МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет управления и психологии**

**Кафедра психологии личности и общей психологии**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**РЕФЛЕКСИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ И ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ**

Работу выполнила \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Педан

(подпись, дата)

Направление подготовки 37.03.01 – Психология 1 курс

Направленность (профиль) общий

Научный руководитель:

Канд. психол. наук,

доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_П.Ю. Удачина

(подпись, дата)

Нормоконтролер

Канд. психол. наук,

доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_П.Ю. Удачина

(подпись научного руководителя, дата)

Краснодар 2021

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Введение............................................................................................................. | | | 3 |
| 1 | Теоретические основы исследования формирования отношения личности к жизни………………………………………………………… | | 5 |
| 1.1 Понятие о личности……………………………………………………. | | | 5 |
| 1.2 Особенности формирования отношения личности к жизни………… | | | 8 |
| 2 | | Теоретические основы рефлексивных особенностей личности………. | 14 |
| 2.1 Понятие о рефлексии и рефлексивных особенностях личности…….. | | | 14 |
| 2.2 Проявления рефлексивных особенностей личности в формировании отношения к жизни……...……………………………………………………. | | | 20 |
| 3 | | Эмпирическое исследование связи рефлексивных особенностей личности и отношения к жизни…………………………………………. | 26 |
| 3.1 Методы и процедура исследования........................................................ | | | 26 |
| 3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования............................ | | | 28 |
| Заключение......................................................................................................... | | | 33 |
| Список использованных источников……....................................................... | | | 34 |
| Приложение А Результаты диагностики уровня рефлексивности  А.В. Карпова…………………………………………………. | | | 36 |
| Приложение Б Результаты методики «Смысложизенные ориентации»  Д.А. Леонтьева……………………………………………….. | | | 37 |

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня проблема формирования у человека его отношения к жизни крайне интересна как минимум психологам, социальным психологам, политикам и многим другим людям, поскольку объективный мир меняется и с ним меняется и сам человек, поэтому крайне важно выявить факторы, влияющие на эти изменения и формирующие какие-либо характеристики, особенности самого человека, особенности его отношения к жизни. Одним из таких факторов может выступать рефлексия, как способность предаваться активным размышлениям, заниматься самоанализом, сравнивая свою личность с окружающими и смотря на свою личность с разных точек зрения и в разных системах координат.

Объект исследования: рефлексивность личности и особенности отношения личности к жизни.

Предмет исследования: связь между отношением личности к жизни и уровнем рефлексивности.

Цель исследования: изучить связь между уровнем рефлексивности личности и отношением личности к жизни.

Гипотеза исследования: уровень рефлексивности личности связан с особенностями отношения личности к жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие исследовательские задачи:

1. Рассмотреть понятие о личности.

2. Изучить основы формирования отношения личности к жизни.

3. Изучить понятие о рефлексии.

4. Рассмотреть феномен рефлексивных особенностей личности.

5. Изучить уже имеющиеся исследования этой темы.

6. Определить методики для проверки гипотезы.

7. Сформировать выборку респондентов.

8. Провести эмпирическое исследование.

9. Провести анализ полученных эмпирических данных.

Методы исследования: тестирование, методы математической статистики, а также теоретический анализ научной литературы по данной теме.

Методики для тестирования: методика диагностики уровня развития рефлексивности А.В. Карпова; методика «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева.

# 1 Теоретические основы исследования формирования отношения личности к жизни

## 1.1 Понятие о личности

Личность представляет собой целостное образование особого рода. Личность не есть целостность, обусловленная генотипически: личностью не рождаются, личностью становятся. Личность может самоизменяться, порождая новые качества. Большое влияние на формирование личности оказывает общение.

На сегодняшний день существует несколько подходов к пониманию личности, из которых основные:

1. Биологический подход, с точки зрения которого личность

детерминирована заложенной в нем генетической программой.

1. В социологическом подходе личность рассматривается как следствие

культурно-исторического развития. По определению К. Маркса, личность – это «совокупность общественных отношений». При данном подходе личность лишена активности и субъектности.

1. Индивидуально-психологический подход исходит из того, что на

развитие личности оказывает влияние конституция человека и его тип нервной системы. Однако во избежание путаницы следует различать такие понятия как «индивид», «человек» и «личность» [7].

Индивид изучается такими научными отраслями как психогенетика, психофизика, дифференциальная психология и др. Человек – это понятие, относящиеся к биосоциальной сфере и намного шире понятия «личность». Личность – это сознательный человек.

В зарубежной психологии личность изучается в рамках персонологии. С английского языка «персона» переводится как личность. В русском языке под личностью стоит понимать социотип или архетип.

1. Особенности социопсихологического подхода к пониманию личности:
2. объясняет механизмы социализации личности;
3. раскрывает ее социально-психологическую структуру;
4. позволяет выявить данную структуру характеристик личности и

влиять на нее.

Социально-психологическая структура личности включает: ментальность, ценностно-смысловую сферу, мотивационную сферу (направленность, жизненные цели, планы, жизненный путь), когнитивные характеристики (картины мира); «Я-характеристики» («Я-концепцию», «Я-образ», самоотношение, самооценку); локус контроля; социально-психологическую компетентность личности; статусно-ролевые характеристики личности; эмоциональные психические состояния, социальные чувства личности [1, с. 115].

Б.Г. Ананьев был приверженцем широкой трактовки личности. Стоит отметить, что в его теории личности природные и социальные обусловленные аспекты личности не выступают как равнозначные. Ученый говорил об имеющихся в структуре личности различных уровнях, отмечая, что биофизиологические характеристики организма также входят в структуру личности, но только если они много раз функционируют во взаимодействии с общественными качествами личности [5].

По мнению Б.Г. Ананьева, структура личности состоит из трех компонентов:

1. психические процессы;
2. психические состояния;

3) свойства личности.

Б.Г. Ананьев отмечал четыре главных компонента в системе человекознания:

1) индивид обладает несколькими свойствами: первичными (возрастные особенности и половой диморфизм, индивидуально-типические характеристики, конституциональные особенности, нейродинамические свойства мозга, особенности функциональной геометрии больших полушарий) и вторичными (динамику психофизиологических функций и структуру органических потребностей). Совокупность этих свойств обуславливает темперамент и задатки индивида;

2) субъект деятельности является соединительным звеном биологического начала и социальной сущности человека в одно целое;

3) личность – составляющая индивидуальности, ее характеристика в качестве представителя определенного общества, а также объекта и субъекта исторического процесса. Ядром личности является ее направленность на развитие индивидуальности;

4) индивидуальность – это набор психических, физиологических и общественных особенностей определенного человека в зависимости от его уникальности, своеобразия и неповторимости.

Данная теория направлена на решение следующих основных задач:

1. Изучение человека как целого и как индивидуальности;

2. Изучение структуры личности;

3. Изучение особенностей развития индивидуальности.

Теория личности Б.Г. Ананьева строится на основе теоретических и экспериментальных исследованиях индивидуального развития человека в системе синтетического человекознания. По мнению ученого, человеческая эволюция является единым процессом во всей множественности его состояний и свойств, обусловленная историческими условиями жизни человека в социуме.

В качестве открытой системы человек находится в непрерывном взаимодействии с природой и социумом, тем самым, осуществляя индивидуальное развитие своих человеческих личностных качеств, включая общественные связи и субъекта деятельности, который преобразует действительность. Однако человек – это и закрытая система. Человек является таковым, потому что имеет место быть внутренняя взаимосвязанность личностных качеств индивида и субъекта, которые составляют ядро личности человека (самосознание и «Я»). Неповторимость индивидуальности проявляется в переходе внутренних тенденций и потенций в продукты творческой деятельности личности, изменяющей окружающую реальность.

Структура личности строится одновременно по субординационному принципу соподчинения более общих свойств элементарным и психофизиологическим свойствам, а также координационному принципу, при котором взаимодействие связанных свойств сочетается с их относительной автономией, например, система ценностных ориентации и установок [2].

На основе всего вышесказанного можно сформировать определение личности:   
 Личность – это наиболее глобальная психическая структура человека, формируемая в обществе благодаря деятельности и общению; личность развивается через развитие сознания и самосознания.

## 1.2 Особенности формирования отношения личности к жизни

В зарубежной психологии более детально проанализировали понятие отношения сторонники психоаналитического направления, в частности А. Адлер, который изучал отношение сквозь призму опыта ранней социализации ребенка в семейной структуре. Из российских психологов А.Ф. Лазурский первым стал развивать учение об экзопсихике в качестве отношения человека к собственной среде, которое в дальнейшем продолжили В.П. Ананьев, А.А. Бодалёв, В.Н. Мясищев и мн.др. Известно, что В.Н. Мясищева по праву полагают основателем концепции отношений.

А.Ф. Лазурским выделены следующие группы психологических свойств личности:

1. Эндопсихические свойства – это внутренний психический механизм,

который основан на нервно-физиологической организации.

1. Экзопсихические основываются в большей степени на

приобретенном опыте отношения человека к миру, в том числе его отношение к самому себе.

Эти группы независимы одна от другой. На низшем уровне доминируют эндопсихические свойства, на высшем – экзопсихические [1]. В связи с этим, как считает А.Ф. Лазурский, экзопсихика (отношение, идеалы) присуща высшему уровню психики, а эндопсихика (нервно-психические механизмы) – низшему, а их сочетание характеризует средний уровень.

Понятие психического отношения характеризует внутреннюю сторону связи человека с действительностью. Эта связь содержательно обозначает личность в качестве активного субъекта с его избирательным характером внутренних переживаний и внешних действий, ориентированных на самые разные стороны объективного мира. Деятельность и поведение одной и той же личности в каждый текущий момент предопределяются ее отношениями к разным сторонам деятельности. Психическое отношение выражает активную избирательную позицию личности, которая определяет индивидуальный характер деятельности и конкретных действий. Чем богаче индивидуальность, тем активнее она перестраивает деятельность, тем шире ее опыт, тем более опосредованы ее реакции, тем более они утрачивают зависимость от непосредственных условий и становятся как бы внутренне обусловленными. Активность личности, по мнению В.Н. Мясищева, отличается в главную очередь двойственным отношением интереса или безразличия; избирательно направленная активность предопределяется положительным отношением (сюда входит стремление, терпимость, любовь, увлечение, уважение, долг) или отрицательным отношением, выражаемым в виде антипатии, антагонизма, вражды [2].

Согласно теории отношений В.Н. Мясищева, в основе которой лежит индивидуальный опыт избирательной связи человека с самыми разными сторонами реальности, со всей реальностью целиком, со значимыми объектами, «исследование личности является в значительной степени ее исследованием в ее отношениях» [3].

В.Н. Мясищев выделил структуру отношений: аффективный, когнитивный и поведенческий компоненты. Исследователь вычленил следующие уровни развития системы отношений:

1. условно-рефлекторный, витальный, на котором проявляются

элементарные положительные или отрицательные реакции на непосредственные внутренние и внешние контакты;

1. конкретно-эмоциональный, когда повторные эмоциональные

реакции (положительные и отрицательные) вызываются условно;

1. конкретно-личностный, который возникает в деятельности и

опосредуется избирательным отношением к социальному окружению;

1. уровень, на котором социальные правила, педагогические требования

предстают в качестве внешних нравственных законов, а потом и в качестве внутренних норм поведения.

В.Н. Мясищев указал на единство отношений и взаимодействия и отметил, что именно отношение, которое отражает и регулирует сформировавшиеся сознательные связи личности с окружающей средой, предопределяет внутренние характерные способы взаимодействия.

Самым важным методологическим основанием понимания сути отношений является концепция о личности как об активном субъекте деятельности и отношений А.В. Петровского. Психолог писал: «Понятие «отношения» употребляется в психологии в двух значениях: во-первых, как объективно складывающаяся взаимосвязь субъекта и объекта, во-вторых, как отражение или переживание этих связей» [5]. Данную позицию поддерживал А.А. Бодалёв, который ввел в психологическую науку понятие эмоциональных отношений. Ученый замечал, что «нельзя упрощенно представлять себе связь между содержанием качества личности, коим является отношение, и формой его выражения. Форма, способ поведения личности могут и не полностью соответствовать или даже вообще не соответствовать содержанию личности к какой-то стороне действительности» [6]. К.К. Платонов понимал отношение как активную сторону сознания, обеспечивающей его регуляторную функцию и проявляющейся через волю.

Одно из направлений исследований природы понятия отношения связано с ее рассмотрением в контексте исследований позиции. В ряде исследований психологов позиция рассматривается в качестве определенного отношения человека к объективному миру, определяющего его взаимодействие с ней, при этом личность выступает как своеобразный носитель определённых общественных отношений. Отношения предполагают в первую очередь субъективную позицию личности в ее окружении. В связи с этим, «отношения личности включают отношение человека к самому себе (самооценка, уровень притязаний), к другим людям, к труду, к своей профессии, специальности, к тем или иным профессиональным задачам, отношение к материальным ценностям, к личной и общественной собственности, отношение к идеологическим ценностям общества, законам и правилам, к будущему, к неудачам и несчастьям, ко всему новому и т. д.» [14]. Отношение может появляться к значимому объекту. В эмоциональной сфере оно переживается в качестве чувства, желания, при понимании объекта проявляется в качестве смысла, в аспекте направленности личности – в качестве ценности, при регуляции поведения на несознаваемом уровне – в качестве установки, при самоопределении по отношению к социальному окружению – в качестве готовности к определенному действию.

Отношение к жизни – это философский выбор каждого человека, организация и осмысление им своего внутреннего мира, упорядочение всех его элементов. Понимание необходимости осуществления этого выбора связано с желанием измениться в лучшую сторону. Чтобы его реализовать, каждому приходится осмысливать суть всех своих действий, подбирать подходящую установку, которая станет ключевым моментом принятого личностного самоопределения.

При оценке поступков и убеждений людей, в первую очередь обращают внимание на их личностные характеристики, так как на различные аспекты отношения к жизни, прежде всего, влияют:

1. индивидуальные особенности характера индивида;
2. нравственные принципы и моральные устои;
3. личная трактовка понятий о добре и зле;
4. темперамент;
5. уровень интеллекта;
6. вид направленности личности.

Если темперамент считают основой нейрофизиологических проявлений активности человека, то характер можно назвать сочетанием и содержанием этих проявлений в различных ситуациях, в которые он попадает. Черты характера более избирательно оказывают влияние на происходящее, чем темперамент.

Большое значение для человека и его отношения к жизни имеет направленность его личности на:

1. созидание или разрушение;
2. создание нового или сохранение старого;
3. упорядочивание или дезорганизацию.

Отношение к жизни характеризуется тем, на что направлена жизнедеятельность индивида, а также содержанием всех его успехов и неудач. Судьба человека всецело зависит от его отношения к жизни, несмотря на то, какие складываются обстоятельства – благоприятные или не очень.

По отношению индивида к себе, выделяют следующие типы:

1. гедонический (любит и заботится о себе);
2. прагматический (основывается на рациональности);
3. эгоцентрический (имеет характеристики эгоиста);
4. идеологический (полнейшая самоотдача);
5. авантюрный (риск и готовность к подвигу);
6. романтический (всегда в поиске идеала).

Как и темпераменты, типы отношения к жизни не встречаются в чистом виде. Люди-романтики склонны мечтать, их отношение к жизни строится на эмоциях. Авантюристы с сильными нравственными устоями могут сконцентрировать усилия и исправить сложную для них ситуацию. Безнравственные авантюристы чаще стремятся к острым ощущениям, независимо от того, каким путем они к этому придут. Прагматичные люди часто совершают свои поступки, предварительно над ними хорошо поразмыслив, и начинают действовать, когда твердо решают, в каком случае возможен наилучший результат. Эгоцентристы же хотят любым путем добиться превосходства. При этом моральные нормы для них зачастую никакого препятствия не представляют. Люди с гедоническим отношением к жизни и романтики обычно выбирают более легкие пути достижения цели, характеризующиеся наименьшим сопротивлением.

Отношение к жизни может быт не таким устойчивым, как характер или темперамент и может изменяться в соответствии с различными условиями или ситуациями.

Таким образом, тип отношения к жизни – это самостоятельная совокупная черта индивидуальности, наряду с темпераментом, характером, направленностью личности, а также с уровнем нравственности.

# 2 Теоретические основы рефлексивных особенностей личности

## 2.1 Понятие о рефлексии и рефлексивных особенностях личности

Истоки возникновения рефлексии уходят корнями в античную философию. Философские трактовки рефлексии определяют ее как «процесс размышления человека о происходящем в его собственном сознании», другими словами, это деятельность самопознания, выступающая для понимания человеком содержательной основы его духовного мира.

Сократ в качестве важнейшей задачи рассматривал познание человеком собственной духовной активности, Платон руководствовался наличием благоразумия при знании себя, Аристотель трактовал рефлексию как свойство божественного разума. С точки зрения Декарта рефлексия тождественна способности индивида концентрироваться на собственных мыслях при отвлечении от внешнего мира.

Гегелем рефлексия оценивалась с позиций познавательного процесса, как движущая сила развития духа человека. П. Тейяр де Шарден утверждал, что рефлексия является сознательной способностью сосредоточения на самом себе для овладения собой как предметом, обладающим особой устойчивостью, способность не просто познавать и знать, а знать, что знаешь [7].

Впервые механизм рефлексии как способа самопознания задействован в психологии интроспекционизма, однако данный подход подтвердил свою непродуктивность. Первым ученым, обратившимся к исследованию рефлексии, был Джон Дьюи. Впоследствии исследованию рефлексивных процессов посвящено направление метакогнитивизма. Теория психоанализа идентифицирует рефлексию с понятиями «самость», «переживания Я», «интеграция образа Я». Помимо этого, рефлексия оставалась предметом исследования когнитивной и гуманистической психологии, в рамках которых она рассматривалась в качестве действенного фактора интеллектуального и личностного развития индивида.

Психологические трактовки данного определения заключаются в рассмотрении рефлексии как обращенности познания на самого себя, как выбора соответствующей точки зрения, исходящей из пространственно-временных и событийных отношений личности с объектом рефлексии. Как результат рефлексии рассматривается проявление развитости актов самосознания, представленных самоанализом, самопознанием, самооценкой и самоопределением.

В психологической науке рефлексии свойственна неопределенность понятийного статуса. Она определяется и как «процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний», и как «размышление, полное противоречий, анализ собственного психологического состояния», и с позиций «механизма взаимопонимания – осмысления субъектом ситуации, при которой было произведено соответствующее впечатление на партнера по общению» [12].

Теоретические подходы к исследованию рефлексии представлены такими подходами, как кооперативный, коммуникативный, интеллектуальный и личностный. Кооперативный и коммуникативный аспекты ориентированы на исследование индивидуальных форм проявления мышления и сознания.

Рефлексивность, являясь многоаспектным явлением, затрагивает все уровни осознаваемой психической активности, и содействует адаптации личности к окружающей среде. Рефлексия, представляя собой начало мотивации, активизируется под воздействием развития образовательных потребностей, способствуя развитию вслед за собой и самоопределения, и самовыражения, и самоутверждения, самореализации и саморегуляции, выступающие как фундаментальная основа личностной рефлексии [9].

Отечественная психология представлена исследованиями проблем рефлексии в работах таких ученых, как Б.Г. Ананьев, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, которые трактовали феномен рефлексии в качестве принципа организации и развития сознания как высшей формы психики человека. В научных исследованиях рефлексия выступала и в качестве компонента творчества [11].

Л.С. Выготским саморефлексия охарактеризована как ведущий фактор саморазвития личности. И. Сеченов исследовал самосознание в контексте рефлексии, как направленность мышления на самое себя, на собственные процессы. С.Л. Рубинштейн основной функцией рефлексии считал обеспечение осознанного отношения субъекта к выполняемой им деятельности [15].

В отечественной литературе при определении рефлексивных процессов наметились следующие подходы: рефлексивный анализ сознания для разъяснения значений объектов и их конструирование; рефлексия как понимание смысла межличностного общения. Исходя из данных подходов охарактеризованы и соответствующие процессы рефлексии: самопонимание и понимание другого; самооценка и оценка другого; самоинтерпретация и интерпретация другого. Соответственно, рефлексия выступает не просто как сумма составляющих компонентов, необходимых для понимания самого себя, но и как выявление знаний и пониманий других о личностных особенностях, эмоциональных реакциях и когнитивных представлениях «рефлексирующего». В этом контексте рефлексия рассматривается как индивидуально-психологическая способность, обусловливающая эффективность реализации деятельности при активном и целенаправленном взаимодействии индивида с окружающей действительностью.

Необходимость рефлексии объясниться тем, что она реализует следующие функции:

1. дает возможность личности осознанно планировать, регулировать и

контролировать собственное мышление;

1. дает возможность производить оценку истинности мыслей и их логической правильности;
2. дает возможность выполнять задачи, решение которых без ее

использования не представляется возможным [2].

По А.В. Карпову рефлексия определяется как в качестве свойства, так и уникального, присущего только человеку, состояния осознания чего-либо и, в частности, процесса демонстрации психике своего содержания [10].

С.Ю. Степанов и И.Н. Семёнов выделили следующие типы рефлексии и сферы ее научного исследования:

1. Кооперативная рефлексия обладает прямым отношением к психологии управления, педагогике и проектированию. Психологические знания этого типа рефлексии обеспечивают, в том числе, проектирование коллективной деятельности и кооперацию совместных действий субъектов деятельности. Причем рефлексия понимается в качестве «высвобождения» субъекта из хода деятельности, его «выхода» во внешнюю, новую позицию не только в отношении к прежним, уже реализованным деятельностям, но и в отношении к будущей, проектируемой деятельности для того, чтобы обеспечить взаимопонимание и согласованность действий в ситуациях совместной деятельности.

2. Коммуникативная рефлексия, рассматриваемая в социально-психологических исследованиях в связи с проблемами, например, эмпатии в общении, выступает в качестве важнейшей составляющей развитого общения и межличностного восприятия и характеризуется А.А. Бодалёвым в качестве специфического качества познания друг друга [13].

Коммуникативная составляющая рефлексии реализует следующие функции:

1. когнитивную;
2. регулятивную;
3. развивающую.

Эти функции проявляются при смене представлений об партнере на более правильные для этой ситуации, актуализирующиеся при противоречии между представлениями об партнере по общению и его снова раскрывающимися индивидуальными психологическими чертами.

1. Личностная рефлексия помогает субъекту анализировать свои

действия, образы своего «Я» в качестве индивидуальности. Исследуется в общей и патопсихологии в связи с проблемами развития, распада и коррекции самосознания личности и механизмов построения Я-образа субъекта.

Психологи выделяют следующие этапы реализации личностной рефлексии:

– во-первых, этап переживания тупика и осмысления задачи, ситуации в качестве нерешаемых;

– во-вторых, этап проверки личностных шаблонов поведения и попытки подвергнуть их сомнению и детальному анализу;

– в-третьих, этап переосмысления личностных шаблонов, проблемно-конфликтной ситуации и самого себя в данной ситуации, этап нового взгляда на все эти категории.

Процесс переосмысления выглядит следующим образом:

– изменение отношения субъекта к самому себе, своему «Я», реализуемое в виде соответствующих действий;

– изменение отношения субъекта к собственным знаниям, навыкам и умениям [18].

Личностный тип рефлексии осуществляет функцию личностного самоопределения. Личностный рост, развитие индивидуальности протекает именно в ходе осознания смысла, реализуемого в определенной сфере жизненного процесса. В свою очередь самопознание, в виде постижения собственной Я-концепции, которая включает воспроизведение и осмысление того, что люди делают, почему делают, как делают и как относятся к окружающим, и как те относились к ним и почему, путем рефлексии приводит к обоснованию права личности на изменение заданной модели поведения, деятельности, с учетом специфики ситуации.

4. Предметом интеллектуальной рефлексии выступает знание об объекте и способ манипулирования с ним. Данный тип рефлексии рассматривается в большей степени в связи с проблемами организации познавательных процессов, переработки информации и разработки способов обучения по решению типовых задач [15].

Кроме того, существует экзистенциальная рефлексия, объектом изучения которой выступают глубинные и экзистенциальные смыслы личности.

Саногенная рефлексия возникает из-за воздействия эмоциогенных ситуаций, приводящих к переживанию страха неудачи, чувства вины, стыда и обиды, и приводит к понижению страдания от отрицательных эмоций. Ее главной функцией является регуляция эмоциональных состояний индивида.

Н.И. Гуткиной были выделены следующие виды рефлексии:

1. Логическая, являющаяся рефлексией в сфере мышления, чьим предметом будет содержание деятельности субъекта.

2. Личностная, являющаяся рефлексией в сфере развития самосознания.

3. Межличностная, являющаяся рефлексией относительно другого человека, направленная на изучение межличностной коммуникации. Она начинает функционировать в ситуации создания установки наблюдать и анализировать свое познание, свои действия и осознание их окружающими.

Рефлексия своей деятельности как субъекта рассматривается в следующих формах в зависимости от функций, выполняемых ею во времени:

1. Ситуативная рефлексия, выступающая как способ сомооценивания и обеспечивающая включенность субъекта в ситуацию, изучение происходящего в данный момент времени;

2. Ретроспективная рефлексия необходима, чтобы анализировать и оценивать уже выполненную деятельность и события, которые были когда-то в прошлом;

3. Перспективная рефлексия, включающая в себя размышление о предстоящей деятельности, представление о процессе деятельности, планирование, выбор наиболее результативных способов, ориентированных на будущее [19].

Таким образом, рефлексируя, субъект обращает внимание на самого себя и на собственное сознание, а также на продукты своей активности, каким-либо образом переосмысливая их.

## 2.2 Проявления рефлексивных особенностей личности в формировании отношения к жизни

Развитая личность характеризуется устойчивой системой отношений к самому себе, другим людям, окружающему объективному миру и жизни в целом. Эта устойчивая система задает смысловые ориентиры личности, определяет не ситуативную, а произвольную линию ее поведения. Одним из самых важных отношений социального бытия человека является его отношение к себе. Всякое проявление человека в качестве социального субъекта сопровождается включением в этот процесс его самоотношения, связанного с формированием зрелой и адаптированной личности.

К. Роджерс, Л. Уэльс, Дж. Марвел, С. Куперсмит, М. Розенберг связывают самоотношение с системой самооценок индивида [15].

Проводившиеся на эту тему исследования основывались на понятии общей самооценки, которая понималась в качестве совокупности частных самооценок. Понимание общего самоотношения сводилось к определению общей самооценкой, то есть это эмоциональная реакция индивидуума на определённое содержание образа Я [12].

В исследованиях в рамках социально-структурного биографического подхода самоотношение рассматривалось в качестве самостоятельной храктеристики, которая воздействует на конкретные функции самосознания, однако обладает своей специфической природой. Отношение индивидуума к самому себе может быть не только положительным, но и отрицательным. Если это отношение отличается устойчивостью, то такое отношение к себе М. Розенберг и С. Куперсмит трактуют в качестве самоотношения [12].

Проанализировав большое число научных зарубежных трудов, С.Р. Пантелеев пришел к выводу, что многие авторы рассматривают самоотношение в качестве одной из форм «общего самоуважения». [14, с. 208].

К тому же, С.Р. Пантелеев сделал вывод, что большинство ученых рассматривают самоотношение через такие составляющие как самоуважение и самооценка. Самоотношение отражает степень принятия себя индивидом, формирующееся из частных самооценок, однако само по себе считается целостным и универсальным [14, с. 242].

В отечественной психологической литературе, такими авторами как Л.С. Выготский, И.И. Чеснокова, В.Н. Мясищев, А.А. Бодалёв, И.С. Кон, В.В. Столин, проблема самоотношения рассматривалась в контексте разработки концептуальных представлений о самосознании личности [3].

Рассматривая самоотношение в качестве компонента самосознания, в котором отражается собственное отношение индивида к собственным действиям, поступкам, статусу в социуме, умениям и знаниям, можно определить его в качестве эмоционально-ценностного самоотношения, которое является особым видом эмоционального переживания [6].

Также понятие самоотношения является основополагающим относительно понятий самопознания и самооценки. «Представляется, что способ отношения к себе не стоит в одном ряду с когнитивным, эмоциональным или регулятивным моментами самосознания; напротив, в качестве своих отдельных сторон включает самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное отношение к себе, самоконтроль, саморегуляцию» [18, с. 174].

В связи с этим, были выделены следующие компоненты в структуре самоотношения:

– когнитивный компонент – заключается в умении анализировать свою деятельность, рефлексировать свои поступки, сравнивать их с общепринятыми нормами. Этот компонент функционирует благодаря мыслительным процессам человека, которые образуют «Я-концепцию» личности. Человек познает себя и окружающий мир, оценивает свои действия в соответствии со сложившейся ситуацией.

– эмоциональный компонент базируется на таких понятиях как: близость-отдаленность, симпатия-антипатия, уважение-неуважение.

– коннотативный (сопутствующий) компонент предполагает действия, направленные в отношении самого себя, в зависимости от того, как личность относится к себе: как субъекту действия или как к объекту воздействия.

На основе описанной трехкомпонентной структуры, авторы выделили функции самоотношения:

1. Функция «зеркала» (отображения себя). Смысл функции состоит в

том, что любой человек проявляет ту или иную активность в социуме и его чувства, эмоции и поступки отражаются в сознании других. Воспринимаемая человеком информация как бы отображается обратно ему. Он может давать оценку не только своему поведению, но и поведению окружающих, каким образом они его воспринимают.

1. Функция самовыражения и самореализации. За счет этой функции

происходит самораскрытие личности, ее развитие и самосовершенствование.

1. Функция сохранения внутренней стабильности и целостности «Я».

Суть функции сводится к поддержанию внутренней гармонии личности.

1. Функция саморегуляции и самоконтроля. Отображая реакцию других

на собственные действия и поступки, индивидуум волевыми усилиями может контролировать собственное поведение.

1. Функция психологической защиты: рационализация. Индивидуум,

столкнувшись с ситуацией, когда социум не принимает его поведения, может воссоздать в себе образ идеального «Я», приписывая себе поступки и характеристики, какие в реальности не осознаются социумом.

1. Функция интракоммуникации. Личность в современном мире непрерывно взаимодействует как с другими людьми, так и с собственным «Я». Она рассуждает, формулирует выводы и умозаключения, делает оценку и фантазирует, обращаясь к самой себе и «разговаривая с собой» [18, с. 100].

Опираясь на идеи А.Н. Леонтьева о деятельности, сознании и личности и в том числе о личностном смысле как одной из «основных образующих сознания» [18, с. 159], В.В. Столин предложил и разработал концепцию самосознания, на которой строились дальнейшие теоретические и эмпирические исследования самоотношения [14].

Модель строения самоотношения построена на человеческой потребности в самореализации. Индивидуум делает оценку собственного «Я», присущих ему черт и качеств, исходя из потребности в самосовершенствовании и самореализации. В основе подобной структуры самоотношения В.В. Столин выделил следующие эмоциональные составляющие: самоуважение, самосимпатия и самоинтерес. Эти компоненты формируют у человека положительное, или отрицательное отношение человека к собственному Я, они имеют особенность компенсировать друг друга. В.В. Столин сумел доказать, что самоотношение нельзя исследовать в отдельности, поскольку оно непосредственно связано с понятиями личность, эмоции, потребности, мотивы.

Согласно исследованиям С.Р. Пантелеева, самоотношение – это не сумма взятых элементов измерения (самоуважение, аутосимпатия и самоинтерес у В.В. Столина), а эти элементы входят в общую структуру самоотношения. С.Р. Пантелеев понимает самоотношение не в качестве психического явления, а в качестве личностного, образованного за счет непосредственного взаимодействия с социумом и возможностью себя сопоставлять обществу [17].

Соответственно, выделены учения С.Р. Пантелеева, который определяет самоотношение в качестве динамической, организованной иерархической системы, представляющей определенную структуру, которая не сводится к сумме компонентов, а позволяет обнаружить связи с иными психологическими категориями (мотивом, потребностью, самооценкой, смыслом, ценностью и пр.). Значит, в результате теоретического анализа проблем рефлексии как фактора формирования самоотношения можно констатировать следующее:

1. Рефлексия как основа мыслительной деятельности призвана

организовывать познание и осмысление внешнего мира, а также обретение смысла существования человека. Она является способностью человека к остановке, прерыванию любого вида деятельности, к прекращению отождествления с ней и превращению ее в объект познания. Является способностью исследования с целью совершенствования как рефлектируемой личностью деятельности, так и самой личности.

1. Рефлексия является основой таких фундаментальных процессов,

как самоотношение, самопознание, саморегуляция. Благодаря рефлексии выстраивается отношение человека не только к внешнему, но и внутреннему миру; определяется наличие, степень и уровень развития сознания и самосознания; становится возможным глубокое переживание своих отношений с внешним миром и самим собой. Всё это – условие существования человека, содержащее его потенциальные адаптационные возможности; процесс и результат самопознания, самооценивания себя во всех сферах человеческой жизни; конструкт самости, своеобразия, уникальности, неповторимости.

1. Рефлексия есть основа самореализации, предполагающая самоусовершенствование, самоосуществление, самораскрытие всех сущностных сил человека с учетом сочетаний внутренних и внешних условий, направленных на саморазвитие, самоактуализцию личности с целью обретения самости и смысла бытия.

Таким образом, самоотношение, выступающее в качестве основы изучения, реализации самости, связано с развитием человеческого сознания и самосознания, стремлением к совершенству, достижению высшей степени своего биологического, социального, интеллектуального и психологического развития. Рефлексия – это мост, посредством которого осуществляется формирование и развитие отношений человека к миру, жизни и самому себе.

3 Эмпирическое исследование связи рефлексивных особенностей личности и отношения к жизни

3.1 Методы и процедура исследования

В ходе исследования использовались следующие методы:

Эмпирические методы:

1. Тестирование с помощью опросника рефлексивности А. В. Карпова,

который позволяет измерить степень развития такого свойства личности, как рефлексивность.

1. Тестирование с помощью методики «Смысложизненные

ориентации» Д.А. Леонтьева, которая позволяет определить «источник» смысла жизни человека.

Методы обработки полученных данных:

1. Методы математической статистики: ранговый коэффициент

корреляции Спирмена.

1. Методы описательной статистики: среднее арифметическое,

медиана, стандартное отклонение.

Процедура исследования:

1. Определение целей и задач эмпирического исследования.
2. Определение выборки респондентов, которые будут участвовать в исследовании.
3. Анализ уже имеющихся научных трудов о рефлексии и отношении к жизни.
4. Выдвижение основной исследовательской гипотезы, требующей проверки.
5. Определение методами психологического исследования, которые будут использоваться.
6. Проведение эмпирического психологического исследования с помощью выбранных методик.
7. Обработка полученных в ходе исследования данных респондентов.
8. Интерпретация полученных результатов.
9. Проверка основной исследовательской гипотезы.

В ходе психологического исследования было опрошено 30 респондентов в возрасте от 17 до 22 лет, учащихся в Кубанском Государственном Университете города Краснодара Краснодарского края. Полученные значения по шкалам методик обрабатывались методами математической обработки данных.

Описание методов и методик исследования.

1. Методика диагностики уровня развития рефлексивности

А.В. Карпова.

Опросник состоит из 27 пунктов, ответы на которые формируются по 7-балльной шкале Ликкерта. По опроснику формируется одно итоговое значение, характеризующее общую степень развития рефлексивности личности. «Сырые баллы» определяются в стены, а те в свою очередь распределяются следующим образом:

– от 0 до 3 стенов включительно – свидетельствуют о низком уровне рефлексии;

– от 4 до 6 стенов включительно – средний уровень рефлексивности;

– от 7 до 10 стенов включительно – высокоразвитая рефлексивность.

1. Методика «Смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева.

Методика позволяет оценить источник смысла жизни личности, который может быть найден в прошлом, настоящем или будущем, либо во всех трёх временных составляющих.

Методика является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Опроскник включает в себя пять субшкал, отражающих три смысложизенные ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь) и общий показатель осмысленности жизни. Тест содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов.

Баллы по шкалам распределяются следующим образом:

– по шкале «Общий показатель осмысленности жизни» средними считаются значения от 79 баллов до 112 включительно, а баллы, которые больше максимального значения либо меньше минимального значения этого интервала соответствуют высоким и низким;

– по шкале «Цели в жизни» средний результат от 23 до 36 баллов;

– по шкале «Процесс жизни» средний интервал от 22 до 34;

– по шкале «Результат жизни» средний интервал от 19 до 26;

– по шкале «Локус контроля-Я» средние значения от 14 до 23;

– по шкале «Локус контроля-жизнь» средние значения от 23 до 34.

Перейдем к самому исследованию и анализу результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование помогло выявить статистически значимую, прямую, но слабую корреляционную связь между уровнем рефлексивности и отношением личности к жизни, если говорить о «Результативности» и «Локусе контроля-жизни».

В ходе работы были проведены аналитические исследования научных трудов, касающихся данной темы, была поставлена и достигнута цель исследования, а также сопутствующие ей задачи. Проведенный теоретический анализ психологической литературы по теме рефлексивные особенности личности и отношение к жизни, наглядно доказывает, что данной темой интересовались и отечественные, и зарубежные ученые.

Благодаря данной работе, стало ещё более понятно, что человеческая психика достаточно «запутана», лабильна, что очень многое в ней взаимосвязано и взаимозависимо.

Рефлексия личности, как способность к прорабатыванию собственных ошибок и побед, к самоанализу, и саморазвитию играет важную роль и в становлении личности, и в её развитии. Так как личность является неотъемлемой частью общества и социума, она, развиваясь благодаря рефлексии, меняет и наше общество, поэтому тенденция к развитию у самого себя способности к рефлексии, скорее всего, принесла бы пользу всем нам.