

ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ И НЕ ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИС

В статье с привлечением эмпирического материала раскрывается проблема отношения к себе спортсменов-волейболистов, по-разному переживающих острые, переломные моменты (кризисы) в своей спортивной карьере. Предполагали, что волейболисты с разным видом самоотношения обладают разным кризисным профилем и соответствующей ему психологической устойчивостью. Выборку исследования составили 75 девушек-волейболисток, играющих в Высшей лиге «А» чемпионата России-2022 (зона «Восток»), в возрасте от 18 до 24 лет, имеющих спортивный разряд не ниже 1-го взрослого. В качестве психодиагностических методик использовали: опросник «Отношение к себе» и «Переживание кризиса личностью». Установлено, что для спортсменов, не переживающих кризис, доминирующим профилем является психологическое здоровье, тогда как у волейболистов, переживающих кризис, установлены конструктивное переживание кризиса, с неопределенным прогнозом и деструктивное переживание кризиса с неблагоприятным прогнозом. У волейболистов, не переживающих кризис, доминирующим видом самоотношения является активно-позитивное, тогда как у спортсменов, переживающих кризис, выражено неустойчивое и пассивно-негативное отношение к себе. Показано, что «коэффициент полезности игрока» – это одно из условий, усиливающее кризисную нагрузку на спортсменов, отражающееся в кризисном профиле личности и самоотношении волейболистов. Полученные данные правомерно использовать в тренировочном и соревновательном процессе в рамках психологической подготовки и сопровождения спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, самоотношение, активность, позитивность, кризисный профиль, ситуационное реагирование, психологическая устойчивость, волейболисты.

Психологические особенности спортсменов, в частности их самоотношение и способность конструктивно переживать острые, переломные моменты в профессиональной спортивной карьере, являются условиями спортивных достижений, факторами сохранения и поддержания высокой работоспособности и психологического здоровья. Самоотношение, с одной стороны, это потенциал,

способствующий конструктивному преодолению кризисов спортсменами, а с другой – переживание острых, переломных моментов, влияющее на особенности отношения спортсменов к себе. Соответственно, проблема изучения самоотношения переживающих и не переживающих кризис спортсменов является актуальной и значимой как для психологической подготовки,

так и для решения теоретических и методологических вопросов спортивной психологии.

В общепсихологическом плане проблема самоотношения рассматривалась в трудах Н. И. Сарджвеладзе [9], В. В. Столина [10], С. Р. Пантилеева [8], С. В. Духновского [5] и др. Применительно к спортивной психологии обращают на себя внимание следующие исследования. Так, Е. В. Коломийченко описаны психологические особенности самоотношения профессиональных и непрофессиональных спортсменов – студентов вуза [7], И. В. Харитоновой, Ю. М. Босенко, А. С. Распоповой установлена и описана взаимосвязь самоотношения с самооценкой физического развития, адаптации с субъективным благополучием спортсменов подросткового возраста [12] и др.

Вопросы переживания кризиса в работах А. Г. Амбрумовой [1], В. А. Ананьева [2], С. В. Духновского [4] и др. В спортивной психологии С. К. Багадировой изучены кризисы спортивной карьеры в контексте построения системы психологического сопровождения спортсменов [3], М. М. Ивановой рассмотрены особенности протекания кризиса завершения спортивной карьеры на примере студентов института физической культуры и спорта [6], О. В. Филатовой, В. О. Филатовым описана структура личности спортсменов в период профессиональных кризисов [11] и др.

Краткий обзор исследований показал, что проблема самоотношения спортсменов, в частности волейболистов, переживающих и не переживающих острые, переломные моменты в жизни, является актуальной применительно к психологии и педагогике спорта и нуждается в дополнительных исследованиях. Особенно значимыми

являются вопросы о том, существует ли взаимосвязь между характеристиками самоотношения и параметрами переживания кризиса. Какие кризисные профили выражены у спортсменов с разным видом отношения к себе? Ответы на эти вопросы определили цель нашего исследования.

С нашей точки зрения, *отношение к себе (самоотношение)* представляет собой процесс и результат активности, инициированной субъектом в отношении себя, в соответствии со своими выраженными и латентными (скрытыми, неосознаваемыми) индивидуально-психологическими особенностями. *Как процесс* самоотношение предполагает познание себя, самооценку, саморегуляцию и осознание себя. *Как результат* отношение к себе выражается в представлении и принятии себя, а также в том или ином виде самоотношения. Помимо этого оно включает в себя установку на саморазвитие и уровень притязаний. Ведущими характеристиками отношения к себе (измерениями, выступающими одновременно и основаниями для классификации его видов) являются активность и позитивность. *Величина активности личности* – это сила стремлений к достижению целей, изменению ситуации в желаемую для субъекта сторону, предполагающая сочетание уровня притязаний и установки на саморазвитие. *Величина позитивности личности* – это принятие себя и представление о себе как самодостаточной и зрелой личности, сочетание которых говорит о положительном отношении к себе в целом [5].

Под *кризисом* понимается личностно-ситуативное явление в жизни человека, феноменологичное по своей природе. Момент, событие жизни приобретают «кризисную нагрузку» только

благодаря его переживанию-проживанию. Суть в том, что, как отмечал В. А. Ананьев, не имеет значения само событие с точки зрения внешней характеристики, его эмоционального накала, а имеет значение способ переработки, преодоления и влияние его на дальнейшую жизнь человека [2]. Для кризиса важное значение имеет его осознание некой предельной точки, «пограничной черты». *Переживание кризиса* – это его проживание, представляющее собой сознательную или бессознательную активность субъекта (когнитивную, эмоциональную, поведенческую), отражающуюся на отношениях с природным (предметным), социальным (в том числе и со значимыми людьми), внутренним (отношение к себе) миром [4].

Далее обратимся к описанию методики исследования и анализу наиболее значимых эмпирических данных.

Методология и методы исследования. Выборку составили 75 девушек-волейболисток, играющих в Высшей лиге «А» чемпионата России-2022 (зона «Восток»), в возрасте от 18 до 24 лет, имеющих спортивный разряд не ниже 1-го взрослого. Исследование проводилось по окончании игрового тура. В качестве психодиагностических методик использовались авторские разработки:

– опросник «Отношение к себе» (ОС). Методика содержит 36 вопросов, объединенных в четыре шкалы по 9 пунктов в каждой: 1) уровень притязаний, 2) установка на саморазвитие, 3) принятие себя, 4) представление о себе. Гомогенность каждой шкалы была проверена процедурой однофакторного анализа. Значения, с которыми пункты вошли в соответствующий фактор, находятся в диапазоне от 0,47 до

0,69. Коэффициенты корреляции с итоговым баллом по соответствующим шкалам методики являются высокосignификантными (в диапазоне от 0,54 до 0,63, при $p \leq 0,01$). Надежность по однородности проверялась на выборке 300 человек в возрасте от 17 до 55 лет, из них 150 женщин и 150 мужчин. В качестве показателей использовались коэффициенты: альфа Кронбаха (значения находятся в диапазоне от 0,65 до 0,77), формула Спирмена – Брауна по половине теста (значения находятся в диапазоне от 0,73 до 0,78) и формула Спирмена-Брауна по полной форме (значения находятся в диапазоне от 0,78 до 0,81). Каждый пункт опросника предполагает семь вариантов ответов: от 1 (полностью не согласен) до 7 (согласен полностью). Обработка результатов заключается в суммировании баллов по пунктам, входящим в соответствующую шкалу. Затем сырые баллы переводятся в стандартные оценки (станды);

– опросник «Переживание кризиса личностью» (ППК), основное назначение которого – выявление выраженности ситуационных реакций, проходящих на непатологическом уровне, связанных с возникновением психологического кризиса, и уровня психологической устойчивости как составляющих кризисного профиля личности. Методика позволяет выявить «кризисный профиль» при помощи соотношения показателей «Индекс ситуационного реагирования», определяющего величину кризисной нагрузки субъекта, и показателя «Психологическая устойчивость», определяющего наличие (отсутствие) личных превентивных ресурсов – адаптационно-компенсаторных способностей для конструктивного (деструктивного) преодоления кризиса. Пред-

ставленная методика прошла государственную регистрацию электронного ресурса, подтверждающую авторское право в аспекте новизны и приоритетности электронной разработки. Регистрация осуществлялась объединенным фондом электронных ресурсов «Наука и образование» при ФГБНУ «Институт управления образованием» Российской академии образования (Свидетельство № 21313 от 2.11.2015 г.). Основные психометрические характеристики методики представлены в Руководстве к тесту [4].

Помимо авторских диагностических разработок, в исследовании использовались статистические данные оценки «полезности игрока» (анализ брейковых очков игрока (на своей подаче), качество приема мяча, оценка атаки – для крайних нападающих и игроков первого темпа), предоставляемых программой Data Volley 4 Professional.

В качестве методов математической статистики использовались: пер-

вичные описательные статистики, критерий сравнения, корреляционный анализ. Перед проведением сравнительного анализа для каждой переменной был рассчитан статистический критерий нормальности Колмогорова – Смирнова. Уровень значимости p по всем переменным выше 0,05. Это позволило сделать вывод о нормальном распределении и определить в качестве метода параметрический критерий t -Стьюдента сравнения выборок. С целью выявления взаимосвязи между переменными был использован коэффициент корреляции r -Пирсона. Обработка результатов проводилась при помощи программного пакета «Statistica 13.0»

Анализ результатов исследования. В ходе корреляционного анализа установлены значимые взаимосвязи показателей по шкалам методики «Переживание психологического кризиса» с показателями по шкалам методики «Отношение к себе». Результаты, представлены в табл. 1.

Таблица 1

Матрица интеркорреляций показателей шкал методики «Отношение к себе» (ОС) с показателями по шкалам опросника «Переживание психологического кризиса» (ППК)

Шкала методики «ППК»	Шкала методики «ОС»					
	Уп	Ус	АКТ	Пред	Прин	ПОЗ
Эмоциональный дисбаланс	-0,53*	-0,54*	-0,51*	-0,52*	-0,55*	-0,53*
Пессимизм	-0,52*	-0,54*	-0,53*	-0,51*	-0,54*	-0,52*
Демобилизация	-0,43*	-0,44*	-0,42*	-0,44*	-0,42*	-0,44*
Отрицательный баланс	-0,29	-0,31	-0,33	-0,34	-0,33	-0,30
Оппозиция	-0,25	-0,24	-0,27	-0,23	-0,24	-0,21
Дезорганизация	-0,46*	-0,47*	-0,49*	-0,47*	-0,51*	-0,50*
Ситуационное реагирование	-0,45*	-0,46*	-0,50*	-0,45*	-0,47*	-0,47*
Психологическая устойчивость	0,42*	0,40*	0,41*	0,44*	0,45*	0,41*

Примечания. Уп – уровень притязаний, Ус – установка на саморазвитие, АКТ – величина активности самооотношения, Пред – представление о себе, Прин – принятие себя, ПОЗ – величина позитивности самооотношения; * – коэффициенты корреляции на уровне $p \leq 0,05$

Как видим из табл. 1, между показателями по шкалам используемых методик установлены значимые отрицательные корреляционные связи. Это говорит о том, что увеличение значений по шкалам методики «ОС», в частности величины активности самоотношения (включая уровень притязаний и установку на саморазвитие) в сочетании с его позитивностью (предполагающей принятие и представление о себе), сопровождается снижением величины кризисной нагрузки спортсменов, в частности снижением показателей эмоционального дисбаланса, пессимизма, демобилизации и дезорганизации (по методике «ППК»). Таким образом, чем активнее и позитивнее отношение к себе, тем более выражены положительные эмоции у спортсменов в сочетании с оценкой актуальной ситуации как реально и потенциально благоприятной, общительностью и результативностью совместной деятельности, пониженной тревожностью. И наоборот, снижение активности (уровня притязаний, установки на саморазвитие) и позитивности (принятия и представления о себе как о самодостаточной личности) приводит к увеличению кризисной

нагрузки – выраженности ситуационных реакций, проходящих на непатологическом уровне, свойственных переживанию кризиса. Отмеченное выше отражается в кризисных профилях обследованных спортсменов-волейболистов.

Для выявления доминирующих кризисных профилей у волейболистов мы использовали соотношение величины «индекс ситуационного реагирования», отражающей кризисную нагрузку субъекта, и показателя «психологическая устойчивость» – индикатора его адаптационных возможностей (по методике «Переживание кризиса личностью» (ППК)). Таким образом, нами были обследованы три группы спортсменов (результаты представлены в табл. 2):

Первая – волейболисты с кризисным профилем «психологическое здоровье» (40,0 % обследованных спортсменов).

Вторая – спортсмены с профилем «конструктивное переживание кризиса с неопределенным прогнозом» (33,4 % обследованных волейболистов).

Третья – спортсмены с профилем «деструктивное переживание кризиса с неблагоприятным прогнозом» (26,6 % обследованных волейболистов).

Таблица 2

Выраженность показателей по методике «Переживание кризиса» (ППК) у спортсменов с разным кризисным профилем

Шкала «ППК»	Кризисный профиль спортсменов		
	ЗБП	КНП	ДПК
Реакция эмоционального дисбаланса	9,9 ± 1,5 (41)	16,9 ± 5,1 (51)	22,9 ± 8,1 (59)
Пессимистическая реакция	9,1 ± 1,2 (41)	14,5 ± 3,9 (50)	22,5 ± 6,3 (63)
Реакция отрицательного баланса	8,5 ± 1,1 (30)	15,5 ± 4,1 (45)	17,2 ± 4,5 (48)
Реакция демобилизации	9,2 ± 1,6 (41)	15,3 ± 3,8 (51)	19,3 ± 7,5 (58)
Реакция оппозиции	11,9 ± 3,4 (43)	14,2 ± 3,3 (48)	17,2 ± 7,0 (53)
Реакция дезорганизации	11,1 ± 3,0 (40)	16,7 ± 4,2 (49)	23,7 ± 8,0 (61)
Индекс ситуационного реагирования	59,1 ± 6,5 (36)	93,3 ± 9,1 (46)	122,4 ± 11,7 (57)
Психологическая устойчивость	31,2 ± 4,3 (60)	27,9 ± 3,7 (53)	23,0 ± 2,6 (44)

Примечания. ЗБП – психологическое здоровье с благоприятным прогнозом, КНП – кризис с неопределенным прогнозом, ДПК – деструктивное переживание кризиса; в скобках приведены стандартные значения – «Т-баллы»

Данные, представленные в табл. 2, позволяют сделать следующие заключения.

Спортсменов с профилем «психологическое здоровье с благоприятным прогнозом» отличают пониженный индекс ситуационного реагирования (значение показателя находится в диапазоне от 39 до 40 Т-баллов) и высокий показатель психологической устойчивости личности (значение – в диапазоне от 59 до 60 Т-баллов). Эта группа спортсменов характеризуется энергичностью и низкой эмоциональностью, благоприятным психическим состоянием, эмоциональным благополучием и отсутствием переживания кризиса. У них имеет место повышенное, бодрое настроение, преобладает положительный эмоциональный фон, позитивная самооценка, оптимизм, общительность, уверенность в своих способностях. В то же время патогенным условием, которое может усилить кризисную нагрузку на спортсменов, выступает возможное отсутствие способностей решения жизненных трудностей.

У волейболистов с профилем «переживание кризиса с неопределенным прогнозом» индекс ситуационного реагирования выражен на среднем уровне (в диапазоне 46 Т-баллов) в сочетании с умеренным показателем психологической устойчивости личности (в диапазоне 52 Т-баллов). Имеет место переживание переломного момента в жизни (кризиса), сопровождающееся значительным вовлечением психических ресурсов и их истощением, что приводит к снижению психологической устойчивости. Отмечаются низкая энергичность и высокая эмоциональность, неблагоприятное психическое

состояние и умеренное субъективное благополучие. Прогноз дальнейшего развития (его благоприятность – неблагоприятность) зависит от формирования личных превентивных ресурсов, а также от наличия (отсутствия) патогенных условий, среди которых ведущее значение имеют: способность решения жизненных трудностей, ситуации неопределенности при кардинальной смене стереотипа поведения, а также условия эмоционального отвержения, соперничества (соревнования), ответственности за других, подконтрольности.

Для волейболистов с профилем «деструктивное переживание кризиса с неблагоприятным прогнозом» (повышенный индекс ситуационного реагирования в диапазоне 57 Т-баллов в сочетании с пониженным показателем психологической устойчивости – в диапазоне 44 Т-баллов) свойственны низкая энергичность и высокая эмоциональность, неблагоприятное психическое состояние и переживание неблагоприятия. У данной категории спортсменов отмечаются отсутствие веры в себя, неуверенность в своих возможностях, депривация основных жизненных потребностей (самореализации, самоуважения, самоутверждения); им свойственны трудности, связанные с выполнением стоящих перед субъектом задач в течение длительного времени. Патогенными условиями, усиливающими кризисную нагрузку, выступают: ситуации неопределенности при кардинальной смене стереотипа поведения, а также условия эмоционального отвержения, соревнования, ответственности за других, подконтрольности.

Как видим из табл. 2, среди ситуационных реакций – индикаторов кризисной нагрузки спортсменов – ведущее значение имеют реакция эмоционального дисбаланса, пессимистическая реакция, демобилизация и дезорганизация (показатели по данным шкалам методики «ППК» выражены на повышенном и высоком уровне и находятся в диапазоне от 55 до 61 Т-балла). Соответственно, у волейболистов, переживающих кризис, повышена утомляемость, отрицательные эмоции преобладают над положительными (эмоциональный дисбаланс), актуальная ситуация оценивается как реально и потенциально неблагоприятная, имеют место ощущение маловажности и значимости собственных возможностей (пессимизм), отказ от привычных контактов или значительное их ограничение (демобилизация) в сочетании с тревожностью и беспокойством, переживанием угрозы своему престижу, благополучию независимо от того, насколько реальны причины (дезорганизация).

Полагаем, что одним из факторов (условий), усиливающих кризисную нагрузку на спортсменов, являются их

личные достижения в каждом матче, выражающиеся в «коэффициенте полезности (эффективности) игрока». Это нашло своё эмпирическое проявление в результате качественного анализа. В частности установлено, что средний коэффициент полезности игроков с кризисным профилем «психологическое здоровье с благоприятным прогнозом» находится на повышенном уровне (в диапазоне от 55 до 59 %), тогда как у игроков с профилем «переживание кризиса с неопределённым прогнозом» коэффициент полезности – на среднем уровне (от 49 до 51 %), а у волейболистов с профилем «деструктивное переживание кризиса с неблагоприятным прогнозом» коэффициент полезности выражен на пониженном уровне – в диапазоне от 43 до 45 %.

Переживание кризиса, сопряжённое с оценкой личной эффективности (игровой полезности), находит отражение в особенностях самоотношения волейболистов. Об этом свидетельствуют данные, полученные по методике «Отношение к себе» (ОС) у волейболистов с разным кризисным профилем. Результаты представлены в табл. 3.

Таблица 3

Выраженность показателей по методике «Отношение к себе» (ОС)
у спортсменов с разным кризисным профилем

Шкала методики «ОС»	Кризисный профиль спортсменов		
	ЗБП	КНП	ДПК
Уровень притязаний	54,9 ± 5,1 (8)	43,2 ± 4,8 (6)	36,9 ± 4,5 (3)
Установка на саморазвитие	56,1 ± 5,5 (7)	45,6 ± 4,6 (5)	38,4 ± 4,6 (3)
Величина активности	109,3 ± 10,2 (7)	89,7 ± 8,4 (5)	75,0 ± 6,7 (3)
Представление о себе	54,5 ± 5,7 (8)	45,0 ± 4,1 (6)	37,0 ± 4,2 (4)
Принятие себя	53,7 ± 5,4 (8)	45,9 ± 4,6 (6)	37,8 ± 4,0 (4)
Величина позитивности	107,2 ± 10,9 (7)	91,4 ± 9,6 (6)	75,3 ± 6,9 (3)

Примечания. ЗБП – психологическое здоровье с благоприятным прогнозом, КНП – кризис с неопределённым прогнозом, ДПК – деструктивное переживание кризиса; в скобках приведены стандартные значения – «стэны»

Данные табл. 3 показывают наличие различий в параметрах отношения к себе у волейболистов с разным кризисным профилем. Соответственно, спортсмены с разным кризисным профилем имеют разные виды самооотношения. Для выявления этого мы использовали соотношение значений показателей «величины активности» и «величины позитивности», представленных в табл. 3. Таким образом, установлено, что у волейболистов, не переживающих кризис, доминирующим видом отношения к себе является активно-позитивное, тогда как у спортсменов, переживающих кризис, выражено неустойчивое и пассивно-негативное отношение к себе.

Активно-позитивное самооотношение свойственно волейболистам с кризисным профилем «психологическое здоровье с благоприятным прогнозом». Показатели по шкалам методики «ОС» выражены на повышенном и высоком уровне (в диапазоне 7 – 8 стэнов). Спортсмены отличаются выраженным стремлением к желаемым для себя целям и результатам, процесс и достижение которых способствует переживанию благополучия, формированию позитивной самооценки. У них сформировано представление о себе как о самодостаточной и сильной личности в сочетании с переживанием позитивных чувств относительно себя (гордости, уважения, уверенности). Спортсмены данной категории стремятся повышать свою личностную компетентность благодаря саморазвитию, готовности находить и использовать новую информацию, необходимую для своего личностного развития.

Неустойчивое самооотношение выражено у волейболистов с профилем «переживание кризиса с неопределенным прогнозом». Показатели по шкалам методики «Отношение к себе» находятся на среднем уровне (в диапазоне 5 – 6 стэнов). Умеренная активность и позитивность позволяют осуществлять активность, в том числе в тренировочном и соревновательном процессе, на необходимом уровне, несмотря на неудовлетворенность собой.

Пассивно-негативное самооотношение выражено у спортсменов с профилем «деструктивное переживание кризиса с неблагоприятным прогнозом» (показатели по шкалам методики «ОС» выражены на низком и пониженном уровне – находятся в диапазоне от 3 до 4 стэнов). У волейболистов имеет место пониженное стремление к желаемым спортивным достижениям в сочетании с пониженным уровнем благополучия и самооценки; возможно наличие мотивации избегания неудач (пониженные показатели уровня притязаний). Отсутствие желания к развитию своих психологических качеств (ресурсов, способностей) для повышения самодостаточности и личностной компетентности в сочетании с отсутствием желания к поиску и использованию новой информации для своего личностного развития (пониженные значения показателей установки на саморазвитие). У обследованных данной категории недостаточно развито представление о себе как о самодостаточной и сильной личности, отсутствует представление о своих индивидуально-психологических качествах (способностях и ресурсах), необходимых для самореализации и про-

явления своей индивидуальности (показатель «представление о себе» на низком уровне). Имеет место неприятие себя как самодостаточной и зрелой личности, что сопровождается астеническими и меланхолическими чувствами относительно себя, своего жизненного выбора, своих личностных качеств и способностей (низкие значения показателя «принятие себя»).

Таким образом, в ходе исследования нашло своё эмпирическое подтверждение предположение о взаимосвязи индикаторов переживания кризиса (ситуационных реакций и психологической устойчивости) с особенностями самоотношения волейболистов (уровнем их притязаний, установкой на саморазвитие, принятием и представлением о себе). Полученные факты подтвердили гипотезу о том, что спортсмены-волейболисты, обладающие разным кризисным профилем, имеют различия в доминирующих видах самоотношения.

На основании проведенного исследования сделаны следующие **выводы**:

1. Установлены группы волейболистов, переживающих и не переживающих кризис. Так, для спортсменов, не переживающих кризис, доминирующим профилем личности является психологическое здоровье, тогда как у волейболистов, переживающих кризис, установлены конструктивное переживание кризиса с неопределенным прогнозом и деструктивное переживание кризиса с неблагоприятным прогнозом.

2. Показано, что переживания, связанные с оценкой индивидуального результата в каждом матче, выраженной в «коэффициенте полезности (эффективности) игрока», являются одним из

условий, усиливающим кризисную нагрузку на спортсменов, отражаясь в кризисном профиле личности.

3. Ведущими индикаторами переживания кризиса, взаимосвязанными с параметрами самоотношения, являются реакция эмоционального дисбаланса, пессимистическая реакция, демобилизация и дезорганизация. Переживание кризиса волейболистами сопровождается утомлением, тревожностью, преобладанием отрицательных эмоций, оценкой актуальной ситуации как реально и потенциально неблагоприятной, ощущением угрозы своему престижу и благополучию, маловажности и значимости собственных возможностей, отказом от привычных контактов или их ограничением.

4. Показано, что при переживании кризиса имеет место снижение величины активности и позитивности личности как показателей самоотношения спортсменов, что находит своё выражение в доминирующих видах отношения к себе. Установлено, что у волейболистов, не переживающих кризис, доминирующим видом отношения к себе является активно-позитивное, тогда как у спортсменов, переживающих кризис, выражено неустойчивое и пассивно-негативное отношение к себе.

5. Волейболисты с активно-позитивным отношением к себе и кризисным профилем «психологическое здоровье» относятся к категории спортсменов, работа психолога с которыми должна быть ориентирована на профилактику деструктивного переживания кризиса и поддержание конструктивного самоотношения. Волейболистов с неустойчивым самоотношением и профилем «конструктивное переживание

кризиса с неопределенным прогнозом» относим к группе риска, работа спортивного психолога с которой может быть ориентирована на овладение навыками саморегуляции и конструктивного переживания острых, переломных моментов в том числе и в спортивной карьере. Волейболисты с пассивно-негативным от-

ношением к себе и профилем «деструктивное переживание кризиса с неблагоприятным прогнозом» нуждаются в психологической помощи и сопровождении спортивного психолога, направленных на активизацию внутренних ресурсов по развитию психологической устойчивости и конструктивного отношения к себе.

Литература

1. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. 1985. № 6. С. 107 – 115.
2. Ананьев В. А. Введение в потрясающую психотерапию // Журнал практического психолога. 1999. № 7 – 8. С. 15 – 31.
3. Багадирова С. К. Изучение кризисов спортивной карьеры как основа системы психологического сопровождения спортсменов // Психология и педагогика: методика и проблемы. 2011. № 23. С. 361 – 367
4. Духновский С. В. Психодиагностическая методика «Переживание кризиса личностью»: рук. по применению. Курган : Изд-во Кург. гос. ун-та, 2016. 51 с.
5. Духновский С. В. Выраженность процессов саморегуляции у педагогов с разным видом профессионального самоотношения // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т. 21. Вып. 3. С. 304 – 308.
6. Иванова М. М. Особенности протекания кризиса завершения спортивной карьеры (на примере студентов института физической культуры и спорта) // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 4 (77). С. 105 – 107
7. Коломийченко Е. В. Психологические особенности самоотношения профессиональных и непрофессиональных спортсменов – студентов вуза // Общество: социология, педагогика, психология. 2016. № 1.
8. Пантеев С. Р. Методика исследования самоотношения. М. : Смысл, 1993. 32 с.
9. Сарджвеладзе Н. И. Самоотношение личности // Психология самосознания : хрестоматия / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара : БАХРАХ-М, 2003. С. 45 – 47
10. Столин В. В. Самосознание личности. М. : МГУ, 1983. 284 с.
11. Филатова О. В., Филатов В. О. Психологическая структура личности спортсменов в период профессиональных кризисов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-2. С. 485 – 492
12. Харитоновна И. В., Босенко Ю. М., Распопова А. С. Особенности взаимосвязи самооценки физического развития, социально-психологической адаптации, самоотношения и субъективного благополучия спортсменов подросткового возраста // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия «Педагогика. Психология. Социокинетика». 2019. № 4. С. 240 – 244.

References

1. Ambrumova A. G. Analiz sostoyanij psixologicheskogo krizisa i ix dinamika // Psixologicheskij zhurnal. 1985. № 6. С. 107 – 115.
2. Anan`ev V. A. Vvedenie v potryasayushhuyu psixoterapiyu // Zhurnal prakticheskogo psixologa. 1999. № 7 – 8. S. 15 – 31.
3. Bagadirova S. K. Izuchenie krizisov sportivnoj kar`ery`, kak osnova sistemy` psixologicheskogo soprovozhdeniya sportsmenov // Psixologiya i pedagogika: metodika i problemy`. 2011. № 23. S. 361 – 367
4. Duxnovskij S. V. Psixodiagnosticheskaya metodika «Perezhivanie krizisa licnost`yu» : ruk. po primeneniyu. Kurgan : Izd-vo Kurg. gos. un-ta, 2016. 51 s.
5. Duxnovskij S. V. Vy`razhennost` processov samoregulyacii u pedagogov s razny`m vidom professional`nogo samootnosheniya // Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Filosofiya. Psixologiya. Pedagogika. 2021. T. 21. Vy`p. 3. S. 304 – 308.
6. Ivanova M. M. Osobennosti protekaniya krizisa zaversheniya sportivnoj kar`ery` (na primere studentov instituta fizicheskoy kul`tury` i sporta) // Mir nauki, kul`tury`, obrazovaniya. 2019. № 4 (77). S. 105 – 107
7. Kolomijchenko E. V. Psixologicheskie osobennosti samootnosheniya professional`ny`x i neprofessional`ny`x sportsmenov – studentov vuza // Obshhestvo: sociologiya, pedagogika, psixologiya. 2016. № 1.
8. Pantileev S. R. Metodika issledovaniya samootnosheniya. M. : Smy`sl, 1993. 32 s.
9. Sardzhveladze N. I. Samootnoshenie lichnosti // Psixologiya samosoznaniya : xrestomatiya / pod red. D. Ya. Rajgorodskogo. Samara : BAXRAX-M, 2003. S. 45 – 47
10. Stolin V. V. Samosoznanie lichnosti. M. : MGU, 1983. 284 s.
11. Filatova O. V., Filatov V. O. Psixologicheskaya struktura lichnosti sportsmenov v period professional`ny`x krizisov // Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2018. № 59-2. S. 485 – 492
12. Xaritonova I. V., Bosenko Yu. M., Raspopova A. S. Osobennosti vzaimosvyazi samoocenki fizicheskogo razvitiya, social`no-psixologicheskoy adaptacii, samootnosheniya i sub`ektivnogo blagopoluchiya sportsmenov podrostkovogo vozrasta // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova. Seriya «Pedagogika. Psixologiya. Sociokinetika». 2019. № 4. S. 240 – 244.

S. V. Dukhnovsky, S. A. Senichenko

**FEATURES OF SELF-ATTITUDE OF VOLLEYBALL PLAYERS EXPERIENCING
AND NOT SUFFERING FROM CRISIS**

The article with the involvement of empirical material reveals the problem of attitude of volleyball athletes who are experiencing sharp, turning points (crises) in their sports careers in different ways. It was assumed that volleyball players with a different type of self-attitude have a different crisis profile and the corresponding psychological stability. The sample of the study was 75 girls' volleyball players playing in the Premier League «A» of the Russian Championship 2022 (zone «East»), aged 18 to 24 years with a sports category not lower than I adult. As psychodiagnostic methods, they used: the questionnaire «Attitude towards oneself» and «Experiencing a crisis with personality». « It was established that for athletes who are not in crisis, psychological health is the dominant profile, while volleyball players who are in crisis have a constructive experience of a crisis with an uncertain forecast and a destructive experience of a crisis with an unfavorable forecast. For volleyball players who are not in crisis, the dominant type of self-attitude is active-positive, while for athletes who are in crisis, an unstable and passive-negative attitude towards themselves is expressed. It has been shown that the «player's utility» is one of the conditions that increases the crisis load on athletes, reflected in the crisis profile of the personality and the self-attitude of volleyball players. It is lawful to use the obtained data in the training and competitive process, in the framework of psychological training and support of athletes.

Key words: *athletes, self-wear, activity, positivity, crisis profile, situational response, psychological stability, volleyball players.*