

РЕФЛЕКСИЯ КАК АДАПТИВНАЯ СПОСОБНОСТЬ ЛИЧНОСТИ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

ЗАСТАВНАЯ Диана Руслановна

студент бакалавриата

Крымский инженерно-педагогический университет им. Февзи Якубова
г. Симферополь, Россия.

В статье рассматривается роль рефлексии как адаптивной способности личности с различным уровнем толерантности к неопределенности. Анализируются теоретические подходы к пониманию феноменов толерантности к неопределенности и рефлексии, их взаимосвязь в контексте адапционных процессов. Особое внимание уделяется тому, как рефлексивные механизмы способствуют осмыслению и переработке опыта в ситуациях неоднозначности и риска. Выявлено, что рефлексия выступает значимым ресурсом саморегуляции, опосредующим успешность адаптации личности в условиях неопределенности.

Ключевые слова: рефлексия, адаптация, толерантность к неопределенности.

Толерантность к неопределенности является значимым ресурсом адаптации личности в современных условиях. Рефлексия выступает механизмом, опосредующим осмысление и переработку опыта в ситуациях неопределенности. В статье рассматривается роль рефлексии как адаптивной способности у лиц с разным уровнем толерантности к неопределенности.

Толерантность к неопределенности является значимым ресурсом адаптации личности в современных условиях. Именно рефлексия выступает механизмом, опосредующим осмысление и переработку опыта в ситуациях неопределенности. Однако их взаимосвязь остается недостаточно изученной

Толерантность к неопределенности трактуется как способность личности совладать с внутренним напряжением в условиях противоречивости, неизвестности и риска, предполагающая принятие неоднозначной информации без выраженного дискомфорта [1]. Н.Л. Оконешникова рассматривает ее как характеристику саморегуляции в ситуациях неоднозначного выбора, акцентируя внимание на роли креативных способностей [2]. Данный феномен выступает психологическим ресурсом, обеспечивающим адаптивность через стрессоустойчивость и эмоциональную стабильность, что позволяет противостоять деструктивной

рефлексии и сохранять психическое здоровье [3].

Адаптивность представляет собой динамическое свойство, детерминированное средовыми и типологическими факторами, формирующее ценности, мотивы и отношения личности. Адаптивные способности выполняют защитную функцию, обеспечивая гибкую реорганизацию действий, разрешение конфликтов и сохранение психического благополучия [4].

Рефлексия как способность к самоанализу выступает личностным ресурсом, сопряженным с адаптацией. Т.В. Корнилова выявила положительные связи рефлексивности с толерантностью к неопределенности и креативностью [5]. Рефлексия обеспечивает осмысление и переработку опыта в ситуациях риска, позволяя корректировать поведенческие стратегии. Таким образом, рефлексия выступает ресурсом саморегуляции, опосредующим успешность адаптации в условиях неопределенности [3; 4; 5].

Для проведения эмпирического исследования использовались методики «Изучение уровня рефлексивности» (О.С. Анисимова) и «Шкала толерантности к неопределенности Маклейна, MSTAT-2» (Д. МакЛейна).

В ходе исследования были получены следующие результаты (рисунок 1):

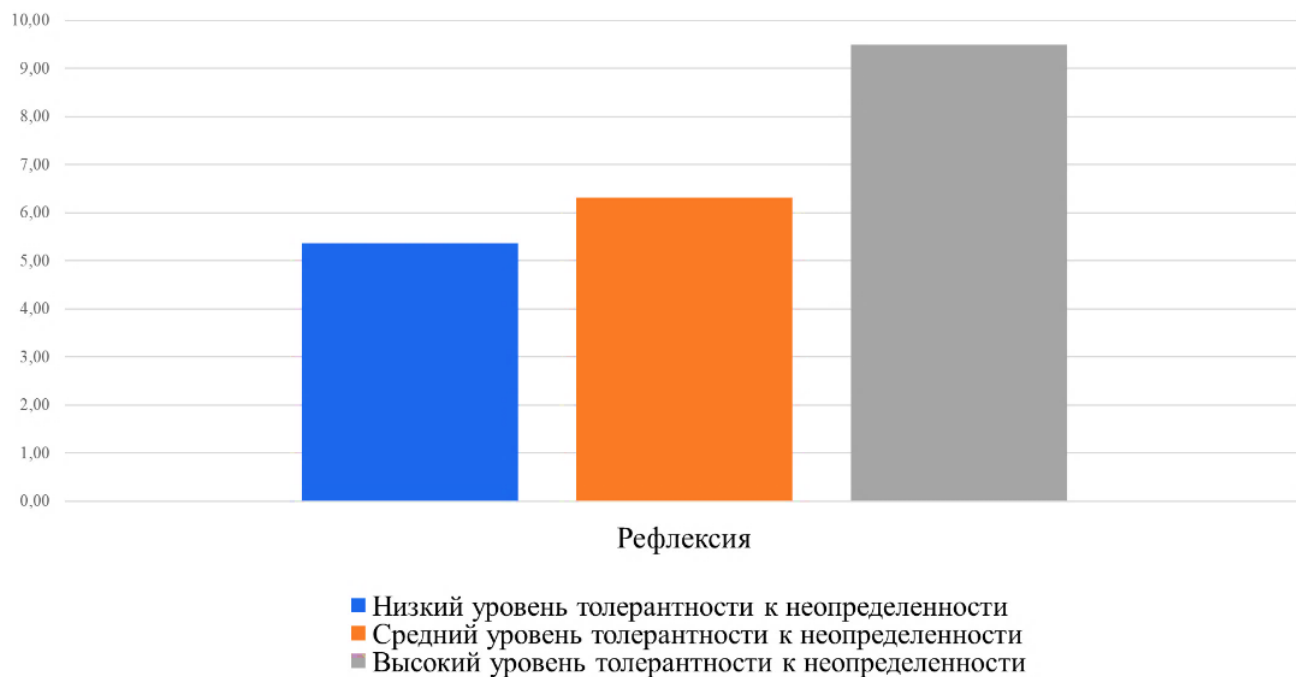


Рисунок 1. Сравнение рефлексии с различным уровнем толерантности к неопределенности

На рисунке прослеживается связь толерантности к неопределенности с рефлексией: она побуждает осмысливать неоднозначные ситуации, анализировать мысли и действия, активизируя процессы оценки реакций, поиска новых способов поведения и извлечения уроков из опыта. Люди с высокой толерантностью чаще

верят в свою способность влиять на события и брать ответственность, обращаясь к рефлексии как инструменту самопонимания и коррекции действий.

Существование различий было статистически доказано Н-критерием Крускала-Уоллиса (рисунок 2).

Статистические критерии^{a,b}

	Рефлексия
Хи-квадрат	16,338
ст.св.	2
Асимптотическая значимость	,000

a. Критерий Краскела-Уоллиса

b. Группирующая переменная:
Уровень толерантности к неопределенности

Рисунок 2. Результаты Н-критерия Крускала-Уоллиса

Из рисунка 2 видно, что у респондентов с разным уровнем толерантности к неопределенности существуют статистически достоверные различия в проявлении рефлексии (Нэмп =

16,338; $\rho < 0,01$). Для уточнения полученных результатов был также проведен корреляционный анализ Спирмена (рисунок 3).

Корреляции

			Уровень толерантности к неопределенности
Ро Спирмена	Уровень толерантности к неопределенности	Козффициент корреляции	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	.
		N	50
	Рефлексия	Козффициент корреляции	,547
		Знач. (двухсторонняя)	,000
		N	50

Рисунок 3. Результаты корреляционного анализа Спирмена

В ходе корреляционного анализа обнаружено, что существует взаимосвязь с рефлексией ($r = 0,547$), т. е. чем выше показатель толерантности к неопределенности, тем выше уровень рефлексии.

Таким образом, толерантность к неопределенности выступает ресурсом устойчивости в

ситуациях риска, адаптивность обеспечивает гибкость поведения, а рефлексия выполняет функцию осмысления и переработки опыта. Полученные данные позволяют рассматривать рефлексия и толерантность к неопределенности как взаимосвязанные механизмы, обеспечивающие адаптацию личности к условиям неопределенности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронкина Л.Б., Коляда В.А. Толерантность к неопределенности как психологический ресурс обучающихся в контексте их адаптивных возможностей // Гуманитарные науки. – 2024. – № 1(65).
2. Колтакова Л.М. Психологическая адаптивность как необходимое качество жизнедеятельности // Царскосельские чтения. – 2015. – № XIX.
3. Корнилова Т.В. Ригидность, толерантность к неопределенности и креативность в системе интеллектуально-личностного потенциала // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – № 4. – С. 36-47.
4. Hallman R.J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity // In J.C. Gowanet al. (Eds.) Creativity: Its Educational Implications. New York: Wiley. 1967. 179 p.
5. Okoneshnikova N.L. The problem of personal tolerance in contemporary foreign psychology. Methodological problems of modern psychology: illusions and reality // Materials of the Siberian Psychological Forum, 16-18 September 2004. Tomsk: Toms. state. Univ, 2004. P. 215-221.

REFLECTION AS AN ADAPTIVE ABILITY OF PERSONALITIES WITH VARIOUS LEVELS OF TOLERANCE TO UNCERTAINTY

ZASTAVNAYA Diana Ruslanovna

Undergraduate Student

Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov

Simferopol, Russia

This article examines the role of reflection as an adaptive capacity for individuals with varying levels of tolerance for uncertainty. It analyzes theoretical approaches to understanding the phenomena of tolerance for uncertainty and reflection, as well as their interrelationships in the context of adaptation processes. Particular attention is paid to how reflexive mechanisms facilitate the understanding and processing of experience in situations of ambiguity and risk. It is shown that reflection serves as a significant resource for self-regulation, mediating the success of an individual's adaptation to uncertainty.

Keywords: reflection, adaptation, tolerance to uncertainty.
