

САКОВСКАЯ Ольга Николаевна

**ЗАКОНОМЕРНОСТИ ДИНАМИКИ
И НАПРАВЛЕННОСТИ РЕФЛЕКСИИ
В РАЗНЫХ ТИПАХ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ**

Специальности: 19.00.03 – психология труда, инженерная
психология, эргономика;
19.00.01 – общая психология, психология личности,
история психологии

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Работа выполнена на кафедре психологии труда и организационной психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова».

Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор
Карпов Анатолий Викторович

Официальные оппоненты: **Жедунова Людмила Григорьевна**
доктор психологических наук, доцент,
Ярославский государственный
педагогический университет
им. К.Д. Ушинского, профессор
кафедры общей и социальной психологии

Кузнецова Ирина Вениаминовна
кандидат психологических наук,
директор Центра профориентации
и психологической поддержки «Ресурс»
Ярославской области

Ведущая организация – **Рязанский государственный
медицинский университет имени
академика И.П. Павлова**

Защита состоится « 24 » мая 2012 года в 10.00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.002.02. в Ярославском государственном университете им. П.Г. Демидова по адресу: 150057, г. Ярославль, проезд Матросова, 9.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова по адресу: 150003, г. Ярославль, Полушкина роща, д. 1а.

Автореферат разослан « 23 » апреля 2012 года.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Н.В. Клюева

ВВЕДЕНИЕ

Проблема жизненных кризисов является фундаментальной проблемой психологии личности. При рассмотрении трех подсистем психики – когнитивной, регулятивной и коммуникативной – представляется очевидным, что кризис пронизывает каждую из них. Одним из системных свойств, интегрирующих все подструктуры психики, является рефлексия. Соответственно, именно рефлексия будет наиболее подвержена изменениям при проживании кризиса. В современной психологии исследованиям рефлексии уделяется особое внимание. Анализ подходов различных авторов, изложенных в литературе, позволяет предположить, что рефлексия оказывает существенное влияние и на процесс переживания кризиса. Современная нестабильная социально-экономическая ситуация предполагает, что науки о человеке должны быть ориентированы на исследование генеза, причин, феноменологии жизненных кризисов. В психологических работах, посвященных исследованию жизненных кризисов, разворачивается научная дискуссия по вопросам их классификации, диагностики и механизмов проживания. Тем не менее, работы, раскрывающие глубинные психологические изменения, сопровождающие личность в процессе проживания личностью кризисов, практически отсутствуют. Причины попадания в кризис описаны, классифицированы и преимущественно относятся к факторам среды. Однако недостаточно знать только причины, важно исследовать и способы выхода, которые уникальны и опосредованы индивидуально-психологическими и личностными детерминантами.

Для того чтобы иметь полную картину процесса переживания кризиса, выделить общие и особенные закономерности изменения подсистем психики, необходимо многофакторное исследование, включающие в себя такие переменные, как: тип кризиса, этап проживания кризиса, психические процессы, имеющие свою онтологическую специфику в кризисе. Таким образом, существует определенное противоречие между востребованностью психологической практикой теоретической основы для индивидуализации методов психологической помощи и уровнем разработанности темы, раскрывающей закономерности индивидуально-психологических процессов переживания кризиса.

Сочетание высокой теоретической и практической значимости с недостаточной изученностью важных аспектов диктует необходимость исследования с целью выявления роли рефлексии в процессе переживания разных типов кризисов.

Цель диссертационного исследования – выявить закономерности динамики и направленности рефлексии в разных типах кризисов личности.

Общая цель диссертационного исследования конкретизируется в следующих **основных задачах работы:**

1. Провести теоретический анализ проблем рефлексии в современной психологии. Определить значение рефлексии как механизма регуляции психической активности человека.
2. Провести анализ современного состояния исследования кризисов, показать обусловленность протекания кризиса рефлексивными характеристиками личности.
3. Провести сравнительный анализ отдельных видов направленностей рефлексии на определенных этапах жизненного кризиса.
4. Провести сравнительный анализ динамики направленностей рефлексии внутри каждого этапа жизненного кризиса.
5. Выявить вид направленности рефлексии, являющийся базовым для регуляции жизнедеятельности на отдельных этапах кризиса.
6. Провести сравнительный анализ динамики направленности рефлексии в ситуации проживания личностью как нормативного, так и ненормативного (личностного) кризиса.
7. Выявить общие и особенные закономерности динамики и направленности рефлексии в разных типах кризисов личности.

Общая гипотеза диссертационного исследования: существуют общие закономерности динамики направленности рефлексии, характерные как для нормативных, так и для ненормативных типов кризисов.

Данная общая гипотеза конкретизировалась в следующих **частных:**

1. Существует специфика динамики направленности рефлексии, обусловленная каждым видом кризиса и / или каждым этапом его проживания.
2. Регулятивная роль рефлексии на каждом этапе проживания жизненного кризиса проявляется в изменении структурной организации направленностей рефлексии.
3. Существует специфика вариативности/инвариативности показателей направленностей рефлексии для каждого этапа жизненного кризиса.

Объект исследования – рефлексия как механизм регуляции жизнедеятельности в ситуации жизненного кризиса.

Предмет исследования – динамика направленности рефлексии на разных этапах переживания и в разных видах жизненного кризиса.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили:

- метакогнитивная парадигма исследования рефлексивных процессов (В.Н. Азаров, У. Брюер, В.Я. Буторин, Б.М. Величковский, А.В. Карпов, М. Келлер, М. Кэплинг, Л. Нарренс, Л. Нельсон, М. Феррари, Дж. Флейвелл, М.А. Холодная); концепция метакогнитивной организации деятельности, поведения и общения; концепция структурно-уровневой организации системы психических процессов; концепция интегральных психических процессов; психологическая теория рефлексивной регуляции деятельности (А.В. Карпов);

- современные теоретические подходы и эмпирические исследования личностного кризиса (Л.И. Анцыферова, Р.А. Ахмеров, А.А. Баканова,

А.А. Бодалев, В.А. Бодров, , О. Болноу, Г.А. Вайзер, Ф.Е. Василюк, Л.Ф. Верстелле, Л.Г. Дикая, Л.Г. Жедунова, А. Йоманс, И.В. Калинин, Дж. Каплан, К.В. Карпинский, Дж. Кемпбелл, В.В. Козлов, Р. Лазарус, Е.О. Лазебная, Д.А. Леонтьев, М.Ш. Магомед-Эминов В.Г. Ромек, Е.Л. Солдатова, Е.К. Черепанова, Дж. Якобсон и др.);

- современные теоретические концепции профессионального становления личности (В.А. Бодров, Ю.М. Забродин, А.В. Карпов, Е.А. Климов, Т.В. Кудрявцев, А.К. Маркова, Ю.П. Поварёнков, Н.П. Фетискин, и др.);

- современные теоретические концепции исследования нормативных кризисов (Н.А. Деева, Е.Л. Солдатова).

Методы и методики исследования

Теоретические методы: анализ и изучение теоретических и практических исследований феноменов рефлексии, жизненных кризисов в отечественной и зарубежной психологии. Психодиагностические методы исследования рефлексии: методика диагностики уровня выраженности и направленности рефлексии (А.В. Карпов, В.В. Пономарёва). Метод качественного исследовательского интервью, феноменологические методы качественного анализа материала (методы разработаны и модифицированы в соответствии с исследовательскими задачами). Методы математической статистики: однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA), оценка достоверности различий (Н-критерий Крускала-Уоллиса, χ^2), корреляционный анализ (r-критерий Спирмена). Интерпретация и описание результатов проводились с помощью методов знаково-символического представления (графики, рисунки, таблицы).

Эмпирическую базу исследования составили интервью и психометрические замеры, проведенные автором в период с 2008 по 2011 гг. Сбор информации у лиц, находившихся в личностном кризисе, осуществлялся при непосредственном обращении за психологической помощью. Выборка включала 49 человек, находящихся на разных этапах проживания жизненного кризиса, из них: 32 женщины и 17 мужчин. Сбор информации у женщин, находящихся в кризисе первой беременности и родов, проходил на базе медицинских учреждений (женских консультаций, больниц), а также центров по подготовке к родам в г. Ярославле (в Дзержинском, Заволжском и Краснопарекоском районах), в г. Рыбинске, г. Тутаеве, г. Вологде. При сборе информации использовалась процедура продольных срезов (лонгитюд). В исследовании на разных этапах приняли участие 178 женщин, итоговая выборка составила – 123 женщины. Сбор информации для исследования профессионального кризиса проходил в организациях и промышленных предприятиях г. Ярославля, г. Иванова, г. Рыбинска.

Общее количество участников исследования – 172 человека, итоговая выборка составила – 150 человек, из них: 63 мужчины, 87 женщин. Со всеми участниками исследования было проведено полуструктурированное интервью, содержание которого определялась спецификой кризиса. Интервью проводилось индивидуально и занимало 30–90 мин.

Таким образом, общая численность выборки – 322 человека.

Исследование проводилось в несколько этапов.

I этап (2008) – теоретико-эмпирический, в процессе которого определялись концептуальные подходы к разработке темы, исходные позиции исследования. Было проведено первичное эмпирическое исследование направленности рефлексии в личностном кризисе.

II этап (2009–2010) – эмпирический – проведена верификация полученных результатов на расширенной выборке, проведено эмпирическое исследование выраженности и направленности рефлексии в профессиональных кризисах, кризисе первой беременности.

III этап (2010–2011) – интерпретационный – проводилось обобщение и теоретическое осмысление эмпирических данных, их анализ и интерпретация, систематизация результатов эмпирической части работы, литературное оформление диссертации.

Общий период проведения эмпирического исследования – 2008-2011 г.

Научная новизна работы заключается в том, что впервые поставлена проблема динамики направленности рефлексии как регулятора проживания жизненных кризисов. Впервые показан неравномерный гетерохронный характер изменения направленности рефлексии при смене этапов жизненных кризисов. Проведен сравнительный анализ динамики направленности рефлексии при переживании личностью нормативного и ненормативного кризисов. Выявлены базовые виды направленностей рефлексии на каждом этапе проживания жизненного кризиса. Определена специфика направленностей рефлексии для каждого типа жизненного кризиса. Показаны парциальные закономерности динамики направленности рефлексии в жизненном кризисе.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что обогащены теоретические представления о роли рефлексии как регулятора жизнедеятельности человека в процессе проживания жизненного кризиса. Синтезированы основные положения теории жизненных кризисов и метакогнитивного подхода. Выявлены общие и особенные закономерности динамики направленности рефлексии в разных типах жизненного кризиса. Показаны возможности системного полиструктурного подхода при анализе парциального влияния направленности рефлексии на разных этапах жизненного кризиса. Теоретические основы кризисной психологии дополнены описанием глубинных регулятивных механизмов, определяющих феноменологическое содержание как отдельных этапов кризиса, так и кризиса в целом. В работе обосновано положение о детерминации динамики направленности рефлексии этапом личностного кризиса.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы в практике работы психологов. При индивидуальном консультировании психолог-консультант может использовать знания о базовых и латентных видах направленностей рефлексии для диагностики этапа переживания личностного кризиса и выработки стратегий взаимодействия с клиентом. В связи с развитием перинатальных

центров важным становится вопрос о подготовке специалистов-психологов, работающих с беременными женщинами. В современных социально-экономических рыночных условиях, сотрудник организации все больше воспринимается как «человеческий капитал», требующий специально организованной работы по его сохранению и накоплению. Практически все направления кадровой работы могут быть оптимизированы при понимании специалистами специфики динамики рефлексии на разных этапах профессиональной жизни человека.

Положения, выносимые на защиту.

1. Этап проживания жизненного кризиса является фактором, определяющим динамику направленностей рефлексии. Именно то, что личность переживает жизненный кризис и находится на определенном его этапе, обуславливает регулятивную роль того или иного вида направленности рефлексии. Обусловленность количественной меры той или иной направленности рефлексии жизненным кризисом более выражена в начале и в середине кризиса по сравнению с этапом выхода из кризиса.

2. Существуют общие закономерности динамики направленностей рефлексии внутри разных типов кризисов. Данные закономерности относятся и к динамике уровня выраженности отдельных направленностей рефлексии, и к структурным изменениям рефлексии как механизма регуляции жизнедеятельности в ситуации кризиса.

3. Существует специфика динамики направленностей рефлексии, обусловленная типом жизненного кризиса. Закономерности динамики направленностей рефлексии при проживании личностного кризиса как ненормативного варианта кризиса проявляются интенсивнее по сравнению с нормативными кризисами.

Апробация результатов исследования

Основные положения, выводы и рекомендации, содержащиеся в диссертации, докладывались и обсуждались в материалах конференций (Кострома, Москва, Ярославль).

Внедрение результатов исследования осуществлялось на базе семейного центра «Растём вместе», ГБ УЗ ЯО «ОПЦ», ООО «Техностар-Альянс», ООО «Глобус», ООО «Спектр». Теоретические и практические данные используются в лекциях и практических занятиях со студентами, обучающимися по специальности «Психология труда и организационная психология» (дисциплины «Организационное консультирование», «Основы индивидуального консультирования», «Организационное поведение») факультета психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова.

Структура диссертации соответствует логике исследования и включает в себя введение, 3 главы, заключение, список литературы, содержащий 148 источников, в том числе 17 – на иностранном языке, 3 приложения. Основное содержание диссертации составило 160 стр.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обосновывается актуальность исследования динамики направленности рефлексии в переживании жизненных кризисов, определены объект и предмет, поставлены цели и задачи работы, раскрыт методологический и методический аппарат диссертации, описана эмпирическая база исследования, сформулированы рабочие гипотезы и положения, выносимые на защиту, раскрыта их теоретическая и практическая значимость.

В **главе 1. «Теоретические и методологические основы исследования рефлексии как регулятивного механизма проживания жизненных кризисов»** представлена общая характеристика кризиса; дано описание рефлексии как конструкта, регулирующего жизнедеятельность человека, в том числе и в ситуации жизненного кризиса. Описаны теоретико-методологические подходы к исследованию рефлексии и кризиса. Целевое назначение первой главы – обобщение теоретико-эмпирического материала, раскрывающего широкий круг вопросов, посвященных рефлексивной детерминации проживания жизненных кризисов.

В **параграфе 1.1 «Понятие «кризис» в психологии»** дается анализ подходов к изучению этого явления. Подчеркивается междисциплинарный характер исследования кризисов. Дается описание относительно нового направления в психологии – кризисной психологии. Сравниваются различные дефиниции кризиса, разработанные и в психологии, и в смежных науках.

В психологии, когда используют термин «кризис», имплицитно подразумевают личностный кризис. Так, Дж. Каплан определяет кризис как «состояние, возникающее, когда лицо сталкивается с препятствием жизненно важным целям, которое в течение некоторого времени является непреодолимым привычными методами разрешения проблем». Описана традиция понимания кризиса как частного случая критической ситуации (В.С. Герасимова, М.В. Гамезо, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова, 1999). Приведены исследования, отмечающие комплексное влияние кризиса на жизнь человека. Описаны различные аспекты понимания кризиса, характерного для разных психологических подходов.

В **параграфе 1.2 «Классификация кризисов»** представлены основные подходы к типологизации данного феномена. В общем плане, в психологии в настоящее время выделяют два типа кризисов (Л.Г. Жедунова, 2010): 1) возрастно-нормативные кризисы; 2) кризисы как поворотный пункт жизненного пути (личностный кризис).

Основанием для данной классификации является степень неизбежности проживания кризиса. Нормативные кризисы – закономерные этапы онтогенеза, критериями которого, как указывает Е.Л. Солдатова, являются наличие противоречия между мотивацией развития и стремлением сохранения личностной целостности; интериоризация культурно обусловленных задач развития; наличие новообразований. У нормативных кризисов есть своя динамика.

П. Ниемеля в нормативном кризисе выделяет четыре этапа, которые могут быть обозначены следующим образом: 1) игнорирование чувств;

2) принятие чувств; 3) поиск связи чувств с жизненной ситуацией (поиск причин); 4) принятие решения о дальнейшем пути. Каждая фаза кризиса сопровождается специфическими переживаниями и рефлексией изменений.

Одним из возрастно-нормативных кризисов жизни женщины является кризис первой беременности и родов. Далее в главе на примере этого кризиса рассматриваются критерии нормативного кризиса. В этот период оживают конфликты, принадлежащие прошедшим стадиям развития, как это бывает в любой кризисной точке человеческой жизни, и женщина должна заново приспособиваться к миру. Культурно обусловленные задачи развития связаны с построением новых сбалансированных и стабильных отношений с близкими, интегрированием реальности и подсознательных фантазий, надежд и мечтаний, относящихся к ребенку. Новообразованиями данного периода развития личности являются: изменение самоотношения, интрацептивный сенсорный опыт взаимодействия с ребенком, принятие роли матери, формирование аутопсихологической компетентности (Т.Л. Шиманская), психологическая готовность к материнству.

Другую группу нормативных кризисов составляют кризисы профессионального развития. На существование профессиональных кризисов указывают многие авторы: Л.И. Анцыферова, Н.С. Глуханюк, Г.Г. Горелова, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Н.С. Пряжников, Ю.П. Поваренков, Э.Э. Сыманюк, А.Р. Фонарев и др. В параграфе рассматриваются некоторые из существующих подходов к классификации и описанию профессиональных кризисов (Э.Ф. Зеер, Ю.П. Поваренков). Дается подробное описание онтогенеза карьеры (К. де Вриес и Д. Миллер): кризис «шока реальности», социализация и рост, кризис середины карьеры, фаза принятия, предпенсионный кризис.

Далее дается характеристика *личностного* кризиса. В отличие от нормативного, личностный кризис является неординарным событием. Рассматриваются подходы к изучению и описанию этого типа кризиса разными авторами (Л.Г. Жедунова, Е. Линдемманн, В.И. Слободчиков и др.). Приводится классификация факторов, обуславливающих возникновение кризиса. В параграфе также рассматриваются этапы проживания личностного кризиса, выделенные Л.Г. Жедуновой, О.Н. Посысоевым: фаза «тупика», фаза «цикличность переживаний», выход.

В **параграфе 1.3 «Переживание как психологический феномен»** выделяются два аспекта понимания переживания человека как психологического феномена: переживание как проявление аффективной активности, переживание как особый вид активности, который помогает человеку преодолевать жизненные ситуации. Проводится обзор исследований процесса переживания (Ф.Е. Василюк, Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Л.С. Франк). Подчеркивается, что в явной или неявной форме переживания описываются через рефлексивные механизмы.

В **параграфе 1.2. «Рефлексия как механизм переживания жизненных кризисов»** показана регулятивная роль рефлексии в процессе переживания

жизненных кризисов. От степени развития рефлексивных процессов, гибкости и вариативности форм и стратегий их реализации во многом зависит общий уровень организации личности, простота или сложность ее жизненного мира, выбор и способ реализации жизненной стратегии. Далее рассматриваются теоретические вопросы изучения рефлексии в психологической науке: определение (п. 1.2.1), классификация рефлексивных феноменов (п. 1.2.2) и развитие рефлексии (п. 1.2.3). Мы будем придерживаться понимания рефлексии с позиций регулятивного подхода, где она представляется как глобальный интегративный психологический механизм организации психики человека, с целью более эффективной регуляции взаимодействия человека с миром. Базовая функция рефлексии заключается в обращенности на реализацию внешней и внутренней видов активности человека.

При описании феноменологии кризиса терминология, используемая личностью, переживающей кризис, свидетельствует о том, что идет глубинная рефлексивная работа. Однако динамика направленности рефлексии как глубинного механизма, отражающего смену этапов кризиса, практически не рассматривается на уровне научного обобщения. Мы встретили в литературе единичные частные исследования рефлексии в кризисе. Эти исследования рассматривают рефлексия не как самостоятельный объект, а как инструмент для исследования других феноменов (ценностно-смысловой сферы, особенностей адаптации и др.). С другой стороны, можно было бы ожидать, что подобные исследования обнаружатся в русле разработки проблем рефлексии. И действительно, рефлексия, как было показано выше, относительно разработана в рамках метакогнитивной парадигмы, где показана ее роль в регуляции жизнедеятельности. Достаточно очевидная связь между рефлексией и процессом переживания жизненного кризиса не была верифицирована. Таким образом, важно показать роль динамики рефлексии в проживании жизненного кризиса, опираясь на научную методологию и методику сбора, обработки и интерпретации данных.

В главе 2. **«Методологические и методические основы эмпирического исследования динамики направленности рефлексии при переживании жизненных кризисов»** представлены базовые парадигмы эмпирического исследования закономерностей динамики направленности рефлексии в жизненных кризисах, методы и методики исследования, процедура проведения исследования.

Для определения этапа проживания личностного кризиса, описания феноменологии этапов нормативного кризиса первой беременности и родов и для диагностики кризисов профессиональной жизни использовалось качественное полуструктурированное интервью. Вопросы интервью имели специфику для каждого типа кризиса. Для обработки данных интервью были выделены категории, которые соответствуют основным критериям переживания кризисов: переживаемым эмоциям, их характеру, особенностям; мыслям по поводу переживаний; способам «взаимодействия» со своим состоянием. Выделяемые феномены специфичны для каждого типа кризиса.

Для определения этапа проживания личностного кризиса использовалась феноменология динамики переживаний в личностном кризисе, описанная Л.Г. Жедуновой. Респондентам предлагалось ответить на вопросы о степени погруженности в переживание и характере взаимодействия с ним. Сбор информации осуществлялся при непосредственном обращении за психологической помощью.

Основная цель интервью с женщинами, переживающими нормативный кризис первой беременности, – установление контакта и сбор информации о «внутренней картине беременности». Сбор информации проходил на базе медицинских учреждений, а также центров по подготовке к родам. При сборе информации использовалась процедура продольных срезов (лонгитюд).

Для профессиональных кризисов исследуемые феномены определялись, исходя из имеющихся в литературе описаний типов кризисов. Первичное деление выборки проводилось на основании объективных показателей (общий стаж трудовой деятельности, стаж работы в конкретной организации). В ходе интервью проводилась дальнейшая дифференциация респондентов. В исследовании приняли участие те респонденты, которые в ходе интервью продемонстрировали феномены, характерные для описанных кризисов онтогенеза карьеры.

Этап формирования выборки эмпирического исследования на основе феноменологических и полуструктурированных интервью позволил выделить лиц, которые соответствовали требованиям исследования. Далее со всеми участниками исследования проводилась психодиагностическая методика определения уровня выраженности и направленности рефлексии А.В. Карпова, В.В. Пономаревой.

Глава 3. «Эмпирическое исследование закономерностей динамики направленностей рефлексии в различных типах жизненных кризисов». Логика обработки полученных данных состояла в следующем: отдельно рассматривалась динамика направленности рефлексии при переживании нормативных кризисов и личностного кризиса, а далее проводился сравнительный анализ выявленных закономерностей динамики направленности рефлексии, выделялись общие и особенные закономерности.

3.1. «Закономерности динамики направленности рефлексии в кризисах онтогенеза карьеры». Для организации эмпирического исследования направленностей рефлексии при переживании нормативных профессиональных кризисов использовалась концепция «онтогенеза карьеры» (кризис «шока реальности», период социализации и роста, кризис середины карьеры, период принятия и предпенсионный кризис).

Расчеты, представленные в табл. 1, показывают, что этап профессионализации может являться фактором, обуславливающим уровень выраженности направленности рефлексии (профлексия и рефлексия настоящего), и не являться таковым (ретрофлексия).

Таблица 1.

Данные расчета однофакторного дисперсионного анализа.
 Независимая переменная – этап онтогенеза карьеры,
 зависимая переменная – направленность рефлексии

	F – критерий Фишера	P - уровень
Ретрофлексия	1,038	0,39
Рефлексия настоящего	11,77	0,0000001
Профлексия	4,247	0,004

На каждом этапе онтогенеза карьеры происходят определенные изменения направленности рефлексии (рис. 1).

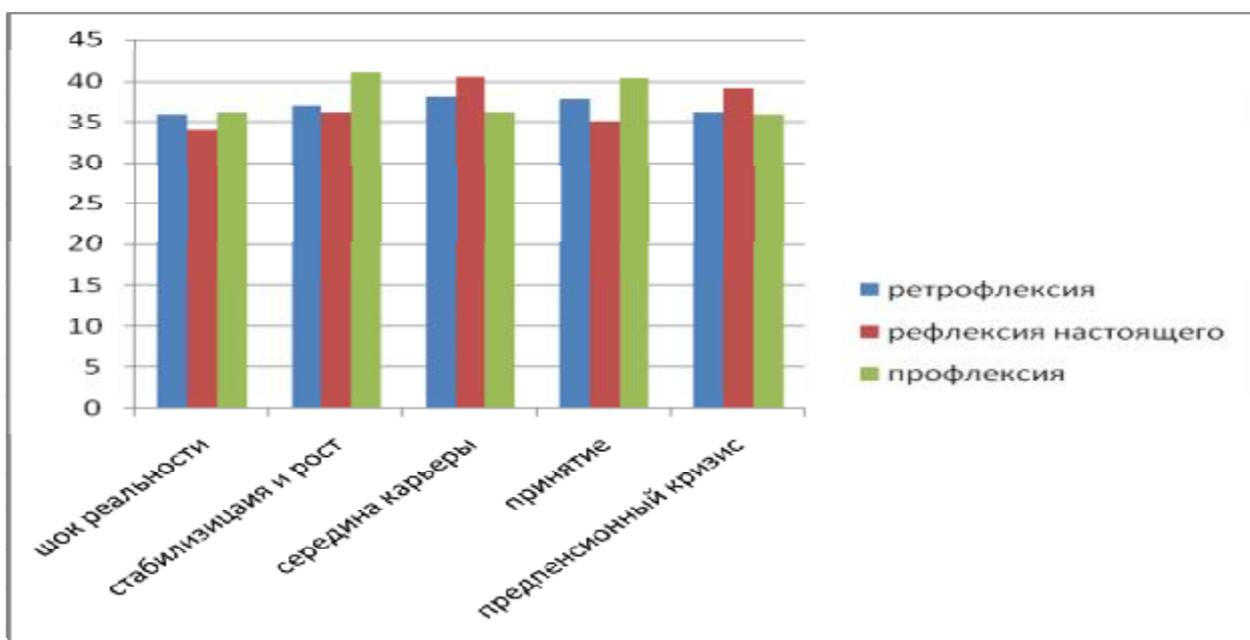


Рис. 1. Динамика направленности рефлексии в онтогенезе карьеры

При инвертированной U-образной зависимости **ретрофлексия** имеет максимальную выраженность во время кризиса середины карьеры, а минимальные значения наблюдаются в кризисах первичной профессионализации и предпенсионном кризисе. Происходит сравнение текущей деятельности с прошлыми представлениями о ней. Оценка степени реализации задуманного в прошлом становится критерием успешности / неуспешности текущей жизни.

Минимум **рефлексии настоящего** приходится на кризис «шока реальности». Вероятно, настоящее настолько травматично, что сигналы реальности игнорируются молодым специалистом. Высокие абсолютные показатели рефлексии настоящего наблюдаются в кризисах «середина карьеры» и «предпенсионный». Фиксация высоких показателей рефлексии настоящего может свидетельствовать о переживании персоной кризиса профессиональной жизни.

Динамика **профлексии** от этапа к этапу онтогенеза карьеры практически обратна динамике рефлексии настоящего и также носит пилообразный характер. Минимум профлексии во время проживания любого из кризисов карьеры говорит о том, что в это время о будущем не думают, психологических ресурсов для проработки планов и перспектив нет.

Сравнение динамики отдельных видов направленности рефлексии в течение онтогенеза карьеры было дополнено сравнительным анализом степени структурной организации направленностей рефлексии на каждом этапе онтогенеза карьеры.

В табл. 2 приведены расчеты достоверности различий уровня выраженности направленности рефлексии на каждом этапе профессионализации (использовался критерий χ^2). Лишь в кризисе «шока реальности» различия между показателями всех трех направленностей рефлексии носят характер тенденции, тогда как при проживании других этапов онтогенеза карьеры очевидно достоверное различие между ними.

Таблица 2.

Сравнение уровня выраженности видов рефлексии на этапах профессионализации

Этап профессионализации	Значение χ^2 (ретрофлексия- рефлексия настоящего - профлексия)	P- уровень
Кризис «шока реальности»	6,31	0,04
Социализация и рост	13,3	0,001
Кризис середины карьеры	8,93	0,01
Фаза принятия	13,73	0,001
Предпенсионный кризис	21,59	0,001

Во время **кризиса «шока реальности»** выраженность всех видов направленности рефлексии носит минимальный характер по сравнению с остальными этапами «онтогенеза карьеры». Минимум выраженности приходится на рефлексию настоящего.

Кризисная специфика направленностей рефлексии на данном этапе онтогенеза карьеры проявляется и в том, что структурно они не связаны (табл. 3). Представленные в табл. 3 значения корреляций направленностей рефлексии свидетельствуют об их ортогональном положении относительно друг друга.

Средневыборочное преобладание рефлексии настоящего во время **кризиса середины карьеры** свидетельствует о том, что происходит фиксация на сигналах, которые личность воспринимает как угрозу статусу и материальному и физическому благополучию. Все эти и другие факты фиксируются личностью «здесь и сейчас» (табл. 4).

Структурный анализ (табл. 4) позволяет обнаружить снижение уровня интегрированности системы при переходе от внекризисного периода социализации и роста к кризису середины карьеры. Утрачивается связь между

прошлым и будущим, прошлое уже не рассматривается как ресурс для построения перспектив, оно постоянно сравнивается с настоящим.

Таблица 3.

Матрица интеркорреляций показателей направленности рефлексии в кризисе «шока реальности»

	ретрофлексия	рефлексия настоящего	профлексия
Ретрофлексия	1,00		
Рефлексия настоящего	0,06	1,00	
Профлексия	-0,19	0,16	1,00

Примечание: значимых связей нет.

Таблица 4.

Матрица интеркорреляций показателей направленности рефлексии во время кризиса середины карьеры

	ретрофлексия	рефлексия настоящего	профлексия
Ретрофлексия	1,00		
Рефлексия настоящего	0,63**	1,00	
Профлексия	0,07	0,22	1,00

Примечание: ** – коэффициент корреляции значим при $p \leq 0,05$.

Переход личности в ситуацию **предпенсионного кризиса** отличается ростом рефлексии настоящего и снижением уровня профлексии. Мысли о будущем пугают и поэтому подавляются, идет фиксация на настоящем.

Таблица 5.

Матрица интеркорреляций показателей направленности рефлексии во время предпенсионного кризиса

	ретрофлексия	рефлексия настоящего	профлексия
Ретрофлексия	1,00		
Рефлексия настоящего	0,36	1,00	
Профлексия	0,19	-0,13	1,00

Примечание: значимых связей нет.

Кризис карьеры опять приводит к тому, что все три вида направленностей рефлексии функционируют практически ортогонально и не связаны между собой (табл. 5). Ситуация аналогична кризису «шок реальности», когда трудовая деятельность только начиналась.

Проанализировав закономерности динамики направленности рефлексии на разных этапах «онтогенеза карьеры» можно сделать следующие выводы:

1. Направленность рефлексивных процессов при проживании профессиональных кризисов имеют следующие закономерности:

А) снижение уровня профлексии в кризисные периоды по сравнению с некризисными;

Б) ортогональная разобщенность структуры направленности рефлексии.

2. Существуют закономерности, объединяющие кризис «шока реальности» и предпенсионный кризис:

А) снижение общего уровня ретрофлексии по сравнению с другими периодами;

Б) минимальный разброс показателей направленности рефлексии у лиц, проживающих данные кризисы;

В) максимально возможная разобщенность структуры направленности рефлексии.

3. Для каждого вида профессиональных кризисов существуют особенные закономерности направленности рефлексии:

А) для кризиса «шока реальности» характерно выравнивание показателей направленности рефлексии при их относительно низкой выраженности;

Б) для кризиса середины карьеры характерно повышение показателей ретрофлексии и рефлексии настоящего, а также максимальный разброс показателей профлексии (наблюдаются максимально выраженные индивидуальные различия для лиц, переживающих данный кризис);

В) в предпенсионном кризисе наблюдается минимальный разброс всех видов направленности рефлексии.

4. Межкризисные периоды профессиональной жизни сопровождаются:

А) ростом интеграции структуры направленности рефлексии;

Б) тенденцией к нормализации показателей всех видов направленности рефлексии (5–6 стенов);

В) усилением роли профлексии в организации жизнедеятельности субъекта.

3.2. Закономерности динамики направленности рефлексии в нормативном кризисе первой беременности. Как видно из табл. 6, триместр первой беременности является фактором, обуславливающим уровень выраженности ретрофлексии и рефлексии настоящего, т.е. изменение ретрофлексии и рефлексии настоящего от триместра к триместру беременности не случайно, а закономерно.

На рис. 2 показана динамика направленности рефлексии при переходе от триместра к триместру. Характер динамики **ретрофлексии** носит U-образный характер, в 1 и 3-м триместрах беременности значение ретрофлексии в абсолютных показателях составляет 4–5 стенов, а во 2-м триместре заметно снижение до 1–2 стенов (табл. 6).

Динамика **рефлексии настоящего** в нормативном кризе первой беременности носит колоколообразный характер. Как регулятор психической активности рефлексия настоящего играет относительно максимальную роль во втором триместре. Это может быть связано с тем, что во втором триместре

женщина становится более внимательна к себе, факт беременности интериоризован.

Таблица 6.

Данные расчета однофакторного дисперсионного анализа.
Независимая переменная – триместр беременности,
зависимая переменная – направленность рефлексии

	F – критерий Фишера	P – уровень
Ретрофлексия	4,46	0,014
Рефлексия настоящего	3,02	0,05
Профлексия	0,9	0,41

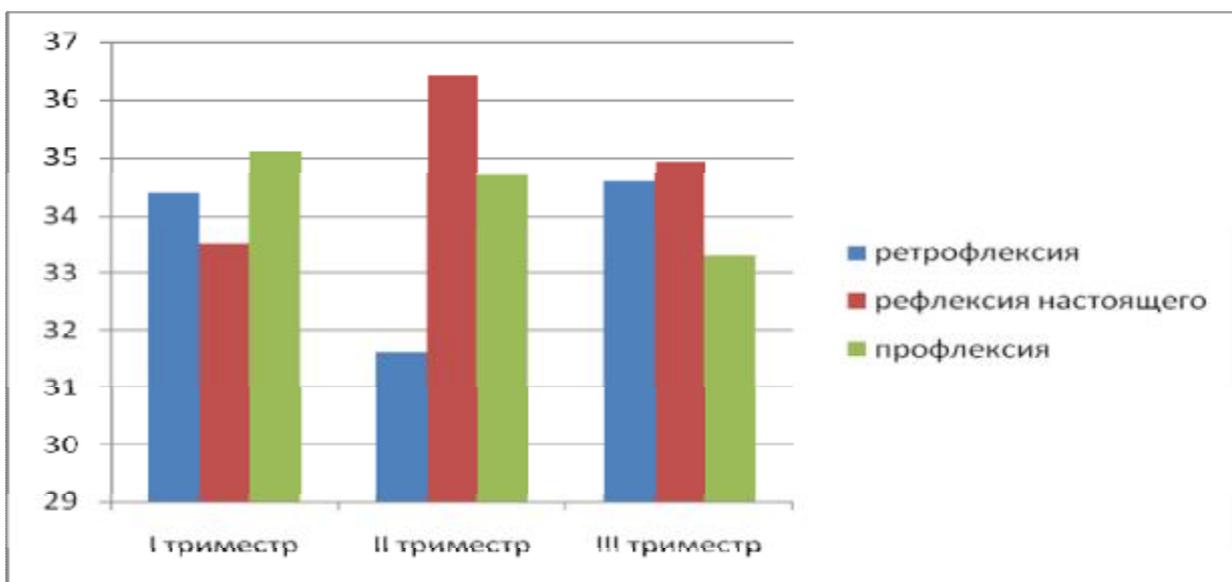


Рис. 2. Динамика направленности рефлексии в кризисе первой беременности

Если регулятивная функция ретрофлексии и рефлексии настоящего изменяется под влиянием триместра беременности, то уровень **профлексии** не зависит от ее этапа. Профлексия обладает мерой индивидуальной выраженности, а не отражает связь с беременностью.

В целом, представленные выше результаты динамики направленности рефлексии во время нормативного кризиса первой беременности свидетельствуют о том, что:

- два из трех видов направленности рефлексии (ретрофлексия и рефлексия настоящего) количественно определяются этапом проживания кризиса;
- кривая, отражающая характер изменений своеобразна для каждого вида направленности рефлексии;
- уровень выраженности отдельных видов направленности рефлексии на этапах проживания личностного кризиса специфичен этапу.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что динамика направленности рефлексии подчиняется принципам неравномерности и гетерохронности.

В табл. 7 представлены результаты оценки достоверности различий уровня выраженности каждого вида направленности рефлексии в отдельных триместрах. Достоверные различия существуют во втором триместре, в первом триместре отмечается тенденция, а в третьем – различий нет. Психологическая характеристика второго триместра определяется тем, что в этот период женщина впервые «встречается» со своим ребенком через его шевеление. Таким образом, происходит первичная диссоциация. Состояние «Я беременна» меняется на «У меня будет ребенок», что и придает ощущениям данного периода пиковость.

Таблица 7.

Сравнение уровня выраженности видов рефлексии
в течение первой беременности

Этап проживания кризиса	Значение χ^2 (ретрофлексия – рефлексия настоящего – профлексия)	P-уровень
I триместр	4,72	0,094
II триместр	11,63	0,003
III триместр	0,27	0,87

Рассмотрим роль направленностей рефлексии в каждом триместре. Для **первого триместра** типична относительно высокая выраженность профлексии с максимальным разбросом показателей.

Структурный анализ рефлексии во время первого триместра позволяет оценить вес каждого вида направленности рефлексии в регуляции жизнедеятельности беременной женщины (табл. 8).

Таблица 8.

Матрица интеркорреляций показателей направленности
рефлексии в I триместре

	ретрофлексия	рефлексия настоящего	профлексия
Ретрофлексия	1,00		
Рефлексия настоящего	0,52***	1,00	
Профлексия	0,26*	0,17	1,00

Примечание: *** – коэффициент корреляции значим при $p \leq 0,01$;

* – коэффициент корреляции значим при $p \leq 0,1$

Базовую роль в структуре направленностей рефлексии в первом триместре играет ретрофлексия. Ее весовой коэффициент составляет 4 у.е., что максимально для данной структуры. Структура достаточно организована (ИКС= 4; ИДС = 0; ИОС = 4).

Во **втором триместре** относительно максимально выражена рефлексия настоящего. Как уже было сказано выше, для второго триместра характерен

разворот женщины в сторону переживаний о настоящем. Она сосредоточена на актуальном состоянии, обращена вовнутрь.

Расчет интеркорреляций, представленный в табл. 9, показывает, что структура направленностей рефлексии во время второго триместра интегрирована минимально по сравнению со структурами, относящимися к другим триместрам. Существует связь между ретрофлексией и рефлексией настоящего, а профлексия изолирована.

Таблица 9.

Матрица интеркорреляций показателей направленности рефлексии во II триместре

	ретрофлексия	рефлексия настоящего	профлексия
Ретрофлексия	1,00		
Рефлексия настоящего	0,42**	1,00	
Профлексия	0,08	0,09	1,00

Примечание: ** – коэффициент корреляции значим при $p \leq 0,05$.

Разрыв в структуре направленности рефлексии во втором триместре носит адаптивный характер. Это является необходимым условием для перехода на качественно новый уровень механизма регуляции жизнедеятельности.

В **третьем триместре** уровни выраженности направленностей рефлексии идентичны друг другу. Существенное различие наблюдается лишь в том, что разброс показателей профлексии больше по сравнению с разбросом иных показателей. Структурный уровень анализа позволяет выделить рефлексия настоящего как базовую в этом триместре (табл. 10).

Таблица 10.

Матрица интеркорреляций показателей направленности рефлексии в III триместре

	ретрофлексия	рефлексия настоящего	профлексия
Ретрофлексия	1,00		
Рефлексия настоящего	0,46***	1,00	
Профлексия	0,17	0,33**	1,00

Примечание: *** – коэффициент корреляции значим при $p \leq 0,01$;

** – коэффициент корреляции значим при $p \leq 0,05$.

Регулятивная роль рефлексии настоящего отражается в том, что женщина живет настоящим, оно занимает все ее внимание. Структура направленностей рефлексии в III триместре максимально согласована по сравнению с предыдущими триместрами. ИКС = 5, ИДС = 0, ИОС = 5.

Проведя анализ закономерностей динамики направленности рефлексии в нормативном кризисе первой беременности, можно сделать следующие выводы:

1. Существует специфика уровня выраженности направленностей рефлексии на разных этапах проживания нормативного кризиса первой беременности. В первом триместре относительно максимальной выраженностью обладает профлексия, во втором триместре – рефлексия настоящего. Для третьего триместра беременности характерно выравнивание меры направленностей рефлексии.

2. Наблюдается динамика разброса значений направленностей рефлексии на разных этапах проживания кризиса. Максимальный разброс типичен для третьего триместра, когда начинается планирование будущего.

3. Существует специфика организации структуры направленностей рефлексии на каждом этапе проживания нормативного кризиса первой беременности. В первом триместре структура обладает средним уровнем интегрированности, во втором триместре степень интегрированности снижается. Эта разобщенность является необходимым условием дальнейшей интегрированности структуры в третьем триместре. Мера интеграции структуры направленностей рефлексии в третьем триместре максимальна.

4. Происходит смена базовой направленности рефлексии в каждом триместре беременности. В первом триместре весомая роль в регуляции жизнедеятельности принадлежит ретрофлексии. Во втором триместре нет направленности рефлексии, обладающей базовыми свойствами, а в третьем триместре базовая роль принадлежит рефлексии настоящего.

3.3. Закономерности динамики направленности рефлексии в личностном кризисе. Обращение в рамках данного диссертационного исследования к личностному кризису как варианту ненормативного обусловлен следующими соображениями – личностный кризис явление, которое не носит массового характера и в течение жизни человек может с ним и не столкнуться, однако, по сравнению с нормативными кризисами, психологические механизмы проживания данного кризиса наиболее яркие и показательные. С высокой вероятностью можно рассматривать этап кризиса как предиктор уровня выраженности направленности рефлексии (табл. 11).

Таблица 11.

Данные расчета однофакторного дисперсионного анализа.
Независимая переменная – этап проживания личностного кризиса,
зависимая переменная – направленность рефлексии

	F – критерий Фишера	P-уровень
Ретрофлексия	28,82	0,000000
Рефлексия настоящего	18,34	0,000002
Профлексия	8,37	0,000919

Для выявления характера изменения ретрофлексии на отдельных этапах обратимся к рис. 3.

Очевидно, что на этапе «вхождения» в кризис **ретрофлексия** максимально высокая, при этом она резко снижается на этапе «цикличности» и

приходит «в норму» на этапе выхода. Подобная U-образная динамика ретрофлексии может косвенно способствовать диагностике этапов проживания личностного кризиса. При сложности диагностирования этапа кризиса критерием перехода может служить уровень выраженности ретрофлексии.

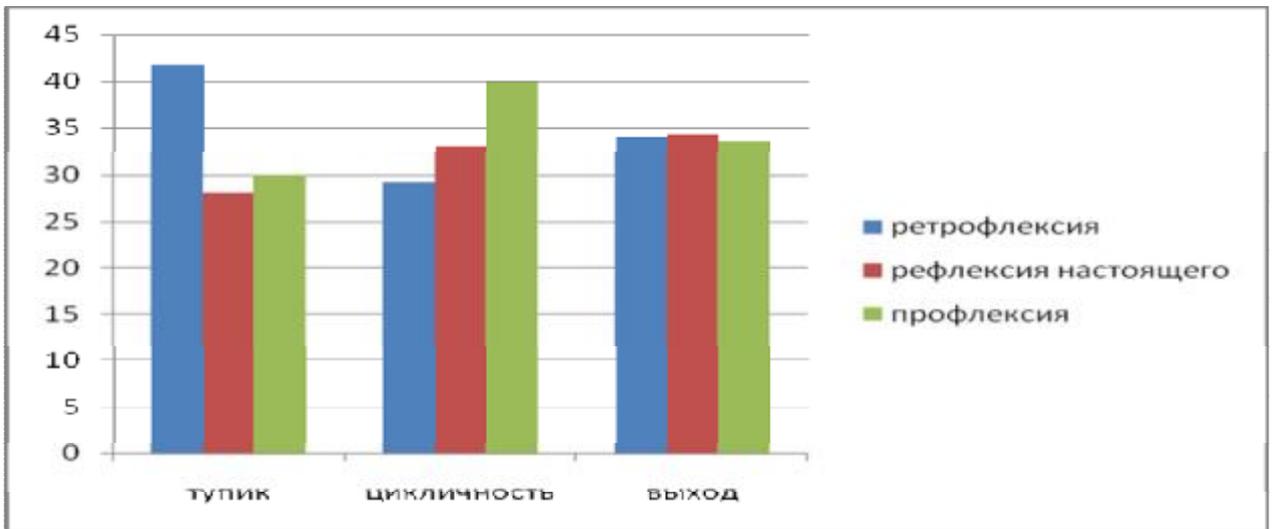


Рис. 3. Динамика направленности рефлексии в личностном кризисе

Рефлексия настоящего принимает минимальное значение на этапе «тупик», затем резко возрастает к этапу «цикличность» и продолжает расти, достигая своего максимального значения к моменту выхода из кризиса. Минимализм рефлексии настоящего на этапе тупика достаточно очевиден. Настоящее не представлено во внутреннем пространстве. Можно сказать, что именно отсутствие присутствия рефлексии настоящего является определяющим для проживания этого этапа.

Профлексия принимает минимальные значения на этапе тупика, в начале личностного кризиса, становится максимальной на этапе циклической смены состояний личности в кризисе и приходит в среднестатистическую норму на этапе выхода. На разных этапах мера представленности будущего во внутреннем пространстве личности количественно своеобразна.

Погруженность человека в тот или иной временной континуум переживаний носит неравномерный, гетерохронный характер. Это проявляется в том, что в процессе проживания жизненного кризиса человек обращается преимущественно к одному из вариантов временного континуума. И только на этапе выхода все три временные составляющие гармонизируются, образуя целостную систему.

Представленные выше результаты свидетельствуют о том, что:

- каждый вид направленности рефлексии количественно определяется этапом проживания кризиса;
- кривая, отражающая характер изменений, своеобразна для каждого вида направленности рефлексии;
- уровень выраженности отдельных видов направленности рефлексии на этапах проживания личностного кризиса специфичен этапу.

Следующий этап анализа – сравнение уровня выраженности всех видов направленности рефлексии на отдельных этапах проживания кризиса. На данном этапе обработки и интерпретации данных ставится цель выявить преобладающую направленность рефлексии на отдельных этапах проживания личностного кризиса, базовые виды рефлексии и специфики структурной организации рефлексии как механизма проживания кризиса.

Для решения вопроса о том, существует ли разница между уровнем выраженности отдельных видов направленности рефлексии внутри этапа проживания кризиса, использовался математический аппарат χ^2 . Данные представлены в табл. 12.

Очевидно, что во время активных фаз кризиса все три вида направленности рефлексии достоверно отличаются друг от друга, тогда как на этапе «выход», этапе перехода к новому качественному состоянию личности они приобретают равновыраженный характер. Этот факт также может использоваться при диагностике перехода личности от этапа к этапу кризиса.

Таблица 12.

Сравнение уровня выраженности видов рефлексии на этапах проживания кризиса

Этап проживания кризиса	Значение χ^2 (ретрофлексия – рефлексия настоящего – профлексия)	P-уровень
Тупик	21, 71	0,00002
Цикличность	28, 13	0,00001
Выход	2, 58	0,27

На этапе проживания личностного кризиса «**тупик**» максимально выражена именно ретрофлексия. При переводе в стандартизованные оценки можно отметить, что ее уровень при переводе в нормализованные оценки составляет 5–6–7 стенов. Рефлексия настоящего и профлексия на этапе «тупик» выражены существенно слабее – на уровне 1–2 стенов. Относительно максимально высокий уровень ретрофлексии феноменологически выражается в том, что люди, переживающие кризис на данном этапе, пытаются реализовать для выхода из тупика стратегии, которыми они пользовались в прошлом, но они оказываются неэффективными. Рефлексия перестает нести адаптационную функцию и переживания, связанные с кризисом становятся перманентными, что может привести к необратимым для личности последствиям.

В табл. 13 представлены значения ранговой корреляции, рассчитанные для направленностей рефлексии. Расчеты показывают, что из трех возможных значимых связей присутствуют две, причем обе отрицательные. Обратная связь между рефлексией настоящего и ретрофлексией значима на уровне $p \leq 0,01$, а обратная связь между рефлексией настоящего и профлексией – на уровне $p \leq 0,1$ (тенденция). Становится очевидна роль рефлексии настоящего в проживании кризиса на этапе «тупик». Чем меньше личность ориентирована на настоящее, тем больше она направлена в прошлое. Этот факт позволяет сделать вывод, что именно отсутствие настоящего, а не фиксация на про-

шлом является решающим для особенностей переживания кризиса на первом этапе.

Таблица 13.

Матрица интеркорреляций показателей направленности рефлексии
на этапе проживания личностного кризиса «тупик»

	ретрофлексия	рефлексия настоящего	профлексия
Ретрофлексия	1,00		
Рефлексия настоящего	-0,71***	1,00	
Профлексия	0,18	-0,43*	1,00

Примечание: *** – коэффициент корреляции значим при $p \leq 0,01$;

* – коэффициент корреляции значим при $p \leq 0,1$.

Индекс когерентности системы в данном случае равен нулю (ИКС = 0), индекс дивергентности равен четырем (ИДС = 4), индекс организованности системы равен четырем (ИОС = 4). Система направленностей рефлексии интегрирована за счет расхождения компонентов рефлексии.

На этапе «цикличность» ретрофлексия выражена минимально. Рефлексия настоящего занимает относительно срединное положение, а профлексия и в абсолютных, и в относительных единицах занимает максимальное положение. Показатели профлексии варьируют в диапазоне 5–6 стенов, что соответствует нормативной представленности будущего в переживаниях личности.

Для глубинного понимания роли рефлексивных механизмов переживания личностью этапа «цикличность» рассмотрим структуру направленностей рефлексии. Значимых корреляционных связей между направленностями рефлексии не обнаружено, система не является организованной, все виды направленности рефлексии в данном случае разнонаправленны и существуют относительно «изолированно» друг от друга.

Таблица 14.

Матрица интеркорреляций показателей направленности рефлексии
на этапе проживания личностного кризиса «цикличность»

	ретрофлексия	рефлексия настоящего	профлексия
Ретрофлексия	1,00		
Рефлексия настоящего	0,36	1,00	
Профлексия	0,37	0,33	1,00

Примечание: значимых коэффициентов корреляции нет.

На данном этапе такая дезинтеграция является адаптивной, отсутствие баланса – условие перехода к новому качественному состоянию.

Этап «цикличность» при переживании личностного кризиса в норме сменяется этапом «**выход**», который имеет собственную специфику направленности рефлексии. Разброс меры индивидуальной рефлексии становится

максимальным, лица, выходящие из личностного кризиса, приобретают индивидуальную меру выраженности направленностей рефлексии, тогда как во время предыдущих этапов разброс был меньшим, и наблюдалось большее межиндивидуальное сходство.

Анализ матрицы интеркорреляции (табл. 14) и структурограммы направленностей рефлексии на этапе «выход» показывает, что все компоненты рефлексии имеют равный вес, структура гармонизирована, обладает высокой дивергентностью и организованностью (ИДС = ИОС = 6 из 9 возможных). Такой характер структуры направленностей рефлексии говорит о компенсаторно-регулятивном потенциале рефлексии как механизме выхода из личностного кризиса.

Таблица 15.

Матрица интеркорреляций показателей направленности рефлексии на этапе проживания личностного кризиса «выход»

	ретрофлексия	рефлексия настоящего	профлексия
Ретрофлексия	1,000000		
Рефлексия настоящего	0,57**	1,00	
Профлексия	0,56**	0,59**	1,00

Примечание: ** – коэффициент корреляции значим при $p \leq 0,05$.

Таким образом, при анализе специфики направленностей рефлексии в личностном кризисе обнаружены следующие закономерности:

1. Существует специфика уровня выраженности направленностей рефлексии на разных этапах проживания личностного кризиса. На этапе «тупик» относительно максимальной выраженностью обладает ретрофлексия, на этапе «цикличность» – профлексия. Для этапа «выход» характерно выравнивание меры направленностей рефлексии.

2. Наблюдается динамика разброса значений направленностей рефлексии при переходе от этапа к этапу проживания кризиса. Максимальный разброс показателей типичен для этапа «выход», когда личность обретает перспективы дальнейших вариантов проживания жизни.

3. Существует специфика организации структуры направленностей рефлексии на каждом этапе проживания личностного кризиса.

4. Происходит смена базовой направленности рефлексии на каждом этапе проживания личностного кризиса. На этапе «тупик» наиболее весомая роль в регуляции жизнедеятельности личности принадлежит рефлексии настоящего. На этапах «цикличность» и «выход» нет направленности рефлексии, обладающей базовыми свойствами.

В Заключении обобщены результаты проведенного теоретического и эмпирического исследования, сформулированы основные выводы, даны практические рекомендации, намечены перспективы дальнейших исследований. Проведенное диссертационное исследование позволило решить **научную задачу**, заключающуюся в выявлении и изучении закономерностей динамики направленности рефлексии в разных типах жизненных кризисов.

Результаты диссертационного исследования позволили сформулировать следующие основные **выводы**, отраженные в заключении:

1. В психологии существует традиция феноменологического описания жизненных кризисов. Феноменология кризиса указывает на то, что внутри кризиса происходит движение мысли, отражающее общую логику переживания. В когнитивной психологии бытийное осмысление происходящего обозначается как рефлексивный процесс. Однако кризисная психология практически не использует когнитивную терминологию для описания механизмов проживания кризисов.
2. Исследование рефлексии в когнитивной психологии направлено на демонстрацию её регулятивной роли в жизнедеятельности человека. Рефлексия представлена как общая способность, имеющая меру индивидуальной выраженности. Показано, что наибольшее количество рефлексивных стратегий используется лицами со средним уровнем выраженности рефлексии. Однако практически не описаны рефлексивные стратегии, используемые при переживании того или иного жизненного кризиса.
3. Для выявления общих и особенных закономерностей использования личностью рефлексивных стратегий в процессе переживания жизненных кризисов было проведено эмпирическое исследование, переменными которого являлись: тип кризиса; этап проживания кризиса; направленность рефлексии.
4. В разных типах жизненных кризисов наблюдаются общие закономерности динамики направленности рефлексии, а именно: разобщенность и дезинтеграция структуры направленности рефлексии и поляризация показателей направленности рефлексии. Этап проживания и сам кризис выступают предиктором уровня выраженности направленности рефлексии.
5. Для каждого из исследуемых кризисов существует специфика динамики направленности рефлексии: для профессиональных кризисов типично общее снижение профлексии; для нормативного кризиса первой беременности типична определенная интеграция структуры направленности рефлексии; личностному кризису свойственна дезинтеграция направленности рефлексии, которая несет в себе адаптивную функцию.
6. Для каждого этапа жизненного кризиса существует специфика структуры направленности рефлексии. На каждом этапе кризиса изменяются как показатель организованности структуры, так и базовая направленность рефлексии. Степень дезинтеграции или неинтегрированности структуры направленности рефлексии является косвенным показателем максимальной степени выраженности переживаний в кризисе.
7. При проживании разных этапов жизненных кризисов наблюдается изменение разброса показателей направленности рефлексии, что говорит об индивидуализированном опыте переживаний и опыта, приобретенного в кризисе. Как правило, максимальная вариативность характерна для профлексии.

8. Погруженность человека в тот или иной временной континуум переживаний носит неравномерный, гетерохронный характер. Это проявляется в том, что в процессе проживания жизненного кризиса человек обращается преимущественно к одному из вариантов временного континуума. И только на этапе выхода все три временные составляющие гармонизируются, образуя целостную систему.
9. Степень выраженности и направленность рефлексии в определенных случаях могут быть критерием этапа проживания кризиса и степени погруженности в процесс переживания.
10. Результаты, полученные в ходе исследования, могут применяться в практике как организационного, так и индивидуального консультирования. Диагностика направленности рефлексии может служить одним из оснований для диагностики переживания личностью того или иного типа кризиса.

Основное содержание диссертационной работы и результаты исследования отражены в следующих **публикациях автора**.

Статьи, опубликованные в ведущих рецензируемых научных журналах и изданиях:

1. Саковская, О.Н. Направленность рефлексии в кризисе первой беременности / О.Н. Саковская // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2011. – № 2 (16). – С. 99–103.
2. Саковская, О.Н. Направленность рефлексии в кризисе профессионального развития / О.Н. Саковская // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2011. – № 3 (17). – С. 114–117.
3. Саковская, О.Н. Метакогнитивная регуляция социальной адаптации / О.Н. Саковская // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2012. – № 1 (19). – С. 102–106.

Публикации в других научных изданиях:

4. Саковская, О.Н. К вопросу об изучении рефлексивных механизмов переживания личностного кризиса / О.Н. Саковская // Научный поиск: сб. науч. статей. – Ярославль, 2008. – С. 81–84.
5. Саковская, О.Н. Исследование направленности рефлексии на разных этапах личностного кризиса / О.Н. Саковская // Научный поиск: сб. статей студентов, аспирантов и преподавателей. – Ярославль, 2009. – Вып. 10. – С. 70–76.
6. Саковская, О.Н. Исследование взаимосвязи субъективной успешности с направленностью рефлексии, временными установками и ориентациями личности / О.Н. Саковская // Научный поиск: сб. статей студентов, аспирантов и преподавателей. – Ярославль, 2009. – Вып. 10. – С. 60–65. (в соавторстве с Д.В. Панасенковой).

7. Саковская, О.Н. Исследование направленности рефлексии в кризисе первой беременности и родов / О.Н. Саковская // Психология индивидуальности: сб. материалов III Всерос. науч. конф.; 1–3 декабря 2010 г. – М., 2010. – Ч. 2. – С. 199–201.
8. Саковская, О.Н. Динамика направленности рефлексии в переживании кризиса / О.Н. Саковская // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Ч. 3. – Ярославль, 2011. – С. 331–332.