

## РЕФЛЕКСИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ЕЕ ДИАГНОСТИКА В СТРУКТУРЕ КОНТРОЛЯ ЗА ДЕЙСТВИЕМ

© 2014 г. О. В. Митина\*, Е. И. Рассказова\*\*

\* Кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, зав. лабораторией количественной психологии Московского городского психолого-педагогического университета, г. Москва,  
e-mail: omitina@inbox.ru

\*\* Кандидат психологических наук, доцент факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, научный сотрудник лаборатории количественной психологии Московского городского психолого-педагогического университета, г. Москва,  
e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

Анализируется концепция контроля за действием<sup>1</sup> Ю. Куля. В отличие от традиционных представлений, согласно которым в его структуре выделяются ориентация на действие/состояние при неудаче, планировании и реализации, рассматривается также рефлексивная ориентация, связанная с осознанным выбором промедления в деятельности в целях анализа происходящего и/или совладания с собственным состоянием. В двух исследованиях ( $N_1 = 286$ ,  $N_2 = 280$ ) подтверждается трехфакторная структура контроля за действием (ориентация на действие, состояние и рефлексивная ориентация) при планировании и неудаче. Шкала рефлексивной ориентации обладает достаточной надежностью и коррелирует с существующими методиками диагностики рефлексивности, а также является лучшим предиктором этапов планирования и программирования в осуществлении саморегуляции деятельности по сравнению с ориентацией на действие и состояние.

*Ключевые слова:* контроль за действием, ориентация на действие/состояние, рефлексивная ориентация, модификация опросника ориентации на действие/состояние, психодиагностика.

Понятие “контроль за действием” было введено Ю. Кулем в целях четкого описания процессов волевой регуляции, куда входит широкий круг конструктов, опосредствующих реализацию намерения [1, 12]. В частности, к ним относятся любые процессы, связанные с обеспечением следования выбранному плану действий (например, подавление конкурирующих намерений). На настоящий момент концепция Ю. Куля широко применяется в эмпирических исследованиях саморегуляции, особенно при анализе индивидуальных различий. Однако детальный анализ подхода позволяет выявить несколько неоднозначных моментов.

*Ориентация на действие и ориентация на состояние.* Анализируя индивидуальные различия в осуществлении контроля за действием, Ю. Куль выделяет два типа ориентации – ориентацию на действие и ориентацию на состояние. Ориен-

тация на действие подразумевает готовность и склонность к активной деятельности, в том числе при негативном эмоциональном состоянии и в напряженных условиях. Ориентация на состояние относится к склонности концентрироваться на своем состоянии и переживаниях, что блокирует или тормозит активные действия. Следует отметить две особенности этих модусов. Во-первых, несмотря на то, что Ю. Куль говорит о *разных* типах людей (одни ориентированы на состояние, другие – на действие) и о возможностях ситуативных изменений, на практике при измерении выраженности ориентаций на действие и состояние они рассматриваются как противоположные окончания единого континуума. В традиционном опроснике ориентации на действие/состояние (ОДС) (в настоящее время более известной является немецкая аббревиатура оригинальной методики – НАКЕМР) [1] каждый пункт содержит два варианта реакции на некую ситуацию, соответствующие двум типам ориентации. Испытуемый должен выбрать один вариант из двух, что пред-

<sup>1</sup> По правилам современного русского языка, слово “контроль” требует дополнения с предлогом “над”. В данной статье сохранено словосочетание “контроль за действием”, устоявшееся в концепции Ю. Куля. – *Прим. ред.*

полагает противоположность конструкторов. С нашей точки зрения, ориентация на действие и ориентация на состояние могут быть связанными, но различными стратегиями, применяемыми в разных ситуациях. Кроме того, можно представить случаи, когда обе стратегии выражены или, напротив, слабо выражены у человека. Во-вторых, в концепции имплицитно предполагается, что ориентация на действие “лучше”, чем ориентация на состояние. По данным исследований, ориентация на состояние провоцирует депрессивные переживания, выученную беспомощность и отчуждение [1], хотя и связана с лучшей памятью на намерения. Однако, как показывают исследования копинг-стратегий [10], вопрос об эффективности того или иного поведения спорный: например, в некоторых ситуациях эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, связанные с фиксацией на собственном состоянии, более эффективны, нежели проблемно-ориентированные копинг-стратегии, направленные на решение поставленной задачи. Точно так же ориентация на действие и ориентация на состояние могут выполнять различные функции и быть продуктивными в разных условиях.

С теоретической точки зрения, ориентация на действие способствует вовлечению человека в некоторую активность (выполняя функции активации и достижения) и избеганию чрезмерных переживаний (защитная функция). Ю. Куль предполагал, что она важна для извлечения опыта из собственных ошибок [1], однако это утверждение выглядит сомнительным: извлечение опыта требует концентрации на ошибках и их анализа, что невозможно при начале нового действия. Быстрый переход к действиям означает не только расширение возможностей и лучшее достижение, но и трудности анализа существующей ситуации (недостаток рефлексии). В целом, в структуре ориентации на действие слиты импульсивность и “продуманная” готовность к действию. Те же трудности характерны для ориентации на состояние. С одной стороны, она способствует чрезмерной концентрации на собственном состоянии, усилении негативных переживаний и мыслей, ригидности и пассивности. С другой стороны, “пауза” в деятельности может быть потрачена не только на ригидные повторяющиеся мысли и переживания, но и на активное совладание с собственным эмоциональным состоянием, рефлексии и пересмотр основ деятельности, замечание и учет внешней ситуации и гибкое реагирование на нее.

В целом определения ориентации на действие и ориентации на состояние допускают неоднознач-

ность, зависящую от степени импульсивности/продуманности ориентации на действие и того, чем заполнена “пауза” при ориентации на состояние. В частности, можно предположить, что ориентация на состояние может быть “непроизвольной”, когда человек концентрируется на своих переживаниях и не может действовать, а может быть результатом осознанного выбора, когда человек сам делает “паузу” с целью разобраться и переосмыслить происходящее. Стратегия, подразумевающая осознанный выбор “паузы”, была названа рефлексивной ориентацией. Мы предполагаем, что рефлексивная ориентация является отдельным компонентом контроля за действием и не сводится к ориентациям ни на действие, ни на состояние.

*Рефлексия и саморегуляция.* Еще в классических работах Б.В. Зейгарник утверждается ключевая роль рефлексии в структуре саморегуляции [3]. В частности, личностная рефлексия, связанная с анализом и пересмотром основ собственной деятельности, является важнейшим механизмом преодоления психотравмирующих ситуаций. А.В. Карпов говорит о рефлексивности как особенности личности, позволяющей ей выстраивать свою жизнедеятельность [4]. В своей модели и диагностической методике он выделяет четыре вида рефлексии: проспективная (связанная с анализом будущих действий и событий), ретроспективная (направленная на прошедшие события), ситуативная рефлексия, а также рефлексия общения (понимание причин поведения других людей и его предвосхищение). По данным А.В. Карпова, высокий уровень рефлексивности связан с большей субъектностью в саморегуляции, большей вариативностью, в том числе, при принятии решений [4]. В подходе Д.А. Леонтьева рефлексия рассматривается как компонент личностного потенциала, участвующий в процессах саморегуляции и самодетерминации. Автором предложена дифференциальная модель рефлексии, в рамках которой разводятся системная рефлексия (взгляд на себя со стороны, возможность одновременно видеть полюс субъекта и объекта), интроспекция (внимание направлено на собственные переживания) и квазирефлексия (направлена на посторонние размышления о прошлом, будущем, возможностях и т.п.) [5].

С нашей точки зрения, в структуре контроля за действием рефлексия обеспечивает своеобразную “ориентировку” в истоках и обстоятельствах деятельности, становясь основой для планирования, конкретизации целей, совладания с собственным эмоциональным состоянием и т.п. Она может

быть как проспективной, так и ретроспективной, и содержательно близка понятию системной рефлексии в концепции Д.А. Леонтьева.

*Целью* данной работы являлось исследование структуры контроля за действием и выявление роли рефлексивной ориентации в этой структуре. Выдвигались следующие *гипотезы*:

1. Ориентация на действие и ориентация на состояние являются взаимосвязанными, но отдельными стратегиями и не могут рассматриваться как полюса единого континуума (в соответствии с оригинальной измерительной методикой Ю. Куля).

2. В структуре контроля за действием можно выделить рефлексивную ориентацию, предполагающую осознанный выбор промедления и концентрации на собственном состоянии (в отличие от ориентации на состояние, при которой промедление случается с человеком, а не выбирается им).

3. Шкала рефлексивной ориентации обладает достаточной надежностью и валидностью. По сравнению с ориентацией на действие и состояние, она характеризуется лучшей предиктивной способностью в отношении особенностей саморегуляции.

## МЕТОДИКА

В целях проверки выдвинутых гипотез методика контроля за действием была модифицирована, а затем было проведено два взаимосвязанных исследования на различных выборках. Первое исследование направлено на апробацию методики, выявление структуры контроля за действием и связи его компонентов с различными этапами саморегуляции. В задачи второго исследования входило подтверждение полученных результатов на принципиально другой выборке (взрослых испытуемых разного возраста в отличие от студентов), а также проверка внешней валидности шкалы рефлексивной ориентации при помощи других методик диагностики рефлексии.

*Участники исследования.* Первая выборка (выборка С) состояла из 286 студентов психологических специальностей вузов г. Москвы и г. Петропавловска-Камчатского<sup>2</sup> в возрасте от 17 до 39 лет (49 мужчин, 237 женщин, средний возраст  $20.20 \pm 2.65$  лет).

Вторая выборка (выборка Т) состояла из 280 человек, русскоговорящих жителей Ташкента в

возрасте от 15 до 65 лет (143 мужчины, 137 женщин, средний возраст  $35.80 \pm 13.97$  лет).

*Процедура исследования.* В первом исследовании испытуемые были обследованы с помощью модифицированного варианта опросника ориентации на действие/состояние, а также методики стиля саморегуляции поведения. Во втором исследовании были использованы модификация опросника ориентации на действие/состояние, методика диагностики рефлексивности и дифференциальный тест рефлексии.

1. *Модификация опросника ориентации на действие/состояние* ( $N = 566$ ). В оригинальном варианте (адаптированный на русский язык вариант называется опросник ориентации на действие/состояние (ОДС) [1]) опросник включает 36 ситуаций, относящихся к трем шкалам: неудаче, планированию и реализации. Испытуемый должен выбрать между двумя альтернативами поведения в каждой ситуации, отнесенной к соответствующей шкале. Выбор ответа, соответствующего ориентации на действие, засчитывается как 1 балл по шкале ориентации на действия, другой выбор – как 0 баллов. В целях проверки выдвинутых гипотез было внесено два изменения. Во-первых, для каждой ситуации был добавлен дополнительный вариант ответа, соответствующий рефлексивной ориентации. В некоторых случаях это потребовало также уточнения ответа, связанного с ориентацией на состояние. Например, для ситуации планирования: ответ “Когда мне нужно срочно сделать какое-то трудное дело, часто мне приходится подталкивать себя, чтобы приступить к нему” был разделен на “Когда мне нужно срочно сделать какое-то трудное дело, даже в ситуации когда времени на раскачку нет, часто мне приходится подталкивать себя, чтобы приступить к нему” (ориентация на состояние) и “Когда мне нужно срочно сделать какое-то трудное дело, для меня очень важно все заранее обдумать и подготовиться, и мне не жалко на это потратить время” (рефлексивная ориентация). Во-вторых, вместо выбора одного из вариантов ответа (ипсативная форма фиксации ответов), испытуемый оценивал вероятность каждой реакции по шкале Лайкерта от 1 (“никогда”) до 5 (“постоянно”) баллов. В результате появилась возможность независимой оценки ориентации на действие, состояние и рефлексивной ориентации. Предложенная нами модификация успешно применялась в психологических методиках, в частности, в структуре опросника каузальных ориентаций [2].

2. *Методика стиля саморегуляции поведения* ( $N = 286$ ). Методика разработана с целью диа-

<sup>2</sup> Авторы выражают благодарность к.п.н. Е.Н. Осину, к.п.н. Ю.Ю. Неяскиной и к.п.н. В.А. Ясной за помощь в сборе данных.

**Таблица 1.** Надежность-согласованность шкал методики (альфа Кронбаха)

Шкалы методики	Исследование 1 ( $N = 286$ )			Исследование 2 ( $N = 280$ )		
	При неудаче	При планировании	При реализации	При неудаче	При планировании	При реализации
Ориентация на действие	0.69	0.63	0.64	0.74	0.79	0.64
Ориентация на состояние	0.76	0.81	0.58	0.78	0.73	0.55
Рефлексивная ориентация	0.77	0.79	0.65	0.72	0.82	0.70

гностики различных этапов саморегуляции [8]. Включает четыре субшкалы, специфичные для отдельных этапов (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов), а также две субшкалы, оценивающие обобщенные качества саморегуляции (гибкость и самостоятельность).

3. *Методика диагностики рефлексивности* ( $N = 280$ ). Опросник направлен на оценку рефлексивности как устойчивого качества личности и включает четыре шкалы: ситуативная, перспективная, ретроспективная рефлексия, рефлексия общения [4]. Основанием для классификации выступают различные объекты рефлексии, т.е. выделяются различные *виды* рефлексии в зависимости от того, на что она направлена (будущую ситуацию, прошлую и т.п.).

4. *Дифференциальный тест рефлексии* ( $N = 280$ ) разработан в целях дифференциальной диагностики различных типов рефлексии [5] и включает три шкалы: системная рефлексия, “самокопание” (соответствующее интроспекции в теоретической модели), фантазирование (соответствующие квазирефлексии). В отличие от методики диагностики рефлексии, основанием для классификации выступают не объекты, на которые она направлена, а способ ее осуществления. Соответственно, далее мы будем говорить о *типах* рефлексии.

*Обработка данных* проводилась в программах SPSS 17.0 и EQS 6.1.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

*Особенности распределений пунктов и шкал.* В обеих выборках ответы на все пункты методики варьировали от 1 балла до 5 баллов при медиане от 2 до 4 баллов, т.е. испытуемые использовали всю предложенную для ответа шкалу, отдавая предпочтение средним вариантам. Ни в одном случае процент испытуемых, выбиравших крайне высокие (1 и 2 балла) или крайне низкие ответы (4 и 5 баллов), не превышал 75%. Эти результаты

косвенно поддерживают правомерность использования шкалы Лайкерта: испытуемые не были склонны однозначно выбирать “крайние” варианты, их выбор носил вероятностный, а не однозначный характер.

*Надежность-согласованность.* Значения показателей надежности-согласованности всех шкал, связанных с ситуациями неудачи и планирования, изменяются от низких (для шкалы ориентации на действие в студенческой выборке) до достаточных (табл. 1). Как в выборке С, так и в выборке Т значения альфа Кронбаха шкал контроля за действием при реализации низки (0.55–0.70). Этот результат согласуется с данными Ю. Куля и отражает общую неоднозначность конструкта, вследствие чего в последних работах исследователь отказался от этой группы шкал.

Следует отметить, что в обеих выборках пункты шкал рефлексивной ориентации не менее, а в некоторых случаях более согласованы между собой, чем пункты шкал ориентации на действие и ориентации на состояние.

*Корреляции шкал методики.* Корреляция между ориентацией на действие и ориентацией на состояние варьирует от слабой до средней в выборке С ( $r = -0.20 - -0.50$ ,  $p < 0.01$ ) и практически нулевая или слабая в выборке Т (табл. 2). Иными словами, эти конструкты нельзя рассматривать как противоположные.

Рефлексивная ориентация при неудаче и при планировании тесно связана с ориентацией на состояние ( $r = 0.38-0.40$ ,  $p < 0.01$  в выборке С и  $r = 0.49-0.56$ ,  $p < 0.01$  в выборке Т). В выборке С рефлексивная ориентация при реализации положительно коррелирует с ориентацией на действие, в выборке Т – и с ориентацией на действие, и с ориентацией на состояние. Однако ни в одном случае корреляция не является достаточно высокой, чтобы говорить о “дублировании” шкал ориентации на действие или ориентации на состояние.

*Факторная структура методики.* Дальнейшими задачами выступили выявление структуры но-

Таблица 2. Корреляции шкал методики

Шкалы методики		При неудаче			При планировании			При реализации		
		ОД	ОС	РО	ОД	ОС	РО	ОД	ОС	РО
При неудаче	ОД									
	ОС	-.31**	-.05	-.07	.50**	.03	.11	.47**	.20**	.21**
	РО	-.24**	.40**	.49**	.10	.59**	.47**	.32**	.55**	.38**
При планировании	ОД	.40**	-.17**	.22**						
	ОС	-.18**	.63**	.23**	-.50**	-.10	.12	.30**	.32**	.49**
	РО	.00	.37**	.52**	.05	.38**	.56**	.26**	.50**	.29**
При реализации	ОД	.31**	.32**	.20**	.17**	.27**	.33**			
	ОС	.00	.25**	.23**	.03	.28**	.06	-.20**	.14*	.21**
	РО	.17**	.11	.48**	.50**	-.06	.44**	.36**	-.11	.33**

Примечания: ОД – ориентация на действие, ОС – ориентация на состояние, РО – рефлексивная ориентация;

\* –  $p < 0.05$ , \*\* –  $p < 0.01$ ; верхний треугольник – коэффициенты корреляции для выборки Т, нижний – для выборки С.

вой методики и проверка того, можно ли считать шкалу рефлексивной ориентации независимой от других шкал. При построении теоретической модели необходимо было учесть следующие особенности. Во-первых, в отличие от оригинальной версии [1], в которой методика включает три шкалы (ориентация на действие/состояние при планировании, неудаче и реализации), в модифицированном варианте девять шкал, поскольку ориентация на действие и ориентация на состояние рассматриваются как независимые и добавляется шкала рефлексивной ориентации. Во-вторых, каждый из 36 пунктов предполагает три возможных выбора: иными словами, методика включает 108 пунктов, сгруппированных по три, относящихся к одной ситуации. В-третьих, заранее было неизвестно, является ли факторная структура методики стабильной при сравнении ситуаций планирования, неудачи и реализации. Например, могло оказаться, что рефлексивная ориентация при планировании выступает как самостоятельный конструкт, тогда как при неудаче ее следует рассматривать как компонент (или вариант) ориентации на состояние. Для учета этих особенностей анализ ситуаций, относящихся к планированию, неудаче и реализации, проводился по отдельности. В каждом случае по результатам конфирматорного факторного анализа сравнивались пять альтернативных моделей [6, 11].

1. Трехфакторная модель. Шкалы ориентации на действие, состояние и рефлексивной ориентации задавались в модели как самостоятельные, но свободно коррелирующие друг с другом.

2. Двухфакторная модель с двухполюсным фактором ориентации на действие/состояние. Шкала ориентации на действие/состояние рассматривалась как единая (что согласуется с предположе-

ниями Ю. Куля), тогда как шкала рефлексивной ориентации – как свободно коррелирующая с ней самостоятельная шкала.

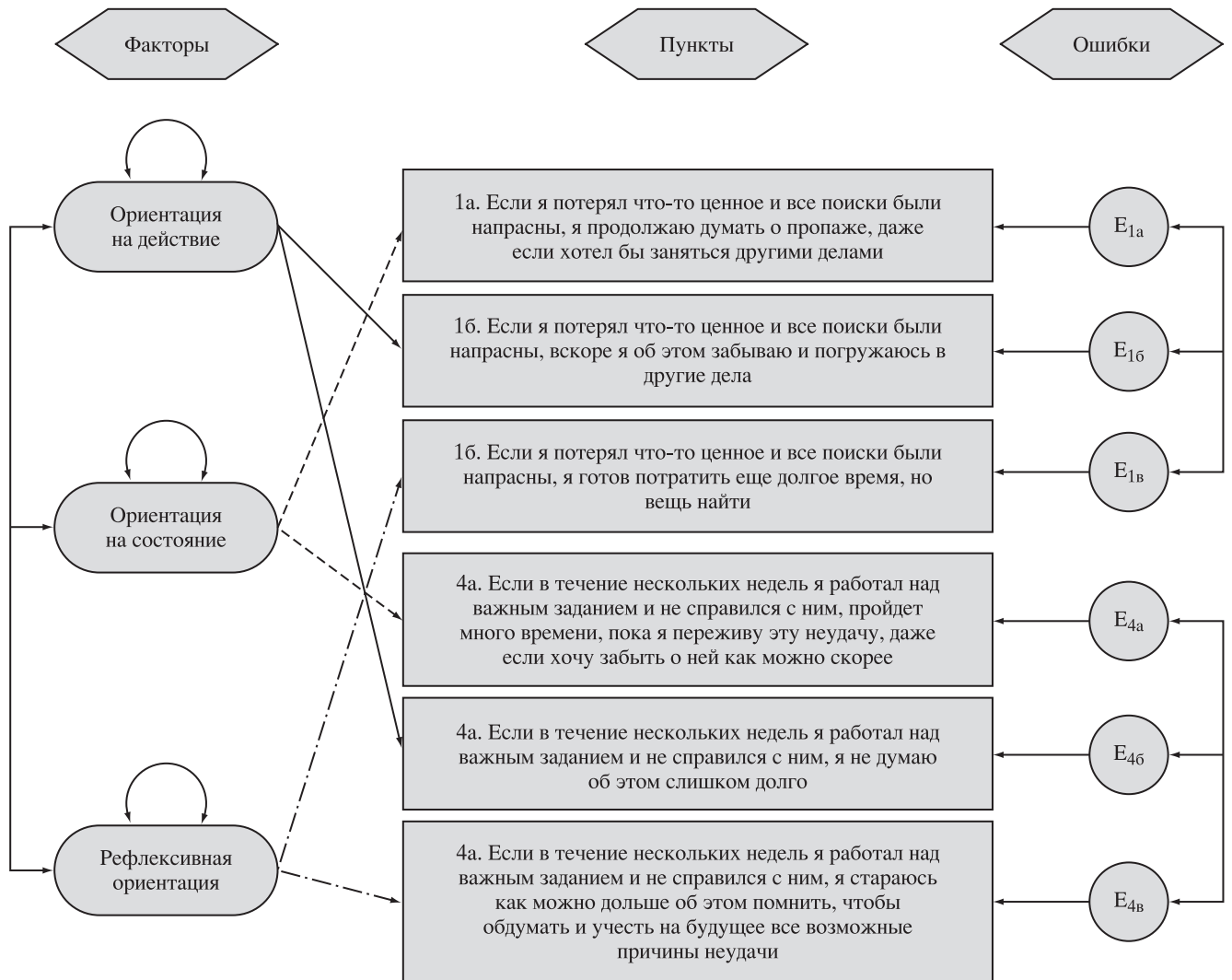
3. Двухфакторная модель с включением рефлексивной ориентации в состав ориентации на состояние. Предполагалось, что рефлексивная ориентация является частным случаем ориентации на состояние, тогда как ориентация на действие – самостоятельной шкалой.

4. Двухфакторная модель с включением рефлексивной ориентации в состав ориентации на действие.

5. Однофакторная модель. Все ответы считались проявлением единой характеристики человека.

Во всех моделях разрешалась корреляция между факторами. Для учета связи между тройками ответов, относящихся к одной и той же ситуации, разрешалась корреляция между ошибками этих пунктов. Фрагмент модели представлен на рис. 1.

В случае если одна из моделей лучше объясняет эмпирические данные, ее показатели должны значительно превышать показатели альтернативных моделей. В целом, модель считается соответствующей полученным данным [6, 11] при следующих показателях: критерий относительного согласия модели (*comparative fit index, CFI*) превышает 0.90 (с точки зрения ряда авторов, допустимы также значения 0.85–0.90), квадратичная усредненная ошибка аппроксимации (*root mean-square error of approximation, RMSEA*) не превышает 0.05 (допустимыми считаются значения 0.06–0.08), частное  $\chi^2$  и числа степеней свободы около 2. Факт того, что одна модель значимо лучше согласована с экспериментальными данными, нежели другая, проверяется для вложенных моде-



**Рис. 1.** Фрагмент модели конфирматорного факторного анализа контроля за действием при неудаче. Разрешены корреляции между факторами и корреляции между ошибками пунктов, относящихся к одной ситуации.

лей с использованием теста разностей хи-квадрат. Поскольку модели 2–5 являются вложенными для модели 1, то мы можем использовать этот тест.

В таблице 3 указаны полученные при проверке разных моделей показатели. В ситуациях неудачи и планирования оптимальной следует считать трехфакторную модель: несмотря на близость всех моделей с точки зрения показателей *RMSEA*, трехфакторная модель значительно “опережает” другие по критерию относительного согласия модели. Точно также, при планировании наилучшие показатели (хотя и более низкие, чем при неудаче) характерны для трехфакторной модели. Модели 2 и 5, рассматривающие ориентацию на действие и ориентацию на состояние как два полюса единой шкалы, в наименьшей степени соответствуют эмпирическим данным. Таким образом, при неудаче и планировании наиболее приемлемой является

трехфакторная модель, хотя следует учитывать, что и ее показатели невысоки. Дальнейшие исследования могут конкретизировать и дополнить данную модель.

В ситуации реализации показатели всех моделей неприемлемо низки. Хотя трехфакторная модель и в этом случае занимает “лидирующие” позиции, она практически не отличается от других моделей и поэтому не может предпочитаться в исследовании. На наш взгляд, этот результат объясняется концептуальной неоднозначностью контроля за действием при реализации.

*Контроль за действием и особенности саморегуляции.* Ориентация на действие при планировании (но не при неудаче или реализации) связана с улучшением общего уровня саморегуляции, планирования, моделирования и программирования

**Таблица 3.** Сравнение альтернативных теоретических моделей при помощи конфирматорного факторного анализа

Модели	Показатели					Сравнение с моделью 1		
	CFI	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	RMSEA	$\Delta\chi^2$	$\Delta df$	p-значение
<i>При неудаче</i>								
Модель 1	0.85	1189	555	2.14	0.05			
Модель 2	0.72	1711	557	3.07	0.06	522	2	0.000
Модель 3	0.79	1446	557	2.60	0.05	257	2	0.000
Модель 4	0.71	1764	557	3.17	0.06	575	2	0.000
Модель 5	0.65	2016	558	3.61	0.07	827	3	0.000
<i>При планировании</i>								
Модель 1	0.80	1489	555	2.68	0.06			
Модель 2	0.64	2228	557	4.00	0.07	739	2	0.000
Модель 3	0.73	1792	557	3.22	0.06	303	2	0.000
Модель 4	0.64	2201	557	3.95	0.07	712	2	0.000
Модель 5	0.59	2457	558	4.40	0.08	968	3	0.000
<i>При реализации</i>								
Модель 1	0.70	1589	555	2.86	0.06			
Модель 2	0.66	1712	557	3.07	0.06	123	2	0.000
Модель 3	0.69	1612	557	2.89	0.06	23	2	0.000
Модель 4	0.66	1708	557	3.07	0.06	119	2	0.000
Модель 5	0.65	1752	558	3.14	0.06	163	3	0.000

**Таблица 4.** Корреляции шкал методики контроля за действием со шкалами методики стиля саморегуляции поведения, методики диагностики рефлексивности и дифференциального теста рефлексии

	Шкала	При неудаче			При планировании			При реализации		
		ОД	ОС	РО	ОД	ОС	РО	ОД	ОС	РО
Стили саморегуляции <sup>1</sup>	Общий уровень	.05	-.18**	.31**	.44**	-.31**	.31**	-.03	-.02	.42**
	Планирование	-.05	.10	.41**	.30**	-.04	.47**	.09	.03	.40**
	Моделирование	.06	-.35**	-.05	.26**	-.44**	-.06	-.21**	-.17*	.14**
	Программирование	-.03	-.02	.36**	.29**	-.13**	.36**	.09	-.04	.43**
	Оценка результата	-.10	-.19**	.12*	.18**	-.21**	.11	-.14*	-.08	.19**
	Гибкость	.19**	-.30**	-.11	.17**	-.29**	-.21**	-.13*	-.01	-.01
	Самостоятельность	.18**	-.01	.06	.16**	.01	.15*	.11	.23**	.07
Виды рефлексии <sup>2</sup>	Перспективная рефлексия	-.10	.11	.34**	.08	.17**	.30**	-.07	.13*	.29**
	Ретроспективная рефлексия	-.25**	.25**	.38**	.00	.19**	.24**	-.12*	.20**	.25**
	Ситуативная рефлексия	-.13*	-.03	-.07	-.21**	-.15**	.04	-.14*	-.06	-.09
	Рефлексия общения	-.13*	.17**	.38**	.03	.26**	.28**	.04	.11	.31**
	Общий уровень	-.22**	.19**	.41**	-.02	.19**	.34**	-.10	.15*	.31**
Типы рефлексии <sup>3</sup>	Системная рефлексия	-.09	.11	.37**	.07	.19**	.29**	-.04	.16**	.38**
	Самокопание	-.10	.34**	.11	-.08	.33**	.14**	.04	.24**	.09
	Фантазия	-.03	.19**	.05	-.06	.24**	.02	-.05	.21**	.06

Примечания: ОД – ориентация на действие, ОС – ориентация на состояние, РО – рефлексивная ориентация;

<sup>1</sup>Методика стиля саморегуляции поведения – выборка С, 286 человек;

<sup>2</sup>Методика диагностики рефлексивности – выборка Т, 280 человек;

<sup>3</sup>Дифференциальный тест рефлексии – выборка Т, 280 человек;

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

(табл. 4). Моделирование, гибкость и, в меньшей степени, оценка результата отрицательно коррелируют с ориентацией на состояние при неудаче и планировании.

Рефлексивная ориентация при неудаче, планировании и реализации положительно коррелирует с общим уровнем саморегуляции, планированием, программированием и практически не связана с самостоятельностью, гибкостью, оценкой результата и моделированием. Иными словами, рефлексивная ориентация взаимосвязана с улучшением саморегуляции на этапе подготовки к деятельности: выдвижения и конкретизации целей, но не способствует лучшему учету условий и ситуативных факторов, а также произошедших изменений.

Следует отметить, что рефлексивная ориентация оказывается оптимальным предиктором планирования и программирования в структуре саморегуляции. Более того, при неудаче и при реализации она является единственным предиктором.

*Контроль за действием и рефлексия.* Как и предполагалось, рефлексивная ориентация тесно связана с проспективной и ретроспективной рефлексией и с рефлексией общения, а также с системной рефлексией. Эти корреляции остаются значимыми при планировании, неудаче и реализации. Напротив, не отмечается связи рефлексивной ориентации с “самокопанием” и фантазированием как вариантами рефлексивной деятельности. Напротив, ориентация на состояние связана и с “самокопанием”, и с фантазированием и практически не связана с системной рефлексией.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

*Ориентация на действие и ориентация на состояние в структуре контроля за действием: новые данные.* Изменение шкалы ответа, а именно переход от качественного выбора к количественной оценке каждого ответа, хотя и увеличило трудоемкость в заполнении методики, позволило выявить интересные закономерности. Во-первых, надежность-согласованность шкал ориентации на действие и ориентации на состояние являются удовлетворительными или хорошими. По результатам русскоязычной апробации, надежность общей шкалы ориентации на действие составила 0.74–0.76 при неудаче и планировании и 0.61 при реализации [1]. Напрямую сравнивать эти данные с полученными нами трудно, поскольку в классических исследованиях ориентация на действие

/ ориентация на состояние представляет собой единый двухполюсный конструкт, тогда как мы рассматривали их как относительно самостоятельные конструкты. Тем не менее, показатели, полученные нами на выборке Т, соответствуют классическим результатам, однако показатели, полученные в выборке С ниже. Во-вторых, результаты корреляционного и конфирматорного факторного анализа свидетельствуют в пользу того, что ориентация на действие и ориентация на состояние являются разными конструктами и не должны рассматриваться просто как противоположные полюса континуума. Более того, в некоторых выборках (например, как в выборке Т в нашем исследовании) эти ориентации могут быть не связанными. Иными словами, в некоторой ситуации человек может быть склонен использовать обе стратегии поведения или отказаться от обеих. На наш взгляд, наличие отрицательной корреляции в выборке С и ее отсутствие в выборке Т объясняется более богатым жизненным опытом взрослых. Зная, что в сходных ситуациях они могут вести себя по-разному, люди старшего возраста могут давать более разнородные ответы по сравнению с молодыми людьми. Альтернативное объяснение связано с эффектом социальной желательности, который может способствовать выбору более “одобряемых” стратегий (в первую очередь, предпочтению ориентации на действие ориентации на состояние) – проверка этой гипотезы требует дальнейших исследований [9].

*Контроль за действием при реализации: к вопросу о содержании конструкта.* Практически все шкалы, относящиеся к реализации, характеризовались низкими показателями надежности. Как уже упоминалось, эти результаты повторяют полученные Ю. Кулем данные [1, 12]. Содержательно ориентация на действие при реализации неотделима от трудностей поддержания деятельности и импульсивной ее смены, что приводит к неоднородности конструкта. Модификация методики позволила вскрыть дополнительные трудности при оценке контроля за действием в ситуации реализации: ни одна из сравниваемых нами моделей (в том числе оригинальная однофакторная модель Ю. Куля) не соответствовала эмпирическим данным. Иными словами, контроль за действием при реализации может иметь иные, не рассматривавшиеся ранее, структуру и содержание, что требует дальнейших исследований. Следует отметить, что представления о специфичности процессов реализации уже начатой деятельности имеют длительную историю в русле моделей стадий изменения поведения, где обсуждается целая серия конструктов, которые могут играть ключе-



вую роль на этом этапе (привычное поведение [13, 14], самооффективность в отношении рецидивов [15] и т.п.).

В этом контексте интересно рассмотреть корреляции рефлексивной ориентации с ориентацией на действие и на состояние. При планировании и при неудаче ориентация на действие связана с быстрым началом активности, тогда как ориентация на состояние – со стремлением “пождать” и затруднением начать деятельность или пережить неприятность. Рефлексивная ориентация, как и ориентация на состояние, характеризует некую остановку, паузу, только во втором случае пауза вызвана эмоциональным состоянием и воспринимается как *вынужденная (непроизвольная)*, тогда как в первом случае она *выбрана* самим человеком с какой-то целью (пережить что-то, выбрать стратегию на будущее, учесть ошибки и т.п.). Иными словами, при планировании и неудаче рефлексивная ориентация ближе к ориентации на состояние, чем к ориентации на действие, что подтверждается данными корреляционного анализа. При реализации ориентация на состояние характеризует “погружение” в некую деятельность, при котором человек теряет контроль: он не хочет и/или не может остановиться, перестать что-то делать. Ориентация на действие означает стремление быстро сменить активность вследствие скуки, импульсивности и/или с целью узнать или попробовать что-то новое. Неоднозначность конструктов кроется в союзах “и/или”: так, с психологической точки зрения, ситуации, когда человек “не хочет” и “не может” остановиться, различаются коренным образом. Рефлексивная ориентация описывает частичное “погружение” в деятельность, при котором человек осознанно продолжает искать и замечать другие возможности, старается не упустить их. С точки зрения саморегуляции, это требует усилий и открытости новому опыту: соответственно, рефлексивная ориентация тесно связана с ориентацией на действие с целью узнать что-то новое. Это предположение полностью подтверждается результатами корреляционного анализа. Кроме того, рефлексивная ориентация подразумевает желание продолжать деятельность, что сближает ее с ориентацией на состояние. Эта закономерность была выявлена только на второй выборке: рефлексивная ориентация положительно коррелировала и с ориентацией на действие, и с ориентацией на состояние, тогда как в первой выборке она связана только с ориентацией на действие.

В целом детальный анализ содержания контроля за действием в разных ситуациях позволяет

предполагать, что ориентация на действие и состояние при реализации были выделены по другим критериям, нежели ориентация на действие и состояние при планировании и неудаче – неоднородность этих конструктов привела Ю. Куля к отказу от шкалы реализации в поздних версиях методики [1, 12]. В случае реализации имплицитно предполагалось, что наиболее эффективный способ связан с остановкой и сменой деятельности, тогда как в случае планирования и неудачи он связывался с активным действием. Задачей дальнейших исследований является дифференциация импульсивной и “поисковой” смены деятельности в структуре ориентации на действие при реализации, а также выбранного и “насильственного” (зависимого) погружения в деятельность в структуре ориентации на состояние при реализации.

*Шкала рефлексивной ориентации: психометрические показатели и возможности.* Надежность-согласованность шкалы рефлексивной ориентации при планировании, неудаче и реализации достаточна, что позволяет использовать шкалу в структуре опросника. По результатам факторного анализа, в ситуациях планирования и неудачи трехфакторная модель наилучшим образом соответствует эмпирическим данным, рефлексивная ориентация выделяется как самостоятельный фактор.

Конвергентная валидность шкалы рефлексивной ориентации подтверждается при ее сопоставлении с другими методиками оценки рефлексивной деятельности. Полученные результаты подтверждают, что баллы по шкале связаны с общей выраженностью системной рефлексивной деятельности, в первую очередь, в отношении прошлого, будущего и общения. Характерно, что речь идет об активной деятельности по переработке опыта, а не о переживании негативных эмоций и бездействии, как это предполагалось в случае ориентации на состояние. Как и ожидалось, шкала ориентации на состояние коррелирует с “самокопанием” и фантазированием, но не системной рефлексией [5].

Эвристичность выделения рефлексивной ориентации в структуре контроля за действием определяется тем, что при планировании, неудаче и реализации она является лучшим предиктором (а при неудаче и реализации – единственным) саморегуляции на этапах выдвижения и конкретизации целей, по сравнению с ориентацией на действие и ориентацией на состояние. Этот результат закономерен, поскольку рефлексия предполагает “паузу” для анализа и переосмысления основ деятельности [3]. Для сравнения, ориентация на

действие подразумевает непосредственную активность, как правило, без подготовки. По нашим данным, она связана с планированием и программированием только в специфической ситуации планирования. При ориентации на состояние промедление связано с чрезмерными переживаниями и нередко носит насильственный характер, не является результатом осознанного выбора. Ригидность не позволяет замечать особенности ситуации и гибко реагировать на изменения [5], что проявляется в негативных корреляциях ориентации на состояние со шкалами моделирования, гибкости и оценки результатов.

*Контроль за действием в структуре саморегуляции.* Самоконтроль и саморегуляция рассматриваются в концепции Ю. Куля как родственные понятия и характеризуют разные навыки [1]. Самоконтроль включает способности планировать и структурировать деятельность, готовность взяться за решение задачи, контроль за негативными мыслями и переживаниями (ожиданиями, страхами и т.п.), связанными с ее решением. Он предполагает осознанные усилия и поддержание произвольного внимания. Саморегуляция подразумевает процессы самоопределения (рефлексии того, придерживается ли человек целей, которые сам себе поставил, степени согласованности этих целей с его реальными потребностями), самомотивации (умения находить положительные аспекты в чем-то даже не очень привлекательном, например, в повседневных рутинных обязанностях), саморелаксации (сохранения спокойствия в нужный момент). В этом случае речь идет о своеобразной интериоризации процессов контроля: реализация намерения обеспечивается за счет структурирования мотивационной и эмоциональной сферы и происходит без усилий, не требуя произвольного внимания.

Поскольку такая трактовка сужает традиционное понимание саморегуляции (см. например, [7, 16]), чаще говорят о самоконтроле как варианте саморегуляции, относящемся исключительно к сознательному контролю за импульсами. Тогда контроль за действием рассматривается как специфический процесс в структуре саморегуляции. Для иллюстрации различий в понимании этих двух понятий Ю. Куль использует метафоры внутренней диктатуры и внутренней демократии соответственно.

В данной работе при помощи методики “Стили саморегуляции поведения” были получены новые данные о связи контроля за действием с саморегуляцией. Во-первых, ориентация на действие и ориентация на состояние связаны с раз-

ными этапами саморегуляции деятельности. Так, ориентация на действие проявляется, в первую очередь, на этапах выдвижения и конкретизации целей (планирование, моделирование, программирование), тогда как ориентация на состояние препятствует учету условий (моделированию), гибкости и оценке результата, причем не только в начале действия (при планировании), но и при столкновении с трудностями (неудаче). Во-вторых, как уже упоминалось, важный вклад в саморегуляцию вносит рефлексивная ориентация: она сильнее связана с постановкой и конкретизацией целей, нежели ориентация на действие, хотя не связана с учетом условий и гибкостью.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ концепции Ю. Куля позволил выявить неоднозначность основных конструктов, связанную с трудностями различения импульсивности/продуманности при ориентации на действие и осознанно выбранной / вынужденной “паузы” при ориентации на состояние. Предполагалось, что контроль за действием может иметь сложную структуру, включающую взаимосвязанные, но различные компоненты ориентации на действие и ориентации на состояние (в отличие от оригинальной модели, в которой они рассматриваются как противоположные альтернативы), а также рефлексивную ориентацию (осознанный выбор “паузы” для анализа произошедшего и дальнейших действий). В двух исследованиях с использованием модификации опросника ориентации на действие/состояние была подтверждена правомерность трехфакторной структуры при планировании и неудаче. При реализации как согласованность субшкал, так и показатели соответствия теоретической модели эмпирическим данным были низки (что подтверждалось данными Ю. Куля). Детальный анализ выявляет неоднозначность понимания ориентации на действие/состояние при реализации, которая может лежать в основе низких психометрических показателей. Шкала рефлексивной ориентации обладает достаточной надежностью. Ее внешняя валидность подтверждается корреляциями с существующими методиками диагностики рефлексивности, а также более сильными связями с планированием и программированием в осуществлении саморегуляции деятельности, по сравнению с ориентацией на действие и состояние. Таким образом, можно говорить об эвристичности включения рефлексивной ориентации в структуру контроля за действием.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильев И.А., Митина О.В., Шапкин С.А. Контроль за действием как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 330–359.
2. Дергачева О.Е., Митина О.В. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. № 3. С. 91–106.
3. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психол. журн. 1989. Т. 10. № 2. С. 122–131.
4. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психол. журн. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.
5. Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Рефлексивность как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 360–381.
6. Митина О.В. Моделирование латентных изменений с помощью структурных уравнений // Экспериментальная психология. 2008. № 1. С. 131–148.
7. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции произвольной активности человека. М.: Наука, 2001.
8. Моросанова В.И. Стиль саморегуляции поведения (ССПМ). Руководство. М.: Когито-Центр, 2004.
9. Осин Е.Н. Проблема социальной желательности в исследованиях личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 454–468.
10. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3 (17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 22.11.2013 г.).
11. Brown T. Confirmatory factor analysis for applied research. The Guilford Press: N. Y., London, 2006.
12. Kuhl J. Action and state orientation: Psychometric properties of the action control scales (ACS-90) // Volition and personality: Action versus state orientation / Eds. J. Kuhl, J. Beckmann. Göttingen, Germany: Hogrefe, 1994. P. 47–59.
13. Ouellette J.A., Wood W. Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior // Psychological Bulletin. 1998. 124 (1). P. 54–74.
14. Scar S., Sniehotta F.F., Araujo-Soares V., Molloy G.J. Prediction of Behaviour vs. Prediction of Behaviour Change: The Role of Motivational Moderators in the Theory of Planned Behaviour // Applied Psychology. 2008. 57 (4). P. 609–627.
15. Schwarzer R. Modeling health behavior change: how to predict and modify the adoption and maintenance of health behavior // Applied Psychology: An International Review. 2008. 57 (1). P. 1–29.
16. Vohs K.D., Baumeister R.F. Understanding self-regulation: an introduction // Handbook of self-regulation. Research, theory and applications / Eds. R.F. Baumeister, K.D. Vohs. N.Y., London: The Guilford Press, 2004. P. 1–13.

## REFLEXIVE ORIENTATION AND ITS DIAGNOSTIC IN THE STRUCTURE OF ACTION CONTROL

**O. V. Mitina\*, E. I. Raskazova\*\***

*\*PhD, leading research scientist, psychological department, Moscow State University named after M.V. Lomonosov, head of laboratory of quantitative psychology, Moscow City Psychological and Pedagogical University, Moscow;*

*\*\*PhD, assistant-professor, psychological department, Moscow State University named after M.V. Lomonosov, psychologist, laboratory of quantitative psychology, Moscow City Psychological and Pedagogical University, Moscow*

Yu. Kuhl's action control conception is analyzed. In contrast to traditional notions according to which orientation to action/state in failure, planning and realization are examined in its structure, reflexive orientation associated with conscious choice of action's delay for the purpose of analyzing what is happening and/or coping with one's own state is considered. In two experiments ( $N_1 = 286$ ,  $N_2 = 280$ ) three factor structure of action control (orientation to action, state and reflexive orientation) in planning and failure has been confirmed. Reflexive orientation scale is reliable enough and correlates with existing methods of reflexivity diagnostics and is the best predictor for planning and programming under activity's self-regulation in comparison with orientation to activity and state.

*Key words:* action control, orientation to action/state, reflexive orientation, modification of questionnaire "Orientation to action/state", psychodiagnostics.