

## Оглавление

### ВВЕДЕНИЕ 2

### ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМОМОНИТОРИНГА МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ РЕФЛЕКСИИ..... 6

1.1. *Понятие самомониторинга и его значение в структуре личности* ..... 6

1.2. *Понятие рефлексии в зарубежной и отечественной психологии.* ..... 10

1.3. *Особенности соотношения самомониторинга и рефлексии* ..... 13

1.4. *Психологические особенности периода молодости, особенности развития рефлексии в период молодости*..... 17

1.5. *Психологические особенности самомониторинга* ..... 22

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ ..... 24

### ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОМОНИТОРИНГА МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ РЕФЛЕКСИИ 25

2.1. *Обоснование методик и описание выборки исследования*..... 25

2.2. *Алгоритм проведения исследования*..... 26

2.3. *Рекомендации по развитию рефлексии и самомониторинга у молодежи*33

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2 ..... 36

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 38

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... 38

ПРИЛОЖЕНИЯ ..... 48

## ВВЕДЕНИЕ

Самомониторинг определяет характеристику индивидуальных различий, в структуре которой заложено стремление и способность отслеживать через самонаблюдение и самоконтроль свое экспрессивное поведение, и способность реализовать это в практической деятельности. Данное понятие в 1974 году ввел Марк Снайдер [57], далее разработкой теории самомониторинга занимались в связи с показателями успешности, компетентности в межличностных отношениях, лидерства. Для молодежи самомониторинг является важным показателем, так как в молодом возрасте, юноши и девушки изменяют социальную среду, с ВУЗа на профессиональную среду. При этом, непосредственно самомониторинг, помимо связи с вышеперечисленными важными качествами, связан с самопрезентацией. На это в своих исследованиях указывал Ильин Е.П.: «самомониторинг тесно связан с само верификацией, т.е. стратегией самопрезентования, направленной на установление обратной связи с собеседником, с целью уточнения Я-образа» [10, с.230]. Таким образом, качество самомониторинга актуально для молодежи, так как от него зависит развитие личности, ее успех в профессиональной деятельности, уровень развития и самоосознания собственно личностных качеств.

Актуальным является рассмотрение самомониторинга в структуре личностных характеристик, соотношение с личностными переменными, так как эмпирические результаты по данному вопросу отсутствуют, это в свою очередь оказывает сужающее влияние на интерпретацию результатов исследований.

В данной работе, в качестве личностной характеристики, которую мы рассматриваем в соотношении с самомониторингом, была взята рефлексия. Рефлексия – это осознание себя человеком в окружающем мире, переосмысление своего поведения, в окружающей предметной и социальной реальности. Механизм рефлексии является механизмом развития личности, позволяет осознать необходимость трансформации самосознания. Для отечественной психологии понятие рефлексии более близкое, чем понятие самомониторинга,

разработкой его занимались как в классической отечественной психологии, так и в современных исследованиях, такие авторы как: Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Е.Б. Старовойтенко. Как известно, благодаря их эмпирическим исследованиям, уровень личностной рефлексии определяет особенности личностных характеристик человека, в том числе и особенности самомониторинга.

Экспериментальное изучение особенностей рефлексивного компонента у молодежи, не менее важно, чем изучение самомониторинга. Так как, особенности личностной рефлексии предопределяют интерес к своей индивидуальности, указывают на уровень личностной осознанности, определяют становления самопринятия, аутосимпатии, самоуважения. При высоком уровне рефлексии усиливается потребность личности к самостоятельности, независимости, самоактуализации, что является актуальными потребностями каждой развивающейся личности. Изучив соотношение уровня самомониторинга и уровня рефлексии у молодежи, мы сможем понять насколько осознанность личность позволяет ей регулировать свое поведение, а также какой уровень рефлексии и самомониторинга присущ современной молодежи. Данными положениями обусловлена актуальность нашего исследования.

*Цель исследования:* изучить особенности самомониторинга молодежи с разным уровнем рефлексии

*Объект исследования:* особенности самомониторинга у молодежи

*Предмет исследования:* особенности самомониторинга у молодежи с разным уровнем рефлексии

*Гипотеза исследования:*

Нами были выделены следующие гипотетические утверждения:

- При разном уровне рефлексии у молодежи, обнаруживается разный уровень самомониторинга. Так, низкий уровень рефлексии соотносится с низким уровнем самомониторинга. Высокий уровень рефлексии соотносится с высоким уровнем рефлексии.

- Рефлексия является структурным компонентом самомониторинга. Рефлексия и самомониторинг взаимосвязаны.

*Задачи исследования:*

1. Теоретически изучить понятие самомониторинга и его значение в структуре личности
2. Проанализировать понятие рефлексии в зарубежной и отечественной психологии. Изучить особенности соотношения рефлексии и самомониторинга
3. Выявить психологические особенности периода молодости. Указать особенности развития самомониторинга и рефлексии в период молодости
4. Экспериментально изучить особенности самомониторинга и рефлексии у молодежи
5. Сравнить показатели самомониторинга у молодежи с разным уровнем рефлексии. Оформить выводы исследования.

Методологическую основу исследования составила теория самомониторинга М.Снайдера (1974), и исследования его последователей.

Теоретическую базу исследовательской работы составили труды отечественных и зарубежных авторов: по проблеме самомониторинга: М. Снайдера, Леонтьева Д.А., Полежаевой Е.А. Рассмотрено понятие рефлексии и возраста в работах Дарвиш О.Б., Выготского Л.С., Э. Эриксона, а также особенности рефлексии и самомониторинга в данный период в трудах Хухлаевой О.В., Головей Е.А., Малкиной-Пых, Ильина Е.П. и др.

*Методическая основа исследования:* шкала самомониторинга М.Снайдера, Опросник развития рефлексивности Карпова А.В, анкета «Компоненты самомониторинга у молодежи». Для анализа математической статистики нами был взят критерий Т- Стьюдента.

Научная новизна работы состоит в том, что нами будет более подробно изучено понятие самомониторинга в соотношении с понятием рефлексии.

Теоретическая значимость исследования обусловлена изучением понятием самомониторинга, полученные результаты вносят существенный вклад в понимание природы и сущности данного феномена, дают ответы на вопросы

границах феномена, его значение в структуре личности, а также соотношение с другими личностными характеристиками. Результаты показывают перспективность и важность эмпирических исследований самомониторинга. Изучение данного феномена, в соотношении с понятием рефлексии является ключом к пониманию механизмов социального поведения. Кроме того, анализ эмпирических данных уровня рефлексии и самомониторинга у молодежи в современных исследованиях, позволяет узнать особенности развития молодого поколения, его потребности и возможности.

Практическая значимость исследования обусловлена эмпирическими результатами особенностей самомониторинга и рефлексии у современной молодежи, продемонстрированы различия самомониторинга при разном уровне рефлексии

База исследования: молодежь в возрасте 27-30 лет, в общем количестве 40 человек. Выборка была взята на базе УрГПУ и программах дополнительного образования. Участие в исследовании добровольное.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМОМОНИТОРИНГА МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ РЕФЛЕКСИИ

## *1.1. Понятие самомониторинга и его значение в структуре личности*

Самомониторинг является неотъемлемой частью рефлексии, а также связан с понятием самоанализа, самонаблюдения. Из-за цельной связи в структуре личности с другими психологическими характеристиками, изучение исследований самомониторинга оставляет пробелы о самой сущности данного феномена. Само понятие самомониторинга в большей степени изучалось в зарубежной литературе, и это обуславливает актуальность изучения самомониторинга в отечественной литературе. Рассмотрим понятие самомониторинга, а также его значение в структуре личности подробнее.

Понятие самомониторинга подробно изучено М.Снайдером. М. Снайдер, изначально под понятием самомониторинг понимал «одномерный конструкт, свидетельствующий о наличии, либо отсутствии некой способности в области самопрезентации» [57, с. 526-537].

Далее им была разработана двупрототипическая модель. Эти прототипы могут быть концептуализированы как два сопоставимых стратегически-мотивационных процесса, которые влияют на интерпретацию ситуации. Прототип человека с высоким самомониторингом ориентируется на стратегию соответствия требованиям ситуации, а прототип человека с низким самомониторингом - на стратегию сохранения «истинного Я» вне зависимости от ситуации. [55, с. 530—555].

При этом Снайдер делал акцент, на то, что самомониторинг – это «способность человека демонстрировать такой образ, который был бы приятен окружающим», а людей, обладающих высоким уровнем самомониторинга он называл «социальными хамелеонами». [55, с.530-555].

На основании работ Снайдера, мы понимаем, что в структуре личности самомониторинг тесно взаимодействует с мотивационной структурой личности. В целом, с точки зрения М.Снайдерса самомониторинг – это способ

положительной самопрезентации в социальных ситуациях, с помощью регулирования поведения под влиянием мотивов социальной желательности.

Рассмотрим понятие самомониторинга в отечественной литературе. Д.А. Леонтьев и А.Ж. Аверина отмечают, что самомониторинг можно определить, как направленность и возможность саморефлексии в ситуациях общения, от межличностных коммуникаций до политических выступлений. Авторы находят подтверждение своим выводам в данных эмпирических исследований А.В. Карпова, в соответствии с которыми воздействие самомониторинга на иные переменные находит похожие черты с воздействием индивидуальной рефлексивности [19].

Вместе с тем, самомониторинг взаимосвязан с вариативностью поведения в разных контекстах и ситуациях. Воздействие такой переменной на прочие имеет нелинейную специфику и является несводимой к прямым взаимосвязям, тем не менее группы, сопоставленные по значению такой переменной, находят весомые отличия по иным характеристикам. Так, допустим, находится нелинейное взаимодействие самомониторинга и локуса контроля, при этом оно является опосредованным иными личностными переменными, и вместе с тем культурной принадлежностью респондентов [19].

А. Бандурой были изучены компоненты самомониторинга: самонаблюдение, суждение, самооценка. Самонаблюдение – это способность оценивать свою деятельность, суждение – это способность к оценке собственной деятельности, самооценка как компонент самомониторинга – это способность на основании анализа, составлять представление о себе. Данные компоненты взаимодействуют между собой и при высоких показателях отражают высокий уровень самомониторинга.

Гавриченко О.В. получены эмпирические результаты об изучении самомониторинга у студентов [5], в котором выявлена взаимосвязь между высоким уровнем самомониторинга и коммуникативного контроля. Автор пишет: «Высокая степень в показателях самомониторинга говорит нам о высоком контроле общения. Некоторые из участников способны свободно

включаться в любую роль, гибко реагировать на перемены в тех или иных ситуациях, способны предвосхищать впечатление, производящее определенный эффект на окружающих» [5].

Таким образом, самомониторинг (самоконтроль, самоуправление, саморегуляция, самоадаптация) является склонностью личности менять свой способ поведения и коммуникации, в соответствии с ситуацией, в которой она действует.

И.П. Шкуратова приводит характеристику самомониторинга Е.А. Петровой, которая рассматривала данный феномен с позиции психосемиотического подхода. Самоподача образа «Я» реализуется с помощью таких семиотических систем как [48, с. 138-139.]:

- Габитус (физический облик, особенности лица и тела);
- Костюм (оформление внешности: одежда, обувь, аксессуары, прическа);
- Кинесика (мимика, походка, жест).

Е.А.Петрова разработала каталоги визуальных знаков и их значений для каждой из этих систем и исследовала их использование в коммуникативной деятельности разных групп испытуемых [48, с. 138-139.].

В данном контексте, мы видим связь самомониторинга с образом Я, в таком случае изменение, может касаться не только поведенческих характеристик, коммуникативных установок, но и самообраза (внешних характеристик) в соответствии с социальной ситуацией.

Изучая значение самомониторинга в структуре личности, мы обратились к работам Р. Бэрона. Р.Бэрон пишет: «Личность с высоким уровнем самомониторинга обладает развитым чувством ситуаций, для нее важно впечатление, которое она производит на других, поэтому она стремится любыми средствами производить позитивное впечатление на разных людей. Она адекватно и в полной мере оценивает окружающую обстановку и выбирает наиболее полно соответствующую линию поведения». [3, с. 8]. На основании исследований Р. Бэрона, мы понимаем, что поведение личности изменяется в зависимости от конкретной ситуации. Также Р. Бэрон отмечает:«личность с



высоким уровнем самомониторинга часто становится лидером, активнее способна к восприятию различных культур поведения. Личности с высоким уровнем самомониторинга могут принять на себя вызов динамичной и усложняющейся внешней среды» [3, с. 10]. Исходя из этого мы понимаем, значение самомониторинга для личности, которое заключено в том, что, обладая высоким уровнем самоконтроля поведения, личность становится более адаптивной, и в любой ситуации проявляет свои лучшие качества.

Аналогично Р. Бэрону, М. Снайдер указывает, что люди с высокой степенью самомониторинга умеют произвести хорошее впечатление, постоянно анализируют свое поведение и обращают внимание на реакцию окружающих, меняют свой образ действий, если он не достигает в обществе ожидаемого эффекта. Самомониторинг по мнению Снайдера позволяет адаптироваться к новым ситуациям, одновременно с этим автор выделяет негативное значение – подверженность социальному влиянию.[55, с. 530—555]

Работы Снайдера позволяют нам понять, что самомониторинг играет большую роль в социальной жизни человека, так как связан с самопрезентацией личности. Самомониторинг является некой целостной самостоятельной личностной характеристикой, которая взаимосвязана с основными компонентами личностной структуры (Я-концепцией, мотивационной сферой, ценностями личности) и тем самым является одним из важных факторов, обуславливающих особенности личности и ее проявлений.

Рассмотрим функции самомониторинга. Изучению функций самомониторинга посвящено исследование, К.Е.Станович, Р.Ф. Уест, Ф. Пашлер и Е. Гарольда, которые выделили функции самомониторинга в рамках исследований познавательных процессов и интуиции [56]. Функции самомониторинга, описываются ими как познавательные процессы «Системы 2». Это познавательный процесс, который проходит «медленно, последовательно, с интеллектуальными усилиями и наличием контроля, а также является частично гибким и потенциально подверженным воздействию правил» [58, с. 645-655.]

Исследования С.А. Даниловой 2016 года показывают, что люди с высоким показателем по самомониторингу по сравнению с людьми, обладающими низким показателем по самомониторингу [11, с.59]:

- больше подходят для социологических целей;
- лучше приспосабливаются к взглядам аудитории;
- меньше интересуются своими истинными установками в принятии решений;
- имеют множество знакомых и приятелей для разного рода деятельности;
- больше интересуются физической привлекательностью (внешним видом).

На основании этого мы понимаем функции, которые выполняет самомониторинг в структуре личности - саморегуляция поведения и самоанализ себя как личности.

Итак, рассмотрев понятие о самомониторинге, мы можем сказать, что – это познавательный процесс, который реализуется при воздействии условий социальной среды, на основании самоанализа и рефлексии образа Я (поведенческих, коммуникативных установок личности, внешнего вида). Функциями, которые выполняет самомониторинг – является самопрезентация и адаптации личности в социальной действительности с помощью саморегуляции и самоанализа. В структуре личности самомониторинг тесно взаимодействует с мотивами личности, с познавательными процессами, а также с рефлексией. В виду этого далее нами будет изучено понятие рефлексии.

### *1.2. Понятие рефлексии в зарубежной и отечественной психологии.*

В настоящее время рефлексия рассматривается в качестве объяснительного принципа, для раскрытия феноменологии сознания личности. Специфика рефлексии – это возможность посмотреть на себя стороны. В виду этого рефлексия занимает ключевое место в соотношении с самомониторинга. Далее нами будет подробнее изучено особенности формирования понятие рефлексия в отечественной и зарубежной психологии, и особенности соотношения с понятием самомониторинга.

К.П. Швецов изучая различные взгляды на рефлекссию, отмечает и взгляды Дж. Локка, который отмечал, что понятие рефлексии берет истоки от латинского слова «reflexio», что переводится как «обращение назад» и обозначает отражение, и вместе с тем исследование познавательного акта[47].

Спустя время диалог индивидуализируется, редуцируясь до внутриличностного спора человека с самим собой, в трудах С. Кьеркегора. Выдающийся философ, подчеркивая, что единичный индивидуум суть сокровенное, провел различие между объективным и субъективным мышлением. Объективное мышление «безразлично к мыслящему субъекту и его экзистенции, рассчитывает во всем на результат и способствует тому, чтобы человечество обманывалось», субъективное мышление имеет другой тип рефлексии, а именно «вид внутреннего, вид обладания, вследствие чего оно принадлежит именно этому субъекту и никакому другому» [16, с. 3]. Субъективная рефлексия - двойная рефлексия, которая мыслит всеобщее и одновременно, то внутреннее, которым субъективность обладает. Анализ Кьеркегором двойной субъективной рефлексии позволяет ему обратить внимание на проблематичность сообщения, существующего в диалоге, – с одной стороны, внутренне изолированная субъективность «хочет сообщить себя», а с другой – стремится остаться «во внутренности ее субъективной экзистенции» [16, с. 7]. Здесь рефлексия приобретает экзистенциальную форму осмысления личностью своего бытия в пограничных ситуациях жизненного самоопределения.

Далее понятие рефлексия изучалась в психологической практике, начиная с психоаналитических трудов. У З. Фрейда это приобретает сначала форму диалога неосознанных влечений с цензурирующим их и рационализирующим сознанием. Позднее З. Фрейд (почти неосознанно опираясь на триадический диалектизм Г.В.Ф. Гегеля) вводит третий компонент сложно организованного внутреннего диалога человека в виде его «Сверх\_Я» [47, с. 150]

Затем это трансформировалось у К.Г. Юнга в диалог сознания личности с его культурными «архетипами». Здесь рефлексия опять эксплицируется через размыкание психики на переживание, то будучи связанной то с природными

влечениями у З. Фрейда, то с социокультурными прототипами у К. Юнга [53, с. 204].

Рассмотрим аналитику представлений о рефлексии в отечественной психологии.

При анализе проблемы изучения рефлексии авторами выделяются ряд аспектов ее рассмотрения (В.И.Слободчиков, Шаров А.С., С.Ю.Степанов). Первый аспект представляет рассмотрение ее в связи с изучением теоретического, творческого мышления; второй - социально-психологический, связан с изучением рефлексии в различных сторонах совместной деятельности людей; третий - предполагает выделение эмоционального, личностного аспекта, изучение рефлексии в связи с исследованием саморегуляции, самосознания и условий его формирования.

Первое направление - рассмотрение рефлексии в связи с изучением творческого и теоретического мышления. Здесь рефлексия выступает в качестве личностного компонента мышления. В рамках изучения творческого мышления рефлексия трактуется как «осмысление субъектом собственного поискового движения мысли, которое образует смысловой план мышления». [30, с.133-142] А.В. Карпов, рассматривал рефлексивность через классическую триаду: психические процессы, свойства и состояния. «Рефлексивность - это одновременно и уникальное свойство, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания». Рефлексивность, в данном случае, понимается как «системное психическое свойство, принадлежащее к когнитивной подсистеме психики, и являющееся, в свою очередь интегрированным симптомокомплексом более простых психических свойств, характеризующееся собственной динамикой, способами развертывания и положением в подсистеме способностей» [12, с. 45-57.].

Здесь же, Ю.Н. Кулюткин рассматривает рефлексивную регуляцию как основной механизм реализации мыслительных процессов. Рефлексивность мыслительной деятельности, как ее самоорганизация, есть не только необходимая сторона мышления, но и базовый психологический механизм [15, с.

48]. С этой же точки зрения к пониманию рефлексии подходит И.С.Ладенко, указывая, что рефлексия является «своего рода самонаблюдением, средством самоконтроля и саморазвития мышления» [17, с. 160].

Н.А. Деева проводя анализа зарубежных исследований Ж.Пиаже, В.Вундта, В. Джеймса, формулирует общее понимание рефлексии, «как мышление о мышлении, представляющее собой процесс наблюдения со стороны за когнитивными процессами и работой сознания. [7] Н.А Деева также, говорит, что в рамках метакогнитивной психологии впервые были описаны такие, по сути, рефлексивные феномены, как мета память (память о собственной памяти), мета мышление (мышление о собственном мышлении) [7].

Таким образом, исходя из когнитивистских представлений рефлексия – это осмысление и отражение работы своего сознания. Исследование Ладенко И.С. указывает на соотношение рефлексивных компонентов с феноменом самомониторинга, в виду того что рефлексия – это часть познавательного процесса, а как было отмечено в исследованиях К.Е.Станович, Р.Ф. Уест, Ф. Пашлер и Е. Гарольда самомониторинг является познавательным процессом.

Итак, в личностном аспекте рефлексия рассматривается как механизм самоизменения, самопротравивания в процессе регуляции жизнедеятельности.

### *1.3. Особенности соотношения самомониторинга и рефлексии*

Многие психологические исследования, рассматривают рефлексивную структуру самомониторинга. Рассмотрим данное соотношение подробнее.

Одно из таких направлений изучает рефлексивную деятельность с кооперативной деятельностью людей, которое задает социально-психологический контекст индивидуальной рефлексии (Г.П.Щедровицкий, В.А.Лефевр и др.). В качестве объекта рефлексии, в данном случае, выступают явления сознания не только самого человека, но окружающих его людей. В русле данного направления авторами обозначается социальная природа рефлексивного процесса по отношению к самосознанию личности. Так, И.С. Кон отмечает: «рефлексия на себя есть, по сути дела, не что иное, как способность поставить себя на место

другого, усвоить отношение других к себе» [13, с. 56]. Данную мысль продолжает Б.А. Сосновский и трактует рефлексю как переосмысление человеком связей и отношений его с социально-предметным миром, которое выражается «в функциональной полноте построения новых образов себя, проявляющейся в саморегуляции собственных поступков» и их адекватной реализации [38, с. 13].

Таким образом, рефлексия здесь - это механизм постижения «чужого» сознания; познание человеком явлений чужого сознания и их моделирование в собственном сознании, то есть базовый механизм организации совместной деятельности и механизм регуляции собственной деятельности в отношении с социально-предметным миром, формирования самосознания. Функциями рефлексии в направлении выделяются адаптация к внешнему миру через регуляцию своего поведения и изменения себя. Через призму данного направления, мы также можем определить соотношение с самомониторингом. Благодаря рефлексивным функциям, происходит процесс осознания требований социальной среды, и отличий, и сходств, от данных требований, особенностей собственного Я. Самомониторинг, далее выступает процессом интеграции Я в социальную среду, путем изменения поведенческих, коммуникативных установок, и внешнего вида.

Следующее направление изучения рефлексии, касается личностного аспекта ее рассмотрения в связи с саморегуляцией, самосознанием, поведением, оценками человеком своих поступков, то есть собственно непосредственной частью процесса самомониторинга. В работах В.И.Слободчикова, К.А. Абульхановой, Г.А.Цукермана, В.С.Мухиной указываются регулятивные функции рефлексии. В.И. Слободчиков пишет: «рефлексия есть генеральная способность человека, специфический и фундаментальный механизм определения способа жизни человеком» [35]. К.А. Абульханова дополняет данное понятие, внося представление о том, что рефлексия — это «соотношение с миром на основании сконструированных «образа жизни» и «образа мира»» [1, с. 33]

Итак, в данном подходе рефлексия понимается как психологический механизм» изменения индивидуального сознания, то есть рефлексия - это, прежде всего, воздействие человека на самого себя целостно. Воздействуя на самого себя, человек изменяет себя, координирует свою деятельность, эмоции, мысли в соответствии с другими людьми, с ценностно-смысловыми основаниями, своими и других людей, общечеловеческими ценностями. Рефлексия выступает смысловым (или регулятивным) центром, также здесь определяется связи с самомониторингом, так как процесс самомониторинга – это собственно изменение себя под требования социальной среды.

Д.А. Леонтьев непосредственно рассматривает рефлексивность через проблемы саморегуляции, анализируя исследования Ю.Н. Кулюткина, Л.С. Выготского, А.С. Шарова, А.В. Карпова. В данном контексте нам наиболее интересны выводы по итогам исследования А.В. Карпова проведенного в 2004 году, где подробно описывается суть рефлексивного процесса: «благодаря рефлексивности субъект становится в состоянии управлять закономерностями своего функционирования или влиять на них. Через рефлексивные процессы субъект регулирует и порождает базовые, объективные закономерности и особенности самого себя. При этом, рефлексии присуща трансформационная функция: повышение меры регуляции деятельности, поведения, общения, т.е. личное самостроительство»[19]. Далее автором приводятся выводы исследования, проведенного Полежаевой Е.А. в 2006 году, где обнаружена положительная связь между рефлексией и самомониторингом. Д.А. Леонтьев анализирует зарубежное направление исследований на тему «осознанного присутствия», проведенного К. Брауном и Р. Райном. В их работах подтверждается позитивное влияние рефлексивных процессов на саморегуляцию. Отдельно, для указания связи рефлексия с процессами самомониторинга, автором приводятся исследования Ю.М. Орлова, С.Н. Морозюк, где вводится понятие «санногенной рефлексии», или рефлексии позитивно влияющей на аспекты саморегуляции личности. На основании анализа данных исследований, а также сравнения понимания рефлексии с

другими подходами, Леонтьев Д.А. разработал дифференциальную модель рефлексии [18, с. 110-135]

Таблица 1. Структура рефлексивного отношения по Д.А. Леонтьеву

Механизм сознания	Направленность сознания	
	На себя	Вовне
Дистанция между Я и объектом	Рефлексия	Познавательное отношение
Неразделение Я и объекта	Самоощущение	Нерефлексивное отражение

При этом, видами рефлексии становится направленность на себя и направленность сознания на внешнюю ситуацию.

Рассмотрев проведенный анализ Д.А. Леонтьевым, а также его собственные работы о рефлексии, мы определили наличие эмпирических данных связи рефлексии с самомониторингом. Также данная связь обнаруживается в самой сути рефлексивного процесса, так как отражает анализ Я образа и анализ социальной среды, что в сущности выступает предтечей процессу самомониторинга, а именно изменения себя.

А.А. Жигулин, Н.И. Плаксина, Е.Н. Рябышева отмечают, что рефлексия представляется как «специфически человеческая способность, которая позволяет ему сделать свои мысли, эмоциональные состояния, свои действия и отношения, вообще всего себя -предметом специального рассмотрения (анализа и оценки) и практического преобразования...» [9]. Так же А.А. Жигулин, Н.И. Плаксина, Е.Н. Рябышева, отмечают что рефлексия граничит с понятием самомониторинга, так как выполняет регулятивные функции. В процессе регуляции рефлексия «простраивает», оформляет внутренний мир человека с целью наиболее эффективного взаимодействия его с внешним миром. В данном случае, рефлексия является предпосылкой для целенаправленного изменения себя и перехода на новый, более высокий уровень развития [9].

Итак, соотношение рефлексии и самомониторинга заключено в регуляции поведения деятельности личности, цель регуляции поведения - саморазвитие



личности и самоизменение. В данном исследовании, мы опираемся на трактовку понятия рефлексии в работах В.И.Слободчикова, К.С.Абульхановой-Славской, Г.А.Цукермана, В.С.Мухиной, В.И. Сосновского, а также на аналитические исследования Д.А. Леонтьева.

#### *1.4. Психологические особенности периода молодости, особенности развития рефлексии в период молодости*

Для изучения особенности развития рефлексии в период молодости, первоначально необходимо рассмотреть психологические особенности данного возрастного периода.

Ученый Г. Крайг молодость вносит в раннюю взрослость и определяет рамки 20-40 годами [14, с. 120].

А.В. Толстых отмечает, что молодость охватывает период жизни от окончания юности (20-23 г.) и до 30 лет, когда век: «более или менее утверждается во взрослой жизни» [40, с. 436-438]. Аналогичной идеи о возрастных границах молодости придерживается Дарвиш О.Б. [6]. В данной работе, мы также рассматриваем период молодости от 20 до 30 лет.

Ведущий вид деятельности в период молодости по Л.С. Выготскому – профессиональная деятельность [4, с.15]. Дарвиш О.Б. дополняет, что также в молодости обнаруживается включение в различные социальные роли, в том числе и роль семьянина [6, с. 14]. Центральными новообразованиями периода являются семейные отношения и чувство профессиональной компетентности.

Начало молодости воспринимается как положительное и ценное чувство, человек начинает строить будущее, ориентируясь на жизненную перспективу в целом. Во всех сферах (социальной, профессиональной, эмоциональной, личностной) обнаруживается стремление к самовыражению. Профессиональная карьера набирает свои обороты. В молодости человек наиболее способен к творчеству, к формулированию эвристических гипотез, максимально работоспособен. Тогда как в самом начале молодости преобладают юношеские черты, то к 30 годам они изменяются на характерные черты взрослости. В 30 лет

переживается переоценка смыслов и ценностей в соответствии с жизненными достижениями.

Б.Г. Ананьев указывает на несовпадение во времени наступления зрелости человека как индивида (физическая зрелость), как личности (гражданской зрелости), как субъекта познания и труда (умственная зрелость и трудоспособность) [2, с. 84]. Таким образом, достижение возрастных границ молодости, не свидетельствует о личностной зрелости. В данном контексте молодость понимается не только с физиологической точки зрения, но и с социальной. В зависимости от жизненной позиции, стиля жизни, развитие будет преобладать в каком-то направлении. То есть для обретения «зрелости» и «взрослости» личность должна пройти определенный индивидуальный путь развития, в каком-либо из направлений. Мандель Б.Р., уточняет в работах В. Окума, какие это могут быть направления развития: «развитие молодого человека происходит в контакте нескольких самостоятельных структур, сопряженных с разными аспектами его «Я»» [21, с. 32]:

- Я как индивидуум
- Я как член семьи
- Я как работник

Итак, мы можем сформулировать формы кризисных состояний молодости:

1) неопределенная идентичность – молодого человека пугает новая ситуация, он не хочет ничего менять и, соответственно, взрослеть. У него нет жизненных планов, стремлений, нет того дела, которым он хотел бы заниматься (он не может определиться с будущей профессией);

2) долгосрочная идентификация – человек давно определился в выборе профессии, но основывался не на своих желаниях и стремлениях, а на мнении других;

3) этап моратория – человек стоит перед сложным выбором, когда перед ним открыты многие двери, многие возможности, а он должен выбрать для себя что-то одно.

Описывая кризис в период молодости, условиями его возникновения является вступление в новый период жизни, в течении которого продлжается период идентификации. В.И. Слободчиков описывает кризис идентичности как индивидуальное становление личности [34, с. 48]. Целостно, возрастные кризисы изучены в работах Э.Эриксона, описывая кризис идентичности, он отметил что он связан с определением места в обществе, профессиональным и личностным становлением человека [51, с. 64].

Итогом, прохождения кризиса периода молодости является сформированное отношение себе, семейным профессиональным и социальным задачам. Человек становится способен определить свои возможности, знает какие в его жизни стоят цели, и направляет свои силы и творческую активность для их реализации. Благополучное развитие в период молодости, и переживание кризиса смысла жизни, происходит если в процессе развития личность постоянно анализировала собственные установки, и изменяла их в соответствии с поставленными перед собой целями и задачами. Это возможно только в случае, если такая личность обладает высоким уровнем рефлексии. Рассмотрим подробнее особенности рефлексии в период молодости.

В.И. Слободчиков и Е. Исаев указывали, что в период молодости рефлексия проявляется в «переживании чувства, что юность миновала и начинается новый период жизни <...> жизнь вдруг перестает казаться легкой и понятной, иногда разрушаются основы личности, перестраивается вся личность [34, с. 152]. Происходит переоценка ценностей, критический пересмотр «Я».

Е.П. Ильин указывал что «рефлексия является одним из критериев психологической зрелости», а также готовность выполнять предписанные социальные роли, и способность достигать поставленной цели [10, с. 28]. Отсюда, мы можем сделать вывод, что рефлексия, равно как и самомониторинг являются ведущими новообразованиями возраста, благодаря которым происходит динамика личностных образований. Аналогичных воззрений придерживается Г.С. Сухобская, она указывает: «проявление оценочной

рефлексии, на основе сформированного самосознания и объективной непредвзятой оценке своих мыслей, действий, поступков, есть важнейший атрибут индивидуально-психологической зрелости [39, с. 17-20].

Малкина-Пых в целом изучала особенности возрастных кризисов, и указала, что «рефлексия является одним из этапов кризиса, которая является интеллектуализацией отношения к своим возможностям» [20, с. 15]. Исходя из этих представлений, мы понимаем, что в период молодости уровень рефлексивности должен быть достаточно высок, для достижения зрелости и взрослости, так как задачи данного этапа характеризуют уже самостоятельную личность и ее мировоззрение.

Эмпирические исследования Хухлаевой О.В. показывают особенности рефлексии в период 23-х лет. «Рефлексия занимает прочное место в системе самопознания. Рефлексия может проявляться негативно: это нежелание стать взрослым, регрессия в детство, субъект отказывается от использования рефлексии или применяет ее неконструктивно» [44, с. 130]. Хухлаева О.В. уточняет «незаметно эйфория первого курса, сменяется потерей интереса к «смерчу общения» [44, с. 132]. Появляется ощущение пустоты внутри, странная апатия, нежелание что-либо делать, получать информацию, учиться. Могут проявляться депрессивные реакции». Появляется страх взросления, желание вернуться в детство, уйти от проблем или взвалить их на плечи другого человека. Аналогичные идеи о развитии рефлексии у молодых людей высказывал Э.Эриксон «молодые люди капитулируют перед кризисом посредством невротического, психотического или преступного поведения; другие разрешают кризис, самоотверженно участвуя в идеологических движениях, связанных с религией или политикой, природной средой или искусством» [51, с. 62]. Вторым способом развития рефлексии по Хухлаевой О.В. является принятие ответственности за свою жизнь, продуктивное использование рефлексии как средства самопознания и саморегуляции. Аналогичных идей придерживался Э.Эриксон, говоря о том, что

«положительная рефлексия это прежде всего мобилизация способности проектировать и созидать по-новому» [51, с. 74].

Теоретический анализ работ И.Кона, В.С. Мухиной, В.Франкла, Э.Эриксона, позволил определить этапы развития рефлексии в молодом возрасте. В первую очередь, это профессиональное самоопределение. Следующим этапом является процесс установления взаимоотношений с противоположным полом, и на одном полюсе находится интимность, а на другом – изоляция. И третья ступень – это поиск смысла жизни. В случае положительного решения данных этапов, закрепляется позитивный или негативный вид рефлексии. Л.А. Головей указывает, что к зрелому возрасту должны быть сформированы такие параметры, как самовоспитание, саморегуляция, самоосознание – то есть параметры рефлексии [26, с. 88].

Говоря об итогах протекания кризиса молодости, мы можем определить данный возрастной этап как выполнения намеченных планов, формирование самости, происходит переоценка ценностей и своего Я, реализация себя в семейной и профессиональной жизни. Молодые люди, намечают цели и стремятся их достигать. Потребность в становлении взрослости и приближение к данному возрастному этапу, вынуждают молодежь приспосабливаться к этой роли и принимать свои первые серьезные решения, примеряя на себя роли супругов и родителей. Возможно переосмысление профессиональной идентичности, так как человек в реальности стремится к построению карьеры. Человек в период молодости впервые задумывается о своем социальном статусе, о своих правах и обязанностях, это побуждает его к улучшению условий собственной жизни. Таким образом, через осознания себя, молодой человек ориентирован на собственное развитие, что определяет его как субъект развития.

Итак, к периоду молодости развивается рефлексия, в процессе поиска себя, социальной роли, смысла жизни, интимно-личностных отношений, профессиональных достижений. Рефлексия в молодом возрасте может развиваться в негативном и позитивном ключе. От уровня осознанности и рефлексивности зависит способность к саморегуляции и самовоспитанию (по

Л.А. Головей), в виду этого мы понимаем, что уровень самомониторинга у молодых людей, также должен быть на высоком уровне, для перехода к зрелому возрасту. При этом, анализируя последние тенденции в развитии современного поколения, а именно явление инфантилизма, несмотря на отсутствие эмпирических данных об уровне рефлексии и самомониторинга у современной молодежи, мы предполагаем, что данный уровень сравнительно низок, в виду чего зрелость достигается позже, кризис взрослости переживается ярче, а развитие рефлексии происходит в негативном ключе, в отличие от более старшего поколения. Данное предположение будет проверено нами далее эмпирическим путем.

### *1.5. Психологические особенности самомониторинга*

Рассмотрим психологические особенности самомониторинга. Данному феномену посвящено диссертационное исследование Полежаевой Е.А [23]. Автор пишет, что самомониторинг рассматривается как: характеристика индивидуальных различий, которая определяет, во-первых, *способность* человека отслеживать через самонаблюдение и самоконтроль свое экспрессивное поведение и самопрезентацию в социальных ситуациях и, во-вторых, *реализацию этой способности* в действительности. Другими словами, эта характеристика свидетельствует о наличии или отсутствии у субъекта тенденций к тактическому управлению впечатлением, которое включает конструирование и усовершенствование своего социального образа [24, с. 59].

Говоря о формировании самомониторинга, Полежаева Е.А., указывает что это происходит на основе определенных базовых личностных характеристик (например, экстраверсии и социальной импульсивности), а также - под влиянием особенностей социальной среды субъекта (ценностей, транслируемых обществом и непосредственным окружением, и т.п.) [24, с. 59].

В данном исследовании мы видим неразрывную связь образа Я с социальными характеристиками, само действие – изменения личностных

характеристик в результате включения в социальную среду, является отражением понятия самомониторинг.

Также нами была изучена работа Федоровой Н.А., в которой отмечена психологическая особенность самомониторинга во взаимосвязи с самопрезентацией [41]. Результаты исследования показывают, что при низком уровне самомониторинга людям сложно много говорить о себе, у них плохо отработан процесс самопрезентации, в процессе самопрезентации она перемещают внимание на партнера по взаимодействию. В целом, самомониторинги самопрезентация взаимосвязаны. Самомониторинг влияет на осознанность самопрезентации.

Янова Н.Г. провела психометрический анализ шкалы самомониторинга в профессиографическом исследовании [54]. Автор отмечает, что «психологическое содержание конструкта самомониторинга предполагает интенсивность работы над стратегиями поведения личности в контексте ситуации». По мнению автора, самомониторинг включает в себя способность к формированию образа Я, способность управления Я-образом, т.е. здесь речь идет о локусе-контроля Я. При этом автор, сводит данные функции самомониторинга к терминам психоаналитической теории и self-психологии: «самомониторинг – это психодинамика баланса Персоны и Самости, разотождествление структуры Я на Эго и Самость.

Итак, проанализировав данные исследования, мы определили психологические особенности самомониторинга, которые представлены взаимосвязью с образом Я, локус-контролем, способностью к формированию образа и способностью управления Я-образом.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ

По итогам теоретического анализа проблемы особенностей самомониторинга молодежи с разным уровнем рефлексии, мы определили следующее:

Самомониторинг - это познавательный процесс, который реализуется при воздействии условий социальной среды, на основании самоанализа и рефлексии образа Я (поведенческих, коммуникативных установок личности, внешнего вида). Функциями, которые выполняет самомониторинг – является самопрезентация и адаптации личности в социальной действительности с помощью саморегуляции и самоанализа. В структуре личности самомониторинг тесно взаимодействует с мотивами личности, с познавательными процессами, а также с рефлексией.

Рефлексия – это механизм самоизменения, самопротравивания в процессе регуляции жизнедеятельности. Соотношение рефлексии и самомониторинга заключено в регуляции поведения деятельности личности, цель регуляции поведения - саморазвитие личности и самоизменение.

К периоду молодости развивается рефлексия, в процессе поиска себя, социальной роли, смысла жизни, интимно-личностных отношений, профессиональных достижений. Рефлексия в молодом возрасте может развиваться в негативном и позитивном ключе, в зависимости успешности решения вышеперечисленных задач. От уровня осознанности и рефлексивности зависит способность к саморегуляции и самовоспитанию (по Л.А. Головей), то есть уровень самомониторинга у молодых людей, также должен быть на высоком уровне, для перехода к зрелому возрасту, так как он является частью рефлексивного процесса.



## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОМОНИТОРИНГА МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ РЕФЛЕКСИИ

### *2.1. Обоснование методик и описание выборки исследования*

Выборка эмпирического исследования, направленного на проверку выдвинутой гипотезы, комплектовалась методом случайного отбора из молодежи в возрасте 27-30 лет, в общем количестве 40. Выборка была взята на базе УрГПУ, и программах дополнительного образования. Участие в исследовании добровольное.

Сбор эмпирического материала производился с помощью следующих методик:

#### *1. Анкета «Компоненты самомониторинга у молодежи»*

В рамках анкетного опроса, нами была разработана анкета. Обоснованием разработки данной анкеты является необходимость выявления особенностей самоотношения, как показателя рефлексии и способности к самомониторингу

Цель: диагностика компонентов самомониторинга

Описание метода: анкета состоит из 13 вопросов, разработана нами самостоятельно и апробирована в ходе исследования. В методике производится диагностика компонентов самомониторинга: самонаблюдение, суждение, самооценка. Самонаблюдение – это способность оценивать свою деятельность, суждение – это способность к оценке собственной деятельности, самооценка как компонент самомониторинга – это способность на основании анализа, составлять представление о себе. Данные компоненты взаимодействуют между собой и при высоких показателях отражают высокий уровень самомониторинга.

Ключ и Тестовый материал см. Приложение 1.

#### *2. Шкала самомониторинга М. Снайдера*

Цель: диагностика самомониторинга

Описание метода: шкала представляет собой 25 высказываний, которые касаются личного поведения. Они построены по принципу «правда/ложь». С

помощью шкалы, выявляются различия в самоконтроле и экспрессивном поведении.

Инструкция и тестовый материал см. Приложение 1

3. Опросник развития рефлексивности Карпова А.В.

Цель: диагностика уровня рефлексивности

Описание методики: опросник представляет собой 27 вопросов: 15 прямых и 12 обратных утверждений. Тезисами опросника выступают следующие: рефлексивность – это способность выходить за пределы Я, осмысливать, изучать. Рефлексивность, как противоположность импульсивности, характеризует людей, как обдумывающих свое поведения, уравновешенных. Опросник разработан в 2003 году.

Стимульный материал и интерпретацию см. Приложение 1.

## *2.2. Алгоритм проведения исследования*

Нами было проведено исследование среди студентов в количестве 40 человек. Первоначально нами было проведено анкетирование: «Диагностика компонентов самомониторинга у молодежи», в результате которого мы получили понимание структурности самомониторинга у молодежи, и общие показатели уровня самомониторинга.

По итогам, анализа мы определили, что все респонденты в группах в средней степени, способны формулировать суждения о себе. 32,50% респондентов отличаются высокой способностью к оценке себя, на основании имеющихся суждений и самоанализа. Другие 32,50% респондентов способны к высокому уровню самоанализа.

На основании данных об отличиях в структуре самомониторинга, мы разделили выборку следующим образом (см. Приложение 2, Таблица 1) :

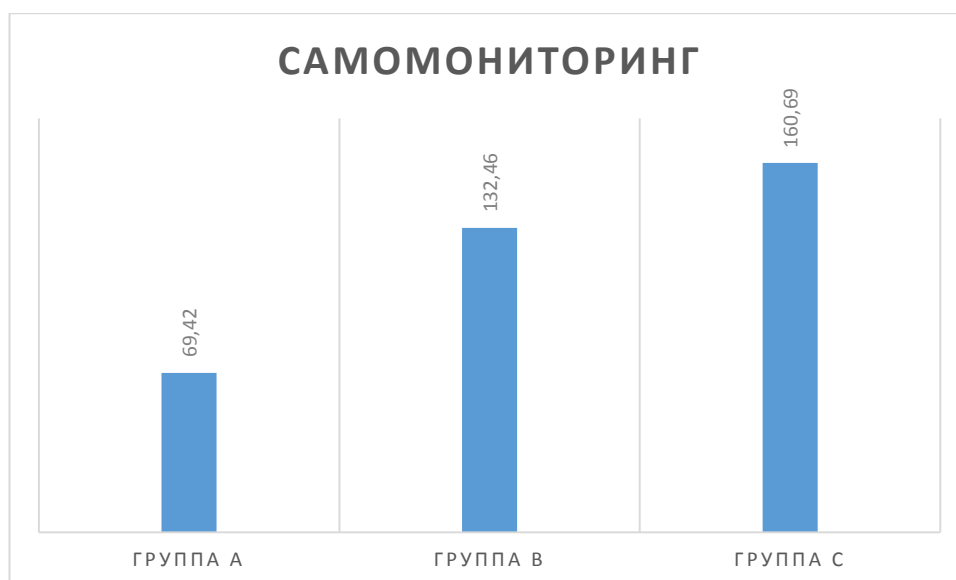


Рис. 1. Особенности показателей средних значений структурных компонентов самомониторинга в группах А,В,С

В первую группу (Группа А) вошли 14 человек (35% от всей выборки). Характеристика группы заключается в среднем уровне суждений о себе, но низкими показателями способности к оценке себя, и самонаблюдению. То есть респонденты не наблюдают за собой, суждения их носят зачастую неверный характер, оценка себя без самоанализа и верных суждений становится ошибочной и далекой от реальности. Лицам, данной группы сложно делать выводы о себе и своем поведении, презентовать себя в других группах. В виду этого уровень самомониторинга в группе низкий.

Во вторую группу (Группа В) вошли 13 человек (32,50% от всей выборки). Характеристика группы заключается в высоком уровне самонаблюдения, в сочетании с средним уровнем суждений о себе, и низким уровнем способности к оценке себя. Респонденты в данной группе, концентрируются на постоянном самоанализе, иногда они могут презентовать себя, верно отмечая свои качества, но их собственная оценка себя, далека от реальности, так как они постоянно уходят в процесс самоанализа. При этом, у всех у них средний уровень способности к самомониторингу.

В третью группу (Группа С) вошли 13 человек (32,50% от всей выборки). Характеристика группы заключается в высоком уровне оценки себя, наряду с

средними показателями самонаблюдения и суждений о себе. Данные респонденты способны оценивать свои умения и возможности, так как их заключения строятся на основании самонаблюдения. Это оценка себя, и способность наблюдать за собой позволяют им в средней степени эффективно презентовать себя. В виду этого, у данной группы 23% обладают высоким уровнем самомониторинга, а 77% средним уровнем самомониторинга.

Нами также был оценен уровень самомониторинга в группах с помощью опросника М.Снайдера.

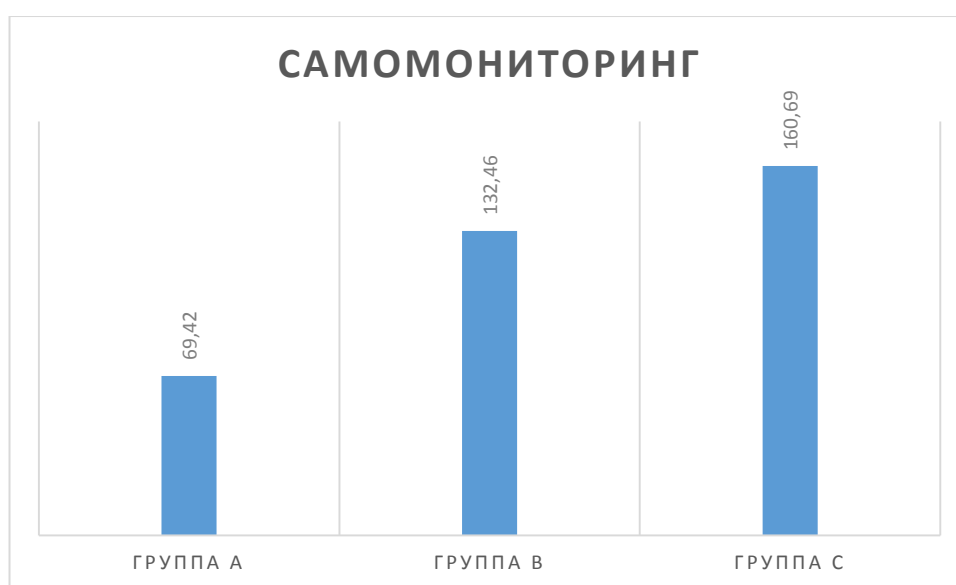


Рис. 2. Особенности средних значений уровня самомониторинга у молодежи

Таблица 2. Уровень самомониторинга с учетом особенностей структурных компонентов у молодежи

Уровень самомониторинга	Структурные компоненты самомониторинга	Кол-во респондентов
Низкий уровень	Суждения - средний уровень Самонаблюдение – низ. Ур. Самооценка – низкий ур.	35%
Средний уровень	Суждения – ср. ур. Самонаблюдение – выс. Ур. Самооценка – низ. ур	32,50%
Высокий уровень	Суждения – ср. ур. Самонаблюдение – ср. ур.	32,50%

Далее, нами был проведен опросник рефлексивности Карпова А.В. (сырые баллы см. Приложение 2, Таблица 2).

По результатам диагностики, мы получили следующие показатели рефлексивности в группах:

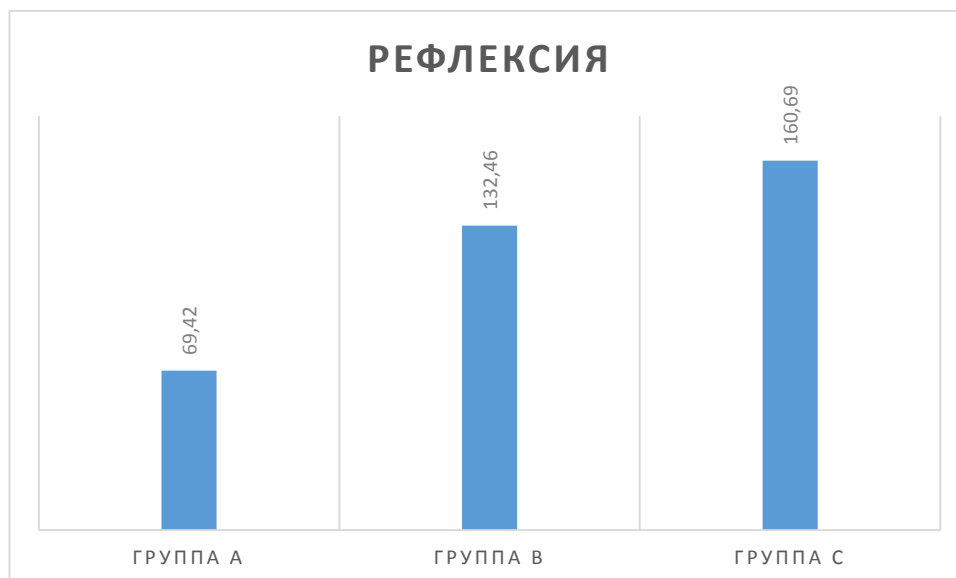


Рис. 3. Особенности средних значений показателя рефлексии в группах

Таблица 3. Соотношение уровня рефлексивности и структурных компонентов самомониторинга

Уровень самомониторинга	Структурные компоненты самомониторинга	Рефлексия в группе	Кол-во респондентов
Низкий уровень	Суждения - средний уровень Самонаблюдение – низ. ур. Самооценка – низкий ур.	Низкий ур.  Не склонны к рефлексивному анализу	35%
Средний уровень	Суждения – ср. ур. Самонаблюдение – выс. ур. Самооценка – низ. ур	Средний ур.  Ситуативная и ретроспективная рефлексия	32,50%
Высокий уровень	Суждения – ср. ур. Самонаблюдение – ср. ур. Самооценка – выс. ур	Высокий ур.  Ситуативная, ретроспективная, перспективная	32,50%

		рефлексия	
--	--	-----------	--

Итак, мы получаем, следующую характеристику рефлексии в группах.

Лица, способные к самомониторингу, оценке себя, у которых строится на возможности самонаблюдения и выстраивания суждений о себе, способны к проявлению ситуативной рефлексии (самоконтроль для актуальных ситуаций), ретроспективной рефлексии (склонность анализа прошлой деятельности), перспективной рефлексии (планирование будущей деятельности, прогнозирование исхода собственной деятельности). Такой уровень рефлексии позволяет молодежи совершенствоваться во всех видах деятельности, учитывая ошибки прошлого, потребности настоящего и цели будущего. Самомониторинг осуществляется за счет осознания социальной ситуации, восприятия самопрезентации или реакции окружающих. Поведение представлено вариативностью, с целью достижения положительных результатов в социальном взаимодействии. Демонстрируют гибкость, адаптивность, социальную смелость, дипломатичность и другие социальные качества.

Лица, самомониторинг которых носит средний уровень, размышление о себе у которых носит только характер самонаблюдения, без потребности презентовать себя или регулировать свое поведение, склонны к проявлению ретроспективной рефлексии. Такой уровень рефлексии посредственен, так как изменения в поведении происходит либо под влиянием внешних событий, либо на основании чувства вины, принимаемого за анализ ошибок прошлого, так как на будущем (прогнозирование деятельности) сделанные выводы зачастую не отражаются.

Лица, самомониторинг, которых носит низкий уровень, которые не стремятся к поиску показателей для презентации себя основанном на анализе, и, которые не склонны к регулированию своего поведения, также не склонны к рефлексии. Они не способны выходить за пределы «Я», анализировать и сравнивать свое поведение. Зачастую их поведению носит более импульсивный характер.

При низком и среднем уровне рефлексии характерно отсутствие гибкости и внимательности к социальной ситуации. Поведение подвержено внутренним эмоциональным состояниям. Склонны проявлять такие качества, как: сдержанность, прямолинейность, действие согласно собственным ценностям и установкам, упорство в отстаивании своего мнения. Положительным здесь отмечается, отсутствие подверженности влиянию социума, однако, не гибкое поведение не позволяет им адаптироваться, достичь социального успеха.

Итак, рассмотрев особенности уровня самомониторинга и структурных компонентов самомониторинга наряду с уровнем рефлексии, мы наблюдаем, что существуют отличия в группах, так чем выше показатели самомониторинга, тем выше показатели рефлексии. Рефлексия отсутствует или носит ситуативный характер, у молодежи, которая не способна к самоанализу, оценке себя и самопрезентации. Рефлексия носит ретроспективный характер – направлена только на анализ ошибок прошлого, у молодежи, где в структуре самомониторинга преобладает показатель самонаблюдения. Рефлексия носит ситуативный, ретроспективный, а также перспективный характер, в случае если структурные компоненты самомониторинга, развиты в равной степени, на высоком или среднем уровнях.

Необходимо проверить достоверность данного предположения. Для этого, нами был использован математический критерий Т-Стьюдента, направленный для оценки различий между двумя несвязными группами по средним показателям.

Нами будут оценена достоверность различий структурных компонентов (самонаблюдения, суждений о себе, оценке себя) в группе А, В, С.

Таблица 4. Критические значения для N=40

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>1.99</b>	<b>2.65</b>

Мы достоверно точно, определили, что в группе В, показатели самонаблюдения выше, чем в других группах ( $T_{эмп} = 3$ ), а в группе С выше показатель самооценки ( $T_{эмп} = 2,67$ ). Для группы А, характерны достоверно точно более низкие показатели всех структурных компонентов самомониторинга, кроме суждений о себе ( $T_{эмп} = 2,82$ ).

Рассмотрим достоверное отличие показателей уровня самомониторинга в группах. Нами было обнаружено, что в действительности в группе А более низкий уровень самомониторинга, в сравнении с группами В и С ( $T_{эмп} = 2,92$ ).

Также нами оценена достоверность различий уровня рефлексивности в группах.

Итак, достоверно точно для группы А характерен низкий уровень рефлексии, в сравнении с группой В и С ( $T_{эмп} = 2,69$ ). Достоверно точно определено, что для группы В характерен средний уровень рефлексии, в сравнении с группой С ( $T_{эмп} = 2,80$ ). Таким образом, определилось отличие группы С, от групп А и В высоком уровне рефлексии.

Таким образом, нами были определены различия между тремя группами.

Далее, мы проверили второе гипотетическое предположение, о том, что рефлексия и самомониторинг взаимозависимы. Данные расчеты проведены с помощью критерия Пирсона.

Таблица 8. Критические значения критерия Пирсона для  $N = 40$

v	P	
	0.05	0.01
40	<b>55.758</b>	<b>63.691</b>

Нами была определена взаимосвязь между параметрами рефлексии и самомониторинга (Результат:  $\chi^2_{эмп} = 55.789$ ). Так, чем выше уровень самомониторинга, тем выше уровень рефлексии, и чем ниже уровень рефлексии, тем ниже уровень самомониторинга. На повышение уровня рефлексии,



оказывают влияние такие структурные компоненты самомониторинга, как самонаблюдение ( $\chi^2_{\text{эмп}}=55.760$ ) и самооценка ( $\chi^2_{\text{эмп}}=55.820$ )

### *2.3. Рекомендации по развитию рефлексии и самомониторинга у молодежи*

В данной работе, мы определили рефлексию, как навык осознания собственного поведения, умения оценки собственного психологического состояния, способности наблюдать за собственным поведением и реакцией окружающих на него. Она является структурным компонентом самомониторинга, который представляет собой изменение собственной деятельности, на основании самоанализа и требований социальной ситуации, с целью адаптации и позитивной самопрезентации.

Особо актуально значение самомониторинга и рефлексии в психолого-педагогической деятельности, так как данные феномены определяют совокупность рефлексивных умений, навыков и способов, которые входят в структуру профессиональной компетентности педагогов-психологов. Рефлексия и самомониторинг направлены на достижение и перестройку личностно-профессионального опыта молодежи. В виду этого вопрос об инициации рефлексивных процессов, и процессов самомониторинга является требованием настоящего времени. Нами были разработаны рекомендации по формированию рефлексивных процессов и процессов самомониторинга.

Для развития рефлексивных компетенций в модель образования внедряются рефлексивно-деятельностные модели (спецкурсы, практикумы по психологии рефлексии), также используются тренинги по развитию самосознания.

Также в рамках образовательной деятельности, рефлексивную компетентность повышает педагогическая практика. Психологом проводятся наблюдения, производится обобщение опыта (собственного, опыта предшественников или сокурсников). Неизбежно с этим, происходит самомониторинг ресурсов: рефлексивируется объективная реальность, активизируются процессы познания и критического осмысления.

Развитие рефлексии возможно на личностном уровне. Способами развития рефлексии на личностном уровне является постоянный анализ собственных мыслей и поступков, их критическая оценка. Стремление к саморазвитию, позволяет не останавливаться в одной точке сознания, а смотреть на себя с разных точек, искать возможности оценки себя. Одной из таких возможностей, является психотерапия.

В психотерапии большинство методов и техник направлены на рефлексии, в частности клиент-центрированная терапия, в процессе диалога между терапевтом и клиентом, и при применении зеркальных техник, позволяет клиенту анализировать себя.

Также, некоторые люди приходят к рефлексии в процессе желаний уединения с собой, эффективным методом здесь являются медитации, техники йоги.

Развитие рефлексии возможно, на уровне общественной системы. Согласно Э.Гидденсу предполагается наличие «рефлексирующей организации и реорганизации социальных отношений». В социальной структуре происходит анализ деятельности, самоанализ. Цель рефлексии в социальной структуре – проявление субъектности и индивидуализации.

Таким образом, развитие рефлексии и самомониторинга, возможно на личностном и социальном уровнях методами:

- самоанализа, самонаблюдения, постоянной оценке себя. Возможно использование техник медитаций.
- стремления к саморазвитию (посещение тренинговых программ),
- в результате образовательной деятельности,
- в рамках стремления к профессиональному развитию,
- в социальных системах (оценка состояния общества), с целью проявления индивидуализации.

При этом, в любой системе способность к самомониторингу и рефлексии, заложена в первую очередь на личностном уровне, и зависит от способностей к самоанализу, стремлению к саморазвитию, развитости самосознания личности, и

лишь второстепенными факторами являются условия организации для проявления рефлексивности и самомониторинга. Закладываются данные качества в процессе воспитания, когда родители учат ребенка смотреть на себя стороны, и в процессе образования, когда ребенок обучается критическому и логическому мышлению, в процессе оценки поступков других героев, написания эссе и самоанализа, по итогам прочтения литературных произведений. В виду этого, как таковых конкретных методов развития рефлексии и самомониторинга, мы не можем привести, так как они сужаются до развития самосознания и критического мышления в подростковом возрасте, до развития эмоционального интеллекта (чувства ответственности за свое поведение, дружелюбия, внимания к другим,), коммуникации, социальной адаптации, нравственного воспитания в период дошкольного и младшего школьного возраста, до развития профессиональных компетенций и способности к самоанализу себя как профессионала в период студенчества и т.д. Таким образом, мы приходим к выводу о том, что важно включать ребенка в деятельность, которая способствует самоанализу и коррекции поведения, на протяжении всей его жизни. С развитием способности к самоанализу, уже во взрослом возрасте, человек развивает рефлексивность и самомониторинг в процессе включения в социальную жизнь, профессиональную деятельность. Развитие рефлексии возможно только на психотерапевтическом уровне, когда человек сознательно приходит для оценки своей деятельности, поступков, и мыслей и происходит в результате общения и обсуждения их с терапевтом. Как таковой техникой, направленной на развитие рефлексии и самомониторинга, являются – направление личности к самоанализу, (вопросы наводящие на оценку поведения других, оценку собственного поведения, оценку ресурсов, оценку ситуации). Внедрение данной техники, применимо, как мы убедились, в любой деятельности. Используются в данном случае методы вопросов, беседы.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

В данной работе, нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на диагностику самомониторинга у молодежи с разным уровнем рефлексии. Нами были использованы методики: Анкета «Компоненты самомониторинга у молодежи», диагностика рефлексивности А.В. Карпова, тест самомониторинга М. Снайдера.

По результатам исследования, нами было обнаружено три группы с отличиями в особенностях уровня самомониторинга, его структурных компонентов, при условии разного уровня рефлексии.

Мы получили следующие характеристики групп:

Лица, способные к самомониторингу, оценке себя, у которых строится на возможности самонаблюдения и выстраивания суждений о себе, способны к проявлению ситуативной рефлексии (самоконтроль для актуальных ситуаций), ретроспективной рефлексии (склонность анализа прошлой деятельности), перспективной рефлексии (планирование будущей деятельности, прогнозирование исхода собственной деятельности). Такой уровень рефлексии позволяет молодежи совершенствоваться во всех видах деятельности, учитывая ошибки прошлого, потребности настоящего и цели будущего. Самомониторинг осуществляется за счет осознания социальной ситуации, восприятия самопрезентации или реакции окружающих. Поведение представлено вариативностью, с целью достижения положительных результатов в социальном взаимодействии. Демонстрируют гибкость, адаптивность, социальную смелость, дипломатичность и другие социальные качества.

Лица, самомониторинг которых носит средний уровень, размышление о себе у которых носит только характер самонаблюдения, без потребности презентовать себя или регулировать свое поведение, склонны к проявлению ретроспективной рефлексии. Такой уровень рефлексии посредственен, так как изменения в поведении происходит либо под влиянием внешних событий, либо на основании чувства вины, принимаемого за анализ ошибок прошлого, так как

на будущем (прогнозирование деятельности) сделанные выводы зачастую не отражаются.

Лица, самомониторинг, которых носит низкий уровень, которые не стремятся к поиску показателей для презентации себя основанном на анализе, и, которые не склонны к регулированию своего поведения, также не склонны к рефлексии. Они не способны выходить за пределы «Я», анализировать и сравнивать свое поведение. Зачастую их поведению носит более импульсивный характер.

При низком уровне самомониторинга, все структурные компоненты носят низкий характер, кроме способности к суждениям о себе. При среднем уровне самомониторинга: самонаблюдение определено высоким уровнем, способность к формулированию суждений о себе средний, и способность к оценке себе – низкий уровень. При высоком уровне самомониторинга: самооценка носит высокий уровень, суждения и способность к самонаблюдения средний уровень. Отсюда, мы заключили, что все структурные компоненты самомониторинга взаимосвязаны. Характеристика уровня самомониторинга, по развитости одного из компонентов была бы ошибочной. При этом, развивая один из компонентов самомониторинга, мы оказываем влияние на общее формирование способности к самомониторингу.

Нами достоверно точно была определена разница показателей самомониторинга, при разном уровне рефлексии. Также мы выявили, взаимозависимость показателей самомониторинга и рефлексии, то есть чем выше уровень рефлексии, тем выше уровень самомониторинга, в частности на повышение уровня рефлексии влияние оказывают высокие показатели самонаблюдения и способности к оценке себя.

Нами были разработаны рекомендации по развитию рефлексии. Мы пришли к выводу о том, что первоначально развитие рефлексии происходит в процессе социального развития – здесь используются методы вопросов, и бесед.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами были теоретически проанализирована и эмпирически исследована проблема самомониторинга молодежи с разным уровнем рефлексии.

Данный вопрос приобретает большую актуальность среди молодежи, так как самомониторинг является важным, который связан с самопрезентацией, и определяет профессиональную успешность. От него также зависит развитие личности, особенности самоосознания личности. Актуальным является рассмотрение самомониторинга в структуре личностных характеристик, соотношение с личностными переменными, так как изучение проблемы исследования по данному вопросу показало отсутствие эмпирических результатов, что в свою очередь оказывает сужающее влияние на понимание функций самомониторинга.

В данной работе, в качестве личностной характеристики, которую мы рассматривали в соотношении с самомониторингом, была взята рефлексия. Рефлексия – это осознание себя человеком в окружающем мире, переосмысление своего поведения, в окружающей предметной и социальной реальности. Механизм рефлексии является механизмом развития личности, позволяет осознать необходимость трансформации самосознания. Изучение рефлексии в структуре сознания, также является актуальным, так как знание особенностей рефлексии — это знание о стремлении к развитию современного человека.

Изучив соотношение уровня самомониторинга и уровня рефлексии у молодежи, мы можем понять насколько осознанность личности позволяет ей регулировать свое поведение, а также какой уровень рефлексии и самомониторинга присущ современной молодежи. Этим обусловлена актуальность выбранной темы исследования.

Исходя из этого, были определены объект, предмет и цель нашего исследования.

Цель работы: изучить особенности самомониторинга молодежи с разным уровнем рефлексии

Объект исследования: особенности самомониторинга у молодежи

Предмет исследования: особенности самомониторинга у молодежи с разным уровнем рефлексии

Гипотезой исследования выступали следующие предположения:

- Особенности отличий самомониторинга, определяются разностью в показателях структурных компонентов: самооценка, самонаблюдения, суждений о себе.

- При разном уровне рефлексии у молодежи, обнаруживается разный уровень самомониторинга. Так, низкий уровень рефлексии соотносится с низким уровнем самомониторинга. Высокий уровень рефлексии соотносится с высоким уровнем рефлексии.

- Рефлексия и уровень самомониторинга взаимосвязаны. На развитие рефлексии влияют такие компоненты самомониторинга, как самонаблюдение и самооценка.

В данной работе мы будем опираться на понятия:

- самомониторинга, предложенное М.Снайдером и структурных компонентов, описанных А. Бандурой. Самомониторинг – это способ положительной самопрезентации в социальных ситуациях, с помощью регулирования поведения под влиянием мотивов социальной желательности. Компоненты самомониторинга по А.Бандуре: самонаблюдение, суждение, самооценка. Самонаблюдение – это способность оценивать свою деятельность, суждение – это способность к оценке собственной деятельности, самооценка как компонент самомониторинга – это способность на основании анализа, составлять представление о себе. Данные компоненты взаимодействуют между собой и при высоких показателях отражают высокий уровень самомониторинга.

По Полежаевой Е.А. самомониторинг – это неоднородный феномен, который представлен сочетанием разных психологических факторов, имеющих нелинейную взаимосвязь. Ключевыми коррелянтами для высокого уровня самомониторинга выступают: экстраверсия, поиск новизны, макивееализм, интернальность, авторитарность. Самомониторинг связан с мотивационно-ценностным уровнем личности. Ключевой параметр, лежащий в основе

ценностно - мотивационной базы самомониторинга,- параметр статуса и иерархии, заданных неформально. Феномен в целом имеет ценностную природу, а его типы - мотивационную. Для типа высокого самомониторинга базовой мотивацией является мотивация достижения, для низкого – мотивация избегания.

- рефлексии, в когнитивистских представлениях Ж.Пиаже, В.Вундта, И.С.Ладенко. Рефлексия – это осмысление и отражение работы своего сознания.

Теоретический анализ позволил установить, что рефлексия и самомониторинг это взаимозависимые показатели. Так, исследование Ладенко И.С. указывает на соотношение рефлексивных компонентов с феноменом самомониторинга, в виду того что рефлексия – это часть познавательного процесса, а как было отмечено в исследованиях К.Е.Станович, Р.Ф. Уест, Ф. Пашлер и Е. Гарольда самомониторинг является познавательным процессом. Соотношение рефлексии и самомониторинга заключено в регуляции поведения деятельности личности, цель регуляции поведения - саморазвитие личности и самоизменение.

Для осуществления поставленной цели и подтверждения гипотезы использовались следующие психодиагностические методики, адекватные предмету и задачам исследования:

1. Шкала самомониторинга М.Снайдера,
2. Опросник развития рефлексивности Карпова А.В,
3. Разработана исследовательская анкета «Компоненты самомониторинга у молодежи».

В исследовании принимали участие молодежь в возрасте 27-30 лет, в общем количестве 40. Выборка была взята на базе УрГПУ и программах дополнительного образования. Участие в исследовании добровольное.

Первую группу составили 14 человек (35% от всей выборки). Характеристика группы заключается в среднем уровне суждений о себе, но низкими показателями способности к оценке себя, и самонаблюдению. Вторую группу составили 13 человек (32,50% от всей выборки). Характеристика группы



заключается в высоком уровне самонаблюдения, в сочетании с средним уровнем суждений о себе, и низким уровнем способности к оценке себя. Третью группу составили 13 человек (32,50% от всей выборки). Характеристика группы заключается в высоком уровне самонаблюдения, в сочетании с средним уровнем суждений о себе, и низким уровнем способности к оценке себя. Группы были разделены на основании данных анкетирования о различиях в структуре самомониторинга.

По результатам исследования, нами было обнаружено три группы с отличиями в особенностях уровня самомониторинга, его структурных компонентов, при условии разного уровня рефлексии.

При низком уровне самомониторинга, все структурные компоненты носят низкий характер, кроме способности к суждениям о себе. При среднем уровне самомониторинга: самонаблюдение определено высоким уровнем, способность к формулированию суждений о себе средний, и способность к оценке себя – низкий уровень. При высоком уровне самомониторинга: самооценка носит высокий уровень, суждения и способность к самонаблюдения средний уровень.

Лица, способные к самомониторингу, оценке себя, у которых строится на возможности самонаблюдения и выстраивания суждений о себе, способны к проявлению ситуативной рефлексии (самоконтроль для актуальных ситуаций), ретроспективной рефлексии (склонность анализа прошлой деятельности), перспективной рефлексии (планирование будущей деятельности, прогнозирование исхода собственной деятельности). Такой уровень рефлексии позволяет молодежи совершенствоваться во всех видах деятельности, учитывая ошибки прошлого, потребности настоящего и цели будущего. Самомониторинг осуществляется за счет осознания социальной ситуации, восприятия самопрезентации или реакции окружающих. Поведение представлено вариативностью, с целью достижения положительных результатов в социальном взаимодействии. Демонстрируют гибкость, адаптивность, социальную смелость, дипломатичность и другие социальные качества.

Лица, самомониторинг которых носит средний уровень, размышление о себе у которых носит только характер самонаблюдения, без потребности презентовать себя или регулировать свое поведение, склонны к проявлению ретроспективной рефлексии. Такой уровень рефлексии посредственен, так как изменения в поведении происходит либо под влиянием внешних событий, либо на основании чувства вины, принимаемого за анализ ошибок прошлого, так как на будущем (прогнозирование деятельности) сделанные выводы зачастую не отражаются.

Лица, самомониторинг, которых носит низкий уровень, которые не стремятся к поиску показателей для презентации себя основанном на анализе, и, которые не склонны к регулированию своего поведения, не склонны к рефлексии. Они не способны выходить за пределы «Я», анализировать и сравнивать свое поведение. Зачастую их поведению носит более импульсивный характер.

В результате исследования было установлено, что самомониторинг отличается уровнем структурных компонентов: особенностями самонаблюдения, суждений о себе, оценки себя.

Также мы определили, что компоненты самомониторинга зависят от уровня рефлексии. Чем выше уровень самомониторинга, тем выше уровень рефлексии, и чем ниже уровень рефлексии, тем ниже уровень самомониторинга. На повышение уровня рефлексии, оказывают влияние такие структурные компоненты самомониторинга, как самонаблюдение

Таким образом, выдвинутая в ходе теоретического анализа гипотеза об отличиях самомониторинга при разном уровне рефлексии экспериментально подтвердилась, в ходе доказательств следующих гипотетических утверждений:

- Особенности отличий самомониторинга, определяются разностью в показателях структурных компонентов: самооценка, самонаблюдения, суждений о себе.

- При разном уровне рефлексии у молодежи, обнаруживается разный уровень самомониторинга. Так, низкий уровень рефлексии соотносится с низким

уровнем самомониторинга. Высокий уровень рефлексии соотносится с высоким уровнем рефлексии.

- Рефлексия и уровень самомониторинга взаимозависимы. На развитие рефлексии влияют такие компоненты самомониторинга, как самонаблюдение и самооценка.

На основании результатов исследования нами были разработаны рекомендации по развитию рефлексии и компонентов самомониторинга (коррекция самооценки, развитие способности к самонаблюдению). Мы пришли к выводу о том, что первоначально развитие рефлексии происходит в процессе социального развития – здесь используются методы вопросов, и бесед.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К. А. Акмеологический словарь – Изд. 2-е, стер. – М.: РАГС, 2009. – 160 с.
2. Ананьев Б. Г. Избранные труды по психологии: в 2 т. – СПб.: Изд-во СПб. гос. ун-та, 2007. – 530 с.

3. Бэрн Р. Социальная психология: ключевые идеи.: СПб., 2013. С. 104
4. Выготский Л. С. Педагогическая психология – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 671 с.
5. Гавриченко О.В. Профессиональная идентичность студентов театрального вуза [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 4(6). [Электронный Ресурс] URL: <http://psystudy.ru>
6. Дарвиш О. Б. Возрастная психология: учеб. пособие для вузов – М.: Владос-Пресс: КДУ, 2013. – 264 с.
7. Деева Н.А. Особенности понимания рефлексии в психологии, 2012 [Электронный ресурс] URL: [https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=3321](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=3321)
8. Деркач А.А., Семенов И.Н., Балаева А.В. Рефлексивная акмеологиятвор-
9. Жигулин А.А., Плаксина Н.И., Рябышева Е.Н. Феномен рефлексии как психологическая проблема // Территория науки. 2015. №2. [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-refleksii-kak-psihologicheskaya-problema>
10. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы – СПб.: Питер, 2011. – 508 с.
11. Имиджелогия: методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Имиджелогия»/ Юго-Зап. гос. ун-т.; сост. С.А. Данилова. Курск. 2015. 119с., табл.4, прилож.5. Библиогр.: с.116
12. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. Психологический журнал. – 2013. – Т. 24. – № 5. – С. 45-57
13. Кон И.С. Психология ранней юности. - М., 2009. 255с.
14. Крайг Г. Психология развития. СПб. Питер. 2000г., С 543
15. Кулюткин Ю.Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий. Психологические исследования интеллектуальной деятельности. М., 2009. С. 232
16. Кьеркегор С. Заключительное ненаучное послесловие к «Философским крохам». – В кн.: От Я к Другому. Минск, 2007, с. 10
17. Ладенко И.С. Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования.Новосибирск: Наука, Сибирское отделение, 2007. - 241 с.

18. Леонтьев Д. А., Осин Е.Н. Рефлексия "хорошая" и "дурная": от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. Психология: журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т.11, N.4. – С. 110-135.
19. Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции, 2011 [Электронный ресурс] URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/forauthors/463-leontiev-averina16.html>
20. Малкина-Пых И. Г. Гендерная терапия – М.: Эксмо, 2006. – 927 с.
21. Мандель Б.Р. Возрастная психология: Учебное пособие - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 352 с.
22. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития: учебник для вузов – 12-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 638 с.
23. Полежаева Е.А. Место самомониторинга в структуре личностных характеристик. Автор. Канд. Дисс. – М.: 2009 – с. 29
24. Полежаева Е.А. Самомониторинг в системе функционирования личности: мотивационные и рефлексивные аспекты // Материалы Всероссийской конференции «Психология индивидуальности». 2-3 ноября 2006. – М. – 160с.
25. Полежаева Е.А. Шкала самомониторинга и ее применение в отечественных исследованиях // Психологическая диагностика. – 2006.– №1 – с. 3–32.
26. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л.А. Головей. – СПб.: Скифия-принт, СПбГУ, 2014. – 240 с.
27. Рефлексивно-организационные проблемы формирования мышления и личности в образовании и управлении: сб. ст. / Отв. ред.-сост. И. Н. Семенов, Т. Г. Болдина. – М.: ИРПТиГО МАГО, 2003. – 247 с.
28. Рефлексивные процессы и управление. Международный научно-практический журнал. Специальный выпуск посвященный 70-летию В.А. Лефевра, №1 Январь-июнь, том 6, 2006 – с. 108 [Электронный ресурс] [http://www.reflexion.ru/Library/J2006\\_1.pdf](http://www.reflexion.ru/Library/J2006_1.pdf)
29. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии – СПб.: Питер, 2010. – 712 с.

30. Семенов И. Н. Исследование рефлексивности духовного самоопределения личности студентов - будущих профессионалов. Перспективные направления психологической науки: сб. науч. ст. / Отв. ред. А. К. Болотова. – М.: НИУ ВШЭ, 2012. - Вып.2 : . / Отв. ред. А. К. Болотова. – 2012. – С. 133-142.

31. Семенов И. Н. Системодейственность методология и рефлексивная психология мышления: монография. – М.: Ин-т развития им. Г.П. Щедровицкого, 2014. – 280 с.

32. Семенов И. Н., Сиротина Е. А., Зарецкий В. К. Исследование рефлексивного аспекта принятия решения как фактора оптимизации мышления. — В кн.: Исследование процессов принятия решения. М., 2007, с. 110—133

33. Слободчиков В. И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие для вузов – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.

34. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. – М.: Высшая школа, 2000. -384 с.

35. Слободчиков В.И., Исаева Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для ВУЗов [Электронный ресурс]<https://www.psyoffice.ru/page,51,3744-slobodchikov-v.i.-isaev-e.i.-osnovy.html>

36. Сосновский, Б.А. Мотивационно-смысловые образования в психологической структуре личности. Автореф. – М., 2012. – с. 58

37. Старовойтенко Е. Б. Персонология: жизнь личности в культуре – М.: Академический Проект, 2015. – 431 с.

38. Степанов С. Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организаций – М.: Наука, 2000. – 174 с.

39. Сухобская Г.С. Понятие "зрелость социально-психологического развития человека" в контексте андрагогики. // Новые знания. 2002. № 4. - с. 17-

40. Толстых А.В. Неизвестный классик: Предисловие// Издательский дом ГУ ВШЭ, 2006. – с. 436-438.

41. Федорова Н.А. Проблема самопрезентации в современной социальной психологии: использование понятийного аппарата теории деятельности [Электронный ресурс] [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop\\_dokume/mezhdunaro/nauchnye\\_m/razdel\\_3\\_a/fedoro\\_ova\\_n.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop_dokume/mezhdunaro/nauchnye_m/razdel_3_a/fedoro_ova_n.html)

42. Франкл В. Воля к смыслу: основы и применение логотерапии – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2015. – 143 с.

43. Фрейд З. Я и Оно. Психология бессознательного: Сборник произведений. – СПб.: Питер, 2012. - С.384.

44. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002. – 208 с

45. Цукерман Г. А. Поисковая активность в учебной деятельности. Вопросы психологии. – 2007. – N.5. – С. 25-38.

46. Шаров А.С. Онтология психологических механизмов рефлексии. Вестник ОГПУ 2006, - с. 8 [Электронный ресурс] <http://www.omsk.edu/article/vestnik-omgpu-25.pdf>

47. Шевцов К. П. Мера души: сознание и память в концепции Джона Локка // Epistemology&PhilosophyofScience. 2012. №4. [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/mera-dushi-soznanie-i-pamyat-v-kontseptsii-dzhona-lokka>

48. Шкуратова И.П. Самопрезентация // Психология общения. Энциклопедический словарь. - М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. С. 138-139.

49. Щедровицкий Г. П. Понимание, рефлексия и мышление - М.: Наследие ММК, 2005. — С. 315—340.

50. Щедровицкий Г. П. Рефлексия в деятельности — М.: Наследие ММК, 2005. — С. 64—125.

51. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ. – М.: Флинта, 2006. (Серия: Библиотека зарубежной психологии). – 342 с.

52. Эриксон Э. Философские сюжеты Эрика Эриксона: переводы работ американского психоаналитика / Э. Эриксон; Общ. ред. и вступ. ст. П. С. Гуревича; Сост. Э. М. Спирова. – М.: Канон+, 2017. – 415 с.

53. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления, Мск. 2013 – с. 520

54. Янова Н.Г. Психометрический анализ шкалы самомониторинга М.Снайдера в профессиографическом исследовании. ФГБОУ ВПО «АГУ» ГППЦ Потенциал/ Вестник факультета психологии и педагогики, 2016-2 [Электронный ресурс] <http://journal.asu.ru/index.php/vfp/article/view/1170/858>

55. Gangestad S., Snyder M. Self-monitoring: Appraisal and reappraisal // Psychol. Bull. 2000. V. 126. N 4. P. 530—555.

56. Pashler, Harold E. The psychology of attention. Cambridge, MA: MIT Press, 2011

57. Snyder M. Self-monitoring of expressive behavior // Journal of Personality and Social Psychology. 1974. Vol. 30. P. 526–537.

58. Stanovich K.E. and West R.F. "Individual Differences in Reasoning: Implications for the Rationality Debate?" Behavioral and Brain Sciences, October 2010, 23 (5), pp.645-655.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Диагностический инструментарий

*Анкета «Компоненты самомониторинга у молодежи».*

Вашему вниманию предлагается ряд вопросов, где необходимо ответить: «часто», «редко», «иногда».

1) Как часто Вы анализируете свое поведение?

2) Как часто Вы выносите суждения о себе на основании своих поступков?



- 3) Влияет ли Ваше поведение на отношение к себе?
- 4) Насколько часто вы способны выявить негативные стороны своего поведения?
- 5) Фиксируете ли Вы свои решения в форме «личного дневника»?
- 6) Укажите черты, характеризующие Вас (от 1 до 9 черт)
- 7) У вас есть качества, которые вы целенаправленно воспитываете в себе?
- 8) Можете ли Вы регулировать свое поведение в соответствии с ожиданиями социума?
- 9) Основана ли Ваша оценка себя на наблюдении за собой?
- 10) Как часто вы используете оценку себя, с целью последующей регуляции поведения?
- 11) Как часто Вы презентуете себя, на основании суждений о себе?

Ключ:

Диагностируются три компонента самомониторинга (способность к суждению, способность к самонаблюдению, способность к оценке себя по итогам суждения и самоанализа) и общий уровень самомониторинга.

Часто – 3 балл,

Никогда – 1 балл

Иногда – 2 балла

**Самоанализ:** вопросы 1,4, 5

3 – 4 баллов – низкий уровень,

5-7 баллов средний уровень,

8 -9 высокий уровень.

Ключ для шкалы:

**Суждения о себе: 2,6, 11**

**\*в вопросе 6 одна черта=1 баллу**

3-4 балла – низкий уровень,

5-7 баллов средний уровень,

8-9 высокий уровень.

**Самооценка: 3,9,10**

3-4 балла – низкий уровень,

5-7 баллов средний уровень,

8-9 высокий уровень.

### **Общий уровень самомониторинга: 7,8,10**

3-4 балла – низкий уровень,

5-7 баллов средний уровень,

8-9 высокий уровень.

+ суммарная оценка показателей по всем шкалам

12 – 16 низкий балл

17-28 средний балл

29 – 36 высокий балл

### **Тест рефлексивности А.В. Карпова**

Инструкция. Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов, напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

– абсолютно неверно;

– неверно;

– скорее неверно;

– не знаю;

– скорее верно;

– верно;

– совершенно верно.

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.

2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло мне в голову.

3. Прежде, чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.

4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлекаться от мыслей о нем.

5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.
7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо не доволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
14. Как правило, что-то задумав, я покручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.
17. Порой я принимаю необдуманные решения.
18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто виноват, я в первую очередь, начинаю с себя.
20. Прежде, чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.

21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения от меня ожидают окружающие.

22. Бывает, что обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.

23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.

24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть.

25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.

26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.

27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

*Обработка:*

Суммируйте проставленные баллы по вопросам №№ 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25, и прибавьте сумму инверсированных баллов.

Баллы по шкалам 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27 необходимо инверсировать.

Проставленный балл	7	6	5	4	3	2	1
Инверсированный балл	1	2	3	4	5	6	7

Баллы	до 99	100	101 – 107	108 – 113	114 – 122	123 – 130	131 – 139	140 – 147	148 – 156	157 – 171	172 и выше
Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

При интерпретации результатов целесообразно исходить из дифференциации полученных результатов на три основные категории. Результаты методики, равные или большие, чем 7 стенов, свидетельствуют о *высокоразвитой рефлексивности*. Результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов – индикаторы *среднего уровня рефлексивности*. Показатели, меньшие 4-х стенов – свидетельство *низкого уровня развития рефлексивности*.

Приложение 2. Результаты диагностического опроса

Таблица 1. Результаты анкетирования «Компоненты самомониторинга у молодежи».

	<b>Суждения о себе</b>	<b>Самооценка</b>	<b>Самонаблюдение</b>	<b>Уровень самомониторинга</b>	<b>Общий уровень самомониторинга</b>
<b>1</b>	5	3	3	3	14
<b>2</b>	5	3	4	4	16

3	5	4	3	3	15
4	5	4	3	3	15
5	5	3	3	3	14
6	5	3	3	3	14
7	5	3	3	3	14
8	5	4	3	3	15
9	5	3	3	3	14
10	5	3	4	3	15
11	5	3	3	3	14
12	5	3	3	3	14
13	5	3	3	3	14
14	5	3	3	3	14
15	5	4	8	5	22
16	6	4	8	5	23
17	5	4	9	6	24
18	5	4	8	6	23
19	5	3	9	6	23
20	5	3	8	6	22
21	5	4	8	5	22
22	5	4	8	6	23
23	5	4	8	5	22
24	5	4	8	6	23
25	5	4	8	5	22
26	7	4	9	5	25
27	7	4	8	7	26
28	7	8	7	7	29
29	7	8	7	7	29
30	7	8	6	7	28
31	7	8	6	7	28
32	7	8	6	6	27
33	7	9	5	7	28
34	7	9	6	6	26
35	6	8	5	7	26
36	7	9	5	6	27
37	7	8	6	7	28
38	7	9	6	7	29
39	7	8	6	7	28
40	7	9	7	7	30
<b>Ср. знач</b>	5,75	5,1	5,725	5,1	5,41875

Таблица 2. Результаты по методике А.В. Карпова (диагностика рефлексии)

ТЕСТ РЕФЛЕКСИВНОСТИ А.В. КАРПОВА							
Респондент	Кол-во баллов	Стены	Уровень рефлексии	Респондент	Кол-во баллов	Стены	Уровень рефлексии

1	151	8	Высокий	21	51	0	Низкий
2	150	8	высокий	22	50	0	Низкий
3	152	8	высокий	23	52	0	Низкий
4	164	9	высокий	24	64	0	Низкий
5	156	8	высокий	25	56	0	Низкий
6	170	9	высокий	26	80	0	Низкий
7	166	9	высокий	27	87	1	Низкий
8	167	9	высокий	28	97	1	Низкий
9	167	9	высокий	29	107	2	Низкий
10	153	8	высокий	30	53	0	Низкий
11	150	8	высокий	31	60	0	Низкий
12	171	9	высокий	32	71	0	Низкий
13	172	10	высокий	33	72	0	Низкий
14	141	7	средний	34	121	5	средний
15	140	7	средний	35	120	5	средний
16	142	7	средний	36	122	4	средний
17	144	7	средний	37	124	5	средний
18	140	7	средний	38	120	5	средний
19	142	7	средний	39	122	4	средний
20	144	7	средний	40	124	5	средний

Таблица 2. Результаты диагностики самомониторинга М.Снайдера

ТЕСТ САМОМОНИТОРИНГА					
Респондент	БАЛЛЫ	УРОВЕНЬ	Респондент	Кол-во баллов	Уровень
1	7	Высокий	21	3	Низкий
2	7	высокий	22	0	Низкий
3	10	высокий	23	3	Низкий
4	10	высокий	24	2	Низкий
5	10	высокий	25	1	Низкий
6	8	высокий	26	0	Низкий
7	10	высокий	27	1	Низкий
8	10	высокий	28	2	Низкий
9	10	высокий	29	3	Низкий
10	8	высокий	30	2	Низкий
11	7	высокий	31	0	Низкий
12	9	высокий	32	1	Низкий
13	10	высокий	33	0	Низкий
14	2	Низкий	34	1	Низкий
15	0	Низкий	35	2	Низкий
16	3	Низкий	36	3	Низкий
17	3	Низкий	37	2	Низкий
18	2	Низкий	38	0	Низкий
19	0	Низкий	39	3	Низкий
20	3	Низкий	40	3	Низкий

