

Таблица – Результаты эксперимента

Тест	$\overline{X} \pm S_{\overline{x}}$		Р	Закключение
	КГ	ЭГ		
До эксперимента				
Тест Райдаса (уверенность в себе)	59,8±3,12	59,2±3,09	P>0,07	Недостов- верно
Тест Сишора (групповая сплоченность)	12,2±0,44	12,1±0,46		
Тест PSM-25 (уровень психологического стресса)	113±5,09	112±5,17		
Эстафетный бег 4х400 метров	3,49	3,53		
После эксперимента				
Тест Райдаса (уверенность в себе)	79,6±3,13	77,8±3,36	P≤0,01	Достоверно
Тест Сишора (групповая сплоченность)	12,7±0,45	14,5±0,51		
Тест PSM-25 (уровень психологического стресса)	114±4,81	122±4,12		
Эстафетный бег 4400 метров	3,40	3,35		

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования выявлена зависимость спортивных результатов от уровня показателей групповой сплоченности и уверенности в себе. Результаты исследования позволяют обосновать разработку системы индивидуальных тренировочных заданий, выполнение которых зависит от установления следующих педагогических условий: сочетание групповой и индивидуальной форм организации тренировочного процесса, формирование дружественной обстановки в команде, установление эмоционального контакта между тренером и спортсменом в тренировочном процессе и в ходе соревнований, разработка содержания тренировки, направленной на скоростную работу, формирование дружественной обстановки в команде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пронин, Е. А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа / Е. А. Пронин // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 231–235.
2. Пронин, Е. А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика / Е. А. Пронин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 88–94.

REFERENCES

1. Pronin, E. A. (2022), “Individualization of the training process for the development of strength endurance in weightlifters, taking into account their somatotype”, *Physical culture and health*, No. 2 (82), pp. 231-235.
2. Pronin, E. A. (2022), “Features of the training regime of a kettlebell athlete”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 8. – pp. 88–94.

Контактная информация: rabotnik2809@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.01.2023

УДК 159.9.07

МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ, ЗАДАВАЕМЫЙ СПОРТСМЕНАМИ-ТОВАРИЩАМИ ПО ПОДГОТОВКЕ, КАК СРЕДОВОЙ ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ
Яна Владимировна Таран, преподаватель, **Галина Борисовна Горская**, доктор психологических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В последнее время усиливается роль мотивации в спорте. В настоящее время проблема мотивационного климата недостаточно изучена в России, но активно разрабатывается за рубежом. В

данной статье рассматриваются особенности мотивационного климата спортсменов, представлены результаты исследования по адаптации методики диагностики мотивационного климата, задаваемого сверстниками, охарактеризован мотивационный климат «ориентация на задачу» и «ориентация на себя».

Ключевые слова: мотивационный климат, ориентация на задачу, ориентация на себя.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p570-574

MOTIVATIONAL CLIMATE SET BY ATHLETE TRAINING TOGETHER AS AN ENVIRONMENTAL FACTOR OF COMPETITIVENESS OF ATHLETES: METHOD OF MEASUREMENT

Yana Vladimirovna Taran, the teacher, Galina Borisovna Gorskaya, the doctor of psychological sciences, professor, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

Recently, the role of motivation in sports has been increasing. Currently, the problem of the motivational climate has not been sufficiently studied in Russia, but is being actively developed abroad. This article discusses the features of the motivational climate of athletes, presents the results of a study on adapting the methodology for diagnosing the motivational climate set by peers, characterizes the motivational climate "task orientation" and "self-orientation".

Keywords: motivational climate, task orientation, ego-orientation.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из главных научных проблем в сфере спорта становится проблема поиска новых путей выведения спортсменов на пик их возможностей. Важнейшим психологическим ресурсом является мотивация. Этим объясняется интерес к феномену мотивационного климата, который является одним из весомых средовых факторов, предопределяющих индивидуальную мотивацию спортсменов. Под мотивационным климатом понимается система ожиданий, поощрений и порицаний, ценностей и ориентиров, задаваемая социальным окружением спортсменов, оказывающая влияние на становление их собственной мотивации [1]. Значимость исследований мотивационного климата обусловлена тем, что его особенности влияют на многие аспекты отношения спортсменов к подготовке и друг к другу, на чувствительность к стрессу, на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Принято выделять два вида мотивационного климата. Это мотивационный климат, ориентированный на задачу, и мотивационный климат, ориентированный на себя, то есть на личное самоутверждение. Согласно результатам исследований, успеху подготовки спортсменов в большей степени способствует мотивационный климат, ориентированный на задачу, т. е. на совершенствование мастерства.

В настоящее время проблема мотивационного климата недостаточно изучена в России, но активно разрабатывается за рубежом. Зарубежные ученые [2, 3, 4] активно занимаются изучением мотивационного климата спортивной деятельности, разрабатывают методики его диагностики. Долгое время изучали только мотивационный климат спортивных групп, формирующийся под влиянием тренера. В последнее время стали принимать во внимание то, как сверстники спортсменов или родители оказывают влияние на формирование мотивационного климата спортивных групп, насколько все эти воздействия согласованы [4].

Исследование мотивационного климата спортивных групп в России сдерживается отсутствием методик его диагностики. Для сокращения дефицита измерителей мотивационного климата и активизации исследований этого феномена нами была проведена адаптация методики диагностики мотивационного климата, задаваемого сверстниками, «Реет

motivational climate in youth sport (PMCYSQ)» [4]. Методика представляет собой опросник, состоящий из 21 вопроса, 12 из них включены в шкалу ориентации на задачу, 9 вопросов составляют шкалу ориентации на себя. Адаптация методики предусматривала ее перевод на русский язык, сбор эмпирических данных и проверку полученной методики на надежность и валидность. Адаптация методики проведена на выборке спортсменов, состоящей из 100 человек (60 девушек и 40 юношей) средний возраст которых составил 17 лет. Надежность методики оценивалась по параметру внутренней согласованности, которая определялась с помощью Альфа коэффициента Кронбаха. Содержательная валидность методики устанавливалась на основе установления корреляций показателей мотивационного климата, задаваемого сверстниками-партнерами по подготовке, с показателями индивидуальной мотивации спортсменов и показателями психологической атмосферы в группе. Такой способ оценки основывался на данных исследований, свидетельствующих о том, что мотивационный климат группы является предпосылкой мотивации занятий спортом отдельных спортсменов. Вторым основанием для избранного способа оценки валидности методики было положение о различии в характере взаимоотношений в группах с преобладанием у спортсменов ориентации на задачу и на самоутверждение. В первом случае взаимоотношения отличаются доброжелательностью, взаимной поддержкой, взаимным уважением, поддержкой стремления каждого спортсмена к совершенствованию. При преобладании в группе ориентации на самоутверждение высоко вероятно проявление внутригруппового соперничества, зависти, конфликтности. Для оценки содержательной валидности программа исследования включала установление атмосферы в группе по методике диагностики удовлетворенности взаимоотношениями в спортивном коллективе А.Ф. Фидлера, а также определения индивидуальной мотивации спортсменов по методике диагностики индивидуальной мотивации (TEOSQ Duda, Whitehead 1998).

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки валидности адаптируемой методики было проведено исследование в группе спортсменов, занимающихся у одного тренера, так как нам важно проследить особенности мотивационного климата, задаваемого сверстниками, сформированного в конкретном спортивном коллективе. В исследовании приняли участие 30 юношей, занимающихся гандболом в возрасте от 17 до 18 лет. Квалификация спортсменов – КМС, средний период занятий спортом в данной группе составляет 4 года.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Результаты оценки внутренней согласованности показали, что Альфа коэффициент Кронбаха по показателю «ориентация на задачу» равен 0,9, а по показателю «ориентация на себя» равен 0,7. Полученный результат подтверждает надежность адаптированной методики. Проверка содержательной валидности адаптированной методики диагностики мотивационного климата, задаваемого сверстниками-товарищами спортсменов по подготовке, дали следующие результаты. Средние показатели мотивационного климата, задаваемого сверстниками, в группе конкретного тренера представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние показатели мотивационного климата, задаваемого сверстниками, в группе конкретного тренера ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показатели	Мотивационный климат, задаваемый сверстниками	
	Ориентация на задачу	Ориентация на себя
Среднее значение	71,23	24,17
Стандартное отклонение	3,98	3,96
Значение показателей в % от максимального балла	85%	40%

Таким образом, можно сделать вывод, что в данной группе спортсменов преобладает мотивационный климат, задаваемый сверстниками, ориентированный на задачу. В данном случае спортсмены сохраняют дружескую атмосферу в спортивном коллективе, помогают

друг другу, оказывают поддержку, конфликты происходят редко.

Рассмотрим коэффициенты корреляции мотивационного климата, задаваемого сверстниками, с психологической атмосферой в коллективе и параметрами индивидуальной мотивации спортсменов в группе конкретного тренера, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Коэффициенты корреляции мотивационного климата, задаваемого сверстниками, с психологической атмосферой в коллективе и параметрами индивидуальной мотивации в группе конкретного тренера

Показатели	Шкалы	Психологическая атмосфера в коллективе	Индивидуальная мотивация	
			Ориентация на задачу	Ориентация на себя
Мотивационный климат, задаваемый сверстниками	Ориентация на задачу	-0,66	0,64	-0,51
	Ориентация на себя	0,78	-0,62	0,67
Примечание: достоверными при $p < 0,05$ являются коэффициенты корреляции более 0,48.				

Согласно данным таблицы 2, установлена достоверная отрицательная корреляционная взаимосвязь по показателю «ориентация на задачу» по методике диагностике мотивационного климата, задаваемого сверстниками, с параметром «психологическая атмосфера в коллективе». При обработке результатов необходимо учитывать, что по методике диагностики психологической атмосферы в коллективе, чем ниже показатель, тем более благоприятная атмосфера в коллективе. Значит, чем в большей степени спортсмены ориентированы на задачу, чем больше они работают над собой, стремятся к развитию и совершенствованию и не демонстрируют свое превосходство над другими, не смеются над ошибками друг друга, а помогают и подбадривают, тем лучше складывается психологическая атмосфера в спортивном коллективе. Показатель «ориентация на себя», в свою очередь, имеет достоверную положительную корреляционную взаимосвязь с параметром «психологическая атмосфера в коллективе». Значит, чем выше у спортсменов ориентации на себя, тем хуже атмосфера в коллективе.

Достоверная положительная корреляционная взаимосвязь установлена по показателю «ориентация на задачу» по методике диагностике мотивационного климата, задаваемого сверстниками, со шкалой «ориентация на задачу» по методике диагностики индивидуальной мотивации в спорте и отрицательной взаимосвязь с показателем «ориентация на себя». Таким образом, чем больше спортсмен ориентирован «на задачу» по мотивационному климату, задаваемому сверстниками, тем в большей степени преобладает ориентация на задачу по индивидуальной мотивации. По показателю «ориентация на себя» по мотивационному климату, задаваемому сверстниками, установлена отрицательная взаимосвязь с ориентацией «на задачу» и положительная взаимосвязь с ориентацией «на себя». Таким образом, ориентация спортсмена на задачу снижает ориентацию на себя.

Данные исследования, приведенные в таблице 2, согласуются с теоретической моделью мотивационного климата, что свидетельствует в пользу валидности адаптированной методики.

ВЫВОДЫ

Таким образом, данные исследования позволяют сделать вывод о надежности и валидности адаптированной методики диагностики мотивационного климата, задаваемого сверстниками-товарищами спортсменов по подготовке. Представляется целесообразным для дополнительного подтверждения валидности методики провести исследования в еще нескольких группах спортсменов. Положительный результат такой проверки позволит с уверенностью рекомендовать адаптированную методику для практического использования в рамках психологического сопровождения подготовки спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4.– С. 85–91.

2. Duda J. The coach-created motivational climate / J. Duda, I. Balaguer // *Social Psychology in Sport – Champaign : Human Kinetics* – 2007. – P. 117–130.
3. Monteiro, D. Motivational Climate Sport Youth Scale: Measurement Invariance Across Gender and Five Different Sports / D. Monteiro, C. Borrego // *Journal of Human Kinetics*. – 2018. – Vol. 61 (1). – P. 249–261
4. Ntoumanis, N. Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation / N. Ntoumanis, S. Vazou // *Journal of Sport and Exercise Psychology* – 2005. – Vol. 27(4). – P. 432–455.

REFERENCES

1. Gorskaya, G.B. (2016), “Motivational climate as a psychological regulator of the activity of athletes”, *Physical education, sport - science and practice*, No. 4, pp. 85–91.
2. Duda, J. and Balaguer, I. (2007) “The coach-created motivational climate”, in book *Social Psychology in Sport*, Human Kinetics, Champaign, pp. 117–130.
3. Monteiro, D. and Borrego C. (2018), “Motivational Climate Sport Youth Scale: Measurement Invariance Across Gender and Five Different”, *Sports Journal of Human Kinetics*, Vol. 61(1), pp. 249–261.
4. Ntoumanis, N. and Vazou S. (2005) “Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation”, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 27 (4), pp. 432–455.

Контактная информация: yanakitova9393@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.02.2023

УДК 159.91

ЛИЧНАЯ ПСИХОГИГИЕНА В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Олег Вячеславович Шatrovoy, кандидат психологических наук, доцент, Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева, г. Санкт-Петербург; **Надежда Сергеевна Помогаева**, кандидат медицинских наук, доцент, Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург; **Екатерина Анатольевна Хохлачева**, преподаватель Санкт-Петербургский университет ФСИН России, г. Санкт-Петербург

Аннотация

Актуальность исследования определяется значимостью психогигиенического знания, как части общей культуры человека. Человек в современном российском обществе подвергается значительному числу травмирующих его факторов, увеличивается состояние стресса. Нарастание деструктивных процессов, связанных с напряжением стресс-регуляторных механизмов, может сопровождаться эмоционально-сенсорными, эмоционально-моторными и эмоционально-ассоциативными нарушениями. В работе представлены модули комплекса личной психогигиены военнослужащих. Полученные результаты исследования можно рассматривать как инструментальную составляющую психогигиены военнослужащих.

Ключевые слова: гигиена, психогигиена, духовное здоровье военнослужащих, психопрофилактика.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p574-577

PERSONAL PSYCHOHYGIENE IN THE SYSTEM OF RELATIONSHIPS OF MILITARY PERSONNEL

Oleg Vyacheslavovich Shatrovoy, the candidate of psychological sciences, docent, Military Academy of Logistics named after Army General A.V. Khruleva, St. Petersburg; **Nadezhda Sergeevna Pomogaeva**, the candidate of medical sciences, docent, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St. Petersburg; **Ekaterina Anatolyevna Khokhlacheva**, the teacher, St. Petersburg University of the Federal Penitentiary Service of Russia, St.