

### Список використаних джерел

1. Work-related stress, anxiety, or depression statistics in Great Britain. HSE. 2022. URL: <https://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>
2. Войтенко О.В. Професійне благополуччя академічних працівників: теоретичний аналіз проблеми. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Випуск 5. С. 72–77.
3. Войтенко О.В. Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 73(3). С. 57–64.
4. Voitenko, E., Zazymko, O., Myronets, S., Staryk, V., & Kushnirenko, K. (2024). The mediating role of values in the relationship between needs and professional well-being of university academic staff. *International Journal of Organizational Leadership*. 2024. V. 13(1). P. 102-116.
5. Войтенко О.В. Психологія професійного благополуччя особистості. Монографія. Київ: ДТЕУ, 2025. 452 с.
6. Войтенко О.В. Психологічне забезпечення професійного благополуччя академічних працівників: ключові аспекти та стратегії. Вісник Національного університету оборони України. 2025. № 86(4). С. 47–54.

**УДК 796:159.98**

**Войтенко Оксана Анатоліївна,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*

*Київського національного університету будівництва та архітектури;*

**Корнієнко Сергій Сергійович,**

*здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-24  
за спеціальністю А7 “Фізична культура і спорт”*

*Київського національного університету будівництва та архітектури*

## **САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ТА МЕНТАЛЬНИЙ САМОКОНТРОЛЬ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО РІВНЯ**

Самовдосконалення, яке розглядається як систематичний процес цілепокладання, самоаналізу та корекції поведінки, та ментальний самоконтроль, як сукупність прийомів, що підтримують оптимальний емоційно-психічний стан, формують внутрішні ресурси спортсмена. Ці ресурси дозволяють ефективно реагувати на тренувальні та змагальні стресові ситуації, адаптуючись до умов високої конкуренції. У сучасному спорті, де рівень конкуренції постійно зростає, психологічна готовність спортсмена стає критичним фактором досягнення стабільних та високих результатів [3; 4].

Теоретичний аспект дослідження ґрунтується на сучасних підходах спортивної психології та психофізіології. Психофізіологічні методики діагностики та корекції станів, такі як вимірювання вектора уваги, рівнів тривоги, індексів вегетативної регуляції, дають змогу індивідуалізувати програми ментальної підготовки та оцінювати ефективність інтервенцій [1, с.49–53]. Відомі психологічні техніки, зокрема візуалізація, самонавіювання,

дихальні вправи для регуляції рівня збудження, аутогенне тренування та ідеомоторні практики, мають емпіричну підтримку як засоби підвищення концентрації та зниження передстартової тривоги. Наприклад, у методичних посібниках описано, як щоденне виконання дихальних вправ протягом 5–10 хвилин сприяє зниженню серцевого ритму та стабілізації показників вегетативної нервової системи [1].

Метою дослідження є вивчення ролі та ефективності методик самовдосконалення і ментального самоконтролю у підготовці спортсменів високого рівня. Основні завдання включають:

1. аналіз теоретичних підходів до саморегуляції у спорті;
2. діагностику поточного рівня самоконтролю у вибірковій когорти спортсменів за допомогою анкет, шкал тривоги та самовпевненості, а також спостереження;
3. апробацію набору коротких щоденних ментальних вправ у тренувальному циклі та оцінку їхнього впливу на концентрацію уваги та емоційну стабільність [2; 3; 4].

Методологія дослідження передбачає комплексний підхід: аналіз літератури, спостереження тренувального процесу на базі ДЮСШ-1, анкетування за стандартизованими шкалами мотивації, тривоги та самовпевненості, інтерв'ю з тренерами та якісну систематизацію отриманих даних. Для інтервенції передбачено використання щоденних коротких практик (5–10 хвилин), що включають:

1. дихальні вправи для стабілізації психофізіологічного стану;
2. самонакази — короткі позитивні фрази, які сприяють підтримці концентрації;
3. уявні репетиції ключових технічних елементів (ментальна репетиція), адаптовані під вид спорту та вік атлетів.

Очікувані результати полягають у зменшенні рівня ситуаційної тривоги, підвищенні показників концентрації уваги та стабільності виконання технічних елементів у стресових умовах. Практичні рекомендації включатимуть протокол короткої діагностики саморегуляції та прикладні щоденні вправи, які тренер може інтегрувати у тренування без суттєвого додаткового часу [5].

Теоретична значимість дослідження полягає у систематизації підходів до самовдосконалення у контексті психофізіологічної підготовки спортсмена високого рівня. Практична значимість полягає у розробці адаптованих рекомендацій та коротких інструментів діагностики і інтервенцій для тренерів ДЮСШ-1 та аналогічних установ. Перспективи подальших досліджень передбачають експериментальні роботи на вибірках різних видів спорту та вимірювання кількісного ефекту впровадження ментальних практик [1; 3; 6].

Таким чином, самовдосконалення та ментальний самоконтроль є ключовими чинниками у формуванні психологічної готовності спортсменів високого рівня. Поєднання психофізіологічних методів діагностики з короткими ментальними практиками забезпечує підвищення концентрації, емоційної стійкості та стабільності результатів у змагальних умовах. Впровадження таких підходів у тренувальний процес сприяє оптимізації підготовки спортсменів і формуванню системи цілеспрямованої психічної саморегуляції як невід’ємної складової професійного зростання в спорті.

#### Список використаних джерел

1. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: методичний посібник. Київ, 2008. 64 с. (розділ «Методи саморегуляції психічного стану спортсмена», с.49–53). PDF: [https://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/3613/1/diagnostyka\\_psvxofiziologichnogo.pdf](https://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/3613/1/diagnostyka_psvxofiziologichnogo.pdf)
2. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров’я і благополуччя особистості. (Навчальний посібник). – К.: КНУБА, Талком, 2023. – 130 с. URI <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>
3. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Human Kinetics, 2019. 680 с. (огляд психологічних навичок, саморегуляції). Google Books: [Foundations of Sport and Exercise Psychology, 7E - Weinberg, Robert S., Gould, Daniel - Google Книги](https://books.google.com/books?id=7E-Weinberg,RobertS.,Gould,Daniel)
4. Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. 7th ed. McGraw-Hill, 2012. 564 с. (методи інтервенцій, тренінги концентрації, корекція тривоги).
5. Driskell J. E., Copper C., Moran A. Does mental practice enhance performance? Journal of Applied Psychology, 79(4), 481–492, 1994. PDF: [https://www.researchgate.net/publication/228118007\\_Does\\_Mental\\_Practice\\_Enhance\\_Performance](https://www.researchgate.net/publication/228118007_Does_Mental_Practice_Enhance_Performance)
6. Orlick T. In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training. Human Kinetics, 5th ed., 2015. 240 с. (прикладні методики ментального тренування, рекомендації для тренерів).

**УДК 159.9:316.48**

**Войтенко Оксана Анатоліївна,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Київського національного університету будівництва та архітектури;*

**Кряж Олеся Максимівна,**

*здобувач вищої освіти навчальної групи АРХ-24-5  
Київського національного університету будівництва і архітектури*

## **ВИКЛИКИ І ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА РОБОТУ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Психологічна діяльність у воєнний період супроводжується численними викликами, пов’язаними з руйнуванням звичних умов безпеки та стабільності, необхідністю швидкої адаптації до нової реальності та трансформації професійних і особистісних орієнтирів. Фахівці психологічної сфери змушені