

МЕТОД РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕФЕРЕНЦИИ (ОЗНАЧЕНИЯ) АКТУАЛЬНОГО ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА



Воицнин Александр Васильевич – преподаватель кафедры психологии и педагогики, Московская государственная академия физической культуры (vav.psy2207@mail.ru)

Ключевые слова: психология тренера, личность тренера, деятельность тренера, тренер, сознание, рефлексия, рефлексивная способность, рефлексивная позиция, рефлексивный опыт, рефлексивное означение, знаково-символические средства рефлексии, ценностно-смысловая регуляция.

Key words: coach psychology, coach personality, coach activity, coach, consciousness, reflection, reflective ability, reflective position, reflective experience, reflective reference, sign-and-symbol means of reflection, value-sense regulation.

Резюме. В статье предлагается теоретическое обоснование метода рефлексивной референции (означения) актуального опыта деятельности тренера. Метод направлен на развитие рефлексивной способности и формирование знаково-символических средств рефлексии. В процессе реализации метода происходит интеграция рефлексивного опыта, осмысление и переосмысление средств, способов и личностных оснований профессиональной деятельности, формирование эффективной рефлексивной позиции тренера. Данный метод позволит тренерам более осознанно подходить к преодолению проблемно-конфликтных содержания и построению эффективного взаимодействия в процессе решения профессиональных задач.

Summary. This article contains theoretical foundation of Reflective Reference Method for actual experience in coach activity. This method is aimed at developing reflective skills and sign-and-symbol means of reflection. In the course of method implementation integration of reflective experience comprehension and reconsidering of means, ways and personal reasons for professional activity take place as well as formation of an effective reflective coach position. This method will allow coaches to practice a more conscious approach towards problematic and conflict contents and towards building effective interaction in professional problem-solving.

В результате обращения к опыту профессиональной деятельности тренера отмечается, что чем опытнее и успешнее тренер, тем более основательно и осмысленно он подходит к собственной деятельности, к самому себе, к своим подопечным. У большинства тренеров формируются в процессе работы собственный индивидуальный подход, собственная философия и представления, позволяющие добиваться поставленных целей и решать сложные профессиональные задачи. Однако, как опытные тренеры, так и начинающие, часто встречаются с определенными трудностями. Это могут быть проблемы,

возникающие при применении опыта работы заслуженных тренеров, стереотипной схемы отношений в признанных командах, которые для данного коллектива оказываются совершенно неприемлемы. А так же возникают ситуации, в которых тренер, перепробовав весь арсенал доступных ему способов, не получает ожидаемого результата. Возникает необходимость изменений с учетом условий ситуации или индивидуальных особенностей спортсменов. В этом случае должны быть применены такие средства, смоделированы такие отношения, которые созданы самим тренером на основании его видения процес-

са, исходя из собственного опыта и интуиции.

Роль психолога при этом должна состоять в создании условий для мобилизации тренера к осознанию путей выхода из сложных ситуаций, условий для осознания и преобразования подхода к успешному решению проблемы. Более того, тренеру в результате такой совместной работы с психологом открываются возможности для самостоятельного использования наработанных приемов рефлексивного анализа и нахождения способов эффективного решения в тех ситуациях, которые ранее казались неразрешимыми.

Нами был разработан метод рефлексивной рефлексии (означения) актуального опыта деятельности тренера. Остановимся на ряде положений, составляющих теоретические предпосылки предложенного метода.

В «Книге тренера» С.М. Вайцеховского [2] система «тренер-спортсмен» рассматривается, как «система творческого взаимодействия активных субъектов спортивной деятельности». Активных - значит сознательных, личностей, включенных в процесс деятельности, регулируемой общей целью и личностными смыслами. Возникает проблема осознания спортсмена, как целостной личности, а не вместилища физических качеств и волевых актов, осознания себя во взаимодействии и необходимости собственных преобразований, возможности личностного роста, профессионального становления, и наконец, рефлексии той самой, как говорил С.Л. Рубинштейн, «личностно обусловленной деятельности».

Как раз, личностная обусловленность и несет в себе ту самую неоднозначность, которая, как определяет успех всей системы, так и приводит к полному ее краху. Дело в том, что в процессе развития или, в данном случае, профессионального становления, формируется система индивидуальных значений, определяемая личностными смыслами, а также формируется личностная позиция, характеризующаяся совокупностью отношений субъекта к себе и к ситуации.

Психологический смысл данного взаимодействия состоит в совпадении или совместной выработке такой системы значений, которая соответствует индивидуальному и культурному опыту субъекта, являющегося частью системы кооперации, диктующей свои правила и нормы функционирования.

В этом и состоит главное противоречие и основная трудность построения творческой системы и организации рефлексивного пространства, как необходимого условия развития рефлексивной культуры в деятельности тренера.

Смысл рефлексивной культуры состоит в преодолении и преобразовании сложившихся стереоти-

пов деятельности, стереотипов взаимоотношений и самоотношения, стереотипов взаимодействия. Решение проблемы заключается не столько в накоплении опыта и стажа профессиональной деятельности, а в том, насколько в рамках этой деятельности тренеру удастся накопить **рефлексивный опыт** и наработать стаж осознанного применения средств или «орудий» рефлексии, в том, насколько личностная включенность в деятельность, ее личностная обусловленность обеспечивает развитие рефлексивной способности. «Рефлексивная культура» определяется как готовность и способность переосмысливать и творчески преобразовывать стереотипы своего личного и профессионального опыта [4]. Как отмечают А.А. Мушаков и С.Д. Неверкович «рефлексивная культура выступает в качестве системы критериальных способов деятельности» тренера, «реализация которых позволяет найти оптимальные пути саморазвития и самореализации, корректировать свое поведение, мышление, деятельность и отношения в процессе педагогического взаимодействия» [7]. Задача тренера - привести представление о собственной личности, реализующейся в деятельности через означение образа действий, способа осуществления своего целостного «Я» к системе понятий рефлексии субъекта. При этом рассматривается положительный, то есть продуктивный аспект рефлексии, не просто обращение сознания на себя самого, а процесс наработки и использования знаково-символических средств, регулируемый ценностно-смысловыми конструктами осуществления рефлексивной деятельности. А.Г. Асмолов [1] отмечает возможность обретения смыслов деятельности в действиях со значениями. Переживание, эмоции, образы действий в проблемно-конфликтных ситуациях должны быть означены, что приводит к порождению смыслов в процессе рефлексии осуществляемой деятельности. В.П. Зинченко относит категорию значений и смыслов к рефлексивному слою сознания, при этом отмечает, что «смыслы не только укоренены в бытии, но и опредмечиваются в действиях, в языке — в отраженных и порожденных образах...» [5]. В.Ф. Петренко, обращаясь к трудам А.Н. Леонтьева, отмечает возможность фиксации значений в форме «умения как обобщенного образа действия» [8].

В процессе рефлексии происходит переосмысление собственной личности, способов реализации собственного «Я» за счет «инновации принципов конструктивного преодоления противоречий через осмысление целостным «Я» проблемно-конфликтной ситуации и самого себя в ней как бы заново» и «реализации этого заново обретенного целостного смысла через последующую реорга-

низацию содержаний личного опыта и действенное, адекватное преодоление противоречий проблемно-конфликтной ситуации» [9]. Так, рефлексия, определяется, как способность субъекта совмещать позицию «деятеля» и позицию «осмысляющего деятельность», при этом переходы из одной позиции в другую двусторонне и взаимнообратимы. «Рефлексивный выход», в большинстве исследований трактуемый как собственно рефлексия, является, по словам Г.П. Щедровицкого [11], лишь «условием и предпосылкой самой рефлексии». В исследовании А.В. Карпова [6] показано, что каждый субъект обладает индивидуальной мерой выраженности рефлексии, при этом рефлексивность относится к классу общих психологических способностей. По результатам исследования рефлексии тренеров был сделан вывод о том, что эффективная рефлексивная позиция определяется успешностью реализации знаково-символических средств рефлексии. Процесс же выработки знаково-символических средств как регулируется ценностно-смысловыми образованиями личности, так и определяет их формирование. [3]

И если личностная позиция характеризуется совокупностью отношений субъекта к ситуации и самому себе, то рефлексивная позиция определяется наличием «орудий» рефлексии. Другими словами, чтобы сознательно занимать продуктивную рефлексивную позицию, необходимо обладать определенными средствами рефлексии.

Постановка проблемы развития рефлексивной способности и наработки знаково-символических средств приводит к необходимости понимания самой рефлексии, как процесса, в рамках которого формируются и присваиваются не только индивидуальные значения в виде обобщенного образа действия и вербализуются личностные смыслы в форме эмоциональной окраски того или иного объекта, но и происходит трансформация образа ситуации и образа себя в ситуации. Тренер не просто воспринимает себя или ситуацию по-новому, он реконструирует целостное видение процесса в его динамике в рамках системы взаимодействия.

Основная трудность состоит в том, что в процессе рефлексии и ее продукт, и наработанные средства обладают субъективной новизной, более того, качественно изменяется личность, ее отношение к себе и ситуации. Возникает проблема фиксации значений в процессе актуализации личностных смыслов. Субъективное значение и соответствующий смысл должны, как бы, претерпеть трансформацию в рамках процесса рефлексивного означения. И.Н. Семенов и С.Ю. Степанов отмечают, что в процессе рефлексирования актуализируются личностные

реакции, направленные на сохранение самооценки и снижение конфликтности ситуации [10].

Таким образом, возникает необходимость создания метода, который бы интегрировал теоретические представления о рефлексии с одной стороны и, с другой позволил бы организовать развернутый процесс рефлексии с целью дальнейшего изучения его характеристик.

На основании вышеизложенных положений нами был разработан метод рефлексивной референции (означения) актуального опыта деятельности тренера. Под рефлексивной референцией (означением) понимается соотнесение индивидуальной системы значений в рамках проблемно-конфликтных содержаний деятельности с рефлексивно-культурной системой значений и понятий.

Реализация метода происходит через ряд основных этапов: 1. Выявление проблемно-конфликтного содержания ситуации 2. Выявление личностных оснований и способов действий. 3. Выявление и проработка стереотипных способов означений и индивидуальных смыслов 4. Первичное означение способов и личностных оснований. 5. Включение означенных содержаний в систему рефлексивно-культурных значений. 6. Вторичное означение личностно значимых способов осуществления деятельности. 7. Обобщение и трансформация способов рефлексии в знаково-символические средства. 8. Последующая интеграция знаково-символических средств рефлексии в смысловые структуры целостного «Я». В процессе реализации метода создаются предпосылки для переосмысления тренером собственной личности, личностных оснований и способов осуществления деятельности. Приведем пример применения метода в рамках рефлексивного тренинга. Разбирается проблемно-конфликтное содержание ситуации, в которой перспективная спортсменка неоднократно нарушает спортивный режим. Тренер, перепробовав все доступные способы, обратилась к руководству за помощью. В результате спортсменка была вызвана на собрание и отчислена. Рассмотрим несколько отрывков из протокола работы тренера с психологом:

Тр: Ну а что я должна была делать, я все перепробовала!

П: Что именно?

Тр: Я объясняла, разговаривала, старалась внушить, что это недопустимо, говорила о последствиях! А что еще!? Все было бесполезно.

(Перечисление способов, которые не привели к должному результату. Субъективная значимость определяется целым комплексом не дифференцированных чувств и эмоций. Дискредитация способов воздействия. Негативная ретроспективная

оценка относительно собственных действий).

П: Вы сейчас достаточно эмоционально говорите об этом..., можете сказать, какие именно чувства Вы испытываете сейчас?

Тр: Да мне просто обидно, я столько сил в нее вложила... у меня сейчас в горле все перехватывает...ком какой-то. Конечно же, я сама виновата, не смогла с этим справиться.

(Негативная оценка способов и отсутствие желаемого результата приводит к чувствам, которые проецируются на ситуацию, тем самым дополняя в целом ее негативно окрашенный образ).

П: Это те же самые чувства, которые Вы испытывали, когда пытались повлиять на свою подопечную?

Тр: Нет, я старалась контролировать себя...меня все это раздражало, но я держала себя в руках, я же не могла....

(Элемент раздражения настолько велик, что возникает эффект «тоннельного видения» способа воздействия и концентрация внимания на том, чтобы не сорваться).

Тр:(с явным раздражением) я же не могла взять ее за волосы и ударить головой об стенку...(осекается, прикусывает губы, напряженно оглядывает группу)...ну, я же столько сил и времени потратила, а они ее просто взяли и отчислили.

.....

П: Не кажется ли Вам, что объяснять, разговаривать, говорить это один и тот же способ названный похожими словами?

Тр:Ну а что я должна была...?

П: Может лучше было сделать то что Вам хотелось?

Тр:Ну не-е-е-т!(в недоумении.) Вы что, хотите сказать, что надо было так и сделать?

П: Я хочу сказать, что весьма сложно, испытывая с трудом скрываемое раздражение, и желая кого-то ударить об стенку, провести воспитательное воздействие.

(Явная конфронтация психолога в ответ на скрытую конфронтацию тренера, которая позволяет перевести обсуждение из предметно-операционного плана в рефлексивно-личностный и задействовать стереотипные способы реагирования на проблемно-конфликтное содержание).

Тр: (раздраженно) Так что же нам теперь, вообще с ними (со спортсменами) не общаться!?

(Демонстрация стереотипного способа реагирования – решение проблемы через уход и негативную оценку).

.....

П: Соприкоснувшись с проблемой Вы убедились, что Ваши воздействия были не достаточно эффективны. Что это значит для Вас...?

Тр: Но я все, что смогла - сделала! А что я еще должна была?...Пауза...Так получается..., что Я... независимо от ситуации бегаю от неприятных эмоций, лишь бы их не испытывать...пауза... но я же... пауза...тогда...та-а-а-к!

(Элемент первичного означения способа обращения с негативными эмоциями. По ходу выполнения тренировочных заданий уход, регресс и обращение за поддержкой для этого тренера были основными стратегиями выхода из проблемно-конфликтных ситуаций).

П: Можно ли констатировать, что в ситуациях, когда Вы испытываете неприятные эмоции и Вам необходимо их контролировать Вы испытываете раздражение?

Тр: Я же...пауза...да, так и есть.

П: Так что у Вас вызывает раздражение? Необходимость контроля эмоций или то, что Вы их испытываете?

Тр: Скорее первое...пауза...ну а как (с сомнением и сильным волнением), разве это хорошо когда неприятно.....(обескураженно молчит).

(Дифференциация образа ситуации, с дальнейшим продвижением в содержательном плане и осознанием стереотипов реагирования).

.....

П: В конечном итоге, как разрешилась эта ситуация?

Тр:Я же сказала, они ее отчислили.

П: Кто они?

Тр: Ну, тренерский совет! Я попросила их о помощи, а они от нее избавились. Мне очень обидно. Вот и доводи свои проблемы до руководства.

П: Если я Вас правильно понял, Вы обратились за тем, чтобы тренерский совет повлиял на нее и тем самым помог Вам решить проблему.

Тр: Конечно, я уже понимала, что сама точно не справляюсь.

(В результате группового обсуждения возникает столкновение образа ситуации тренера с общегрупповой точкой зрения. На тренерском совете все готовились к тому, что тренер будет отстаивать свою воспитанницу и готовы были совместно обсудить, что именно делать в сложившейся ситуации. Однако, тренер сама, без обсуждения, настояла на отчислении).

П: Можно ли про Вас сказать, что когда необходимо принять и привести в исполнение принятое решение Вы обращаетесь к «общественности», пытаетесь привлечь кого-либо в качестве поддержки.

Тр: ...пауза...Да, пожалуй.

П: ...но при этом решение Вами уже принято и остается лишь его озвучить. Для этого и понадобился тренерский совет.



Тр: ...пауза...Так это значит, меня раздражало, то что я ничего не могу сделать и при этом должна сдерживать негативные эмоции и я сама избавилась от нее с помощью администрации?.....пауза.....

(Элемент вторичного означения обобщенного способа действий и личностных оснований, переосмысление и трансформация образа ситуации целостным «Я».)

В данном примере мы видим развертывание в рефлексивном процессе динамики осуществления собственного «Я» при обсуждении проблемно-конфликтного содержания случая. Репродуктивный тип, который через актуализацию, исчерпание и дискредитацию смысловых структур «я» приводит к регрессивным проявлениям «А что я еще могла сделать!?» в виде попыток привлечь на свою сторону участников тренинга и обесценить работу «Так что же нам совсем теперь с ними не общаться!?!». Дальнейшая дифференциация образа ситуации, чувств и эмоций приводит к означению способов действий через осмысление целостного «я» и способов реагирования не на содержательный, а на эмоциональный контекст ситуации. Включаются стереотипные способы реагирования в ситуации обсуждения, которые соотносятся с проблемно-конфликтной ситуацией. Далее, вектор обсуждения переходит с предметно-операционального уровня (обсуждение того что необходимо было сделать) на рефлексивно-личностный (означение и последующее осмысление личностных оснований). Другими словами, происходит переосмысление способов действий с точки зрения целостного «я», в результате чего, образ ситуации, образ действий претерпевает трансформацию – «бегаю от неприятных эмоций». Возникает эффект «центрации», при котором возможно и принятие ответственности, и кульминация собственного «я» как порождающего, так и разрешающего противоречия ситуации определенным способом.

Таким образом, ситуация изначально означенная привычным (стереотипным) способом, при котором образ ситуации негативно эмоционально окрашен, не дифференцирован и «де центрирован», приобретает в процессе означения совершенно иной личностный смысл.

В дальнейшей работе психолога с тренером были выявлены и проработаны следующие стереотипные способы означения: «Если я испытываю негативные эмоции, то это значит, что я не могу себя контролировать»; «Если я чувствую раздражение в отношении кого-то, то это значит, необходимо усилить контроль, стараться не думать о плохом»; «Если другие не делают то, что я хочу, то это значит, что они плохо ко мне относятся»; «Если я чувствую себя некомпетентной, то необходимо избавиться от того, кто провоцирует эти чувства»; «Если я чувствую обиду, то это значит, что со мной поступили несправедливо».

Тренеру еще предстоит пройти достаточно сложный путь переосмысления проблемно-конфликтных содержаний в ситуациях подобного рода, который в конечном итоге при условии прогрессивного и продуктивного типов осуществления собственного «я» приведет к конструктивному преодолению противоречий через осмысление целостным «я» ситуации и самого себя, последующей реализации этого заново обретенного целостного смысла.

Таким образом, применение метода рефлексивной референции (означения) актуального опыта деятельности тренера создает условия для эффективного осмысленного решения профессиональных проблем конфликтного содержания и одновременно позволяет активизировать развитие рефлексивных способностей с формированием знаково-символические средств рефлексии при интеграции рефлексивного опыта. При этом происходит осмысление и переосмысление средств, способов и личностных оснований профессиональной деятельности, происходит формирование эффективной рефлексивной позиции тренера.

Литература.

1. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. – 3-е. изд., испр. и доп. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2007. – 528 с.
2. Вайцеховский, С.М. Книга тренера /С.М. Вайцеховский // - М., «Физкультура и спорт», 1971
3. Вошинин А.В. Проблема развития рефлексивной способности тренеров в процессе профессионального становления / Вошинин А.В. // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 2. – С.40-44.
4. Деркач А.А., Семёнов И.Н., Степанов С.Ю. Психолого-акмеологические основы изучения и развития рефлексивной культуры госслужащих. – М., 1998.
5. Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 15-36.
6. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В.Карпов // - М.: ИП РАН, 2004.
7. Мушаков А.А., Неверкович С.Д. Рефлексивная культура – как механизм совершенствования профессиональной деятельности спортивного педагога // Спортивный психолог. 2008. № 3. С. 68-70.
8. Петренко В.Ф. Проблема значения. Психосемантика сознания. / Психология сознания // Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. –СПб.: Питер, 2001. – 480 с.: ил.- (Серия «Хрестоматия по психологии»).
9. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Проблема формирования типов рефлексии в решении творческих задач. // Вопросы психологии. - 1982. - № 1. - С. 99 - 104.
10. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвития личности // Вопросы психологии. - 1983. - № 2. - С. 35 - 42.
11. Щедровицкий, Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия / Г.П. Щедровицкий. - М.: Наследие: ММК, 2005.

