

6. Миронець С. М. До проблеми психологічної адаптації фахівців зведених рятувальних загонів / С. М. Миронець // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2010. – № 8. – С. 17–24.
7. Охременко О. Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності : автореф. дисс. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : спец. 19.00.09. «Психологія діяльності в особливих умовах» / О. Р. Охременко. – Київ, 2005. – 28 с.
8. Панченко Л. Л. Адаптация к профессиональной деятельности : [учебное пособие] / Панченко Л. Л. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2006. – 35 с.
9. Пилипенко Н. Мотиваційні механізми професійної адаптації особистості / Н. Пилипенко // Соціальна психологія. – 2008. – № 3. – С. 131–136.
10. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Є. М. Потапчук. – Хмельницький, 2004. – 28 с.
11. Сафін О. Д. Людський чинник в особливих умовах діяльності та праці: психологічний аспект / О. Д. Сафін // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2010. – № 8. – С. 107–119.
12. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів Внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : автореф. дис...доктора психол. наук : 19.00.06 «Юридична психологія» / Тімченко О. В. – Харків, 2003. – 35 с.
13. Щеколдина А. А. Должностной переход в профессиональном становлении специалиста : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / А. А. Щеколдина – О., 2005. – 232с.
14. Hartmann Н. Ego psychology and The Problem of adaptation. / Н. Hartmann. N.-Y., 1958 // www.questia.com/library/book

УДК 159.9

***Ваврик Л.В.**, старший науковий співробітник, Національна академія Служби безпеки України*

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У статті проаналізовано діяльність в екстремальних умовах, виокремлено вимоги такої діяльності до особистості фахівця. Крім того, визначено психологічні передумови (психологічну підготовку, професійно важливі якості фахівця, психологічні чинники), які забезпечують успішність діяльності правоохоронця та впливають на його професійний розвиток.

Ключові слова: діяльність в екстремальних умовах, професійно-психологічна підготовка, професійно важливі якості, психологічні чинники, успішність професійної діяльності.

В статье проанализирована деятельность в экстремальных условиях, выделены требования деятельности к личности профессионала. Кроме того, определены психологические предпосылки (психологическая подготовка, профессионально важные качества специалис-

та, психологические факторы), которые обеспечивают успешность деятельности сотрудника правоохранительных органов и влияют на его профессиональное развитие.

Ключевые слова: деятельность в экстремальных условиях, профессионально-психологическая подготовка, профессионально важные качества, психологические факторы, успешность профессиональной деятельности.

Постановка проблеми. У період розбудови демократичної держави, з метою зміцнення правопорядку та законності питання успішної діяльності фахівців правоохоронних органів набувають особливого значення. Розвиток особистості професіонала, формування його необхідних особистісно-ділових якостей, знань, умінь, навичок та професійного мислення є досить складним, багатограним і тривалим – починається із професійної підготовки і продовжується у процесі діяльності. Тому проблема врахування та розвитку психологічних характеристик, необхідних для конструктивної професіоналізації правоохоронців, залишається нагальною в умовах мінливого сьогодення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Особливості діяльності в екстремальних умовах досліджували В. Барко, В. Бодров, О. Глотчкін, М. Дяченко, Г. Запорожцева, Н. Іванова, Л. Кандибович, П. Корчемний, В. Розов, В. Рубцов, О. Столяренко, В. Сисоєв, К. Судаков, О. Тімченко, Н. Феденко, В. Юсов та ін. Вивченням психофізіологічних, психологічних характеристик фахівців екстремальних професій займались В. Андрусюк, В. Вареник, Ф. Думко, Г. Запорожцева, Ю. Ірхін, Л. Казміренко, Я. Когут, М. Козяр, Я. Кондратьєв, В. Корольчук, М. Корольчук, Р. Макаров, Л. Мороз, М. Нідзій, Ж. Шишкін та ін. Разом з тим недостатньо дослідженими залишаються психологічні феномени, що зумовлюють успішні професійні дії правоохоронців у сучасних екстремальних умовах.

Тому **метою** даної публікації є визначення основних психологічних передумов успішної діяльності правоохоронців в екстремальних умовах.

Виклад основного матеріалу. Складність дослідження анонсованої проблематики полягає у тому, що в реальних ситуаціях психічний стан особистості правоохоронця визначається одночасним впливом цілого ряду як пов'язаних між собою, так і незалежних стрес-факторів професійної діяльності. Вивчення особистісних особливостей, які визначають індивідуальні поведінкові реакції і психічні стани, що впливають на ефективність діяльності особового складу, на сьогодні є одним із напрямів забезпечення успішної діяльності [5].

Щоб об'єктивно визначити передумови успішності професійної діяльності правоохоронців в екстремальних умовах, необхідно, перш за все, проаналізувати поняття «екстремальні умови» та виокремити основні вимоги, які висуває зазначена діяльність до особистості фахівця.

Науковці зазначають, що екстремальні умови діяльності характеризуються наявністю реальної загрози та надмірно високим рівнем нервово-психічного напруження [9, С. 38]. Крім того, зазначені умови вирізняються ситуаціями, в яких виникають екстремальні фактори, раптовістю, новизною, небезпекою, непосильністю завдання, руйнуванням установок, наявністю фізичних, матеріальних, організаційних, психологічних перешкод на шляху до досягнення мети [1].

До того ж поняття «екстремальні умови» охоплює несприятливі умови для життєдіяльності, граничні, крайні значення тих елементів ситуації, які потребують мобілізації аварійних резервів організму. Екстремальність також вимагає від правоохоронця підготовленості до дій в умовах професійного стресу, володіння навичками саморегуляції психічних і психофізіологічних станів. Від цього залежить як успіх у розслідуванні злочинів, так і збереження професійного здоров'я [12, С. 11].

Професійна діяльність в екстремальних умовах зумовлює у правоохоронців постійні стани напруги, оскільки виконання професійних обов'язків часто здійснюється в умовах небезпеки, високої особистої відповідальності, дефіциту часу, недостатньої інформації.

Діяльність у науковій літературі визначається як специфічний вид активності людини, спрямований на позитивне і творче перетворення оточуючого світу, включаючи саму себе й умови свого існування, або як спрямована активність, що реалізує потреби суб'єкта [10]. Саме професія має дуже важливе значення протягом усього життєвого шляху кожної людини. Якщо від обраної професійної діяльності вона одержує моральне задоволення, усвідомлює особисту і суспільну значущість результатів, то працюватиме досить ефективно, перебуватиме у стані психологічного комфорту і не матиме комплексу особистої нереалізованості. Така діяльність висуває досить високі вимоги до фахівців. Вони мають контролювати свій психічний стан, адекватно оцінювати ситуацію та швидко приймати правильні рішення, а також бути здатними до розумного ризику. Разом з тим напружений характер їх професійної діяльності, високий рівень відповідальності, інформаційні перевантаження, непередбачувані ситуації – все це може бути причинами виникнення різного роду психологічних проблем й викликати у правоохоронців стани психічної напруги. Як наслідок, в одних це може супроводжуватися мобілізацією психофізіологічних і психологічних особистісних резервів, у інших – зниженням працездатності, погіршенням стану здоров'я тощо.

Для успішного здійснення діяльності в екстремальних умовах професіоналу необхідні дві взаємопов'язані складові:

- професійна навченість – знання, вміння та навички;
- психологічна підготовленість – наявність необхідних професійно важливих якостей, психологічних і психофізіологічних характеристик, без яких він не зможе ефективно застосовувати наявні знання на практиці, виконувати функціональні обов'язки.

До того ж, як свідчить теоретико-емпіричний аналіз психологічних передумов успішності діяльності в екстремальних умовах, до їх змісту входять: професійно-психологічна підготовка; особистісно-ділові якості фахівця, які відповідають вимогам професії; визначений комплекс психологічних чинників, які впливають на якість роботи та професійний розвиток фахівця.

Оскільки професійна діяльність правоохоронців характеризується надмірною психічною напругою, роботою в умовах дефіциту часу та інформації, інколи значним фізичним навантаженням, тому успішно діяти в екстремальних умовах можуть тільки психологічно підготовлені фахівці. Отже, профе-

сійно-психологічна підготовка є першою психологічною передумовою успішності діяльності в екстремальних умовах.

Під професійною підготовкою правоохоронців розуміють організований, цілеспрямований процес набуття ними професійної компетентності та формування мотивації до діяльності, професійно важливих якостей, психологічних характеристик, які б відповідали вимогам правоохоронної діяльності та забезпечували її успішне виконання [7]. Хоча будь-яка фахова підготовка до діяльності має на меті сформувати якісних спеціалістів, та підготовка до роботи в екстремальних умовах вимагає особливого індивідуального психологічного підходу, зорієнтованого на розвиток кожного окремо взятого фахівця.

Крім того, підготовка до дій в екстремальних умовах повинна бути зорієнтована на формування стійких вольових якостей особистості:

- впевненості в собі;
- стресостійкості;
- цілеспрямованості;
- наполегливості;
- рішучості;
- сміливості;
- витримки;
- самовладання та ін.

Наприклад, впевненість у своїх силах дає можливість правоохоронцю адекватно реагувати на зовнішні чинники, приймати та реалізовувати правильні рішення. При цьому стресостійкість, захист свого фізичного і психічного здоров'я від впливів факторів стресу багато в чому залежать від самої людини, її бажання й уміння користуватися тими або іншими прийомами психічної саморегуляції [9, С. 280].

Якісно підготувати правоохоронців до успішної діяльності без урахування психологічних детермінант, що впливають на розвиток розумового, емоційно-вольового, психологічного і фізіологічного потенціалу, неможливо, оскільки вимогам та умовам такої складної діяльності навряд чи відповідатимуть наявні психологічні, психофізіологічні особистісні характеристики. Отже, визначений комплекс психологічних чинників, які впливають на якість роботи та професійний розвиток фахівця, є наступною передумовою успішної діяльності.

У реальних ситуаціях стан правоохоронця визначається одночасним впливом цілого ряду як пов'язаних між собою, так і незалежних психологічних чинників стрес-факторів службової діяльності. Психологічні чинники – це зовнішні та внутрішні передумови реалізації певних дій.

Чинники, що впливають на ставлення майбутніх фахівців до навчання, майбутньої професійної діяльності, утворюють для цього психологічне середовище: психологічні умови формування професійно важливих якостей, психічні стани, ставлення до навчання, навколишнього середовища й майбутньої діяльності. Тобто у процесі професійної підготовки мають бути створені оптимальні умови для професійного розвитку фахівця та надійного протікання будь-якої діяльності шляхом забезпечення максимального співвідношення її засобів, зовнішніх умов з функціональними можливостями людини. Таким

чином, визначення та врахування психологічних чинників відіграє важливу роль для підтримання та оптимізації ефективної діяльності.

Разом з тим у процесі теоретико-емпіричного аналізу було встановлено, що основну групу психологічних чинників, що позитивно впливають на ефективність діяльності правоохоронців, складають такі:

- зацікавленість процесом діяльності;
- заохочення;
- почуття відповідальності;
- дружні стосунки з колегами;
- взаєморозуміння з керівництвом підрозділу;
- чітка організація процесу діяльності;
- моральне задоволення процесом діяльності;
- почуття гордості за професію;
- розуміння важливості завдання, що треба виконувати;
- досвід;
- володіння певними знаннями, вміннями та навичками;
- добрий фізичний стан;
- наявність службового росту, перспективи;
- можливість проявити самостійність, творчість у процесі виконання

завдання тощо.

Задля успішної діяльності правоохоронців вищезазначені чинники необхідно актуалізувати, а в разі відсутності - створити.

Найбільш значущими чинниками, що заважають успішній діяльності правоохоронців, є:

- відсутність досвіду роботи в екстремальних умовах;
- низький рівень розвитку загальних здібностей;
- невідповідність особистісних якостей та психологічних характеристик вимогам професії;
- низький рівень консультативної допомоги з боку колег, керівника;
- недостатність знань, вмінь;
- відсутність морального задоволення від процесу діяльності, незадоволеність працею;
- недисциплінованість та незацікавленість процесом діяльності;
- погана організація процесу діяльності;
- матеріальні проблеми;
- відсутність заохочень з боку керівництва;
- поганий стан здоров'я тощо.

Як бачимо, на успішність діяльності правоохоронців спостерігається вплив позитивних та негативних психологічних чинників. Напруженість психіки фахівців, які працюють в екстремальних умовах, може бути наслідком впливу різноманітних психологічних чинників (умов діяльності, обмеженості інформації та часом, наявності чи відсутності допомоги з боку колег, панікою оточуючих тощо) і залежить від індивідуально-психологічних особливостей, рівня розвитку професійно важливих якостей і необхідних знань, психічної готовності до дій в екстремальних умовах.

Правоохоронці більшість часу перебувають у стані напруги, оскільки виконання професійних обов'язків часто здійснюється в умовах небезпеки,

високої особистої відповідальності, дефіциту часу, недостатньої інформації, тобто в екстремальних умовах.

Витримати фахівцю зазначені умови діяльності дозволить наявність високого рівня готовності щодо неї. Зазначений рівень формується тільки у процесі високоякісної професійної підготовки. Професійна підготовка правоохоронця – обов'язкова складова професійної майстерності [4]. Готовність як стан і як стійка характеристика особистості проявляється і формується у процесі професійної підготовки та є необхідною умовою успішної діяльності. Особливості останньої визначаються змістом її мети, предметом, на який вона спрямована, засобами, за допомогою яких здійснюється, результатами та їх аналізом. Тобто готовність – це первинна фундаментальна умова успішного виконання будь-якої діяльності.

Стан психічної готовності (далі – ПГ) до діяльності за різних об'єктивних умов розглядається як чинник, що підвищує ефективність і надійність діючого суб'єкта, а для екстремальних умов, крім того, – як чинник, що протидіє розвитку емоційної напруги [3, С. 6].

Готовність особистості молодшої людини до професійної діяльності включає в себе мотиваційні, пізнавальні, емоційні й вольові компоненти [2]. Необхідні знання, вміння та навички, якими має володіти фахівець, повинні проявлятися не тільки у стані мобілізованості, а постійно. У процесі професійної підготовки відбуваються деякі зміни психічних процесів (пізнавальних, емоційно-вольових) особистості. Відповідно формуються нові здібності, відбуваються зміни в характері тощо. Тобто змінюються і властивості особистості. Але, як зазначають науковці [11, С. 45], психічні процеси переходять у психічні стани, а психічні стани тісно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості. До того ж спільне полягає в тому, що психічні стани та індивідуальні особливості дають індивідуальну і синтетичну характеристику психічної діяльності, а не просто характеристику її окремих елементів, функцій або сторін.

Психічні стани займають проміжне місце між властивостями і процесами, взаємопов'язані з ними. Психічний стан розуміється як цілісна характеристика психічної діяльності; має складну структуру; є відносно стійким в певний проміжок часу; являє собою єдність переживань і психічної діяльності; залежить від відображення об'єктивної ситуації, стану організму, передуючого стану і майбутньої діяльності; визначається всім психічним станом людини [3, С. 4]. Отже, ПГ – психічний стан, який є результатом професійної підготовки особистості й залежить від розуміння нею значущості професійної діяльності, мотивів, її індивідуально-психологічних особливостей, рівня розвитку інтелекту, емоційно-вольової саморегуляції та отриманого досвіду.

Крім того, у процесі професійної підготовки та безпосереднього виконання роботи має відбуватися розвиток особистісних якостей відповідно до вимог діяльності. Складники психологічної структури особистості (темперамент, характер, здібності, індивідуальні особливості пізнавальних і емоційно-вольових процесів; життєвий і професійний досвід; спрямованість) також повинні зазнавати таких змін, які дають змогу фахівцю успішно працювати, оскільки кожна професія вимагає від фахівця своєї системи професійно

важливих якостей. Особистісно-ділові якості фахівця, які відповідають вимогам професії, є ще однією передумовою забезпечення успішності діяльності в екстремальних умовах.

Так, Є. Климов [8] вважав, що професійно цінні якості не є рядоположними, а утворюють дещо ціле, систему. У цій системі важливо не згубити основних складових, а саме:

- громадянські якості – ідейні, моральний образ людини як члена колективу, суспільства; ставлення до праці, професії, інтереси і схильності до певної діяльності (добросовісність, інтерес до роботи);

- дієздатність – фізична й розумова дієздатність, самодисципліна, розвинений самоконтроль, ініціативність, активність, фізична витривалість, сила та ін.;

- одиничні, конкретні, спеціальні здібності – це такі особистісні якості, що важливі для певної роботи, професії чи для відносно вузького їх кола;

- навички, звички, знання, досвід.

На основі аналізу сучасних досліджень професійно важливих якостей виділено три підходи до їх трактування та запропоновано визначення: професійно важливі якості фахівця – це його психофізіологічні, психологічні характеристики особистості, її здібності та здатності, що формуються, розвиваються у процесі професійної підготовки й діяльності та є основою їх успішності; індивідуально-психологічні особливості й властивості фахівця; уміння, здібності та властивості особистості, що формуються у процесі навчання. Професійно важливі якості мають біологічну основу; є передумовою придатності до певного виду діяльності. Із наведених визначень впливає, що здатність об'єднує здібності, властивості, уміння й виступає такою особистісною характеристикою, яка визначає її спроможність до здійснення певного виду діяльності [6].

Таким чином, успішність професійної діяльності фахівців, яка протікає в екстремальних умовах, є результатом позитивного впливу різноманітних психологічних чинників (умов діяльності, наявності чи відсутності допомоги з боку колег тощо) і залежить від рівня розвитку професійно важливих якостей, психологічної підготовки правоохоронця, а також наявності необхідної мотивації та досвіду роботи в зазначених умовах.

Увесь викладений вище матеріал дає нам змогу зробити такі **висновки**:

- екстремальні умови – це такі умови професійної діяльності, що можуть спричинити реальну загрозу життю та здоров'ю, надмірно високий рівень нервово-психічного напруження;

- діяльність в екстремальних умовах висуває підвищені вимоги до особистості правоохоронця, невідповідність яким може призвести до виникнення різного роду психологічних проблем, викликати довготривалі стани психічної напруги, що, як наслідок, супроводжуватиметься зниженням працездатності, погіршенням стану здоров'я;

- основними психологічними передумовами успішності діяльності правоохоронців в екстремальних умовах є: професійно-психологічна підготовка; особистісно-ділові якості фахівця, які відповідають вимогам професії; комплекс психологічних чинників, які впливають на якість роботи та професійний розвиток фахівця; психічна готовність до дій в екстремальних умовах;

– професійно-психологічна підготовка правоохоронців – організований, цілеспрямований процес набуття ними професійної компетентності та формування мотивації до діяльності, професійно важливих якостей, психологічних характеристик, які б відповідали вимогам правоохоронної діяльності та забезпечували її успішне виконання;

– психологічна готовність до діяльності в екстремальних умовах – психічний стан, який є результатом професійної підготовки особистості фахівця й залежить від розуміння ним значущості професійної діяльності, мотивів, її індивідуально-психологічних особливостей, рівня розвитку інтелекту, емоційно-вольової саморегуляції та професійного досвіду;

– професійно важливі якості фахівця – це його психофізіологічні, психологічні характеристики та здатності, що формуються, розвиваються у процесі професійної підготовки й діяльності та є основою їх успішності; розвиток наявних у правоохоронця професійно важливих якостей та формування у процесі службової діяльності нових забезпечує її раціональність та успішність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочарова С. П. Особливості професійно-психологічної підготовки у системі навчання фахівців екстремальних професій / С. П. Бочарова, С. І. Данилишина // Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. – Харків : НУЦЗУ, 2010. – Вип. 7. – С. 63-69.

2. Васильев В. Л. Юридическая психология / В. Л. Васильев – СПб. : Питер, 2000. – 624 с.

3. Ганюшкин Л. Д. Исследование состояний психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / Л. Д. Ганюшкин. – Л., 1972. – 19 с.

4. Грибенюк Г. С. Перспективи розроблення психологічних проблем професійної діяльності особистості в екстремальних умовах / Г. С. Грибенюк // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – Т. VI. – Випуск 5. – С. 83–91.

5. Злотніков А. Л. Соціально-психологічні детермінанти, що обумовлюють потребу в підвищенні професійної та функціональної надійності військових фахівців / А. Л. Злотніков, Д. П. Приходько // Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць. – Харків : НУЦЗУ, 2010. – Вип. 7. – С. 138–148.

6. Іванова Н. Г. Професійно важливі якості – важлива складова психологічних основ підготовки фахівця / Н. Г. Іванова // Науковий вісник Миколаївського державного університету В. О. Сухомлинського : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. – Т. 2. – Вип. 5. – Миколаїв : МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2010. – 346 с. – С. 129–132.

7. Іванова Н. Г. Психологічні основи професійної підготовки правоохоронців : поняття та зміст / Н. Г. Іванова // Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України. – Серія : Психолого-педагогічні та філологічні науки (7 грудня 2012 року). – Хмельни-

цький : Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького, 2012. – С. 72–73.

8. Климов Е. А. Психология профессионала / Климов Е. А. – М. : Издательство «Институт практической психологии», Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. – 400 с.

9. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

10. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 512 с.

11. Психические состояния / [сост. и общая редакция Л. В. Куликова]. – СПб. : Питер, 2000. – Часть I : Общее представление о психических состояниях. – 512 с.

12. Розов В. И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение : [научно-практическое пособие] / В.И. Розов. – К. : КНТ; Саммит-Книга, 2012. – 480 с.

13. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д : Феникс, 1997. – 737 с.

УДК.159.95./796.01.

Василенко І.С., Харківська державна академія фізичної культури

МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ–СПОРТСМЕНІВ

В даній статті науково проаналізовано сутність поняття «психоемоційний стан», надано їх класифікацію. Його вплив на спортивну та навчальну діяльність студентів-спортсменів. Розглянуто основні методи та прийоми психічної саморегуляції, розкрито їх зміст.

Ключові слова: психоемоційний стан, саморегуляція, прийоми саморегуляції.

В данной статье научно проанализирована сущность понятия «психоэмоциональное состояние», представлена их классификация. Его влияние на спортивную и учебную деятельность студентов-спортсменов. Рассмотрены основные методы и приёмы саморегуляции, раскрыто их содержание.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, саморегуляция, приёмы саморегуляции.

Постановка проблеми. Швидке зростання спортивних результатів та загострення спортивної конкуренції на міжнародній спортивній арені вимагає від спортсменів високого рівня підготовки, не тільки технічної, тактичної, але й обов'язково психологічної. Слід зазначити, що як сама підготовка до змагань, так і самі змагання викликають у спортсменів цілий спектр різних психічних станів, які впливають не тільки на ефективність і результат спортивної діяльності, а й на фізичне та психологічне здоров'я спортсмена. Отже, існує потреба у навчанні та формуванні у спортсменів прийомів саморегуляції, з метою контролю й подолання впливу психоемоційних станів на результативність спортивної діяльності та загального здоров'я спортсмена.