



УДК 159.9:42.47

ФЕНОМЕН ОПТИМІЗМУ У СИСТЕМІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Найчук В.В., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Вінницький соціально-економічний інститут
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Стаття присвячена аналізу психологічних досліджень оптимізму в структурі емоційно-вольової регуляції спортивної діяльності. Узагальнено основні підходи до визначення ролі емоцій та волі в регуляції спортивної діяльності. Крім того, в статті проаналізовано роль оптимізму як ключового компоненту успішного протистояння особистості стресовим ситуаціям.

Ключові слова: оптимізм, спортивна діяльність, емоції, воля, регуляція, успішність, атрибуція.

Статья посвящена анализу психологических исследований оптимизма в структуре эмоционально-волевой регуляции спортивной деятельности. Обобщены основные подходы к определению роли эмоций и воли в регуляции спортивной деятельности. Кроме того, в статье проанализирована роль оптимизма как ключевого компонента успешного противостояния личности стрессовым ситуациям.

Ключевые слова: оптимизм, спортивная деятельность, эмоции, воля, регуляция, успешность, атрибуция.

Naichuk V.V. THE PHENOMENON OF OPTIMISM IN THE SYSTEM OF EMOTIONAL AND VOLITIONAL REGULATION OF SPORT ACTIVITY

The article analyzes the psychological researches devoted to the problem of optimism in structure of emotional and volitional regulation of sports activity. The main approaches to determining the role of emotions and volition in sports activities regulate process are generalized. Also, the article analyzes the role of optimism as a key component of a successful confrontation of personality with stressful situations.

Key words: optimism, sports activity, emotions, volition, regulation, success, attribution.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства особливого значення набуває вивчення психологічних особливостей спортивної діяльності, що пов'язано з особливим місцем спорту в житті суспільства як особливої соціальної та політичної категорії [1; 2].

Емоції виступають головним регуляторним механізмом будь-якої діяльності. Спортивна діяльність пред'являє достатньо жорсткі вимоги до людини з точки зору її змістовності та конкретних умов реалізації. За умов високої мотивації діяльності інколи спостерігається стійке підвищення показників функціонування найбільш відповідальних систем, що забезпечують виконання цієї діяльності, незалежно від характеру стану люди. До того ж існує багато несприятливих станів, які обумовлюють зниження ефективності спортивної діяльності внаслідок виснаження психофізіологічних ресурсів під впливом інтенсивних і тривалих навантажень [3].

В успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям у спортивній діяльності ключову роль відіграє оптимізм як особливий психологічний феномен. У психології оптимізм вивчається як атрибутивний стиль (С. Петерсон, М. Селігман), система установок, диспозицій особистості

(Ч. Карвер, М. Шейер, К. Муздибаєв, Є. Льїн), позитивне ставлення до світу (Е. Еріксон), конструктивна характеристика мислення суб'єкта (А. Бек, А. Елліс), прояв копінг-поведінки (С. Замишляєва), мотивації досягнення (Т. Гордєєва), особлива соціальна установка (Н. Чижіченко), компонент саморозвитку особистості (І. Бех), ознака її психічного здоров'я (І. Коцан, Г. Ложкін), фактор гурбрістичної мотивації (К. Фоменко).

Метою даної статті є аналіз проблеми оптимізму в аспекті вивчення емоційно-вольової регуляції спортивної діяльності.

Основне викладення матеріалу. Діяльність як категорія є дихотомічною – з одного боку вона виступає детермінантою формування особистості, з іншого – залежить від рівня розвитку особистості, яка виступає як суб'єкт діяльності [4]. Нині немає однозначного тлумачення поняття «спортивна діяльність». У різних підходах і концепціях, як правило, розглядають окремі аспекти спортивної діяльності.

Спортивну діяльність можна охарактеризувати з двох сторін:

– з одного боку, спортивна діяльність виступає основним способом взаємодії спортсмена з навколишнім соціальним середовищем, задоволенням матеріальних і духовних потреб;

– з іншого боку, вона є сукупністю ціле-спрямованих дій, обумовлених досягненням певних цілей і вирішенням завдань підготовки спортсмена.

Дослідники розуміють спортивну діяльність як тренувальний і змагальний процес в цілому, який здійснюється періодично, систематично і тривалий час, або зводять її до більш вузького поняття – «спорту вищих досягнень», акцентуючи увагу на досягненні високих спортивних результатів у певному виді спорту, на максимальних фізичних і психічних навантаженнях [4].

Окремо слід відзначити суб'єктивні (індивідуальні) чинники спортивної діяльності, які залежать від спортсмена і можуть їм регулюватися. Індивідуальні умови діяльності включають обдарованість спортсмена; умови тренувального процесу; особливості методики тренування і особистості тренера; вплив сім'ї, друзів, партнерів, суперників, суддів, глядачів та інших людей з соціального оточення, нарешті, міру і характер власної активності спортсмена.

З точки зору теорії спорту, успішність спортивної діяльності ототожнюється з поняттям результативність. Спортивний результат – це кількісний або якісний рівень показників. Залежно від особливостей виду спорту, він може бути виражений перемогою в змаганнях; одиницями виміру часу, простору і маси; числом набраних спортсменом балів під час оцінки суддів тощо [4].

Дослідники відзначають, що спортивний результат не завжди відображає якість і ефективність тренувального процесу [4]. Особливе значення для спортсмена мають такі особливості, які впливають на спортивну діяльність, від яких залежать результати змагань і які є основою індивідуалізації. У спортивній психології успішність діяльності розглядається у зв'язку з такими поняттями, як «здібність», «індивідуальний стиль діяльності», «надійність», «готовність». Для представників різних видів спорту є характерними поєднання психічних якостей, які грають велику роль в забезпеченні надійності діяльності спортсменів. В. Марищук, Л. Серова виділили критерії успішності змагальних дій [5].

В регуляції діяльності задіяні різні психічні процеси, які забезпечують можливість найбільш повно відображувати навколишню дійсність. Емоційні процеси в цьому контексті не є пізнавальними процесами, вони виконують специфічну функцію, вказуючи на значність, якою суб'єкт наділяє відповідний об'єкт. Зв'язок емоцій з діяльністю визначається тими функціями емоцій, які вони (як специфічна форма відображення) виконують в діяльності. Це насамперед

функція внутрішньої регуляції діяльності, яка включає приватні функції оцінки інформації, що поступає зовні, та спонукання до виконання необхідних дій.

Підґрунтям для формування психологічної готовності спортсменів до участі в спортивній діяльності є інтелектуальний розвиток, емоційна зрілість і соціалізація особистості, які в сукупності з розвитком здатності до максимальної реалізації фізичних можливостей забезпечують удосконалення механізмів економізації витрат психо-енергетичного потенціалу особистості. За станом психологічної готовності умовно розрізняють три основні типи спортсменів, а саме: тривожний, середній і мобілізуючий [6].

Г. Бойко у своєму дослідженні зазначає, що оптимальна реалізація спортсменами тривожного типу функціонального та техніко-тактичного потенціалу під час участі у відповідальних змаганнях потребує впровадження комплексу психологічних заходів, що включають моделювання стресових ситуацій у тренувальному процесі та формування навичок самоконтролю й саморегуляції.

Автор зазначає, що спортсмени середнього типу потребують створення моделі максимальної реалізації в умовах тренувального процесу та її відтворення під час участі у змаганнях. Спортсмени мобілізуючого типу потребують надання об'єктивної інформації щодо актуального стану їхньої психологічної готовності з метою подальшого її використання для реалізації досягнутого рівня готовності під час участі в змаганнях високого рангу.

Практика спорту високих досягнень має безліч випадків, що пов'язані з виступами спортсменів у змаганнях на тлі їхньої недостатньої фізичної, технічної, тактичної та психологічної готовності.

Недостатній рівень готовності виявляється у передзмагальному періоді та має такі характеристики: відсутність мотивації до участі в змаганнях у спортсмена; відсутність мобілізаційної готовності до старту; високий рівень тривожності; відсутність впевненості в собі, страх, апатія. Недостатній рівень готовності спортсмена стає причиною поразок у змаганнях, що провокує розвиток негативних психічних станів [7].

Успішність виступів спортсменів у змаганнях найвищого рангу обумовлена відносно стабільною психологічною активністю, пов'язаною з глибинними особистісними якостями, що утворюють психологічний потенціал спортсмена.

Умовою, яка визначає успішність спортивної кар'єри, є здатність спортсмена до реалізації емоційно-вольової регуляції



діяльності, а також мобілізації психологічного потенціалу під час виступів у змаганнях, що забезпечує формування відчуття задоволення досягнутим результатом.

Підтвердженням того, що емоційно-вольова регуляція відіграє одну з найважливіших ролей в спортивній діяльності, є часто діагностоване у спортсменів емоційне та професійне вигорання як стан, що проявляється внаслідок дії тривалого або інтенсивного фізичного навантаження та проявляється в порушенні когнітивної, регуляторної та комунікативної функцій психіки, що складають психологічний потенціал спортсмена [8].

Участь емоцій у регуляції цілеспрямованої активності людини досліджували І. Бех, А. Вартанов, В. Вілюнас, О. Конопкін, П. Сімонов, О. Чернікова, Г. Шингаров та інші. Дослідники зазначають, що психорегулююча функція емоцій полягає у забезпеченні інтеграції суб'єктивного та об'єктивного полюсів у структурі діяльності, відображенні співвідношень мотивів, цілей, задач і результатів діяльності.

В дослідженнях спортивних психологів зазначається (Г. Ложкін, А. Колосов, Г. Бойко, В. Воронова, Ю. Горбунов), що емоції впливають на якість виконання спортивних вправ, результати спортивної діяльності [9; 10; 11; 12].

Відповідно до аналізу психологічних досліджень, роль емоцій у вольових діях спортсменів виявляється таким чином:

- під час вольових дій емоції регулюються другою сигнальною системою;
- емоційне ставлення спортсмена до власної діяльності є елементом мотивації вольових дій;
- емоції представляють собою стимулятори, які сприяють підвищенню працездатності спортсмена;
- оціночні емоційні відношення до завдань і результатів спортивної боротьби визначають поведінку спортсмена на змаганнях, а в подальшому удосконалення його спортивної кваліфікації;
- емоційні стани, які виникають під час спортивної діяльності, впливають на якість виконання конкретних спортивних завдань;

До специфічних спортивних емоцій дослідниками віднесено: емоції передстартових станів, спортивної боротьби, спортивне збудження, спортивне захоплення, спортивне суперництво, спортивна гордість, честь [11; 12].

Дослідниками емоції і воля часто розглядаються у тісному взаємозв'язку, як єдиний механізм саморегуляції [13]. О. Корчуганова [14] зазначає, що факторами, що впливають на розвиток емоційно-вольової сфери особистості спортсмена, є:

- формування цілісної структури навчальної діяльності;
- моральне виховання особистості;
- розвиток мотиваційної сфери особистості;
- розвиток процесів уваги і пам'яті;
- високий рівень домагань;
- адекватна самооцінка.

Сучасна психологія розглядає волю як свідому та цілеспрямовану психічну саморегуляцію поведінки і діяльності людини, що пов'язана з різними умовами, функціями та механізмами [15]. В дослідженнях вольова дія розглядається як свідомий вибір та рішення. Вчені К. Бабаян, Я. Басов, Л. Виготський, П. Рудик пов'язують волю із психічними процесами та вмінням людини керувати собою. Ю. Горбунов визначає вольову активність спортсменів як структуру [13], що визначається особливостями конкретного виду спорту та включена в кожному виді своєрідним поєднанням різнорівневих індивідуальних властивостей. Передусім інтенсивність вольових процесів дослідник пов'язує зі складністю перешкод, значущістю вольових дій, з відношенням до цих дій та силою мотивів [13].

В своєму дослідженні С. Поліщук [16] вказує на те, що прояви вольового зусилля пов'язані з рівнем розвитку вольових якостей: чим стабільніші прояви вольового зусилля, тим вищий рівень прояву комплексу вольових якостей (у типових ситуаціях вольових проявів: у стані втоми, у ситуаціях подолання фізіологічно зумовлених труднощів, у розумовій діяльності за наявності перешкод).

Дослідники зазначають, що воля базується на мотивації людини, експлікуючи мотиви поведінки у свідомість. Мотивація складає основу вольової поведінки, але не вичерпує собою всіх її структурних компонентів [11]. В. Іванніков [17] в своєму дослідженні зазначив, що продуктивність вольової регуляції залежить від розвитку мотиваційної сфери. Іншими словами, механізм вольової регуляції розглядається в структурі діяльності. Результати досліджень вказують, що необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів є багаторічне, безперервне й наполегливе тренування, що вимагає від спортсмена максимального прояву вольових якостей.

Для спортивної діяльності характерні різні види та ступінь прояву вольових зусиль:

- вольові зусилля, що пов'язані з подоланням негативних суб'єктивних відчуттів, які супроводжують процеси стомлення;
- вольові зусилля, що пов'язані з проявом максимальних м'язових зусиль;

– вольові зусилля, що пов'язані з подоланням труднощів, небезпеки;

– вольові зусилля, що пов'язані з чисельними обмеженнями, необхідністю дотримуватись спортивного режиму тощо [4].

До основних вольових якостей спортсменів науковці [4] відносять такі: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витримку, дисциплінованість. Кожна з якостей характеризується певними ознаками, що визначаються особливостями управління самим собою, своїми діями та вчинками в різних умовах спортивної діяльності та інше.

Особливою категорією в системі емоційно-вольової регуляції діяльності є оптимізм. Проблема оптимізму дістала активного розвитку наприкінці ХХ ст. Слід відзначити, що більшість психологічних досліджень даного феномену реалізуються головним чином в рамках двох психологічних концепцій – концепції диспозиційного оптимізму Ч. Карвера і М. Шейер і теорії атрибутивного стилю М. Селігмана, К. Петерсона.

М. Селігман описав оптимістичний і песимістичний атрибутивний стиль, спираючись на особливості когніцій, характерних для психологічно благополучних і неблагополучних індивідів. За оптимістичного атрибутивного стилю невдачі сприймаються як тимчасові, що зачіпають лише невелику частину життя і схильні до зміни, а успіхи – як стабільні, глобальні і залежні від власних зусиль індивіда. За песимістичного атрибутивного стилю невдачі сприймаються як постійні, універсальні і носять внутрішній характер, а успіхи, навпаки, як випадкові, локальні і викликані зовнішніми причинами [18].

У підході диспозиційного оптимізму Ч. Карвера і М. Шейер під проблематикою оптимізму та песимізму розуміється широке коло проявів, що виявляються в різних ситуаціях. Почуття впевненості або сумніви, пов'язані з узагальненими позитивними або негативними очікуваннями щодо майбутнього. Отже оптимістами можна назвати людей, які схильні дотримуватися позитивних очікувань щодо майбутнього; песимісти, відповідно, більш схильні до негативних [19].

Підхід до оптимізму даних дослідників базується на моделі поведінкової саморегуляції, яка побудована на теорії мотивації як цінності, що очікується. Відповідно до запропонованої моделі, люди роблять зусилля для досягнення поставлених цілей, лише за умови сприятливого очікування майбутніх успіхів. Коли ж у людей виникають серйозні сумніви в досягненні успішного результату, вони схильні залишати спроби

досягти своїх цілей, що також супроводжуються різними емоційними переживаннями. Отже відчуття наближення до бажаних цілей пов'язане з переважанням позитивного афекту, і, навпаки, під час виникнення суттєвих проблем на шляху до досягнення цілей виникає негативний афект.

Оптимісти схильні до позитивних узагальнених очікувань щодо майбутнього, песимісти насамперед до більш негативних очікувань. Оскільки оптимісти бачать бажані результати як досяжні, вони частіше реагують на труднощі в активній манері, збільшуючи наполегливість у своїх спробах досягнення мети. Люди з низьким рівнем диспозиційного оптимізму, навпаки, не відчують позитивних очікувань щодо подолання труднощів і частіше відповідають на останні пасивним відношенням і поведінкою [20].

Поняття атрибутивного стилю, яке розробляв Селігман, засновано на роботі, що була розпочата Б. Вайнером. Селігман охарактеризував атрибутивний стиль, використовуючи параметри локусу, стабільності і глобальності. Що стосується параметру локусу, його головною метою є опис спрямованості пояснення причини події або з особистих причин (індивід сприймає подію, що відбулася як викликану внутрішніми причинами), або через зовнішні причини (причина в інших людях та оточуючому світі).

Постійність – характеристика часу, що дозволяє оцінювати причину як таку, що має постійний або тимчасовий характер. Під глобальністю (широтою) розуміється просторова характеристика, що дозволяє описати універсальність або конкретність причинних пояснень, схильність до надмірних узагальнень або, навпаки, конкретного розгляду окремо взятих ситуацій.

Виділивши оптимістичний і песимістичний атрибутивний стиль, Селігман звернув увагу на асиметричність сприйняття позитивних і негативних подій, які характерні для людей в стані психологічного благополуччя. Песимістичний стиль пояснення характеризується наділенням несприятливих подій постійними, універсальними і внутрішніми характеристиками, а оптимістичний стиль – тимчасовими, конкретними і зовнішніми. При цьому, хороші події за песимістичного стилю пояснення розглядаються прямо протилежним чином – як тимчасові, зовні задані і відносяться до конкретної області, а за оптимістичного стилю – як постійні, універсальні і внутрішні [20].

М. Селігман висловив гіпотезу, що люди з оптимістичним стилем пояснень будуть успішні в таких типах діяльності, де



робота вимагає наполегливості та ініціативи і пов'язана з можливим розчаруванням, неприйняттям з боку інших людей. Це такі області, як торгівля, маклерські послуги, зв'язок з громадськістю, виступ зі сцени, добування грошей на фінансування різних проектів і благодійні потреби, творчі професії, змагальні професії і професії, що вимагають викладання і вміння справлятися з високим емоційним навантаженням. Навпаки, помірні песимісти зі своїм загостреним почуттям реальності кращі в таких областях, як конструювання та техніка безпеки, ескізи технічні та економічні опрацювання, переговори, пов'язані з укладанням контрактів, фінансовий контроль і бухгалтерія, юстиція (але не судочинство), адміністративні функції в бізнесі, статистика, технічна література, контроль якості, кадрові питання [20].

Стосовно ж досліджень ролі оптимізму в емоційно-вольовій регуляції саме в спортивній діяльності, останнім часом з'явилися дослідження, присвячені вивченню даного питання. В роботах зарубіжних авторів (R. Berengüñ, E.J. Garcıas de los Fayos Ruiz, F.J. Ortnn Montero, R. de la Vega Marcos J. Marna Lypez Gullyn, G.J. Fogarty, H.N. Perera, J. Furst, Patrick R. Thomas та інші) визначається роль оптимізму як фактору успішності спортсмена, копінг-стратегії в ситуації змагального стресу [21; 22]. В українській психології проблема оптимізму обмежується дослідженнями успішності в певній діяльності (найчастіше – навчальній, рідше – професійній), оминаючи роль даного феномену в спортивній діяльності або включаючи його в загальному значенні під час вивчення особистісної сфери спортсменів [23; 24].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Спортивна діяльність є тим видом діяльності, що висуває високі вимоги до особистості, часто провокує розвиток емоційної напруженості. Умовою, яка визначає успішність спортивної кар'єри є здатність спортсмена до реалізації емоційно-вольової регуляції діяльності, а також мобілізації психологічного потенціалу під час виступів у змаганнях, що забезпечує формування відчуття задоволення досягнутим результатом. В цьому аспекті ключову роль в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям у спортивній діяльності відіграє оптимізм як особливий психологічний феномен, який розглядається дослідниками як атрибутивний стиль, система диспозицій особистості, позитивне ставлення до світу, мотивації досягнення, компонент саморозвитку особистості

Незважаючи на актуальність дослідження ролі оптимізму в спортивній діяльності, в

українській психології дана проблематика майже не представлена. Ґрунтовний аналіз психологічних досліджень закордонних авторів дозволив нам визначити перспективу подальших досліджень, що полягають у емпіричному дослідженні оптимізму в системі емоційно-вольової регуляції спортивної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Спортивная психология; под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. М.: Юрайт, 2014. 367 с.
2. Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации. Е.В. Мельник Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. Витебск: ВГУим. П.М. Маширова, 2014. 58 с.
3. Психология детско-юношеского спорта. А.В. Родионов, В.А. Родионов. М.: Физическая культура, 2013. 278 с.
4. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / под общ. ред. Л.Г. Уляевой. М.: Издатель Мархотин П. Ю., 2014. 236 с
5. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для ст-ов пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / В.Л.Марищук и др. 2-е изд., доп. и испр. М.: Просвещение, 1990. 256 с.
6. Бойко Г.М. Психолого-педагогичний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті: монографія. Полтава: ТОВ АСМІ, 2012. 360 с.
7. Бойко Г.М. Сучасні підходи до формування психологічної готовності спортсменів високої кваліфікації до високоєфективної змагальної діяльності в спорті інвалідів. Вісник національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. №129(1). 2015. с. 30–33
8. Berengüñ R. Optimism and Burnout in Competitive Sport. R. Berengüñ1, E.J. Garcıes de los Fayos Ruiz2, Psychology 2013. Vol.4, No.9A2–pp. 13–18
9. Ложкин Г.В. Дух команды: о феноменологии спортивного взаимодействия. Г.В.Ложкин, А.Б. Колосов. Спортивный психолог, 2017. № 3 (46). С. 27–37.
10. Ложкин Г.В. Представления о методологии развития личности в спортивной деятельности. Г.В. Ложкин, А.Б. Колосов. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 6. М.: ИП РАН. 2015. С. 299–313.
11. Boiko G. Characteristics of motivational patterns for sporting activity of swimmers with psychophysical disorders. Galyna Boiko, Natalia Babych. Sport Sciences for Health. 2014. URL: <http://link.springer.com/article/10.1007/s11332-014-0199-4>.
12. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
13. Горбунов Ю. Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена. Теория и практика физической культуры. 2002. №7. С.67–70.
14. Корчуганова Е.Г. Педагогические условия эмоционально-волевого развития личности младшего школьника (в дидактической системе Л.В. Занкова): автореф. дисс. на соискание учен. степени кандидата

педагогических наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» Новокузнецк, 2006. 23 с.

15. Смирнов Б.Н. О разных подходах к проблеме воли в психологии. Вопросы психологии. 2004. № 3. С. 64–70.

16. Поліщук С.А. Особливості розвитку волі в учнів молодшого шкільного віку: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2001. 220 с.

17. Иванников В.А. Волевая регуляция и здоровый образ жизни. В.А. Иванников, В.Н. Шляпников. Материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». М., 2007. Т. 3, Ч. 1. С. 64–66.

18. Селигман М. Оптимизм, которому можно научиться М.: Наука, 2007. 168 с.

19. Carver C.S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. P. 267–283

20. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измени-те взгляд на мир и свою жизнь. Альна Паблишер, 2018. 338 с.

21. Gaudreau P. Optimism, pessimism, and coping in a dual-domain model of sport and school satisfaction. Gaudreau P., Gunnell K.E., Hoar S.D., Thompson A., Lelièvre J. Sport, Exercise, and Performance Psychology. 2014. 37 p.

22. Evaluating Measures of Optimism and Sport Confidence / Gerard J. Fogarty, Harsha N. Perera, Andrea J. Furst, Patrick R. Thomas. URL: https://eprints.usq.edu.au/28355/17/Fogarty_etal_2016_ePrints_version.pdf.

23. Новицький Ю.В. Концептуальні засади формування професійної компетентності в фізичному вихованні і спорті. URL: <http://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/20704/1/kontseptualni.pdf>.

24. Бабич Н.Л. Емоційно-вольовий компонент підготовки спортсменів. Бабич Н.Л., Беседа Н.А., Піменов О.О. URL: [file:///C:/Users/Dell5420E/Downloads/VchdpuPN_2014_118\(1\)_4%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Dell5420E/Downloads/VchdpuPN_2014_118(1)_4%20(3).pdf).

УДК 159.99

ТРАНСФОРМАЦІЙНІ ІГРИ ТА ЇХ РОЛЬ В ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Наумік-Гладка К.Г., д. е. н., доцент,
професор кафедри туризму

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Скориніна-Погребна О.В., д. соціол. н., професор,
професор кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України

У статті проаналізовано сутність трансформаційних ігор, історія їх розвитку та особливості впливу на психіку людини. Авторами запропоновано класифікацію трансформаційних ігор за різними критеріями, охарактеризовано наявні ігри та порядок проведення трансформаційних ігор.

Ключові слова: ігри, психологічне консультування, особистість, особистісні ресурси, психотерапія, розвиток особистості, трансформаційні ігри.

В статье проанализирована сущность трансформационных игр, история их развития и особенности воздействия на психику человека. Авторами предложена классификация трансформационных игр по различным критериям, охарактеризованы существующие игры и порядок проведения трансформационных игр.

Ключевые слова: игры, психологическое консультирование, личность, личностные ресурсы, психотерапия, развитие личности, трансформационные игры.

Naumik-Hladka K.H., Skorynina-Pohrebna O.V. TRANSFORMATIONAL GAMES AND THEIR ROLE IN PRACTICAL PSYCHOLOGY

The essence of transformational games, the history of their development and peculiarities of the impact on the human psyche are analyzed in the article. The authors proposed the classification of transformational games by various criteria, the existing games and the order of the transformation games were characterized.

Key words: development of a personality, games, psychological counseling, personality, personal resources, psychotherapy, transformational games.

Постановка проблеми. Соціальна та економічна ситуація в Україні характеризується динамічними змінами (безвізовий режим, стрибки валютного курсу, соціокультурні інтегративні процеси, руйнуван-

ня традицій і створення інших культурних цінностей), які створюють нові умови для самореалізації громадян, необхідність приймати рішення в умовах великої кількості інформації і обмеженого часу. З розвитком