

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПРИНЯТИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА: ЛОНГИТЮДНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Г.Б. Горская¹, И.М. Дементьева^{1,2}

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», г. Краснодар

²ГБКЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Министерства здравоохранения Краснодарского края, г. Краснодар

Представлены результаты годового формирующего эксперимента с использованием метода психологического тренинга, направленного на формирование психологических ресурсов становления ответственности у гандболистов подросткового возраста. В течение годового учебного цикла было проведено 30 занятий, эффективность которых оценивалась тремя диагностическими срезами, проведенными в начале, середине и в конце реализации тренинговой программы. Результаты формирующего тренинга развития ответственности показали, что к его завершению достоверно возросли показатели конструктивных компонентов ответственности. Также произошли изменения корреляционных связей параметров ответственности с показателями психологических ресурсов готовности к ее принятию, свидетельствующие о возрастании включения мотивационных, эмоциональных, регуляторных, социально-психологических ресурсов, способствующих проявлению ответственности на уровне личностного качества. Эффективность тренинговой программы свидетельствует и о больших возможностях спорта как источника позитивных социализирующих влияний, направленных на становление готовности подростков к включению в современный жизненный мир.

Ключевые слова: *ответственность, личностные ресурсы, гандболисты, тренинг в спортивной команде, лонгитюдное исследование.*

Высокий темп изменений жизненного мира молодого поколения требует включения большого количества личностных ресурсов для достижения успешности избранного вида деятельности и достижения уникальных результатов. В связи с этим становится все более очевидной необходимость целенаправленного формирования личностных ресурсов конструктивного включения молодого поколения во взаимодействие с окружающей средой и раскрытия в ней способностей, достижения жизненных целей. Индикатором осознания этой задачи является оформление направления психолого-педагогических исследований, обозначенного как Positive youth development [12, p. 299–316; 13, p. 131–

141]. Его основной целью является выявление значимых для современных молодых людей психологических ресурсов включения в социум и разработка технологий их проактивного развития. Указанное направление является вариантом проактивного ресурсного подхода к решению задачи благополучного включения молодого поколения в современный жизненный мир.

Значимым психологическим ресурсом включения в современный социум является ответственность как проявление личностной зрелости. Об этом свидетельствует появление научных работ, анализирующих научные достижения исследований ответственности, рассматриваемых в качестве основания для психологической поддержки становления ответственности у подростков и молодежи [3, с. 53–59; 7, с. 156–165]. Появляются и программы развития ответственности в подростковом возрасте как важного личностного качества для деятельности [2, с. 240–243; 6, с. 84–90]. Они отражают применение ресурсного подхода к становлению, развитию личности подростков, позволяющему им осознавать себя, свои возможности, развивать сильные качества и добиваться высоких результатов [8, с. 84–90].

Цель данного исследования – доказательство возможности повышения готовности подростков к принятию ответственности за счет психологического тренинга, проводившегося в группе подростков-гандболистов в течение одного года. Применение данного метода в работе со спортсменами обусловлено высокими требованиями к деятельности, постоянно меняющимися соревновательными условиями и необходимостью наращивать результаты [4, с. 303–306]. В то же время высокие требования спортивной деятельности позволяют более отчетливо проследить ресурсы и барьеры становления ответственности у подростков. Психологический тренинг – это достаточно длительный процесс, позволяющий не только формировать, закреплять навыки и качества личности, но быстро и гибко реагировать на создавшиеся условия, что в значительной степени способствует адаптации и нивелированию негативных последствий.

Проблемные вопросы в подготовке спортсменов подросткового возраста можно обозначить следующим образом: спортивное совершенствование предполагает осознанное включение в личностно-значимую деятельность и развитие ресурсных личностных качеств, которые относятся к показателям личностной зрелости, что сложно ожидать от подростка в общепринятой системе воспитания, имеющей патерналистскую направленность [11, с. 32–48].

Разработанный нами формирующий эксперимент развития ответственности основывался на понимании ответственности как многомерного свойства личности, включающего мотивационный, когнитивный, эмоциональный, регуляторный компоненты [10, с. 22–24].

На предыдущем этапе исследования, проведенного в группе подростков 14–16 лет, с помощью регрессионного анализа нами были выявлены личностные качества, способствующие либо препятствующие проявлению ответственности [5, с. 257–258]. Выявление личностных ресурсов и барьеров становления ответственности основывалось на положении В.П. Прядеина о том, что ответственность может проявляться в конструктивной и деструктивной формах. В таком случае личностные свойства, повышающие конструктивные проявления ответственности и снижающие деструктивные, расценивались как ресурсы. Личностные свойства, усиливающие деструктивные проявления ответственности, расценивались как барьеры ее полноценного становления. Согласно данным регрессионного анализа, повышают конструктивные проявления ответственности, но не снижают деструктивные главным образом компоненты осознанной саморегуляции деятельности (прогнозирование, планирование решения проблемы, самоконтроль). Следовательно, составляющие осознанной саморегуляции могут быть отнесены к ресурсам становления ответственности. Способны повышать конструктивные формы ответственности и снижать деструктивные способность к самоуправлению и уверенность в себе. Личностные качества, выступающие как барьеры проявления ответственности, – это внешняя мотивация-«идентификация», спортивная и учебная амотивация, внешняя спортивная мотивация, неуверенность в себе.

Таким образом, регрессионный анализ выявил регуляторные и мотивационные предпосылки ответственности. В то же время исследования ответственности показывают, что она имеет когнитивные, эмоциональные, социально-психологические предпосылки. Это было учтено при планировании формирующего эксперимента.

Организация: тренинговые занятия проводились один раз в неделю в течение 2,5–3 часов (всего 30 занятий), количество участников – 16 гандболистов 14–15 лет мужского пола, занимающихся гандболом в ГБУ ДО КК ДЮСШ (г. Краснодар).

Эффект тренинговой работы оценивался с помощью психодиагностических исследований. Во время годового учебного цикла были организованы диагностические срезы в начале, в середине и конце формирующего эксперимента. В данной статье мы приводим диагностические данные, полученные в начале и в конце формирующего эксперимента.

В разработке тренинга мы опирались на установленные правила, принципы проведения психологического тренинга с использованием элементов уже имеющихся программ, а также на актуальные потребности гандбольной команды в процессе участия на чемпионате России. Каждое занятие содержало теоретический, практический блок, обеспечивалось взаимодействие участников, подведение итогов занятия.

Задачи тренинга:

- повысить уровень осознания и понимания сути качества «ответственность», его проявления в поведении;
- сформировать положительную мотивацию к ответственному поведению в обществе и командной работе;
- развить практические навыки саморегуляции своего поведения и эмоционального состояния в сложных ситуациях.
- определить ролевые функции и обязанности в социальной среде (семья, класс, спортивная команда).

Для создания комфортной, располагающей к открытому взаимодействию участников обстановке устанавливались правила работы группы, соблюдалась конфиденциальность происходящего, выполнялись разогревающие упражнения. Каждое тренинговое занятие проводилось по следующей структуре: приветствие, обеспечение обратной связи, информирование о состоянии и изменениях, произошедших после проведенного занятия, обозначение основной темы (20–25 минут); выполнение разогревающих упражнений (20 минут); организация дискуссии или мозгового штурма на предложенную тему (20–25 мин); теоретическая часть, вопросы по материалу (30–40 минут); практические упражнения по теме, обсуждение (25–30 минут); подведение итогов, обратная связь от занятия (10 минут).

Темы занятий:

1. Ответственность подростка и взрослого, ролевая ответственность. Разбор собственного ролевого репертуара.
2. Стереотипы поведения. Ответственность за выбор и принятие роли.
3. Подготовка к игре (чемпионат России). Спортивное амбула и ответственность, выработка командной поддержки, настрой на игру.
4. Конфликты. Понятие, виды.
5. Развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации, формирование умения предупреждать конфликты.
6. Формирование умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях.
7. Подготовка к игре (чемпионат России). Конфликты в спортивной команде, с тренером, судьями.
8. Эмоции и эмоциональное состояние. Понятие. Виды.
9. Определение и оценка своего эмоционального состояния.
10. Методы самоконтроля эмоционального состояния.
11. Подготовка к игре (чемпионат России)
12. Общение: закономерности, явления социальной перцепции.
13. Общение и трансакции по Э. Берну [1].
14. Развитие навыков общения.

15. Подготовка к игре (чемпионат России).
16. Самоотношение и отношение к другим.
17. Самоактуализация личности.
18. Общение с гостем группы (тренер команды), диалог в форме «вопросы–ответы». Планы, перспективы команды.
19. Заключение. Подведение итогов всего тренинга, оценка реализации поставленных задач и целей. Выражение благодарности.

Методы исследования. Основным методом является формирующий эксперимент. Для оценки качества проведенного эксперимента использовалась диагностика до и после него. Применялись следующие методики, позволившие определить имеющийся уровень ответственности и проявление смежных личностных качеств у подростков: многомерно-функциональная диагностика ответственности (ОТВ-70), разработанная В.П. Прядеиным [10, с. 193–196]. Так как мы применяем метод к командному виду спорта, ответственность имеет как личностные, так и групповые проявления. В связи с этим проводилось определение уровня развития малой группы А.Н. Лутошкина и определение индекса групповой сплоченности Сишора. Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера Ю. Ханина и методика Дж. Валеранда «Почему я занимаюсь спортом» могут отразить мотивационные характеристики спортсменов. Копинг-тест Р. Лазаруса, шкала личностной тревожности А.М. Прихожан, методика Н.М. Пейсахова «Способность самоуправления» позволяли получить индикаторы предпосылок регуляторных и эмоциональных компонентов ответственности.

В обработке данных использовались ранговой коэффициент Спирмена и Т-критерий Вилкоксона в программе SPSS Statistics [9, с. 153–156; 178–179].

Достоверность эксперимента принято проверять контрольной группой, позволяющей отразить надежность полученных данных, однако при проведении тренинга в условиях подготовки спортсменов в реальных тренировочных группах практически невозможно создание двух однородных групп, одна из которых была бы экспериментальной, а другая – контрольной. Поэтому исследование строилось по модели анализа отдельного случая, а критерием эффективности тренинга служила воспроизводимость его эффекта при проведении в двух разных группах. Программа данного тренинга использовалась в двух юношеских подростковых командах по гандболу, данные первой команды были опубликованы ранее [6, с. 363–367], показав высокую эффективность тренинга.

Результаты исследования. Представленные в данной работе результаты получены во второй юношеской гандбольной команде,

которая занималась у того же тренера, что и первая. Тренинговая программа реализовывалась за период 2022 год.

Результаты формирующего эксперимента оценивались, во-первых, по изменению значений показателей конструктивных форм ответственности, во-вторых, по особенностям корреляционных связей показателей конструктивных форм ответственности с показателями их психологических предпосылок, которые рассматриваются как отражение перестроек в регуляции ответственности в результате проведенной развивающей работы.

Сравнение показателей конструктивных форм ответственности до и после проведения формирующего эксперимента выявило достоверные различия ее показателей (табл. 1).

Таблица 1
Медианы конструктивных форм ответственности до и после проведения тренинга у гандболистов подросткового возраста

Конструктивные формы ответственности	Медиана		Достоверность различий
	до тренинга	после тренинга	
Динамическая эргичность – активность при выполнении ответственных заданий	21	26	0,001
Мотивация социоцентрическая – социально значимая мотивация при выполнении ответственных дел	20	23	–
Когнитивная осмысленность – понимание глубокой и целостной основы ответственности	24	26	0,001
Результативность предметная – самоотверженность при выполнении коллективных дел	24	25	–
Эмоциональная стеничность – положительные эмоции при выполнении ответственных дел	25	28	0,006
Регуляторная интернальность – способность брать на себя ответственность	23	29	0,007

По данным сравнительного анализа, у гандболистов-подростков практически все конструктивные формы ответственности до тренинга находятся в диапазоне средних значений (медиана меньше 25), то, есть согласно описанию автора методики, ответственность имеет ситуативное проявление. Гандболисты подросткового возраста могут проявлять

ответственное поведение в деятельности, если расценили ее посильной, или отказаться от нее при оценке непосильности. После проведенного тренинга практически все значения форм ответственности перешли в диапазон выраженных (медиана больше или равна 25), то есть проявляющихся как личностная черта. Для спортсменов стало актуально принятие ответственности на себя в деятельности, у них активная позиция, они осознаны в своих действиях и испытывают положительные эмоции, выполняя ответственные задания.

Сравнительный анализ по Т-критерию Вилкоксона показал, что достоверные изменения от начала к концу эксперимента произошли в понимании (когнитивной осмысленности) сущности ответственности, готовности принимать ответственность на себя (регуляторная интернальность) и в переживании положительных эмоций при выполнении ответственного дела (эмоциональная стеничность). Это отражает успешность формирующего эксперимента. Тот факт, что не по всем показателям ответственности зафиксированы достоверные изменения, указывает на сложность периода развития личности подростка, когда формирование необходимых качеств требует непрерывной целенаправленной работы.

Корреляционный анализ позволил нам обнаружить связи конструктивных форм ответственности с личностными параметрами, которые, согласно результатам проведенных ранее исследований, выступают как предикторы ответственного поведения.

В табл. 2 показаны корреляционные связи конструктивных форм ответственности и личностных качеств у гандболистов подросткового возраста до проведения формирующего эксперимента.

Таблица 2

Корреляционные взаимосвязи конструктивных форм ответственности и качеств личности юношей-гандболистов до тренинга

Конструктивные формы ответственности	<i>r</i>	Личностные качества
Динамическая эргичность	-0,596* 0,534*	Планирование (самоуправление) Оценка качества (самоуправление)
Мотивация социоцентрическая	-0,552*	Планирование (самоуправление)
Результативность предметная	-0,542* 0,538* -0,523*	Целеполагание (самоуправление) Оценка качества (самоуправление) Самоконтроль (копинг-стратегия)
Регуляторная интернальность	-0,550* 0,540*	Планирование (самоуправление) Поиск социальной поддержки (копинг-стратегия)

Примечание: * корреляция значима на уровне $p < 0,05$ (двухсторонняя)

Они, казалось бы, противоречат данным регрессионного анализа, проведенного на большой выборке гандболистов-подростков и

послужившего основой для разработки формирующего эксперимента. Действительно, по данным регрессионного анализа, все компоненты осознанной саморегуляции усиливают конструктивные компоненты ответственности. Но в группе участников тренинга выявлены отрицательные корреляционные связи показателей конструктивных проявлений ответственности с параметрами осознанной саморегуляции. Планирование своей деятельности, выстраивание системы целей и их достижение, самоконтроль своего поведения снижают проявление активной позиции в деле (динамическая эргичность), принятие ответственности на себя (регуляторная интернальность), следование групповым мотивам (мотивация социоцентрическая) и достижению результата именно в командной работе (результативность предметная). Такой результат может быть связан с возрастными особенностями спортсменов-подростков. Сочетание личностной незрелости со стремлением к взрослости может быть причиной того, что необходимость самостоятельно ставить цели, планировать действия по их достижению, контролировать достижение цели снижает готовность подростков к принятию на себя ответственности. Это тем более вероятно, что подростки-гандболисты реально сталкиваются с тем, что на них лежит ответственность за результаты выступления команды в соревнованиях, понимают, что не всегда легко справиться с поставленными перед ними задачами. Только оценка качества собственных действий положительно коррелирует с показателями конструктивных компонентов ответственности, как и показатель копинг-стратегии «поиск социальной поддержки».

Полученные корреляционные связи ответственности и личностных качеств у гандбольной команды после проведенного формирующего эксперимента отражены в табл. 3.

Корреляционные связи, установленные после формирующего эксперимента, отличаются от тех, которых были установлены до его начала, как по количеству, так и по составу. Они вполне соотносимы с направленностью формирующего воздействия, которое ориентировано на расширение представлений подростков о сущности ответственного поведения, ответственности при осуществлении совместной деятельности, роли социального окружения в реализации ответственности. Корреляционные связи показателей конструктивных форм ответственности с тревожностью следует расценить как готовность к принятию личной ответственности за достижение командных целей. На это же указывают и положительные корреляции показателей ответственности и внешней мотивации. На первый взгляд, неожиданная положительная корреляция показателя ответственности «социоцентрическая мотивация» с показателем копинг-стратегии «бегство-избегание» представляется признаком осознания

ответственности за достижение групповых целей и оценки своей готовности принять ответственность при критичной оценке своих возможностей.

Таблица 3

Корреляционные взаимосвязи конструктивных форм ответственности и качеств личности юношей-гандболистов после формирующего тренинга

Конструктивные формы ответственности	<i>r</i>	Личностные качества
Динамическая эргичность	0,571**	Анализ противоречий (самоуправление) Внутренняя мотивация к занятиям спортом (компетентность) Внешняя мотивация к занятиям спортом (идентификация)
	0,581**	
	0,518*	
Мотивация социоцентрическая	0,502*	Самооценочная тревожность Бегство (копинг-стратегия) Положительная переоценка (копинг-стратегия)
	0,454*	
	0,513*	
Когнитивная осмысленность	0,635**	Внутренняя мотивация к занятиям спортом (компетентность) Внешняя мотивация к занятиям спортом (идентификация) Удовлетворенность спортсменов эмоциональным компонентом взаимоотношений с тренером (оценка личностно-деятельностных особенностей тренера)
	0,681**	
	0,658**	
Результативность предметная	0,484*	Индекс Сижора уровня групповой сплоченности
Эмоциональная стеничность	0,495*	Внешняя мотивация к занятию спортом (интроекция) Положительная переоценка Удовлетворенность спортсменов эмоциональным компонентом взаимоотношений с тренером (оценка личностно-деятельностных особенностей тренера)
	0,481*	
	0,468*	
Регуляторная интернальность	0,606**	Принятие решения (копинг стратегия) Школьная тревожность Индекс Сижора уровня групповой сплоченности
	0,537*	
	0,569**	

Примечание: * корреляция значима на уровне 0,05 (2-сторонняя) и ** на уровне 0,01 (2-сторонняя)

По окончании развивающей программы появились корреляции показателей ответственности и показателей удовлетворенности взаимоотношениями с тренером, что указывает на осознание роли поддержки социального окружения в реализации ответственности.

Корреляционный анализ показал связи конструктивных форм ответственности и качеств личности, регуляторных умений, стратегий преодоления стресса, а также показателей социально-психологических факторов (групповой сплоченности, удовлетворенности спортсменов эмоциональным компонентом взаимоотношений с тренером). Эти данные согласуются с полученными результатами эксперимента в первой команде и подчеркивают верность определения качеств личности, наличие которых способствует проявлению ответственности у подростков-спортсменов.

Таким образом, во-первых, продолжительный психологический тренинг является эффективным методом работы психолога при развитии и формировании важных личностных качеств у подростков-спортсменов. Во-вторых, наша программа способствовала появлению у гандболистов подросткового возраста принятия и проявления ответственного поведения в командном деле, получению навыка оценки своих действий, оценки эмоционального состояния, укреплению сплоченности команды и желанию спортсменов идти вперед, к достижению высоких результатов.

Результаты тренинговой программы подтвердили связь проявления ответственности с развитием таких личностных ресурсов, как саморегуляция, мотивация, копинг-стратегии, тревожность, командная сплоченность и удовлетворенность спортсменов эмоциональным компонентом взаимоотношений с тренером. Данные исследования дают основание для их рассмотрения в качестве ресурсов, способствующих проявлению ответственного поведения у подростков в деятельности.

Результаты исследования подтверждают большие возможности спортивной деятельности в плане формирования у спортсменов-подростков личностных ресурсов включения в современный жизненный мир, к числу которых несомненно относится ответственность.

Список литературы

1. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии М.: Эксмо, 2015. 300 с.
2. Ванюхина Н.В., Алексеева Е.С. Программа формирования ответственности в подростковом возрасте // АНИ: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 3(16). С. 240–243.
3. Волкова Е.В., Башкатов С.А., Чернышова Л.В. Обзор исследований ответственности в отечественной и зарубежной психологии XXI века. // Вестник Костромского государственного университета. Серия «Педагогика. Психология. Социокинетика». 2019. № 4. С. 53–59.

4. Горская Г.Б., Фомиченко Н.Г. Проблема раскрытия личностных ресурсов самореализации (на примере спортсменов высокой квалификации) // Теория и практика общественного развития: психологические науки. 2015. № 22. С. 303–306.
5. Дементьева И.М. Предикторы формирования ответственности у спортсменов подросткового возраста // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (18–20 сентября 2019 г., Краснодар). Краснодар: КГУФКСТ, 2019. С. 257–258.
6. Дементьева И.М. Развитие ответственности у подростков, занимающихся гандболом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 363–367.
7. Калашникова М.М. Ответственность личности как объект исследований в отечественной психологии // Психолого-педагогический поиск. 2011. № 19. С. 156–165.
8. Молчанов С.В., Алмазова О.В., Поскребышева Н.Н., Запуниди А.А. Личностная автономия как фактор развития ответственности подростков // Национальный психологический журнал. 2017. № 1 (25). С. 84–90.
9. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
10. Прядеин В.П. Ответственность как системное качество личности: учебное пособие. Екатеринбург, 2001. 209 с.
11. Прядеин В.П. Понятие ответственности, исполнительности, воли как объект психологического исследования // Научный диалог. 2012. № 1. С. 32–48.
12. Holt N. L., Neely K. C. Positive youth development through sports: a review // Revista de iberoamericana de psicologia del ejercicio el de deporte. 2011. № 2. P. 299–316.
13. Shek D. T. L., Dou D., Zhu X., Chai W. Positive youth development: current perspective // Adolescent health, medicine and therapeutics. 2019. V.10. P. 131–141.

Об авторах:

ГОРСКАЯ Галина Борисовна – доктор психологических наук, профессор, заведующая научно-исследовательской лабораторией психологических проблем физической культуры спорта и туризма, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161), e-mail: doc@kgufkst.ru

ДЕМЕНТЬЕВА Ирина Михайловна – медицинский психолог, ГБКЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Министерства здравоохранения Краснодарского края (350049, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Воровского, 182); ведущий психолог научно-исследовательской лаборатории психологических проблем физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161), e-mail: 80angel@mail.ru

**PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR ACCEPTING
RESPONSIBILITY IN ADOLESCENT ATHLETES:
A LONGITUDINAL STUDY**

G.B. Gorskaya¹, I.M. Dementieva^{1,2}

¹Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

²Center for Public Health and Medical Prevention
of the Ministry of Health of the Krasnodar Territory, Krasnodar

The article presents the results of the annual formative experiment using the method of psychological training aimed at the formation of psychological resources of responsibility formation in teenage handball players. During the annual training cycle, 30 sessions were conducted, the effectiveness of which was evaluated by three diagnostic surveys conducted at the beginning, middle and end of the training program. The results of the formative training of responsibility development showed that by its completion the indicators of constructive components of responsibility increased reliably. There were also changes in the correlations between the parameters of responsibility and the indicators of psychological resources of readiness to accept it, indicating an increase in the inclusion of motivational, emotional, regulatory, socio-psychological resources that contribute to the manifestation of responsibility at the level of personal quality. The effectiveness of the training program testifies to the great potential of sport as a source of positive socializing influences aimed at the formation of adolescents' readiness to be included in the modern life world.

Keywords: *responsibility, personal resources, handball players, sports team training, longitudinal study.*

Принято в редакцию: 31.07.2023 г.

Подписано в печать: 13.11.2023г.