

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ  
ІНСТИТУТ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ НАПН УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА  
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ТОВАРИСТВО «РІДНА ШКОЛА»  
AUTONOMOUS UNIVERSITY OF ZACATECAS (MEXICO)  
EUROPEAN INSTITUTE OF FURTHER EDUCATION (EIDV) (SLOVAKIA)  
ISRAEL TRAUMA COALITION (ISRAEL)  
Sky Tel OÜ (Estonia)

DOI <https://doi.org/10.59647/978-617-520-999-8/1>

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

### *VII Міжнародної конференції*

**Актуальні проблеми освітнього  
процесу в контексті європейського вибору України**

*14 листопада 2024 року*

Київ  
Видавництво Ліра-К  
2025

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Київського національного університету будівництва і архітектури  
(протокол № 27 від 29 листопада 2024 р.)*

**Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України:** матеріали VII Міжнародної конференції (14 листопада 2024 року). – Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. – 728 с.

ISBN 978-617-520-999-8

У матеріалах VII Міжнародної конференції «Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України» висвітлюються актуальні питання професійної (професійно-технічної) освіти: вітчизняний та зарубіжний досвід; психолого-педагогічне забезпечення освітнього процесу; сучасні виклики; сучасні проблеми викладання інженерно-технічних та гуманітарних дисциплін.

Матеріали конференції розраховані на науково-педагогічних, наукових працівників у галузі педагогіки, психології, соціології, викладачів, аспірантів, студентів, а також на соціальних педагогів, соціологів, практичних психологів і соціальних працівників.

*За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність  
їх автори.*

УДК 37.09

УДК 796.03

*Іваннікова Ганна Василівна,*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

*Київського національного університету*

*будівництва та архітектури;*

*Руденко Андрій Іванович,*

*здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСМ-24,*

*Київського національного університету*

*будівництва та архітектури*

## **ЗВ'ЯЗОК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ІЗ УЗГОДЖЕННЯМ ЙОГО ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ**

Самоактуалізація як процес реалізації власного потенціалу є ключовим фактором у досягненні спортивних цілей і загальної життєвої задоволеності. Від узгодженості між особистими прагненнями та спортивними цілями залежить психічне благополуччя спортсмена, його стресостійкість, здатність до подолання труднощів та збереження мотивації на різних етапах кар'єри. Вивчення цього зв'язку сприяє розробці ефективних методів підтримки спортсменів, що допоможе їм максимально реалізувати себе як у спорті, так і поза ним [1].

Основним предметом дослідження є взаємозв'язок між самоактуалізацією особистості спортсменів та узгодженням їх життєвих цілей. Самоактуалізація передбачає досягнення спортсменом власного потенціалу, розкриття його можливостей та задоволення від реалізації себе у вибраній сфері. У спорті це особливо актуально, оскільки спортсмен часто стикається з високими фізичними та психологічними навантаженнями, що вимагають розвинених навичок саморегуляції та цілеспрямованості [3].

На перший план виходить здатність спортсмена до визначення та коригування своїх життєвих цілей, відповідно до особистісних прагнень і цінностей, що дозволяє йому зберігати високу мотивацію і долати труднощі на різних етапах кар'єри. Життєві цілі, з одного боку, визначають напрямок розвитку спортсмена як особистості, а з іншого – забезпечують внутрішню гармонію, що сприяє стійкості до стресу, емоційній стабільності та здатності до подолання перешкод. Водночас узгодження життєвих цілей із спортивними цілями формує позитивне сприйняття власного шляху та особистого зростання [2]. Розглядаються також проблеми, що виникають при розриві між життєвими

та спортивними цілями. Дисбаланс між цими аспектами може спричинити зниження мотивації, виникнення тривожності, конфліктність у ціннісній сфері та навіть психологічне вигорання. Аналізуються психологічні особливості, які допомагають уникнути цих ризиків, зокрема розвиток адаптивності, стресостійкості та емоційного інтелекту [2].

Самоактуалізація спортсмена тісно пов'язана з узгодженням його життєвих і спортивних цілей. Це узгодження створює внутрішню гармонію, яка сприяє емоційній стабільності, витривалості та стійкості до стресу, що є необхідними чинниками для досягнення успіху у спорті. Спортсмен, який має ясне уявлення про свої життєві цілі та вміє узгоджувати їх із професійними завданнями, показує вищий рівень мотивації, задоволення від діяльності і психологічної стійкості, що також допомагає запобігати вигоранню [3].

Отже, для досягнення високих результатів та збереження психологічного здоров'я важливо, щоб спортсмени мали підтримку у розвитку навичок саморефлексії та ефективного цілепокладання. Це дозволяє їм гармонійно поєднувати особисті та професійні цінності, підтримуючи їх на шляху до самореалізації.

### **Список використаних джерел**

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dovira.1558.narod.ru/prof.html>
2. Федорець А. В. Зв'язок самоставлення та індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена з його спортивною майстерністю // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2012. - Вип. 14. - С. 159-166. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2012\\_14\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_14_23)
3. Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації паралімпійців : монографія. К.: Талком, 2019. 309 с.
4. Шамич О.М. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник /О.М. Шамич, Л.З. Сердюк, Г.В. Іваннікова/ –К. : Талком, 2023. – 131 с. <https://repository.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>

<i>Іваннікова Ганна Василівна, Єльчев Сергій Сергійович</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА (З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ – ФУТБОЛ).....	152
<i>Іваннікова Ганна Василівна, Кривенко Євгенія Анатоліївна</i> ВПЛИВ ОБРАЗУ ТІЛА НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.....	155
<i>Іваннікова Ганна Василівна, Марченко Роман Васильович</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ.....	157
<i>Іваннікова Ганна Василівна, Родін Дмитро Євгенович</i> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В ПРОФІЛАКТИЦІ СПОРТИВНИХ ТРАВМ.....	159
<i>Іваннікова Ганна Василівна, Руденко Андрій Іванович</i> ЗВ'ЯЗОК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ІЗ УЗГОДЖЕННЯМ ЙОГО ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ.....	163
<i>Ігнатенко Олександр Володимирович, Ігнатенко Ганна Володимирівна</i> ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗА СУЧАСНИХ УМОВ.....	165
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Аницупова Дар'я Сергіївна</i> ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ БУДІВЕЛЬНИХ ПІДПРИЄМСТВ У СУЧАСНИХ РИНКОВИХ УМОВАХ.....	167
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Іванов Георгій Артемович</i> УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТНИМИ СИТУАЦІЯМИ В БІЗНЕСІ.....	170
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Кот Ірина Миколаївна</i> ФАКТОРИ, ЯКІ ПЕРЕШКОДЖАЮТЬ УСПІХУ БІЗНЕС-ДІЯЛЬНОСТІ, ТА ЇХ НЕЙТРАЛІЗАЦІЯ.....	173
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Куцин Евеліна Іванівна</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОТИДІЇ ОБМАНУ В БІЗНЕСІ.....	175
<i>Калениченко Руслан Арсенович, Мотій Анастасія Сергіївна</i> ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ ТА ЛЮДСЬКИЙ ЧИННИК У БІЗНЕСІ.....	177

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
В КОНТЕКСТІ  
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів

VII Міжнародної конференції

(Київ, 14 листопада 2024 року)

Керівник видавничого проєкту *Віталій Зарицький*

Підписано до друку 03.01.2025. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Умовн. друк. аркушів – 42,31. Обл.-вид. аркушів – 35,24.  
Тираж 300

Виготовлювач: ТОВ «Видавництво Ліра-К»  
Свідоцтво № 3981, серія ДК.  
03142, м. Київ, вул. В. Стуса, 22/1  
тел.: (050) 462-95-48; (067) 820-84-77  
Сайт: [lira-k.com.ua](http://lira-k.com.ua), редакція: [zv\\_lira@ukr.net](mailto:zv_lira@ukr.net)