуются с гипотезой о том, что системная рефлексия является продуктивным рефлексивным процессом, а интроспекция и в меньшей степени квазирефлексия – сравнительно непродуктивными компенсаторными механизмами.

Связи показателей ДТР с общим показателем методики диагностики рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономаревой (таблица 6) свидетельствуют о том, что последний отражает как системную рефлексю, так и интроспекцию. Связь шкалы интроспекции с показателем ретроспективной рефлексии свидетельствует об адекватности интерпретации

Таблица 6

## Корреляции показателей ДТР с индикаторами рефлексии и личностных черт

|                  | Шкала                              | Системная рефлексия | Интрореплексия | Квазирефлексия |
|------------------|------------------------------------|---------------------|----------------|----------------|
| MP<br>(N=142)    | Общий показатель                   | 0.29**              | 0.38***        | 0.13           |
|                  | Ретроспективная рефлексия          | 0.21*               | 0.48***        | 0.23**         |
|                  | Рефлексия настоящей деятельности   | 0.18*               | -0.08          | -0.20*         |
|                  | Рассмотрение будущей деятельности  | 0.15                | 0.26**         | 0.01           |
|                  | Рефлексия общения и взаимодействия | 0.39***             | 0.27**         | 0.26**         |
| BFQ-2<br>(N=261) | Энергия                            | 0.03                | -0.20**        | 0.04           |
|                  | Дружелюбие                         | 0.17**              | 0.07           | 0.11           |
|                  | Добросовестность                   | 0.11                | -0.15*         | -0.25**        |
|                  | Стабильность                       | -0.16**             | -0.58***       | -0.36***       |
|                  | Открытость                         | 0.37***             | 0.02           | 0.18**         |
|                  | Ложь эгоистическая                 | -0.10               | -0.44***       | -0.17**        |
|                  | Ложь моралистическая               | -0.04               | -0.08          | -0.06          |

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ .

этой шкалы в качестве показателя руминации. Лишь шкала системной рефлексии позитивно связана с рефлексией актуальной деятельности.

Из черт «Большой пятерки» показатель интрореплексии демонстрирует выраженную связь с нейротизмом (обратный полюс шкалы стабильности) и обратную связь со шкалами энергии (показатель, аналогичный экстраверсии) и добросовестности. Шкала квазирефлексии также обратно связана с показателями стабильности и добросовестности. В свою очередь, системная рефлексия позитивно связана с открытостью опыту. Эти связи свидетельствуют о про-

дуктивным характере системной рефлексии и относительно дезадаптивным характере интрореплексии и квазирефлексии (таблица 6).

Показатель системной рефлексии не подвержен эффектам социальной желательности. В свою очередь, показатели интрореплексии и в небольшой степени квазирефлексии могут быть подвержены эффектам социальной желательности по типу эгоистического искажения ответов: эти показатели могут снижаться в ситуации, когда респонденты мотивированы на приукрашивание своих субъективных качеств (например, при отборе кадров).

*Исследование 5. Рефлексивные процессы у успешных предпринимателей и топ-менеджеров крупных компаний*

### Выборка

Критериальная валидизация опросника ДТР методом контрастных групп проводилась в исследовании М.В. Курганской, Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2011), предметом которого выступило сравнение психологических особенностей предпринимателей (организаторов и владельцев собственного бизнеса) и высших наемных руководителей крупных бизнес-структур по сравнению с представителями среднего класса. Первая группа включала 13 предпринимателей (средний возраст –  $42.8 \pm 4.87$  года) со среднегодовым оборотом бизнеса от 5 млн до 2 млрд долларов США. Вторая группа состояла из 8 «управленцев» (мужчины, средний возраст –  $38.6 \pm 9.58$  года). Среднегодовой оборот контролируемого ими бизнеса составлял от 5 млн до 40 млн долларов США. Все

испытуемые были мужчинами с высшим образованием.

### Результаты и обсуждение

Описательная статистика по выборкам и результаты сравнения с выборкой нормы представлены в таблице 7. Как у предпринимателей, так и у управленцев показатели по шкалам интроспекции и квазирефлексии оказались значимо ниже, чем в выборке нормы ( $p < 0.001$ ). Различия по шкале системной рефлексии не достигают уровня значимости. Таким образом, успешные предприниматели и в меньшей степени управленцы характеризуются низким уровнем «мусорных», непродуктивных форм рефлексии.

#### *Исследование 6.*

#### *Связь рефлексивных процессов с практиками саморегуляции*

Для изучения связи между шкалами ДТР и другими особенностями саморегуляции было проведено исследование, направленное на изучение особенностей различных аспектов

Таблица 7

Описательная статистика по выборкам предпринимателей и управленцев и результаты сравнения с выборкой нормы

|    | Предприниматели (N=13) |      | Управленцы (N=8) |      | Сравнение с нормой (N=3860) |          |          |          |
|----|------------------------|------|------------------|------|-----------------------------|----------|----------|----------|
|    | M                      | SD   | M                | SD   | Предпр.                     |          | Управл.  |          |
|    |                        |      |                  |      | <i>t</i>                    | <i>d</i> | <i>t</i> | <i>d</i> |
| CP | 37.54                  | 6.32 | 37.88            | 5.84 | 1.80                        | 0.50     | 1.23     | 0.44     |
| ИС | 15.77                  | 3.17 | 19.09            | 4.35 | 6.86*                       | 1.91     | 3.67*    | 1.30     |
| КР | 17.00                  | 3.00 | 22.38            | 2.56 | 7.80*                       | 2.17     | 3.30*    | 1.17     |

\* t-критерий Стьюдента, двусторонний:  $p < 0.001$ .



саморегуляции у россиян, практикующих хатха-йогу (Архипова и др., 2011).

### Выборка

Выборка включала 51 жителя Москвы, в том числе 16 мужчин и 35 женщин, в возрасте от 22 до 60 лет ( $M = 38.0$ ;  $SD = 11.2$ ). Опрошенные занимались хатха-йогой в «Школе Виктора Бойко», организованной при поддержке Общественной палаты РФ и Общероссийской организации «Лига здоровья нации» в 2000 г. Из них 28 человек занимались более года, а 23 — от полугода до года.

### Процедура

Инструктор по хатха-йогe выдавал батарею методик для заполнения перед занятием. Респондентам сообщалось о конфиденциальности данных и предоставлялась обратная связь.

### Инструменты

Респонденты сообщали о своем стаже занятий йогой по 5-балльной порядковой шкале («только приступаю», «несколько месяцев», «полгода-год», «несколько лет», «много лет»), а также об опыте занятий другими техниками саморегуляции, помимо йоги, по 3-балльной шкале («нет, никогда», «пробовал кое-что», «имею опыт занятий»).

Помимо дифференциального теста рефлексивности, в батарею вошли следующие опросники.

Шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ: Diener et al., 1984/Осин, Леонтьев, 2008).

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО: Леонтьев, 1992).

Тест жизнестойкости (ТЖс: Леонтьев, Рассказова, 2006) в версии из 45 утверждений, оцениваемых по 4-балльной шкале.

Шкалы субъективной витальности (Ryan, Frederick, 1997/русская версия Л.А. Александровой и Д.А. Леонтьева: Александрова, 2011) как состояния (Vt-s) и диспозиции (Vt-d). Каждая шкала включает 7 утверждений, оцениваемых по 7-балльной шкале.

Опросник контроля за действием НАКЕМР (Kuhl, 1990/русская версия И.А. Васильева, С.А. Шапкина и Д.А. Леонтьева, см.: Васильев и др., 2011) включает 36 пунктов, представляющих собой выбор из двух альтернатив и сгруппированных в три шкалы: контроль за действием при неудаче (КДН), контроль за действием при планировании (КДП), контроль за действием при реализации (КДР).

### Результаты и обсуждение

Корреляции Спирмена между показателями стажа занятий йогой, рефлексивности и другими показателями психологического благополучия и саморегуляции приведены в таблице 8.

Стаж занятий йогой продемонстрировал значимые обратные связи с показателями двух негативных, «мусорных» вариантов рефлексии, ухудшающих саморегуляцию. Их снижение хорошо согласуется с задачей начального этапа обучения йоге — очищения, или спрямления сознания, — и свидетельствует об успехе в этом. Опыт занятия другими

Таблица 8

## Корреляции Спирмена между переменными исследования 6 (N = 51)

| Шкала                      | Стаж, йога | Опыт др. практик | Системная рефлексия | Интроспекция | Квази-рефлексия |
|----------------------------|------------|------------------|---------------------|--------------|-----------------|
| Стаж, йога                 | --         | 0.00             | -0.07               | -0.38**      | -0.44**         |
| Опыт др. практик           | 0.00       | --               | 0.29*               | -0.41**      | -0.19           |
| Удовлетворенность жизнью   | 0.17       | 0.32*            | 0.08                | -0.60***     | -0.33*          |
| Витальность как диспозиция | 0.10       | 0.29*            | 0.27                | -0.54***     | -0.16           |
| Витальность как состояние  | 0.15       | 0.36**           | 0.20                | -0.54***     | -0.29*          |
| Осмысленность жизни        | 0.10       | 0.30*            | 0.20                | -0.58***     | -0.22           |
| Жизнестойкость             | 0.11       | 0.37**           | 0.19                | -0.59***     | -0.29*          |
| КД при неудаче             | 0.36**     | 0.24             | 0.00                | -0.71***     | -0.65***        |
| КД при планировании        | 0.17       | 0.10             | 0.23                | -0.62***     | -0.37**         |
| КД при реализации          | 0.04       | 0.06             | 0.19                | -0.04        | -0.01           |

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ .

Таблица 9

## Описательные статистики по выборке практикующих йогу и результаты сравнения с выборкой нормы

|    | Практикующие йогу (все, N = 51) |      | Практикующие > 1 года (N = 28) |      | Сравнение с нормой (N=3860) |          |            |          |
|----|---------------------------------|------|--------------------------------|------|-----------------------------|----------|------------|----------|
|    | M                               | SD   | M                              | SD   | Практик.                    |          | Более года |          |
|    |                                 |      |                                |      | <i>t</i>                    | <i>d</i> | <i>t</i>   | <i>d</i> |
| CP | 38.90                           | 5.24 | 38.14                          | 5.68 | 1.77                        | 0.25     | 2.05*      | 0.39     |
| ИС | 21.86                           | 5.10 | 20.86                          | 5.61 | 5.64***                     | 0.80     | 5.15***    | 0.98     |
| КР | 21.37                           | 5.06 | 19.86                          | 5.02 | 9.61***                     | 1.35     | 8.62***    | 1.63     |

\*  $p < 0.05$  \*\*\*,  $p < 0.001$  (t-критерий Стьюдента, двусторонний).

практиками саморегуляции был связан с более высоким уровнем системной рефлексии и более низким уровнем интроспекции. Вероятно, одним из основных механизмов, определяющих эффективность практик саморегуляции, является перестройка рефлексивных процессов.

Результаты сравнения практикующих йогу с выборкой нормы представлены в таблице 9. Респонденты, практикующие йогу, отличаются от респондентов, вошедших в выборку стандартизации, более низким уровнем интроспекции и квази-рефлексии, причем выраженность

этих различий сильнее у респондентов, чей стаж занятий йогой превышает 1 год. При этом лишь у последних наблюдается сравнительно небольшое снижение показателя системной рефлексии.

### Заключение

В данной статье представлены результаты разработки новой методики Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР), опирающейся на авторскую теоретическую модель. Результаты проведенных исследований показывают полную адекватность дифференциального подхода к рефлексивности, ее «хорошей», продуктивной разновидности (системная рефлексия) и двум «дурным»,

непродуктивным вариантам (самокопание и квазирефлексия). Полученные данные убедительно свидетельствуют о структурной валидности методики и достаточно высокой надежности ее шкал для целей индивидуальной диагностики. Результаты проверки критериальной валидности методики свидетельствуют о более низкой выраженности непродуктивных типов рефлексии у успешных предпринимателей и руководителей; сходную картину демонстрирует выборка практикующих йогов и другие практики саморегуляции. Таким образом, методика ДТР может быть рекомендована как надежный и валидный исследовательский и диагностический инструмент широкого спектра применения.

### Литература

- Александрова, Л. А. (2014). Субъективная витальность как предмет исследования. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 11(1), 133–163.
- Архипова, Е. Ю., Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. (2011). Специфика личностной саморегуляции у лиц, практикующих хатха-йогу. В кн. *Психология здоровья: спорт, профилактика, образ жизни. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции* (с. 40–43). М.: МГППУ.
- Васильев, И. А., Митина, О. В., Шапкин, С. А. (2011). Контроль за действием как составляющая личностного потенциала. В кн. Д. А. Леонтьев (Ред.), *Личностный потенциал: структура и диагностика* (с. 330–359). М.: Смысл.
- Иванченко, Г. В. (2009). *Забота о себе: история и современность*. М.: Смысл.
- Капрара, Дж. В., Барбаранелли, К., Боргоњи, Л., Веккьоне, М., Осин, Е. Н. (в печати). *BFQ-2: Опросник «Большая пятерка – 2»*. М.: Смысл.
- Карпов, А. В., Пономарева, В. В. (2000). *Психология рефлексивных процессов управления*. М.: Ярославль: ДИА – Пресс.
- Курганская, М. В., Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. (2011). Личностный потенциал предпринимателей и менеджеров высшего управленческого звена. В кн. Д. А. Леонтьев (Ред.), *Личностный потенциал: структура и диагностика* (с. 491–510). М.: Смысл.
- Леонтьев, Д. А. (1992). *Тест смысловых ориентаций (СЖО)*. М.: Смысл.
- Леонтьев, Д. А. (1999). *Психология смысла*. М.: Смысл.
- Леонтьев, Д. А. (2007). Восхождение к экзистенциальному миропониманию. В кн. Д. А. Леонтьев (Ред.), *Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений* (с. 3–12). М.: Смысл.

- Леонтьев, Д. А. (2009). Рефлексия как предпосылка самодетерминации. В кн. А. Л. Журавлев (Ред.), *Психология человека в современном мире: Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна* (т. 2, с. 40–49). М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
- Леонтьев, Д. А., Аверина, А. Ж. (2011). Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.*, 2(16). Режим доступа: <http://psy-study.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html> (дата обращения: 17.12.2014).
- Леонтьев, Д. А., Лаптева, Е. М., Осин, Е. Н., Салихова, А. Ж. (2009). Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности. В кн. В. Е. Лепский (Ред.), *Рефлексивные процессы и управление: Сборник материалов VII Международного симпозиума* (с. 145–150). М.: Когито-Центр.
- Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл.
- Леонтьев, Д. А., Салихова, А. Ж. (2007). Взгляд на себя со стороны как предпосылка системной рефлексии. В кн. *Материалы IV Всероссийского съезда РПО* (т. 2, с. 237–238). М.; Ростов н/Д.: Кредо.
- Луковицкая, Е. Г. (1998). *Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности* (Автореферат кандидатской диссертации, Санкт-Петербург: СПбГУ).
- Лэнгле, А. (2002). Значение самопознания в экзистенциальном анализе и логотерапии: сравнение подходов. *Московский психотерапевтический журнал*, 4, 150–168.
- Лэнгле, А. (2005). *Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности*. М.: Генезис.
- Осин, Е. Н. (2011). Проблема социальной желательности в исследованиях личностного потенциала. В кн. Д. А. Леонтьев (Ред.), *Личностный потенциал: структура и диагностика* (с. 454–468). М.: Смысл.
- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2008). Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. В кн. *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. М.: Институт социологии РАН; Российское общество социологов.
- Розанов, В. (1994). Цель человеческой жизни. В кн. Н. К. Гаврюшина (Ред.), *Смысл жизни: антология* (с. 19–64). М.: Изд. группа «Прогресс-Культура».
- Рубинштейн, С. Л. (1997). *Человек и мир*. М.: Наука.
- Вугне, В. М. (2012). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. N.Y.: Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. N.Y.: HarperPerennial.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). Introduction. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 3–14). N.Y.: Oxford University Press.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Kuhl, J. (1987). Action Control: The maintenance of motivational states. In F. Halisch, & J. Kuhl (Eds.), *Motivation, intention, and volition* (pp. 279–291). Berlin; Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kuhl, J. (1990). *Instructions for questionnaire HAKEMP Version 1990*. Munich: Max Planck Institute.
- Leontiev, D., & Salikhova, A. (2010). Looking at oneself as inner dialogue. *International Journal for Dialogical Science*, 4(2), 95–104.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
- McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183–189.

- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638–662.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.

## Приложение

## Бланк и ключи Дифференциального теста рефлексивности

| Пожалуйста, оцените предложенные утверждения, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. |   | Нет                      | Скорее нет, чем да       | Скорее да, чем нет       | Да                       |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1   | Я обычно задумываюсь о причинах того, что со мной происходит      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2   | Иногда внимание к собственным переживаниям отвлекает меня от дел. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3   | Я люблю мечтать о том, чего в моей жизни нет.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4   | Анализируя собственные действия, я узнаю о себе что-то новое.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5   | Я склонен долго переживать по поводу происходящего.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6   | Я могу замечтаться и забыть обо всем.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7   | Изучение других людей помогает мне лучше понимать самого себя.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8   | Когда у меня что-то идет не так, мне трудно от этого отвлечься.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9   | Я люблю пофантазировать.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10  | Часто полезно остановиться, чтобы лучше понять ситуацию в целом.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11  | Мне бывает трудно перейти от размышлений к действию.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12  | Мне интересно представлять себя в разных ситуациях.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <i>Пожалуйста, оцените предложенные утверждения, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.</i> |  | <i>Нет</i>               | <i>Скорее нет, чем да</i> | <i>Скорее да, чем нет</i> | <i>Да</i>                |
|--|--|--------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 13   | В случае конфликта полезно попытаться увидеть ситуацию глазами оппонента.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 14   | Приступая к какому-либо делу, я долго беспокоюсь о том, что получится в результате.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 15   | Я люблю представлять в своем воображении случайные встречи.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 16   | Самопознание помогает понимать других людей.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 17   | Когда я замечаю, что тревожусь о чем-то, я начинаю переживать еще сильнее.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 18   | Занимаясь чем-то, я нередко мысленно переношусь совсем в другое место.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 19   | Чтобы понять ситуацию, нужно уметь соотносить свои чувства с тем, что их вызывает.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 20   | Нередко я не могу отделаться от мыслей о моих текущих проблемах.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 21   | Мне нравится мысленно путешествовать по местам, где я еще не был.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 22   | Больше всего я узнаю о себе, когда я анализирую то, что я сделал или делаю.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 23   | Порой я настолько сильно переживаю свои ошибки, что не в состоянии ничего сделать, чтобы их исправить. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 24   | Я часто фантазирую о том, как моя жизнь могла бы сложиться иначе.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 25   | Расхождение взглядов других людей с моими служит для меня источником ценной информации.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 26   | Я постоянно думаю о своих неудачах.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 27   | Мне легко увлечься посторонними мыслями.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 28   | Я обращаю внимание на то, как я реагирую на людей и события.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |

| <i>Пожалуйста, оцените предложенные утверждения, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.</i> |   | <i>Нет</i>               | <i>Скорее нет, чем да</i> | <i>Скорее да, чем нет</i> | <i>Да</i>                |
|--|---|--------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 29   | Когда в моей жизни происходит что-то необычное, я вижу в этом повод задуматься.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 30   | Во многих ситуациях бывает полезно сначала разобраться в собственных желаниях и чувствах. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |

Все ответы респондента оцениваются по восходящей шкале: «Нет» = 1, «Скорее нет» = 2, «Скорее да» = 3, «Да» = 4. Балл по шкале рассчитывается как сумма ответов на составляющие ее пункты.

| Шкала               | Пункты                                      | Нормы (N = 3860) |              |
|---------------------|---|------------------|--------------|
|                     |   | Среднее          | Станд. откл. |
| Системная рефлексия | 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30 | 39.58            | 5.15         |
| Интрорспекция       | 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26             | 25.11            | 5.68         |
| Квазирефлексия      | 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27             | 27.39            | 5.69         |

### **“Good” and “Bad” Reflection: From an Explanatory Model to Differential Assessment**

**Dmitry A. Leontiev**

Head of the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, HSE  
E-mail: dleon@smysl.ru

**Evgeny N. Osin**

Associate professor, Psychology department, HSE  
E-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

Address: 20 Myasnitskaya str., Moscow, Russia, 101000

#### **Abstract**

We analyze the problem of the role of reflective processes in self-regulation and explain the diversity of existing opinions by introducing a model of reflective processes that differentiates their positive (systemic reflection) and negative varieties (quasi-reflection, introspection). The model was operationalized in a new instrument, 30-item Differential Test of Reflection (DTR) with scales of systemic reflection, introspection, and quasi-reflection. The paper describes 6 studies aimed at development and validation of the DTR. The structure of the instrument was estab-

lished using confirmatory factor analysis in an Internet sample (N = 3860) and cross-validated in a summer school participant sample (N = 261). The scales demonstrate acceptable reliability ( $0.78 < \alpha < 0.85$ ); the two negative reflection scales are moderately correlated and show weak associations with the systemic reflection scale. All three reflection scales were positively associated with other existing reflection indicators. The systemic reflection scale showed weak to moderate positive correlations with measures of happiness, life satisfaction, openness to experience, emotional stability, and positive solitude. The introspection scale demonstrated moderate negative correlations with measures of happiness, life satisfaction, subjective vitality, meaning, hardiness, action orientation, and emotional stability, as well as positive ones with measures of loneliness and dependence on communication; the quasi-reflection scale showed weaker, but similar effects. In samples of large business owners and top-managers (N = 21) and yoga practitioners (N = 51) we found lower ( $d > 0.80$ ) introspection and quasi-reflection scores, compared to the two normal samples. The results suggest that the DTR is a reliable and valid instrument for differential assessment of reflective processes.

**Keywords:** reflection, self-regulation, introspection, rumination, psychological well-being, self-distancing, systemic reflection, consciousness, self-experience, structural equation modelling.

## References

- Aleksandrova, L. A. (2014). Subjective vitality as a research object. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, *11*(1), 133–163.
- Arhipova, E. Yu., Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2011). Spetsifika lichnostnoi samoregulyatsii u lits, praktikuyushchikh khatkha-iogu [Characteristics of personality self-regulation in hatha yoga practitioners]. In *Psikhologiya zdorov'ya: sport, profilaktika, obraz zhizni. Sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Health psychology: Sports, prophylaxis, lifestyle. Proceedings of the Russian conference on research and practice] (pp. 40–43). Moscow: MGPPU.
- Byrne, B. M. (2012). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., Vecchione, M., & Osin, E. N. (in press). *BFQ-2: Oprosnik “Bol'shaya pyaterka – 2”* [BFQ-2: “Big Five – 2” Questionnaire]. Moscow: Smysl.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: HarperPerennial.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). Introduction. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 3–14). New York: Oxford University Press.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75.
- Ivanchenko, G. V. (2009). *Zabota o sebe: istoriya i sovremennost'* [Caring for oneself: History and modernity]. Moscow: Smysl.
- Karpov, A. V., & Ponomareva, V. V. (2000). *Psikhologiya refleksivnykh protsessov upravleniya* [Psychology of reflective processes in management]. Moscow; Yaroslavl: DIA – Press.
- Kuhl, J. (1987). Action Control: The maintenance of motivational states. In F. Halisch, & J. Kuhl (Eds.), *Motivation, intention, and volition* (pp. 279–291). Berlin; Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kuhl, J. (1990). *Instructions for questionnaire HAKEMP Version 1990*. Munich: Max Planck Institute.



- Kurganskaya, M. V., Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2011). *Lichnostnyi potentsial predprinimatelei i menedzherov vysshego upravlencheskogo zvena* [Personality potential in entrepreneurs and top-level managers]. In D. A. Leontiev (Ed.), *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personality potential: Structure and assessment] (pp. 491–510). Moscow: Smysl.
- Längle, A. (2002). *Znachenie samopoznaniya v ekzistentsial'nom analize i logoterapii: sravnenie podkhodov* [The significance of self-experience in existential analysis and logotherapy: A comparison of approaches]. *Moskovskii Psikhoterapevticheskii Zhurnal*, 4, 150–168.
- Längle, A. (2005). *Person: Ekzistentsial'no-analiticheskaya teoriya lichnosti* [The Person: Existential-analytic personality theory]. Moscow: Genezis.
- Leontiev, D. A. (1992). *Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO)* [Noetic orientations test (SZhO)]. Moscow: Smysl.
- Leontiev, D. A. (1999). *Psikhologiya smysla* [The psychology of meaning]. Moscow: Smysl.
- Leontiev, D. A. (2007). *Voskhozhdenie k ekzistentsial'nomu miroponimaniyu* [Attaining an existential worldview]. In D. A. Leontiev (Ed.), *Tret'ya Vserossiiskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po ekzistentsial'noi psikhologii: Materialy soobshchenii* [Third Russian conference on the science and practice of existential psychology] (pp. 3–12). Moscow: Smysl.
- Leontiev, D. A. (2009). *Refleksiya kak predposylka samodeterminatsii* [Reflection as a prerequisite for self-determination]. In A. L. Zhuravlev (Ed.), *Psikhologiya cheloveka v sovremennom mire: Materialy Vserossiiskoi yubileinoi nauchnoi konferentsii, posvyashchennoi 120-letiyu so dnya rozhdeniya S.L. Rubinshteina* [Psychology of a human being in a modern world: Proceeding of the Russian scientific conference on the 120th anniversary of S.L. Rubinstein] (Vol. 2, pp. 40–49). Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences.
- Leontiev, D. A., & Averina, A. J. (2011). The phenomenon of self-reflection in the context of self-regulation problem. The phenomenon of self-reflection in the context of self-regulation problem. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2(16). Retrieved from <http://psystudy.ru/index.php/eng/2011n2-16/476-leontiev-averina16e.html>
- Leontiev, D. A., Lapteva, E. M., Osin, E. N., & Salikhova, A. Zh. (2009). *Razrabotka metodiki differentsial'noi diagnostiki refleksivnosti* [Development of a method for differential assessment of reflective processes]. In V. E. Lepskii (Ed.), *Refleksivnye protsessy i upravlenie: Sbornik materialov VII Mezhduнародnogo simpoziuma* [Reflective processes and management. Proceedings of 7th International symposium] (pp. 145–150). Moscow: Kogito-Tsentr.
- Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Test zhiznesteikosti* [Hardiness test]. Moscow: Smysl.
- Leontiev, D. A., & Salikhova, A. Zh. (2007). *Vzglyad na sebya so storony kak predposylka sistemnoi refleksii* [Looking at oneself from aside as a prerequisite for systemic reflection]. In *Materialy IV Vserossiiskogo s'ezda RPO* [Proceedings of the 4th Russian convention of the Russian Psychological Society] (Vol. 2, pp. 237–238). Moscow; Rostov-on-Don: Kredo.
- Leontiev, D., & Salikhova, A. (2010). Looking at oneself as inner dialogue. *International Journal for Dialogical Science*, 4(2), 95–104.
- Lukovitskaya, E. G. (1998). *Sotsial'no-psikhologicheskoe znachenie tolerantnosti k neopredelennosti* [Social-psychological significance of tolerance for ambiguity] (Extended abstract of PhD dissertation, Saint Petersburg, Saint-Petersburg State University).
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
- McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183–189.

- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638–662.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- Osin, E. N. (2011). Problema sotsial'noi zhelatel'nosti v issledovaniyakh lichnostnogo potentsiala [The problem of social desirability in personality potential studies]. In D. A. Leontiev (Ed.), *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personality potential: Structure and assessment] (pp. 454–468). Moscow: Smysl.
- Osin, E. N., & Leontiev, D. A. (2008). Aprobatsiya russkoyazychnykh versii dvukh shkal ekspresotsenki sub'ektivnogo blagopoluchiya [Development of the Russian versions of two scales for express assessment of subjective well-being]. In *Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa* [Proceedings of the Third Russian sociological congress]. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences; Russian Society of Sociologists.
- Rozanov, V. (1994). Tsel' chelovecheskoi zhizni [The aim of human life]. In N. K. Gavryushina (Ed.), *Smysl zhizni: antologiya* [Life meaning: An anthology] (pp. 19–64). Moscow: Progress-Kul'tura.
- Rubinshtein, S. L. (1997). *Chelovek i mir* [Man and the world]. Moscow: Nauka.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Vasiliev, I. A., Mitina, O. V., Shapkin, S. A. (2011). Kontrol' za deistviem kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Action control as a component of personality potential]. In D. A. Leontiev (Ed.), *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personality potential: Structure and assessment] (pp. 330–359). Moscow: Smysl.