

# РАЗВИТИЕ КОНСТРУКТИВНОЙ РЕФЛЕКСИВНОЙ ПОЗИЦИИ У НАЧИНАЮЩИХ ТРЕНЕРОВ



*Возницин А. В. – к.псх.н.,  
доцент, кафедра  
психологии РГУФКСМиТ*

**Ключевые слова:** рефлексия, рефлексивная позиция, тренер, личность, профессиональное самоотношение.

**Keywords:** reflection, reflective position, coach, personality, professional self-awareness.

**Резюме.** В статье рассматривается проблема развития конструктивной рефлексивной позиции начинающих тренеров на основе взаимоинтеграции структур самоотношения и особенностей рефлексии. Выявляются взаимосвязи между когнитивным, эмоционально-оценочным компонентами самоотношения и видами, типами и направленностью рефлексии. Определяется интегрирующая и структурирующая функция самоотношения в структуре рефлексивной позиции начинающих тренеров.

**Summary.** The article discusses the problem of developing a constructive reflexive position novice coaches based interpenetration structures and features of the self-reflection. Identifies the relationship between the cognitive, emotional and evaluative component of the self and species types and oriented reflection. Determined by integrating and structuring function of the self-reflexive position in the structure of novice coaches.

**Введение.** На сегодняшний день создание творческой системы взаимодействия «тренер-спортсмен» становится необходимостью и обязательным психологическим условием для эффективного и успешного осуществления спортивной деятельности. При этом эффективность деятельности заключается в сформированности, наряду с физическими, психологическими качествами личности спортсмена, а успешность определяется не просто наличными результатами в определенный период, но и потенциалом продуктивного роста результатов, предусматривающих перспективу перехода на более высокий уровень. Психологический смысл творческого 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 [1].

Особенно остро для психологов стоит вопрос раскрытия психологических механиз-

мов, выявление детерминаций и взаимодействий подструктур психики, обеспечивающих формирование личности и реализацию личностного потенциала тренера как субъекта деятельности. В частности, постановка проблемы формирования профессионального самосознания тренеров на начальных этапах его деятельности содержательно определяется нами как проблема внутренней динамики самосознания в ситуации профессиональной деятельности при столкновении с ее проблемно-конфликтными содержаниями, требующими оригинальных подходов к решению и выработки определенных средств преобразования данных содержаний. Это определяет необходимость осмысления и переосмысления личностных оснований и способов осуществления деятельности в процессе рефлексивного анализа через реконструкцию личностных смыслов и выработку психологических средств саморегуляции в процессе становления личности профессионала. При

формировании профессионального самосознания важно учитывать взаимообуславливающее влияние структур самооотношения и личностных качеств, определяющих особенности рефлексивной позиции, что может являться причиной нивелирования индивидуального стиля деятельности и снижение потенциала личностного развития в процессе решения профессиональных задач и обращения с конфликтными смыслами осуществления собственного «Я» в деятельности [3].

С одной стороны эффективность и успешность деятельности, конструктивность личностно обусловленных способов ее осуществления детерминированы структурой и спецификой отношения личности к собственному «Я». С другой стороны, понимание механизмов осознания, осмысления и переосмысления личностных оснований осуществления деятельности невозможно без рассмотрения и учета системы взаимодействия структур самосознания, а именно самооотношения и процессов рефлексии. Для становления профессионального самооотношения очень важно, чтобы противоречие между целостным самооотношением личности и частным самооотношением снималось за счет конструктивного решения проблемно-конфликтных содержаний реальной деятельности на основе рефлексии [2].

Таким образом, самооотношение, выступая регулятором всех аспектов деятельности от межличностного взаимодействия и личностной включенности до выработки целей и творческого подхода к решению проблемно-конфликтных ситуаций, находится в системе взаимодействия с рефлексивными процессами. Динамика компонентов самооотношения в процессе деятельности является психологическим условием формирования конструктивной рефлексивной позиции.

*Методы и организация исследования.* Дифференциальный тест рефлексии Д.А. Леонтьева [5], методика диагностики рефлексивности А.В. Карпова [4], методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта, методика исследования самооотношения С.Р. Пантеева [6].

В исследовании приняли участие 42 начинающих тренера со стажем работы от 1 года до 4 лет.

Необходимо обратить внимание на ряд моментов, от которых зависит достоверность результатов, правомочность интерпретаций и валидность последующих выводов. Таких моментов два. Во-первых, были исключены из интерпретации корреляции шкалы когнитив-

ного компонента "самоотношения" – закрытость, так как результаты по данной шкале находятся под сильным влиянием фактора «мегаполиса» и находятся на уровне 5-6 стенов, что представляет собой конвенциональную, а не статистическую норму для Московского региона. Во-вторых, из корреляционного анализа были исключены все испытуемые, имеющие по одной или нескольким шкалам показатели равные 1 и 10 стенов. Данное исключение объясняется тем, что показатели такого уровня отражают компенсаторный характер самооотношения по соответствующим шкалам.

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведенного исследования были получены данные характеризующие параметры самооотношения и показатели рефлексии тренеров. Обработка данных производилась при помощи корреляционного анализа (Р. Спирмен), взаимосвязи представлены по *когнитивному* (Таблица 1) и *эмоционально-оценочному* (Таблица 2) компонентам самооотношения.

*Самоуверенность* отрицательно связана с *самокопанием* в группе начинающих тренеров ( $R=-0,343765$ ,  $p\leq 0,05$ ), следовательно, чем более выражено отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать, выражающееся в ощущении силы собственного «Я», тем меньше выражена склонность осуществлять уход от проблемно-конфликтных содержаний деятельности в собственные эмоции и переживания.

*Самоуверенность* положительно коррелирует с системной рефлексией ( $R=0,302942$ ,  $p\leq 0,05$ ), что определяет выраженность готовности и способности к взгляду на себя «со стороны» и объемному видению проблемной ситуации деятельности и личностных оснований осуществляемых в ней действий. Высокий уровень отношения к собственному «Я» как сильному началу, составляющему стержневую основу деятельности, определяющему конструктивность ее личностной обусловленности задает потенциал для продуктивных действий рефлексивного характера в разрешении проблемно-конфликтных ситуаций. О чем так же говорит взаимосвязь *самоуверенности* с *коэффициентом конструктивности рефлексии* в данной группе ( $R=0,398148$ ,  $p\leq 0,01$ ).

Взаимосвязь *саморуководства* и *системной рефлексии* ( $R=0,311103$ ,  $p\leq 0,05$ ) говорит о том, что чем более выражено отношение к собственному «Я» как к источнику конструктивной активности, определяющему результаты

Таблица 1

**Корреляции показателей рефлексии и шкал когнитивного компонента самооотношения (R, Спирмен)**

	<b>Начинающие тренеры со стажем от 1 до 4 лет (n = 42)</b>
	Самокопание
Самоуверенность	-0,343765*
	Системная рефлексия
Самоуверенность	0,302942*
Саморуководство	0,311103*
	Коэф конструктивности рефлексии
Самоуверенность	0,398148**
	Рефлексия общения
Самоуверенность	0,328339*
	Ситуативная рефлексия
Отраженное самооотношение	0,404216**
	Саморефлексия
Отраженное самооотношение	0,489826***
	Социорефлексия
Отраженное самооотношение	0,323762*

деятельности и состояние собственной личности, тем большую способность и готовность к «взгляду на себя со стороны» демонстрирует субъект. Собственное «Я», переживаемое им как «внутренний стержень», интегрирующий и организующий собственную личность, деятельность и общение, может быть подвергнуто рассмотрению в проблемно-конфликтной ситуации. Более выраженной становится способность к фиксации актуальных содержаний с учетом личностной включенности в процесс деятельности при высоком уровне произвольного контроля эмоций и переживаний в отношении собственного «Я».

Положительная корреляция *самоуверенности и рефлексии общения* ( $R=0,328339$ ,  $p \leq 0,05$ ) отражает, при умеренно высоких показателях самоуверенности, большую выраженность способности к размышлению за других, понимание их ожиданий и мотивов поведения, способность к децентрации, выражающуюся в склонности ставить себя на место другого, дает возможность осознания того, как субъект воспринимается в общении.

Дополняют картину положительные корреляции *отраженного самооотношения с ситуативной рефлексией* ( $R=0,404216$ ,  $p \leq 0,01$ ) и *социорефлексией* ( $R=0,323762$ ,  $p \leq 0,05$ ). Чем более представлено положительное предвосхищающее ожидание субъекта в отношении других к его личности, действиям и достижениям, тем более непосредственно осуществляется самоконтроль поведения в актуальной ситуации деятельности, осмысление ее

элементов, анализ процессов. Чем более развито представление человека о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать уважение, симпатию, одобрение и понимание у других, тем более развита способность к соотнесению своих действий с ситуацией и их координация в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием. При этом, процесс принятия решений осуществляется с учетом мотивов и чувств других, их оценок и мнений.

Таким образом, анализ взаимосвязей когнитивного компонента самооотношения и показателей рефлексии в группе начинающих тренеров выявляет определенный симптомокомплекс характеристик – признаков (взаимосвязок), определяющих сложную систему взаимоинтеграций подструктур в структуре рефлексивной позиции. Положительный полюс самоуверенности, саморуководства и отраженного самооотношения задают потенциал конструктивной, системной рефлексии, определяют высокую способность к рефлексии общения и социорефлексии, анализу процессов, способов и личностных оснований в актуальной ситуации деятельности.

При анализе корреляций показателей рефлексии и параметров *эмоционально-оценочного компонента* самооотношения выявлены следующие взаимосвязи (Таблица 2).

Отрицательная корреляция *самоценности и самокопания* ( $R=-0,433505$ ,  $p \leq 0,01$ ) показывает, что чем более представлена в положительном полюсе эмоциональная оценка соб-

Таблица 2

**Корреляции показателей рефлексии и шкал эмоционально-оценочного компонента самоотношения (R, Спирмен)**

	<b>Начинающие тренеры со стажем от 1 до 4 лет (n = 42)</b>
	Самокопание
Самоценность	-0,433505**
	Системная рефлексия
Самопринятие	-0,374628**
Самопривязанность	0,341845*
	Квазирефлексия
Самопринятие	-0,296332*
	Рефлексивная активность
Самопринятие	-0,290882*
	Коэф. конструктивности рефлексии
Самоценность	0,392841**
	Ретроспективная рефлексия
Самопринятие	-0,344714*

ственного «Я», тем менее личность склонна погружаться в собственные эмоции и переживания при столкновении с проблемно-конфликтным содержанием. Так же *самоценность* положительно коррелирует с *коэффициентом конструктивности рефлексии* ( $R=0,392841$ ,  $p \leq 0,01$ ).

На первый взгляд противоречивой кажется положительная корреляция *самопривязанности* и *системной рефлексии* ( $R=0,341845$ ,  $p \leq 0,05$ ). Значение высоких показателей самопривязанности отражает ригидность «Я-концепции», отрицание возможности личностного развития, защитную консервативную самодостаточность, неприятие самоизменений. Однако при рассмотрении категории системной рефлексии становится понятно, что данная связь скорее отражает актуализацию привычных, сложившихся механизмов рефлексивного анализа ситуации, стереотипного взгляда на себя со стороны, которые могут быть и не конструктивными.

Отдельно остановимся на корреляциях шкалы *самопринятие* с показателями рефлексии. Данная шкала отражает чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятие себя таким, какой ты есть, даже с некоторыми недостатками. При этом чувства и симпатии к себе не зависят от личностных проявлений и характерологических особенностей [6]. То есть, самопринятие, по идее, не зависит от актуальной ситуации деятельности, а следовательно при нарастании конфликтности для личности в проблемной ситуации не должно затрагиваться. Однако такой процесс вряд ли может иметь

место в реальности. Данный вариант развития событий возможен только лишь при условии ригидности Я-концепции. Трудно представить, чтобы личность, нацеленная на результативную деятельность, игнорировала эмоциональные оценки неудачных действий или неудовлетворительных результатов и при этом в неизменном виде бы сохранялись и уважение, и симпатия к собственному «Я». Особенно актуально это на начальном этапе включения в реальную деятельность, при принятии ее целей и задач, наработки способов ее осуществления. Скорее для самоактуализирующейся личности более приемлем запуск механизмов, направленных на преобразование проблемного содержания с пересмотром способов и личностных оснований деятельности. Произошедшая при столкновении с проблемно-конфликтной ситуацией актуализация смысловых структур «Я», исчерпание стереотипов и шаблонов предметных действий и последующая их дискредитация ведет конструктивно рефлексиирующего субъекта к фазе переосмысления и реализации преобразований целостным «Я» [7].

Отрицательная корреляция *самопринятия* и *системной рефлексии* ( $R=-0,433505$ ,  $p \leq 0,01$ ) говорит о том, что чем ниже чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, тем выше склонность и способность к взгляду на себя со стороны. Однако при более подробном рассмотрении, с учетом того, что шкала не имеет отрицательного полюса высказываний, и в группе начинающих тренеров актуальная ситуация деятельности оказывает существенное влияние на эмоци-

ональный компонент самоотношения, можно утверждать, что неудовлетворенность профессиональными качествами и личностными основаниями осуществляемой деятельности для принятия собственного «Я», с точки зрения профессиональной Я-концепции, является основным источником включения системной рефлексии. Системная рефлексия является вариантом конструктивного выхода не только из проблемно-конфликтного содержания деятельности, но также из более глубокого переживания себя как субъекта деятельности. То есть, посредством рефлексии восстанавливается базовая убежденность в компетентности собственного «Я»: происходит пересмотр личностных оснований эмоциональных оценок и поиск возможности вызывать симпатию и уважение к собственному компетентному «Я» в ситуации деятельности.

Еще один вариант выхода из проблемно-конфликтной ситуации проявляется в отрицательной взаимосвязи *самопринятия и квазирефлексии* ( $R=-0,296332$ ,  $p\leq 0,05$ ). С понижением самопринятия, с одной стороны, активизируется склонность к осуществлению ухода в фантазийный план размышлений. С другой – данная взаимосвязь с несколько иной точки зрения позволяет взглянуть на квазирефлексию. В данном случае, она может рассматриваться как вариант защитного ухода: но не тотального, а скорее ситуативного. Рефлексия выполняет свою защитную функцию с последующей рационализацией. Является ли данная защитная стратегия доминирующей стратегией рефлексивного выхода? Или же это, действительно, ситуативная стратегия, проявляющаяся в зависимости от степени сложности проблемного содержания. Тогда, при получении некой психологической выгоды, личность получает «отсрочку» для решения и восстанавливает симпатию к собственному «Я». Следовательно, квазирефлексия играет положительную роль! Большой плюс состоит в том, что субъект деятельности избегает сильных отрицательных эмоций и переживаний в адрес собственного «Я», а значит, не происходит излишнего погружения в собственные переживания. Важно, что бы такая форма регрессивной реакции на проблемную ситуацию не фиксировалась как единственный способ решения и не превращалась в неосознаваемый копинг.

Рассуждения о качестве процесса, или скорее о том, как данный процесс будет развиваться, подтверждаются отрицательной взаимосвязью *самопринятия с рефлексивной*

*активностью* ( $R=-0,290882$ ,  $p\leq 0,05$ ). Уже на уровне корреляционного анализа мы отмечаем, что понижение симпатии в адрес собственного «Я» приводит к инициации рефлексивной активности. То есть личностью предпринимаются попытки «взгляда на себя со стороны, рассмотрения оснований и способов осуществляемой деятельности, происходит активизация сознания, «сознательное реагирование» на проблемно-конфликтное содержание и поиск путей его преодоления. В данном случае, сам этот факт имеет определенную ценность, а пойдет ли рефлексия по конструктивному пути, либо же по пути ухода и фиксации на эмоциях и переживаниях или квази-активности во многом зависит от тех средств и способов, которые наработаны в процессе личностного становления субъекта деятельности.

Попытки перспективного самоопределения на фоне понижающегося эмоционального отношения определяются отрицательной корреляцией *самопринятия и перспективной рефлексии* ( $R=-0,344714$ ,  $p\leq 0,05$ ). Данная корреляция говорит о том, что личность испытывает потребность не только в осознании, но и в продуктивном разрешении проблемно-конфликтного содержания, тщательном планировании и прогнозировании исходов. Появляется потенциал осознания путей преодоления конфликтности проблемного содержания, путем выработки отношения «Я» к актуальной ситуации. Конструктивная реализация функций проблематизации и самоопределения ведет личность через осмысление противоречий и неопределенностей, очерчивание проблемного поля деятельности и выявления возможных альтернатив к личностной идентификации и реализации дальнейшей перспективы деятельности.

Не стоит также упускать из вида, что при перспективной рефлексии может нарастать и скорее непременно усиливается беспокойство о предстоящей деятельности и способах ее осуществления. Актуальным для личности становится вопрос о том, какое «Я-значение» будут иметь те или иные исходы или результаты деятельности.

Осуществление перспективной рефлексии, с одной стороны, основывается на эффективной работе исполнительных (интегративных) функций. С другой, осуществляется рефлексивная регуляция познавательной деятельности в совокупности с высоким уровнем личностной включенности в деятельность.



Таблица 3

**Интегрированность, дифференцированность и структурированность рефлексивной позиции параметрами самооотношения**

	Начинающие тренеры (стаж 1-4 года)		
	ИКС	ИДС	ИОС
Самоотношение	55	35	90

Для выявления интегрирующей и дифференцирующей роли самооотношения в структуре рефлексивной позиции на основе матриц интеркорреляций показателей рефлексии и самооотношения был произведен расчет индексов когерентности (ИКС), дивергентности (ИДС) и общей структурированности (ИОС).

Установлено, что на начальном этапе деятельности положительные показатели когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов самооотношения выполняют функцию интеграции и структурирования рефлексивной позиции, что приводит к более конструктивному пути формирования профессионального самосознания, что особенно актуально при столкновении с проблемно-конфликтными содержаниями деятельности и разворачиванию продуктивного процесса выработки конструктивных решений в данных ситуациях.

**Заключение.** Необходимо отметить, что учет динамики структур профессионального самосознания, в частности самооотношения, в процессе накопления опыта осуществления деятельности имеет важное значение для прогнозирования ее эффективности и успешности. Особенно важным аспектом формирования профессионального самосознания является наработка стратегий конструктивного выхода из проблемно-конфликтных содержаний деятельности, нахождение решений и наработка средств рефлексивного анализа. Анализ взаимосвязей компонентов самооотношения и показателей рефлексии на начальных этапах профессиональной деятельности выявляет симптомокомплекс характеристик и особенностей, определяющих сложную систему взаимоотношений подструктур в структуре рефлексивной позиции.

**Литература**

1. Воцинин, А.В. Метод рефлексивной референции (означения) актуального опыта деятельности тренера /А.В. Воцинин // Спортивный психолог.– 2012. – № 2 (26).– С . 67-72.
2. Воцинин, А.В. Роль самооотношения в формировании рефлексивной позиции тренера /А.В. Воцинин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2012. – №11 (93). – С. 12-18.
3. Воцинин, А.В. Рефлексия в структуре деятельности тренера: от рефлексивной позиции к рефлексивной культуре/А.В. Воцинин // Теория и практика физической культуры.– 2013. – №2. – С. 12 -18.
4. Карпов, А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики /А.В.Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 5.– С. 45–57.
5. Леонтьев, Д.А. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности / Д.А.Леонтьев, Е.М.Лаптева, Е.Н. Осин, А.Ж. Салихова // Рефлексивные процессы и управление: сб. материалов VII Междунар. симп., Москва, 15–16 окт. 2009 г. / под ред. В.Е.Лепского. – М.: Когито-Центр, – 2009. – С. 145–150.
6. Пантеев, С.Р. Методика исследования самооотношения / С.Р. Пантеев // М.: Смысл, 1993.
7. Семенов, И. Н. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвитии личности / И. Н. Семенов, С.Ю. Степанов. – М.: – 1983. – № 2 – С. 35 – 42.