

УДК 159.95

## ОСОБЕННОСТИ РЕФЛЕКСИВНОСТИ У ЭКСТРА- И ИНТРОВЕРТОВ

*М.Е. Валиуллина*

### Аннотация

В статье рассматривается структура взаимосвязей трёх видов рефлексии (онтогенетической, ауто- и социорефлексии) с некоторыми индивидуально-психологическими характеристиками разного уровня у лиц экстравертированного типа и тех, кого в большей степени можно отнести к интровертам. Для эмпирического исследования были выбраны методики, позволяющие определить преобладающий тип мышления, степень выраженности этапов самоуправления в процессе решения проблем, эмоциональную устойчивость, характеристики самоотношения, а также социально-психологические установки личности в мотивационно-потребностной сфере. Показано, что у интровертированных испытуемых существуют значительные отличия в структуре взаимосвязей всех трёх типов рефлексии с другими включёнными в исследование показателями, причём показатель онтогенетической рефлексии у них является системообразующим.

**Ключевые слова:** онтогенетическая рефлексия, ауторефлексия, социорефлексия, экстравертированность, структура взаимосвязей, индивидуально-психологические характеристики.

---

Рефлексия в современной психологии часто рассматривается как способ осмысления, осознания качественных и количественных изменений, которые происходят с человеком в процессе занятий различными видами деятельности, как осознание своих переживаний, прошлого опыта, опыта взаимоотношений с людьми [1–4]. На сегодняшний день существует достаточно большое количество исследований феноменологии и механизмов рефлексии, выделены различные виды рефлексии в зависимости от тех или иных объектов осмысления.

Очевидно, что характер когнитивных процессов (в частности, мышления), эмоциональная устойчивость, личностные индивидуальные характеристики, такие, например, как ряд параметров самоотношения, а также мотивационно-потребностная сфера субъекта могут быть взаимосвязаны непосредственно с определёнными видами рефлексии. В этом случае обнаруживается взаимовлияние исследуемых характеристик.

Полученные знания о когнитивных и личностных аспектах человека, непосредственно связанных с рефлексией, могут быть использованы в практической психологии, поскольку психологическая помощь клиенту может осуществляться посредством развития у него способности к рефлексии, то есть к большей осознанности своей жизни и отдельных её сфер. В некоторых случаях, например, когда высокий уровень рефлексии сочетается у субъекта с навязчивыми

воспоминаниями или с какими-либо другими симптомами психического неблагополучия, возможно, наоборот, временное «притормаживание» процессов рефлексии в целях защиты клиента от избыточного ментального и эмоционального напряжения.

Экстравертированность личности, то есть ориентация внимания субъекта в большей степени на отношения с внешним миром, с социумом, или интровертированность – сосредоточение внимания на своём внутреннем мире, когда социальные связи играют значительно меньшую роль, чем интерес к своим внутрипсихическим процессам, являются одной из базовых и очень значительных характеристик. Люди амбивертного типа, то есть способные в разных жизненных ситуациях в равной степени гибко использовать стратегии поведения, мышления, реагирования в целом, свойственные как экстра-, так и интровертам, нередко оказываются лучше адаптированы, менее остро переживают как межличностные, так и внутриличностные конфликты, и потому значительно реже нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Цель настоящего исследования состояла в выявлении наличия и определении структуры взаимосвязей нескольких видов рефлексии с определёнными психологическими характеристиками субъектов, посредством изменения которых можно было бы влиять на личность, делая её более уравновешенной и гармоничной. Кроме того, ожидалось обнаружить фактическое подтверждение гипотезы о необходимости использования различных подходов при работе над развитием рефлексии у более и менее экстравертированных людей.

В исследовании участвовали студенты Казанского (Приволжского) федерального университета. Общая выборка составила 98 человек. На основании степени выраженности экстравертированности, в соответствии со шкалой экстравертированности А. Айзенка из его широко известного тест-опросника EPQ, из общей выборки было выделено две группы студентов по 30 человек в каждой. В одну группу были включены испытуемые, имеющие достаточно высокий уровень экстраверсии (экстраверты), в другую – те, чей уровень экстравертированности оказался ниже среднего (интроверты). Не включённые в дальнейшее исследование 38 человек занимали амбивертную позицию.

Участвующим в исследовании студентам было предложено ответить на ряд вопросов следующих методик.

- Методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта [5]. Опросник содержит две шкалы – ауто-и социорефлексия. Под ауторефлексией (саморефлексией) автор подразумевает процесс анализа чувств и переживаний по поводу себя самого, понятие социорефлексии включает в себя анализ собственных переживаний в отношениях с окружающими людьми.

- Методика «Самооценка уровня онтогенетической рефлексии» Н.П. Фетикина [2]. Онтогенетической рефлексией автор называет анализ прошлых ошибок, успешного и неуспешного опыта жизнедеятельности.

- Опросник для определения типов мышления и уровня креативности [6]. Опросник содержит пять шкал: предметно-действенное мышление, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное, креативность (способность мыслить творчески, находить нестандартные решения).

- Методика EPQ А. Айзенка. Содержит четыре шкалы: социальная желательность ответов, нейротизм (эмоциональная устойчивость), экстравертированность, психотизм (склонность к асоциальному поведению).

- Методика «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова [7, с. 339–347]. Методика содержит несколько шкал, по которым определяется выраженность ряда этапов самоуправления при решении какой-либо жизненной задачи: анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, планирование, оценка качества, принятие решения, самоконтроль, коррекция, общая способность самоуправления.

- Методика исследования самоотношения (МИС) Р.И. Пантеева [6]. Включены следующие шкалы: открытость – закрытость (закрытость подразумевает неумение объективно оценивать своё состояние), самоуверенность (самоуважение), саморукводство (способность быть источником развития своей личности), отражённое самоотношение (представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию), самооценочность (ощущение ценности собственной личности, собственного «я»), самопринятие (симпатия к себе такому, какой есть), самопривязанность (нежелание что-то менять в себе), внутренняя конфликтность (наличие сомнений в правильности мыслей, чувств, поступков), самообвинение (выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «я»).

- Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потёмкиной. Содержит 8 шкал: ориентация на процесс (процесс деятельности важнее результата), ориентация на результат (главное – получить результат деятельности, максимально сократив длительность процесса его достижения), ориентация на альтруистические ценности, ориентация на самого себя (эгоистические наклонности), ориентация на труд (трудоголизм, ценность труда самого по себе), ориентация на свободу (ценность свободы собственного выбора в жизнедеятельности), ориентация на власть (ценность власти над другими людьми), ориентация на деньги (ценность материальных средств).

Математические методы обработки данных включали в себя сравнительный анализ степени выраженности показателей рефлексии с учётом *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок в группах экстравертов и интровертов, анализ корреляционных связей исследуемых видов рефлексии с показателями других методик, попарное сравнение корреляционных матриц двух исследуемых групп.

Табл. 1

Данные сравнительного анализа показателей рефлексии в группах экстра- и интровертов

Название показателей	<i>X</i> -среднее арифм. (экстр.)	<i>X</i> -среднее арифм. (интров.)	Значение <i>t</i> -крит. Стюд.	Достоверность ( <i>p</i> )
Онтогенетическая рефлексия	53.10	74.83	-4.792	0.001
Ауторефлексия	38.73	42.59	-2.051	0.05

Было выявлено, что в группе интровертов значительно больше выражена онтогенетическая рефлексия ( $p = 0.001$ ) по сравнению с экстравертами. У интровертов также более выражена ауторефлексия ( $p = 0.05$ ). Различий по социорефлексии не наблюдается (табл. 1).

Табл. 2

Данные корреляционного анализа взаимосвязей между показателями рефлексии и рядом индивидуально-психологических характеристик у экстра- и интровертов

Интроверты			Экстраверты		
Показатели	<i>r</i>	<i>p</i>	Показатели	<i>r</i>	<i>p</i>
1-7	-0.37	0.05	1-4	-0.39	0.05
1-8	-0.38	0.05	1-16	-0.36	0.05
1-9	-0.40	0.05	1-18	-0.41	0.05
1-12	-0.47	0.01	1-20	0.43	0.05
1-13	-0.52	0.01	1-22	-0.37	0.05
1-14	-0.59	0.001	1-23	0.36	0.05
<b>1-15</b>	-0.58	0.001	1-26	0.38	0.05
1-16	-0.61	0.001	1-27	0.42	0.05
1-19	0.48	0.01			
1-20	0.37	0.05			
1-24	0.41	0.05			
1-28	-0.49	0.01			
<b>1-30</b>	0.36	0.05			
<b>2-21</b>	-0.41	0.05	<b>2-3</b>	0.63	0.001
2-27	0.40	0.05	2-5	-0.38	0.05
<b>2-30</b>	0.37	0.05	2-11	0.36	0.05
			2-13	0.59	0.001
			2-15	0.48	0.01
			<b>2-17</b>	-0.41	0.05
3-6	0.37	0.05	<b>3-2</b>	0.63	0.001
3-10	-0.41	0.05	<b>3-17</b>	-0.37	0.05
<b>3-15</b>	0.37	0.05	3-25	0.38	0.05
<b>3-21</b>	-0.36	0.05			
<i>r</i> = 0.36, <i>p</i> = 0.05 <i>r</i> = 0.46, <i>p</i> = 0.01 <i>r</i> = 0.57, <i>p</i> = 0.001			<i>r</i> = 0.36, <i>p</i> = 0.05 <i>r</i> = 0.46, <i>p</i> = 0.01 <i>r</i> = 0.57, <i>p</i> = 0.001		

*Примечание.* Жирным шрифтом выделены взаимосвязи, посредством которых осуществляется связь между показателями рефлексии.

Исследование корреляционных связей трёх типов рефлексии с другими показателями позволило обнаружить ряд интересных фактов (табл. 2). В таблице под порядковыми номерами приведены только те показатели, относительно которых были обнаружены достоверные корреляционные связи:

- |                           |                            |                             |
|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1. Онтоген. рефлексия     | 11. Коррекция              | 21. Психотизм               |
| 2. Ауторефлексия          | 12. Общ. способн. самоупр. | 22. Экстравертированность   |
| 3. Социорефлексия         | 13. Закрытость             | 23. Эмоц. устойч.           |
| 4. Словесно-логич. мышл.  | 14. Самоуверенность        | 24. Соц. желательн. ответов |
| 5. Наглядно-образн. мышл. | 15. Самоуководство         | 25. Ориент. на процесс      |
| 6. Креативность           | 16. Отраж. самоотн.        | 26. Ориент. на результат    |
| 7. Анализ противоречий    | 17. Самопринятие           | 27. Ориент. на альтруизм    |
| 8. Прогнозирование        | 18. Самопривязанность      | 28. Ориент. на свободу      |
| 9. Целеполагание          | 19. Внутр. конфликтность   | 29. Ориент. на власть       |
| 10. Планирование          | 20. Самообвинение          | 30. Ориент. на деньги       |

В структуру взаимосвязей ни у экстравертов, ни у интровертов не вошли следующие показатели: предметно-действенное мышление; этапы решения задач – оценка качества, принятие решения, самоконтроль; самооценочность; ориентация на эгоизм, ориентация на труд.

Представленные в табл. 2 данные свидетельствуют о том, что в группе интровертов онтогенетическая, ауто- и социорефлексия взаимосвязаны, хотя и опосредованно, через другие показатели, и составляют единую структуру. У экстравертов подобного не обнаружено. У экстравертированных респондентов показатель онтогенетической рефлексии имеет значительно меньше взаимосвязей и никак не соотносится с ауто- и социорефлексией, входящими в другую корреляционную плеяду.

Выявлено также, что в двух исследуемых группах существуют взаимосвязи с одними и теми же показателями других методик, что свидетельствует об общем характере взаимозависимости у всех испытуемых в целом. И у экстравертов, и у интровертов онтогенетическая рефлексия имеет обратную достоверную связь с показателем «отражённое самоотношение» (16) и прямую связь с показателем «самообвинение» (20). В остальных случаях показатели рефлексии в каждой из исследуемых групп взаимосвязаны с разными характеристиками других представленных в исследовании методик, это подтверждает необходимость применения разных подходов к экстравертам и интровертам для развития у них того или иного типа рефлексии. Так, например, у интровертов при возрастании понимания ценности денег (30) и при уменьшении ценности свободы (28) онтогенетическая рефлексия усиливается, в то время как у экстравертов усиление данного вида рефлексии обусловлено увеличением ценности получения результата (26) и ориентации на альтруизм (27).

Если говорить об особенностях мышления, то обнаружено, что у экстравертов развитость словесно-логического типа мышления (4) и онтогенетическая рефлексия связаны обратной связью. В отличие от интровертов, усиление онтогенетической рефлексии приводит у экстравертов к недовольству собой, к желанию измениться (ослабление самопривязанности) (18), к большей эмоциональной неустойчивости (23).

У интровертов не выявлено ни одной достоверной взаимосвязи онтогенетической рефлексии с каким-либо типом мышления, но есть достоверные и очень сильные взаимосвязи с несколькими параметрами самоуправления. Н.М. Пейсахов выделяет несколько этапов самоуправления в определённой ситуации, на каждом из которых подразумевается осуществление осознанной мыслительной деятельности. Обнаружено, что онтогенетическая рефлексия связана с несколькими этапами: анализ противоречий (7), прогнозирование (8), целеполагание (9), общая способность самоуправления (12). Связи обратные, что означает, что при усилении осознания прошлого опыта снижаются все три вышеупомянутые отдельные характеристики и способность самоуправления в целом. У экстравертов такая закономерность отсутствует.

Усиление онтогенетической рефлексии порождает у интровертов снижение уровня закрытости (13), самоуверенности (14), саморуководства (15) и повышение уровня внутренней конфликтности (19). Подобного не проявляется у экстра-

вертов. В целом у интровертов значительно больше факторов самоотношения связано с онтогенетической рефлексией.

Попарное сравнение корреляционных матриц позволило выявить не менее интересные данные. В то время как у интровертов усиление онтогенетической рефлексии ведёт к ослаблению ориентации на свободу как мотива деятельности (28), у экстравертов такой закономерности не наблюдается ( $p = 0.05$ ). Вместе с тем при усилении онтогенетической рефлексии у интровертов повышается ценность денег, материальных благ (30), у экстравертов же эта связь не обнаружена ( $p = 0.05$ ).

Было выявлено также различие ( $p = 0.01$ ) в соотношении показателей ауто- и социорефлексии в исследуемых группах. Так, у экстравертов существует очень сильная прямая взаимосвязь. При усилении ауторефлексии неизбежно усиливается и социорефлексия ( $p = 0.001$ ), у интровертов такая взаимосвязь отсутствует.

Как уже было отмечено, в группе интровертов исследуемые виды рефлексии опосредованно, но всё же связаны между собой, образуя единую структуру. Онтогенетическая рефлексия связана с ауторефлексией через показатель «ориентация на деньги». С социорефлексией онтогенетическая рефлексия связана через показатель «саморуководство» (15). Причём чем меньше выражена онтогенетическая рефлексия, тем более высокий уровень саморуководства у респондентов и, как следствие, возможен более высокий уровень социорефлексии.

Примечательно, что ауто- и социорефлексии связаны с разными показателями у интровертов и экстравертов. У интровертов ауторефлексия напрямую связана с мотивом «ориентация на альтруизм» (27), обратная связь обнаруживается со склонностью к асоциальному поведению (21) и с мотивом «ориентация на деньги» (30).

У экстравертов усиление ауторефлексии снижает наглядно-образное мышление, что можно объяснить тем, что ауторефлексия подразумевает внутренний диалог с самим собой, который не способствует формированию внутренних образов у представителей этой группы. Такой феномен не наблюдается у интровертов, которые, возможно, в силу большей приспособленности к погружению в свой внутренний мир, могут параллельно пользоваться и словесно-логическим, и наглядно-образным типами мышления.

Усиление ауторефлексии у экстравертов влечёт за собой усиление интенсивности такого этапа самоуправления, как коррекция (11). Наконец, с ауторефлексией у экстравертов связано несколько параметров самоотношения. Так, усиление ауторефлексии приводит к усилению закрытости (13), то есть к нежеланию открыто смотреть на себя, честно признаваясь, что не всё в порядке. С этим же показателем связана напрямую и социорефлексия.

Усиление ауторефлексии влечёт за собой повышение уровня саморуководства (15) и снижение уровня самопринятия (17). Можно полагать, что эти два фактора являются друг для друга компенсирующими. Иными словами, когда у экстравертов усиливается ауторефлексия, они перестают себе нравиться. Вследствие этого они стараются больше контролировать свою жизнь.

Структура взаимосвязей с социорефлексией также отличается у представителей двух исследуемых групп. У интровертов социорефлексия напрямую связана

с креативностью (6) и мотивом «ориентация на власть» (29), в то время как у экстравертов показатель креативности не связан ни с одним из трёх видов рефлексии. Вероятно, одним из стимулов развития креативности у интровертов может быть желание руководить или манипулировать другими. Наконец, у интровертов выявлена обратная связь социорефлексии с характеристикой «планирование» (10) (один из этапов самоуправления). Чем более выражена социорефлексия, тем меньше проявляется склонность что-то планировать самим.

У экстравертов, помимо связей, упомянутых выше, показатель социорефлексии имеет прямую связь с мотивом «ориентация на процесс» (25). Напомним, что онтогенетическая рефлексия у экстравертов напрямую связана с мотивом «ориентация на результат» (26).

В целом к основным выводам, полученным в результате исследования, можно отнести следующие положения.

- У экстравертов обращение к прошлому опыту (онтогенетическая рефлексия) и осознание насущной ситуации (здесь и теперь) и себя в ней (ауторефлексия) никак не влияют друг на друга. Иначе выражаясь, если надо решать какую-то проблему в настоящем времени, совершенно не обязательно воспоминание подобной ситуации из прошлого и алгоритма действия в ней. У интровертов вероятность того, что воспоминания о прошлом опыте спонтанно появятся, как только будут задействованы другие два вида рефлексии, очень велика.

- Для всех (и экстра-, и интровертов) характерны следующие общие закономерности: чем интенсивнее онтогенетическая рефлексия, тем больше им кажется, что окружающие люди имеют негативное отношение, недовольны ими. И в то же время усиление онтогенетической рефлексии способствует усилению самообвинения (укоры совести). Но тот факт, что в остальных случаях показатели рефлексии в каждой из исследуемых групп взаимосвязаны с разными характеристиками других представленных в исследовании методик, говорит о том, что к экстравертам и интровертам нужен разный подход в вопросах развития того или иного типа рефлексии.

- Замечено, что доминирование словесно-логического типа мышления у экстравертированного человека может привести к ослаблению онтогенетической рефлексии. Для экстравертов характерно искать внешние социальные контакты, они общительны, и словесно-логическое мышление, развитое у многих в достаточной степени, позволяет им делать свою речь разнообразной и в целом много говорить. Возможно, экстраверты более склонны обсуждать и познавать опыт других людей в процессе общения, чем обращаться к своему собственному. Это также подтверждается тем, что усиление онтогенетической рефлексии приводит к недовольству собой и к эмоциональной нестабильности.

- При усилении осознания прошлого опыта (онтогенетическая рефлексия) у интровертов снижается способность самоуправления, что не характерно для экстравертов. Поскольку, как показали наши исследования, в группе интровертов изначально интенсивность онтогенетической рефлексии значительно выше, можно предположить, что ещё большее усиление именно онтогенетической рефлексии у интровертов может привести их к высокой эмоциональной неустойчивости, граничащей с патологией. Именно такие люди, находящиеся на грани нервного срыва, оказываются неспособными пользоваться мыслительными операциями,

которые так необходимы для анализа собственного беспокойства: анализ противоречий, целеполагание, прогнозирование, самоуправление в целом.

- У интровертов ауторефлексия служит компенсаторным видом рефлексии по отношению к онтогенетической, поскольку с усилением одного вида рефлексии уменьшается другой. То же самое можно сказать и о соотношении социорефлексии и онтогенетической рефлексии. У экстравертов механизм компенсации избытка онтогенетической рефлексии за счёт усиления ауто- или социорефлексии не сформирован. Во всяком случае, используемые нами методики позволяют сделать такое предположение.

- Усиление ауторефлексии у интровертов мотивирует их на то, чтобы больше отдавать другим (альтруизм), чем брать от других.

- Выявлено, что экстраверты в моменты усиления ауто- и социорефлексии склонны к самообману по поводу того события, относительно которого происходит рефлексирование. У интровертов нет такой закономерности, но установлено, что усиление онтогенетической рефлексии делает их более открытыми и честными с самими собой.

- В структуру взаимосвязей с различными типами рефлексии у интровертов и экстравертов входят разные побуждающие к деятельности мотивы: у интровертов – свобода, власть и деньги, у экстравертов – сам процесс деятельности, результат деятельности. Мотив альтруизма присутствует у представителей обеих групп, но у экстравертов мотив альтруизма находится в прямой взаимосвязи с онтогенетической рефлексией, в то время как у интровертов альтруизм напрямую связан с ауторефлексией.

Таким образом, были получены результаты, подтверждающие гипотезу о необходимости индивидуального подхода к развитию онтогенетической, ауто- и социорефлексии с учётом уровня экстравертированности личности.

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (проект № 12-06-00043-а).

### Summary

*M.E. Valiullina. Peculiarities of Reflexivity of Extroverts and Introverts.*

The article deals with the structure of the interconnections of three types of reflection (ontogenetic reflection, autoreflection and social reflection) with some individual psychological characteristics of different levels in individuals of extraverted type and those who can mostly be considered as introverts. For empirical research we chose methods which allowed us to define the predominant type of thinking, the degree of manifestation of the stages of self-control during problem solving, the emotional stability, the characteristics of self-relation, and the social-psychological attitudes of an individual in the sphere of motives and needs. It is demonstrated that introverted individuals have significant differences in the structure of the interconnections of all three types of reflection with other characteristics under study, and for introverted subjects the parameter of ontogenetic reflection is a core one.

**Key words:** ontogenetic reflection, autoreflection, social reflection, extraversion, structure of interconnections, individual psychological characteristics.

**Литература**

1. *Карпов А.В.* Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: Ин-т психол. РАН, 2004. – 422 с.
2. *Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – 489 с.
3. *Плигин А.А.* Познавательные стратегии школьников. – М.: Профит Стайл, 2007. – 527 с.
4. *Dudareva V., Semenov I.* Phenomenology of reflection and its investigation in modern foreign psychology // Психология. Журн. Высш. шк. экономики. – 2008. – Т. 5, № 1. – С. 101–120.
5. *Карпов А.В., Скитяева И.М.* Психология метакогнитивных процессов личности. – М.: Ин-т психол. РАН, 2005. – 344 с.
6. Диагностика Здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
7. Основы психологии. Практикум / Сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 704 с.

Поступила в редакцию  
10.09.12

---

**Валиуллина Марина Евгеньевна** – кандидат биологических наук, доцент кафедры общей психологии Казанского (Приволжского) федерального университета.  
E-mail: *Marinaval\_63@mail.ru*