

ФІЛОСОФІЯ СПОРТУ PHILOSOPHY OF SPORT

УДК 159.982:159.937

DOI <https://doi.org/10.32782/hst-2025-22-99-17>

ВЛАДА, БІЛОГУР¹
ЕДУАРД, СИВОХОП²
НАТАЛІЯ, СЕМАЛЬ³
ІРИНА, СКРИПЧЕНКО⁴
ЄВГЕН, КАРАБАНОВ⁵

ВПЛИВ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ (КПТ) ТА МЕТОДІВ СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НА РОЗВИТОК МЕНТАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Анотація

Ментальна стійкість є ключовим фактором успішності спортсменів, дозволяючи їм ефективно справлятися зі стресом, зберігати концентрацію та підтримувати мотивацію в умовах високих навантажень. У зв'язку з цим значний інтерес викликають методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та спортивної психології, спрямовані на розвиток цієї якості. **Методологія дослідження** Когнітивно-поведінковий підхід – методика, що включає роботу з думками, емоціями та поведінкою, яка сприяє розвитку впевненості в собі та зниженню рівня тривожності перед змаганнями. Метою дослідження є теоретичні і практичні аспекти впливу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та методів спортивної психології на розвиток ментальної стійкості спортсменів. **Завдання дослідження:** 1) проаналізувати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та методи спортивної психології; 2) розкрити суть і напрямки спортивної психології як інструмента формування чемпіонського мислення у контексті когнітивно-поведінкового підходу; 3) з'ясувати вплив спортивної психології (психологія спорту) та розвитку особистості спортсмена; 4) обґрунтувати застосування методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для зміцнення ментальної стійкості; 5) виявити теоретичне і практичне значення зарубіжного досвіду підготовки спортсменів з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). **Результати дослідження.** Доведено, що когнітивно-поведінкова терапія в спорті КПТ є науково обґрунтованим підходом до психотерапії, що ґрунтується на зміні дезадаптивних мисленнєвих патернів і поведінки. В спортивному контексті КПТ застосовується для подолання тривожності перед змаганнями, боротьби з негативними переконаннями, підвищення самоконтролю та формування ефективних стратегій управління стресом. Основні техніки КПТ у спорті: 1) когнітивна реструктуризація – ідентифікація та зміна негативних автоматичних думок, що заважають продуктивності. 2) Методи релаксації та усвідомленості – практики медитації, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація. 3) Використання технік експозиції – поступове прилучення до стресових ситуацій через уявну або реальну експозицію. Методи КПТ мають велике теоретичне та практичне значення у спортивній підготовці. Вони допомагають спортсменам розвивати психологічну стійкість, покращувати концентрацію та управляти емоціями під час змагань. Зарубіжний досвід демонструє ефективність когнітивно-поведінкової терапії в різних видах спорту, що робить її незамінним інструментом для досягнення високих результатів.

Ключові слова: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психодинамічна когнітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, ментальна стійкість, психічна стійкість, спортивна психологія, методи спортивної психології, когнітивна реструктуризація, чемпіонське мислення.

¹ ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)

E-mail: bilogurvlada@gmail.com

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-1053-2716>

² ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

E-mail: eduard.syvokhop@uzhnu.edu.ua

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-8939-8446>

³ ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)

E-mail: natalija.semial@uzhnu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1998-3460>

⁴ Херсонський державний аграрно-економічний університет (Кропивницький, Україна)

E-mail: Sit71@ukr.net

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-5895-3099>

⁵ Обласний коледж «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С.Макаренка» Полтавської обласної ради (Кременчук, Україна)

E-mail: karaban333@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5420-0583>

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Спортивна психологія – це захоплююча область, що швидко розвивається, яка може сприяти поліпшенню спортивних результатів на всіх рівнях. Зосередившись на психологічних аспектах результативності, спортивні психологи можуть допомогти спортсменам розкрити весь свій потенціал та досягти поставленої мети. Якщо ви спортсмен, який прагне покращити свої результати, або тренер, який прагне допомогти своїм спортсменам роз-

крити свій потенціал, розгляньте можливість роботи зі спортивним психологом, щоб глибше зрозуміти зв'язок розуму та тіла та те, як вона впливає на спортивні результати. Психічна стійкість необхідна, оскільки вона допомагає нам стати кращими версіями самих себе, жити продуктивною і приносить задоволення життям і працювати над досягненням своїх цілей (Льор, 1986). Психічна стійкість також є основою того, як ми справляємося з потенційно стресовими ситуаціями. Тому для молодих спортсменів дуже важливо зберігати психологічну стійкість в умовах напружених тренувань та інтенсивних змагань, а також академічних труднощів (Кремер та ін., 2019; Ригоні, 2013). У молодих спортсменів це може підвищити витривалість під час тренувань (навіть скоротити час до настання втоми), забезпечити перевагу під час змагань та підтримати здоровий погляд на життя, підвищуючи самооцінку, оптимізм та самоефективність; знижуючи тривожність та підвищуючи задоволеність життям (Strycharczyk et al., 2021).

КПТ заснована на ідеї про те, що образ ваших думок впливає на настрій та поведінку. Це відбувається тому, що ваші думки, настрій та поведінка взаємопов'язані, тому негативні думки та настрої можуть утримувати вас у порочному колі. Якщо ці думки зберігатимуться, вони згодом стануть постійною звичкою, і їх буде важко позбутися. КПТ-терапевт спробує допомогти вам розірвати це порочне коло, навчаючи навичкам подолання різних типів проблем та допомагаючи зрозуміти причини вашого настрою та поведінки. Структурована природа когнітивно-поведінкової терапії означає, що її можна проводити у різних форматах з використанням статей щодо самодопомоги, відеоматеріалів чи групової терапії. Він навчить вас практичним стратегіям, які ви зможете використовувати у повсякденному житті навіть після сеансу лікування. Щоб отримати максимальну користь, ви повинні практикувати процес лікування. Допомагає вам упоратися з непереборними проблемами, розбиваючи їх на дрібніші частини. Це трансформує негативні емоції та покращить ваш настрій. Він вирішує поточні питання, а чи не зосереджується на минулих проблемах. Він знайде практичні, повсякденні способи покращити ваш психічний стан. Зосередьтеся на невеликих, простих цілях. Це вимагає від вас практики навичок подолання труднощів у реальному житті (Antanass, Sidlauske, 2024).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, з яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Психодинамічний Зигмундом Фрейдом, є психодинамічною терапією, яка фокусується на дослідженні несвідомого і виведенні невирішених конфліктів і пригнічених емоцій до рівня свідомості. На думку З. Фрейда, багато наших психологічних проблем виникають через невирішених дитячих переживань і конфліктів, які впливають на наші думки, поведінку та емоції у дорослому віці. Психодинамічний спрямований на виявлення цих несвідомих впливів у вигляді вільних асоціацій, аналізу сновидінь та інтерпретації опору та перенесення. З іншого боку, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це короткострокова, структурована та цілеспрямована терапія, яка фокусується на тому, як наші думки, переконання та установки впливають на наші емоції та поведінку. КПТ виходить із припущення, що причиною наших емоційних переживань є наші думки, а чи не зовнішні події. Виявляючи негативні та спотворені моделі мислення, КПТ допомагає людям замінити їх більш раціональним, реалістичним та адаптивним мисленням. Це, у свою чергу, призводить до більш здорової поведінки та покращення емоційного благополуччя. Одна з головних відмінностей між психодинамікою та когнітивно-поведінковою терапією полягає в їх основних припущеннях про природу психологічних проблем. Психодинаміка вважає, що коріння наших проблем лежить у несвідомому і що для їх вирішення необхідно дослідити дитячий досвід та ранні стосунки. Однак когнітивно-поведінкова терапія підкреслює важливість наших думок та поведінки у формуванні нашого психічного здоров'я та фокусується на сьогоденні, а не на минулому. Дослідження (Beck, 2011; Gardner & Moore, 2017) свідчать, що використання КПТ сприяє зниженню рівня тривожності у спортсменів, покращенню їхньої впевненості у власних силах і підвищенню стресостійкості.

Спортивна психологія включає широкий спектр методів, спрямованих на розвиток ментальної стійкості спортсменів. Серед найбільш ефективних підходів можна виділити: 1) візуалізацію та уявну репетицію – техніку, що допомагає спортсменам покращити концентрацію, впевненість та підготовку до змагань (Vealey & Chase, 2008). 2) цілепокладання – формування конкретних, досяжних цілей, що дозволяють покращити мотивацію та концентрацію (Locke & Latham,

2002). 3) саморегуляція та контроль емоцій – техніки, що допомагають спортсменам зменшити емоційне напруження і підтримувати концентрацію в критичних моментах змагань.

Останні дослідження (Jones et al., 2020) показують, що інтеграція КПТ та методів спортивної психології може мати синергичний ефект. Поєднання когнітивної реструктуризації з техніками візуалізації та цілепокладання дозволяє спортсменам не лише змінювати шкідливі переконання, але й розвивати адаптивні стратегії поведінки у стресових умовах. Аналіз літератури свідчить про ефективність як КПТ, так і методів спортивної психології у розвитку ментальної стійкості спортсменів. Використання когнітивної реструктуризації, візуалізації, цілепокладання та технік емоційної саморегуляції сприяє покращенню психологічної готовності спортсменів до змагань. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку інтегрованих програм, що поєднують ці методи для досягнення максимального ефекту.

Духовна стійкість може бути психологічним чинником, який відокремлює переможців від невдач у спорті. Стійкість – це більше, ніж просто здатність відновлюватися після складних подій, перешкод та викликів. Швидше, мова йде про пошук нового шляху – правильного шляху, який рухає людину вперед відповідно до нових цінностей, переконань і мрій (Нінен, 2018). точним і контролюючим себе в умовах тиску (Саттон, 2019, с. 24). Кращі спортсмени повинні мати віру в себе, бажання і мотивацію, а також здатність справлятися зі стресом і тривогою, на які впливають фактори навколишнього середовища в ранньому віці, стилі виховання, спосіб мислення суперників. Спираючись на раніше дослідників, таких як Джим Лоер (1986), дослідники Лі Краст і Пітер Клаф (2005) визначили психологічну стійкість як вимір риси особистості, що складається з чотирьох психологічних атрибутів: контроль, прихильність, виклик і впевненість (Саттон, 2019, стор. 96).

Психічна стійкість не є чимось незмінним; вона нейропластична. За наявності правильного середовища та підтримки наші діти можуть розвинути когнітивні ресурси, необхідні для досягнення успіху в усіх сферах (Стричарчик та ін., 2021). Концептуальні засади даної проблеми розглянуто в авторській статті В.Білогур, Е.Сивохопа, Н.Семаль, І.Скрипченко, Є.Карабанова «Формування концепції «цифрової спортивної

людини» в умовах четвертої промислової революції», 2024.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Спортивні психологи використовують низку методів, щоб допомогти спортсменам управляти своїм психічним та емоційним станом, включаючи візуалізацію, методи релаксації, постановку цілей та когнітивно-поведінкову терапію. Наприклад, візуалізація передбачає уявну репетицію бажаного результату, наприклад, вдалого кидка чи гри, щоб допомогти підготувати тіло та розум до реальних подій. Методи релаксації, такі як глибоке дихання або прогресивна релаксація м'язів, можуть допомогти спортсменам впоратися зі стресом і тривогою. Постановка цілей також є важливим аспектом спортивної психології. Постановка конкретних вимірних цілей може допомогти спортсменам зосередити зусилля на тренуваннях і здобути впевненість. Спортивні психологи можуть допомогти спортсменам поставити реалістичні цілі та розробити стратегії для їх досягнення. Нарешті, ефективна комунікація має вирішальне значення для успіху у спорті. Спортсмени повинні вміти ефективно спілкуватися з тренерами, товаришами по команді та суперниками. Спортивні психологи можуть допомогти спортсменам розвинути ефективні навички спілкування, такі як активне слухання та наполегливість.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це науково обґрунтований психотерапевтичний підхід, який допомагає людям змінювати деструктивні думки, емоції та поведінкові моделі. Він базується на тому, що наші думки впливають на почуття, а почуття – на поведінку. КПТ допомагає людям навчитися розпізнавати і змінювати негативні когнітивні патерни (способи мислення), які спричиняють стрес, тривогу, депресію та інші проблеми. Хоча психоаналіз і когнітивно-поведінкова терапія розрізняються за своїми підходами та теоретичними основами, обидва методи довели свою ефективність у лікуванні різних психологічних розладів. Психоаналіз дає людям можливість глибше зрозуміти свою підсвідомість і розвинути більш глибоке розуміння себе, тим самим домагаючись довгострокових змін. З іншого боку, більш структурований та практичний підхід КПТ може допомогти людям швидко виявляти та кидати виклик негативним моделям мислення, тим самим зменшуючи симптоми та прискорюючи одужання.

В останні роки спостерігається зростаюча тенденція до інтеграції елементів психоаналізу та когнітивно-поведінкової терапії у підхід, відомий як **психодинамічна когнітивно-поведінкова терапія**. Ця гібридна модель визнає важливість несвідомого та когнітивних процесів у розумінні та лікуванні психологічних проблем. Поєднуючи сильні сторони обох підходів, психодинамічна когнітивно-поведінкова терапія прагне забезпечити комплексний та ефективний підхід до лікування, який усуває основні причини, а також надає практичні інструменти для керування симптомами.

Підсумовуючи, можна сказати, що психоаналіз і когнітивно-поведінкова терапія пропонують два різні, але цінні підходи до лікування. У той час як психоаналіз фокусується на проникненні в суть несвідомого і вирішенні конфліктів, що глибоко укорінилися, когнітивно-поведінкова терапія фокусується на боротьбі з негативними моделями мислення і розробці практичних стратегій подолання труднощів. Обидва підходи мають свої переваги та обмеження, і вибір між ними залежить від індивідуальних потреб, переваг та цілей лікування конкретної людини. Інтеграція психодинамічних та когнітивно-поведінкових методик показала

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це теорія психологічного втручання, спрямована на полегшення симптомів різних психічних розладів, насамперед депресії та тривожності. КПТ вважається одним з найбільш ефективних методів лікування наркоманії та супутніх психічних розладів. КПТ фокусується на оспоруванні та зміні когнітивних спотворень (наприклад, думок, переконань та установок) та пов'язаної з ними поведінки для поліпшення регуляції емоцій та розробки особистих стратегій власності, спрямованих на вирішення поточних проблем. Хоча спочатку він був розроблений для лікування депресії, його застосування розширилося і тепер включає лікування багатьох психічних захворювань, таких як тривожні розлади, розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, проблеми у взаєминах та розлади харчової поведінки. КПТ охоплює ряд когнітивних або поведінкових психотерапій, які використовують науково обґрунтовані методи та стратегії для вирішення конкретних психопатологічних проблем.

Мета та формування цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є теоретичні і практичні аспекти впливу ког-

нітивно-поведінкової терапії (КПТ) та методів спортивної психології на розвиток ментальної стійкості спортсменів. Завдання дослідження: 1) проаналізувати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та методи спортивної психології; 2) розкрити суть і напрямки спортивної психології як інструмента формування чемпіонського мислення у контексті когнітивно-поведінкового підходу; 3) з'ясувати вплив спортивної психології (психологія спорту) та розвиток особистості спортсмена; 4) обґрунтувати застосування методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для зміцнення ментальної стійкості; 5) виявити теоретичне і практичне значення зарубіжного досвіду підготовки спортсменів з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

1. Когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та методи спортивної психології

Тема впливу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та методів спортивної психології на розвиток ментальної стійкості спортсменів стосується використання психологічних технік для підвищення психологічної витривалості, стресостійкості та впевненості в собі у спортсменів. Ця тема є актуальною для тренерів, спортсменів та психологів, які прагнуть вдосконалити психологічну підготовку у спорті.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є основою формування спортивної психології. КПТ – це ефективний та гнучкий метод психотерапії, який допомагає людям навчитися контролювати свої думки та поведінку для покращення емоційного стану та загальної якості життя. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – психологічний підхід, спрямований на зміну деструктивних думок, поведінкових патернів та формування адаптивних стратегій подолання стресу; використовується для боротьби з тривожністю перед змаганнями, страхом невдачі, низькою самооцінкою та перегоранням.

Основні елементи КПТ у спортивній психології включають когнітивну реструктуризацію – виявлення та заміна негативних думок на продуктивні. Наприклад, спортсмен, який боїться поразки, може навчитися мислити: "Це ще один шанс покращити свої навички, а не загроза невдачі." Повторення успішних сценаріїв – візуалізація бажаного результату, що допомагає мозку сприймати його як досяжний. Контроль

уваги – навчання перемикає фокус із відволікаючих чинників (страх, невдачі, натиск суперника) на ключові моменти виконання вправи. Основні принципи когнітивно-поведінкової терапії – зв'язок між думками, емоціями та поведінкою. Ми реагуємо на ситуації не самими подіями, а тим, як їх сприймаємо. Наприклад, якщо спортсмен думає "Я невдаха, якщо програю", він може відчувати страх і напругу, що знижує його продуктивність. Ідентифікація та заміна негативних думок. КПТ допомагає виявити деструктивні думки ("Я не зможу цього зробити") і замінити їх більш адаптивними ("Я можу навчитися та покращити свої навички"). Фокус на "тут і зараз". Замість надмірного аналізу минулих помилок чи страху перед майбутнім, КПТ вчить концентруватися на тому, що можна зробити зараз для покращення ситуації. Активна участь клієнта. КПТ є структурованою та орієнтованою на вирішення проблеми терапією. Пацієнт виконує домашні завдання (наприклад, записує думки, практикує нові поведінкові моделі). Методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) можуть бути адаптовані для різних видів спорту (табл. 1).

Методи та техніки КПТ застосовуються для лікування психічного здоров'я – лікування тривожних розладів, депресії, фобій. 2) 3) Бізнес і лідерство – розвиток навичок прийняття рішень, зниження вигорання. 4) Медицина – допомога при хронічному болю, психосоматичних розладів (Каукаіан, 2023).

2. Спортивна психологія як інструмент формування чемпіонського мислення: когнітивно-поведінковий підхід

Спортивна психологія як інструмент формування чемпіонського мислення: когнітивно-пове-

дінковий підхід – це дослідження впливу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та методів спортивної психології на розвиток ментальної стійкості, мотивації та саморегуляції у спортсменів. Основні проблеми – це формування чемпіонського мислення, що включає набір когнітивних установок, які допомагають спортсменам досягати високих результатів, долати стрес, невдачі та підтримувати концентрацію на успіху. Ментальна стійкість у спорті – здатність витримувати високі фізичні та психологічні навантаження, адаптуватися до змін та зберігати впевненість у собі під тиском, важлива для досягнення високих результатів у змагальному спорті. Ментальна стійкість у спорті – це здатність спортсмена зберігати концентрацію, мотивацію, впевненість і емоційну рівновагу в умовах стресу, змагань, невдач та тиску. Вона включає такі аспекти, як психологічна витривалість, здатність швидко відновлюватися після поразок, контроль над емоціями та збереження ефективності дій навіть у складних ситуаціях. Ключові складові ментальної стійкості: 1) Концентрація – вміння фокусуватися на завданні, не відволікаючись на зовнішні фактори. 2) Контроль емоцій – здатність керувати своїми почуттями й уникати паніки чи агресії. 3) Самомотивація – прагнення до перемоги та подолання власних меж. 4) Впевненість у собі – віра у власні сили, навіть після невдач. 4) Гнучкість мислення – вміння швидко адаптуватися до змін у грі чи змаганні. Розвиток ментальної стійкості вимагає тренувань, позитивного мислення, візуалізації успіху та роботи з психологом. Чим вища ментальна стійкість, тим легше спортсмену досягати перемог і залишатися в топі своїх спортивних досягнень. (Максименюк, Нікітенко, 2016).

Таблиця 1

Методи та техніки когнітивно-поведінкового підходу як основи реалізації спортивної психології

Методи когнітивно-поведінкового підходу	Їх зміст та характеристика
Індивідуальні види спорту (теніс, легка атлетика)	Фокус на управлінні тривогою перед виступами, підвищенні самовпевненості
Командні види спорту (футбол, баскетбол)	Розробка стратегій комунікації, зменшення конфліктів та взаємна підтримка
Екстремальні види спорту (скелелазіння, автоперегони)	Техніки контролю страху та швидкого прийняття рішень.
Методи спортивної психології	Техніки візуалізації, позитивних афірмацій, самонавіювання, управління емоціями, дихальні практики, mindfulness; психологічні тренування для покращення концентрації, мотивації, відновлення після поразок.
Когнітивна реструктуризація	Навчання змінювати негативні мисленнєві шаблони.
Експозиційна терапія	Поступове зіткнення з об'єктами страху для подолання фобій.
Модифікація поведінки	Розвиток корисних звичок та виключення шкідливих патернів.
Техніки релаксації –	дихальні вправи, медитація.

Таблиця 1 (сформована авторами)

3. Вплив спортивної психології (психологія спорту) та розвиток особистості спортсмена

Спортивна психологія – розділ психології, що вивчає вплив ментальних та емоційних факторів на спортивні результати. Це відносно нова область, що зародилася наприкінці XIX століття, коли спортивні психологи почали вивчати вплив психологічної підготовки на спортивні результати. Сьогодні спортивна психологія – це область, що швидко розвивається, з широким спектром застосування у професійному та аматорському спорті. За своєю суттю спортивна психологія полягає в тому, щоб допомогти спортсменам максимально розкрити свій потенціал шляхом впливу на психологічні аспекти результативності. Сюди входить управління стресом та тривогою, зміцнення впевненості у собі, підтримка концентрації та розвиток ефективних комунікативних навичок. Спортивні психологи працюють зі спортсменами всіх рівнів від любителів до професіоналів, щоб допомогти їм досягти своїх цілей і досягти максимальних результатів. Одним із найважливіших аспектів спортивної психології є розуміння взаємозв'язку розуму та тіла. Спортсмени повинні бути в хорошій фізичній формі, щоб показувати найкращі результати, проте їхній психічний стан також може впливати на їх результати. Наприклад, спортсмен, який відчуває тривогу чи стрес, може бути неспроможна проявити весь свій потенціал, навіть якщо його організм здатний цього (Molokanoviene, Andriukaitiene, & Bilohur, 2022).

Спортивна психологія чи психологія спорту – наука, яка досліджує вплив психологічних факторів на спортивну діяльність, а також те, як спорт впливає на психіку людини. Вона допомагає спортсменам покращувати свої результати, долати труднощі та підтримувати мотивацію на високому рівні. Спортивна психологія – підви-

щення мотивації, стресостійкості та її націленості на саморозвиток особистості (табл. 2).

В основі спортивної психології та розвитку особистості спортсмена – **ментальна стійкість**, яка визначає, наскільки спортсмен може адаптуватися до тиску, долати труднощі та залишатися зосередженим на цілі. Вона включає такі компоненти, як:

1) Резильентність – здатність швидко відновлюватися після невдач.

2) Концентрація – утримання уваги на ключових завданнях.

3) Контроль емоцій – уникнення надмірного хвилювання або демотивації. КПТ та методи спортивної психології використовують багато відомих спортсменів і команд для покращення результатів. Наприклад: Майкл Фелпс застосовував візуалізацію для підготовки до кожного запливу, що допомагало йому уникати паніки у критичних моментах. Роджер Федерер використовує техніки концентрації та контролю емоцій, щоб зберігати спокій навіть під великим тиском. Команди залучають спортивних психологів для роботи над колективною стійкістю та мотивацією. Практичне застосування – приклади тренувальних методик, які використовуються у професійному спорті для розвитку чемпіонського мислення. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) у поєднанні з методами спортивної психології відіграє ключову роль у розвитку ментальної стійкості спортсменів. Вона допомагає: 1) Зменшити страх перед невдачею та підвищити впевненість. 2) Поліпшити концентрацію та мотивацію. 3) Навчитися контролювати емоції та адаптуватися до змінних умов змагань

Спортивна підготовка складається не тільки з фізичних тренувань, а й з психологічної роботи. Ментальний аспект може стати вирішальним

Таблиця 2

Спортивна психологія та розвиток особистості спортсмена

Основні аспекти спортивної психології	Напрями розвитку особистості
Мотивація	Внутрішня прагнення до досягнень, яке буває: внутрішнє (задоволення від процесу, бажання самовдосконалюватися); зовнішня (нагороди, визнання, медалі).
Ментальна стійкість	Здатність контролювати емоції, долати стрес і швидко відновлюватися після невдач.
Концентрація та увага	Важливо навчитися не відволікатися на негативні думки, суперників або глядачів.
Візуалізація та позитивне мислення	Уявлення успішних дій у своїй свідомості підвищує шанси на перемогу.
Управління стресом	Спортсмену важливо навчитися справлятися з напругою перед змаганнями, використовуючи техніки дихання, медитацію або інші методики.
Самооцінка та впевненість у собі	Віра у власні сили допомагає залишатися спокійним у вирішальні моменти.

Таблиця 2 (сформована авторами)

Вплив когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та методів спортивної психології...

фактором у досягненні успіху. Перед важливими стартами спортсмени часто стикаються з хвилюванням, страхом поразки та тиском відповідальності. Щоб уникнути негативного впливу цих факторів, застосовують такі техніки (табл. 3).

Психологія спорту відіграє величезну роль у досягненні успіху. Фізична підготовка – це лише 50% успіху, а інші 50% – це ментальна сила, мотивація та правильний настрій. Робота над собою, використання психологічних методик і підтримка фахівців допомагають спортсменам розкрити свій потенціал і досягати висот у кар'єрі. Розвиток особистості спортсмена включає: 1) Формування характеру – спорт виховує дисципліну, наполегливість і лідерські якості. 2) Робота в команді – навички комунікації та співпраці з іншими спортсменами. 3) Психологічна стійкість у житті – вміння застосовувати спортивні принципи у повсякденному житті. Для досягнення максимальних результатів багато професійних спортсменів працюють із психологами, застосовують методики самоконтролю та розвивають психологічну гнучкість. Велика роль спортивного психолога у використанні когнітивних технік (афірмації, візуалізація, перепрограмування мислення) та поведінкових

стратегій (рутини, техніки релаксації, контроль дихання) для підготовки спортсменів.

4. Застосування методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для зміцнення ментальної стійкості

Застосування методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для зміцнення ментальної стійкості – використання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та спортивної психології у підготовці професійних спортсменів; вплив цих методів на ефективність тренувань, витривалість та здатність спортсмена швидко повертатися після невдач. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) застосовується у спорті для корекції негативних думок та шкідливих поведінкових реакцій, що можуть впливати на результативність спортсмена. Спортивна психологія використовує багато практик для підвищення ментальної витривалості, зокрема: техніки візуалізації – уявлення ідеального виконання вправи перед змаганнями. Це допомагає мозку налаштуватися на успіх; розвиток внутрішнього діалогу – використання позитивних афірмацій (наприклад, "Я сильний", "Я зможу") для підтримки високого рівня мотивації. Навички саморегуляції – навчання контролю дихання, технік розслаблення (прогресивна

Таблиця 3

Роль психології у підготовці спортсмена

Роль психології	Техніки, які сприяють психологічній підготовці спортсмена
Психологічна підготовка перед змаганнями	Візуалізація успіху – спортсмен уявляє кожен крок виступу, перемогу, позитивні емоції. Це допомагає зменшити страх і підвищити впевненість. Аутотренінг та афірмації – повторення позитивних установок («Я готовий», «Я можу», «Я сильний») створює правильний настрій. Дихальні практики та медитація – допомагають знизити напругу та сконцентруватися на теперішньому моменті. Розвиток рутини перед змаганнями – багато топових спортсменів мають певний ритуал (наприклад, музика, молитва, повторення ключових рухів), що налаштовує їх на оптимальну продуктивність.
Подолання психологічних бар'єрів	Іноді спортсмен може зіткнутися з блокуванням через страх невдачі, минулі поразки або непевненість у собі. У таких випадках важливо: Проаналізувати причини страху – зрозуміти, що саме викликає тривогу, і розробити план дій. Навчитися управляти тиском – приймати його як частину гри, а не ворога. Робота з психологом – іноді індивідуальні консультації допомагають знайти ефективні рішення.
Психологія відновлення після поразок	Невдачі – це частина будь-якого спортивного шляху. Головне – правильно на них реагувати: Аналіз помилок – важливо не картати себе, а зрозуміти, що можна покращити. Фокус на майбутнє – одна поразка не означає, що наступного разу не буде перемоги. Робота з внутрішнім діалогом – замість «Я невдаха» варто думати «Це досвід, який зробить мене сильнішим».
Довгостроковий розвиток особистості через спорт	Спорт не лише формує тіло, а й змінює характер. Він виховує: Самодисципліну – спортсмен вчиться працювати над собою навіть тоді, коли немає миттєвих результатів. Відповідальність – уміння відповідати за свої дії та рішення. Цілеспрямованість – здатність не здаватися при перших труднощах. Лідерські якості – розвивається вміння мотивувати не лише себе, а й інших.

Таблиця 3 (сформована авторами)

м'язова релаксація) для швидкого відновлення під час стресових ситуацій. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним інструментом для розвитку психологічної стійкості спортсменів. Вона допомагає змінювати негативні думки, контролювати емоції та виробляти адаптивні стратегії поведінки (Bradauskiene, Svagzdiene, 2022) (табл. 4).

Методи КПТ дають спортсменам змогу навчитися керувати своїми думками, зменшувати стрес і підтримувати впевненість у собі навіть у найважчих умовах. Регулярна практика цих технік зміцнює ментальну стійкість і допомагає досягати максимальних результатів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) широко застосовується в спортивній психології у США, Великій Британії, Канаді, Австралії та інших країнах. Провідні спортивні організації, такі як Олімпійські комітети та професійні клуби, використовують методи КПТ для розвитку ментальної стійкості своїх атлетів.

5. Теоретичне і практичне значення зарубіжного досвіду підготовки спортсменів з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)

Теоретичне значення КПТ у спортивній підготовці, так як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є науково обґрунтованим методом психотерапії, який використовується у спортивній психології для покращення ментальної стійкості спортсменів. Теоретичне значення КПТ у спорті полягає у наступному: 1) Когнітивна реструктуризація – допомагає спортсменам змінювати деструктивні мисленнєві установки, такі як страх поразки або сумніви у власних силах, на конструктивні переконання. 2) Моделювання поведінки – спортсмени навчаються адаптивним стратегіям реагування на стресові ситуації, що покращує їхню здатність до саморегуляції. 3) Зниження рівня тривожності та страху – через спеціальні техніки КПТ (наприклад, експозиційна терапія або десенсибілізація) спортсмени вчаться змен-

Таблиця 4

**Практичне застосування методів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)
для зміцнення ментальної стійкості**

Методи КПТ	Проблеми	Напрямок реалізації проблем
Усвідомлення та заміна негативних думок	Спортсмени часто стикаються з негативними переконаннями, такими як «Я не впораюся» або «Я завжди програю в критичні моменти».	Записувати автоматичні негативні думки перед важливими змаганнями. Аналізувати їх раціональність: «Чи є докази, що це правда?», «Чи можу я подивитися на ситуацію інакше?» Замінювати їх на позитивні та реалістичні твердження: «Я добре підготовлений», «Я можу впоратися з цим викликом».
Використання техніки когнітивної реструктуризації	Вчитися сприймати труднощі як виклик, а не як загрозу.	Замість думки «Якщо я не виграю, це провал» використовувати «Це чудова можливість перевірити свої сили».
Візуалізація успішного виступу	Закривати очі та уявляти себе на змаганнях, бачити правильні рухи, чути звуки трибун.	Відчувати впевненість, спокій та контроль у цей момент. Регулярно повторювати цю вправу перед важливими подіями.
Контроль фізіологічних реакцій (техніки релаксації)	Глибоке дихання (4-7-8): вдих на 4 секунди, затримка на 7 секунд, повільний видих на 8 секунд. Прогресивна м'язова релаксація – поетапне напруження та розслаблення груп м'язів..	Медитація усвідомленості для зниження тривожності перед змаганнями
Поведінкові експерименти для зменшення страхів	Замість уникання стресових ситуацій спортсмен поступово стикається з ними у контрольованих умовах.	Якщо спортсмен боїться виступати перед великою аудиторією, можна поступово збільшувати рівень експозиції (від тренування перед командою до участі у менш важливих турнірах).
Формування стійкої рутини	Ритуали перед змаганнями допомагають стабілізувати психіку та налаштуватися на результат.	Виконання певної послідовності дій (розминка, дихальні вправи, самонавіювання) перед кожним виступом.

Таблиця 4 (сформована авторами)

шувати страх перед змаганнями та контролювати емоційний стан. 4) Розвиток мотивації та внутрішнього контролю – застосування КППТ сприяє формуванню впевненості у собі та підвищенню рівня внутрішньої мотивації. 5) Нейропсихологічний аспект КППТ – дослідження показують, що когнітивні техніки впливають на активність нейронних мереж, відповідальних за стресостійкість, концентрацію та емоційний контроль.

Когнітивно-поведінкова терапія (КППТ) є ефективним психологічним інструментом для розвитку ментальної стійкості спортсменів. Вона базується на зміні дисфункціональних когніцій, управлінні емоціями та адаптації поведінкових реакцій у стресових ситуаціях.

Основними аспектами теоретичного значення КППТ у спорті є: 1) Когнітивна реструктуризація – сприяє зміні негативного мислення, зокрема страху поразки та сумнівів у власних силах. 2) Формування адаптивних моделей поведінки – дозволяє розвинути стійкість до психологічного навантаження та підвищити стресостійкість. 3) Зменшення рівня тривожності – через методи експозиції спортсмени навчаються контролювати свої емоції у складних умовах. 4) Розвиток мотивації – КППТ допомагає спортсменам підтримувати внутрішню мотивацію та концентруватися на процесі досягнення результатів; 5) Нейропсихологічна основа – КППТ впливає на формування нейронних зв'язків, що підвищує здатність до концентрації та емоційного самоконтролю.

Таблиця 5

**Зарубіжний досвід підготовки спортсменів
з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії (КППТ)**

Країна та програма КППТ	Напрямок розвитку когнітивно-поведінкової терапії (КППТ) для зміцнення ментальної стійкості спортсменів
США: Програми КППТ у професійному спорті	Національна баскетбольна асоціація (NBA): Клуби, такі як «Лос-Анджелес Лейкерс» та «Маямі Хіт», активно залучають спортивних психологів, які використовують техніки КППТ для підвищення впевненості гравців. Методи візуалізації та контроль внутрішнього діалогу допомагають спортсменам залишатися зосередженими в напружені моменти. Олімпійські збірні США: Використовують КППТ для зниження тривожності перед змаганнями. Метод "mental rehearsal" (ментальна репетиція) допомагає плавцям, легкоатлетам і гімнастам детально уявляти свої виступи та контролювати нервову систему.
Велика Британія: Використання КППТ у футболі та олімпійських видах спорту	Англійська Прем'єр-ліга (EPL): Багато футбольних клубів, зокрема «Манчестер Юнайтед» та «Ліверпуль», використовують методи КППТ для роботи з гравцями, які відчувають тиск після поразок або травм. Використовується техніка поведінкових експериментів, коли гравці навчаються знижувати рівень страху перед невдачею через поступове підвищення стрес-навантажень. Олімпійські спортсмени Великої Британії: Програма EIS (English Institute of Sport) застосовує КППТ для формування психологічної стійкості через тренування в контрольованих стресових ситуаціях. Метод "Resilience Training" (тренування стійкості) допомагає атлетам долати труднощі та адаптуватися до змін.
Канада: Використання КППТ у хокеї	Національна хокейна ліга (NHL): Команди, такі як «Торонто Мейпл Ліфс» та «Монреаль Канадієнс», впроваджують когнітивні техніки для підвищення концентрації. Популярна техніка "thought stopping" (зупинка негативних думок) – хокеїсти навчаються миттєво змінювати негативні думки на конструктивні. Зимові Олімпійські ігри: Використання методів КППТ для адаптації до змагального стресу та швидкого відновлення після поразок.
Австралія: Інноваційний підхід до ментальної підготовки	Австралійський інститут спорту (AIS) Розробив унікальну програму "Winning Mindset", яка поєднує КППТ з нейронаукою. Використовується "self-talk restructuring" (перебудова внутрішнього діалогу) – спортсмени вчаться замінювати самокритику на підтримуючі твердження. Тенісна академія Австралії Відома роботою з молодими тенісистами, які через КППТ формують здатність залишатися зосередженими під час тривалих матчів.

Таблиця 5 (сформована авторами)

Методи КПТ мають велике теоретичне і практичне значення у спортивній підготовці. Вони сприяють розвитку психологічної стійкості, формуванню ефективних стратегій поведінки та покращенню результатів спортсменів. Зарубіжний досвід демонструє, що КПТ є незамінним інструментом для підготовки як професійних атлетів, так і молодих спортсменів, допомагаючи їм досягати найвищих спортивних вершин (Lekavičius, 2020) (табл. 5).

Отже, зарубіжний досвід доводить, що методи КПТ є потужним інструментом у підготовці спортсменів. Використання візуалізації, роботи з внутрішнім діалогом та експозиції до стресових ситуацій допомагає атлетам підвищити впевненість, концентрацію та стійкість до тиску (Rakašius, 2023). У провідних спортивних країнах методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) є невід'ємною частиною підготовки атлетів. Вони використовуються не лише для покращення результатів, а й для боротьби зі стресом, емоційним вигоранням та адаптацією до тиску змагань (табл. 6).

Зарубіжний досвід демонструє, що методи когнітивно-поведінкової терапії є ключовими у фор-

муванні ментальної стійкості спортсменів. Вони використовуються в різних видах спорту – від футболу до зимових дисциплін. Основні методи включають: 1) Когнітивну реструктуризацію (заміна негативних думок на позитивні). 2) Візуалізацію успіху (уявлення ідеального виступу). 3) Методи поведінкової активації (навчання реагувати на стрес у спортивних умовах). 4) Біологічний зворотний зв'язок (контроль емоцій за допомогою фізіологічних показників). Впровадження цих технік у спортивну підготовку дозволяє спортсменам досягати вищих результатів і підтримувати психологічну стабільність навіть у найскладніших умовах (Олексенко, 2013).

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі.

Практичне значення зарубіжного досвіду застосування КПТ у спорті у тому, що у багатьох країнах КПТ є частиною підготовки спортсменів, зокрема в США, Великій Британії, Канаді, Австралії та Німеччині. Практичне значення використання КПТ у спорті проявляється через конкретні методики: 1) Візуалізація успіху (Mental Rehearsal) використовується у США серед олімпійських спортсменів та баскетбо-

Таблиця 6

Зарубіжний досвід застосування КПТ у підготовці спортсменів та їх інтеграції у професійний спорт

Країна	Програми
США: Інтеграція КПТ у професійний спорт	Олімпійські програми США Центр спортивної психології в Колорадо-Спрінгс співпрацює з олімпійськими атлетами, використовуючи методи КПТ для покращення концентрації, візуалізації та управління стресом. Американський футбол (NFL)
Велика Британія: Психологічна підготовка у футболі та легкій атлетиці	Англійська футбольна асоціація (FA) Футбольні клуби, зокрема «Манчестер Сіті», використовують техніки КПТ для зниження рівня тривожності перед матчами. Метод експозиції до стресових ситуацій допомагає гравцям краще адаптуватися до складних умов, наприклад, гри в гостях під тиском фанатів. Олімпійські спортсмени Великої Британії
Канада: Ментальна підготовка хокеїстів	Хокейна програма "The Game Within the Game" Канадські тренери використовують когнітивну реструктуризацію для зміни негативних думок після поразок. Метод "Anchoring" (якірної техніки) дозволяє спортсменам швидко входити в стан максимальної концентрації перед матчами. Програма психологічної підготовки для зимових видів спорту
Австралія: Інновації у спортивній психології	Програма "Winning Edge" від Австралійського інституту спорту (AIS) Розроблено інтерактивні КПТ-методики для управління страхом невдач. Використовується "Cognitive Anchoring" (когнітивна фіксація) – спортсмени навчаються прив'язувати позитивні емоції до конкретних дій під час тренувань.
Німеччина: КПТ у біатлоні, футболі та плаванні	Футбольна Бундесліга Клуби, такі як «Баварія Мюнхен», застосовують КПТ для контролю рівня стресу та зниження імпульсивних реакцій під час важливих матчів.

Таблиця 6 (сформована авторами)

лістів NBA; дає змогу спортсменам детально уявити ідеальний виступ, що сприяє покращенню результатів. 2) Контроль внутрішнього діалогу (Self-Talk Regulation) використовується у футболі Англійської Прем'єр-ліги та хокейних командах НХЛ (Канада); допомагає спортсменам замінювати самокритичні думки на підтримуючі установки. 3) Методи експозиції та стрес-тестування використовуються у військових тренуваннях та підготовці олімпійських збірних Німеччини та Австралії, дозволяють спортсменам адаптуватися до напружених умов під час змагань. 4) Метод біологічного зворотного зв'язку (Biofeedback Training) популярний у Канаді та США серед легкоатлетів і плавців; дозволяє контролювати рівень серцевого ритму та дихання, що допомагає керу-

вати стресом. Програми ментальної підготовки у командних видах спорту: футбольні клуби «Баварія Мюнхен» та «Манчестер Юнайтед» впроваджують КПТ для управління емоціями гравців під час матчів. Тренери використовують КПТ для покращення концентрації та швидкого відновлення після поразок.

Методи КПТ мають велике теоретичне та практичне значення у спортивній підготовці. Вони допомагають спортсменам розвивати психологічну стійкість, покращувати концентрацію та управляти емоціями під час змагань. Зарубіжний досвід демонструє ефективність когнітивно-поведінкової терапії в різних видах спорту, що робить її незамінним інструментом для досягнення високих результатів.

Список використаних джерел

- Antanas Usas, Ausrine Sidlauskė. The influence of digital marketing on the communication of football clubs. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporozhzhia: Publishing house "Helvetica", 2022. 13 (90). С. 54-58.
- Bradauskienė, Kristina, & Svagzdiene Biruta. Sports as leisure during the pandemic period: theory and practice. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporozhzhia: Publishing house "Helvetica", 2022. 13 (90). P.69-73.
- Voronkova Valentina, Cherep Alla, Nikitenko Vitalina, Andriukaitiene Regina. Conceptualization of digital reality expertise in conditions of stochastic insurance: nonlinear methodology. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers Zaporozhzhia: Publishing house "Helvetica"*, 2019. 2 (79). P.182-195.
- Kaykaian, Raffi. The application of social responsibility practice expression in sports organizations. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia : Publishing house "Helvetica"*, 2023. 15 (92). P. 73-78.
- Lekavičius, Tomas. Management of human resources in a sports organisation from the point of view of employees. *Humanities Studies*. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. Вип. 5 (82). С. 147–159.
- Максименюк М. Ю., Нікітенко В. О. Формування парадигми інформаційно-комунікативного суспільства як різновиду складної соціальної системи і взаємодії. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2016. Вип. 66. С.266-278.
- Molokanoviene, Diana, Andriukaitiene, Regina, & Bilohur, Vlada. Social responsibility – practise application in sports organization. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporozhzhia : Publishing house "Helvetica", 2022. 11 (88). P. 99–109.
- Narkevičius Matas. The quality of sports club services. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporizhzhia : Publishing house "Helvetica", 2023. 15 (92). P. 74-83.
- Nikitenko V.O Modern geokultura as a geokulturnij phenomenon. *Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhia State Engineering Academy. Zaporizhzhia State Engineering Academy*. Zaporizhzhia. 2013. Вип. 53. С.261-270.
- Rakašius, Tomas. Assessment of the communication of the football club on social networks. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporizhzhia : Publishing house "Helvetica", 2023. 15 (92). P. 84-88.
- Олексенко Р. І. Деякі підходи до людини як об'єкта комплексного дослідження у філософії. *Міжнародна науково-практична конференція: "Людиновимірність гармонізації культурно-освітнього простору майбутніх педагогів: наукові досягнення і перспективи"*, МДПУ ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь 11-12 червня. 2015. 52-55.

References

- Antanas Usas, Ausrine Sidlauskė (2022). The influence of digital marketing on the communication of football clubs. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporozhzhia: Publishing house "Helvetica". 13 (90). 54-58.
- Bradauskienė, Kristina, & Svagzdiene Biruta (2022). Sports as leisure during the pandemic period: theory and practice. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporozhzhia: Publishing house "Helvetica". 13 (90). 69-73.
- Voronkova Valentina, Cherep Alla, Nikitenko, Vitalina, Andriukaitiene, Regina (2019). Conceptualization of digital reality expertise in conditions of stochastic insurance: nonlinear methodology. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers Zaporozhzhia: Publishing house "Helvetica"*. 2 (79). 182-195.

Kaykaian, Raffi (2023). The application of social responsibility practice expression in sports organizations. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers. Zaporizhzhia* : Publishing house "Helvetica". 15 (92). 73-78.

Lekavičius, Tomas (2020). Management of human resources in a sports organisation from the point of view of employees. *Humanities Studies. Запоріжжя* : ЗНУ. 5 (82). 147–159.

Maksymeniuk M., Nikitenko V. (2016). Formation of the paradigm of information and communication society as a kind of complex social system and interaction. *Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhia State Engineering Academy*. 266-278.

Molokanoviene, Diana, Andriukaitiene, Regina, & Bilohur, Vlada (2022). Social responsibility – *practise application in sports organization. Humanities studies: Collection of Scientific Papers. Zaporozhzhia* : Publishing house "Helvetica". 11 (88). 99–109.

Narkevičius Matas (2023). The quality of sports club services. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers. Zaporizhzhia* : Publishing house "Helvetica". 15 (92). 74-83.

Nikitenko V. O (2013). Modern geokultura as a geokulturnij phenomenon. *Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhia State Engineering Academy. Zaporizhzhia State Engineering Academy. Zaporizhzhia*, Вип. 53. 261-270.

Rakašius, Tomas (2023). Assessment of the communication of the football club on social networks. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers. Zaporizhzhia* : Publishing house "Helvetica". 15 (92). 84-88.

Oleksenko R. I. (2015). Some approaches to man as an object of complex research in philosophy. *International scientific and practical conference: "Human dimension of harmonization of the cultural and educational space of future teachers: scientific achievements and prospects"*, MDPU named after B. Khmelnytskyi, Melitopol, June 11-12. 2015. 52-55.

VLADA, BILOHUR – Doctor of Philosophy, Professor of the Department of Physical Education, Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)
E-mail: bilogurvlada@gmail.com
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-1053-2716>

EDUARD, SYVOHOP – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Health and Physical Education, Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)
E-mail: eduard.syvokhop@uzhnu.edu.ua
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-8939-8446>

NATALIA, SEMAL – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Physical Education, Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)
E-mail: natalija.semal@uzhnu.edu.ua
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1998-3460>

IRYNA, SKRYPCHENKO – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Management, Marketing and Information Technologies, Kherson State Agrarian and Economic University (Kherson, Ukraine)
E-mail: Sit71@ukr.net
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-5895-3099>

YEVHEN, KARABANOV – Acting Head of the Department of Physical Education and Human Health, Kremenchuk Humanitarian and Technological Academy named after A.S.Makarenko, Regional College of the Poltava Regional Council (Kremenchuk, Poltava region)
E-mail: karaban333@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5420-0583>

THE INFLUENCE OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY (CBT) AND METHODS OF SPORTS PSYCHOLOGY ON THE DEVELOPMENT OF MENTAL STABILITY OF ATHLETES**Abstract**

Mental resilience is a key factor in the success of athletes, allowing them to effectively cope with stress, maintain concentration and maintain motivation under high stress. In this regard, the methods of cognitive behavioral therapy (CBT) and sports psychology aimed at developing this quality are of great interest. Research methodology The cognitive-behavioral approach is a technique that includes work with thoughts, emotions and behavior, which helps to develop self-confidence and reduce anxiety before competitions. The purpose of the study is to investigate the theoretical and practical aspects of the impact of cognitive behavioral therapy (CBT) and sports psychology methods on the development of mental toughness of athletes. The objectives of the study are to 1) to analyze cognitive behavioral therapy (CBT) and methods of sports psychology; 2) to reveal the essence and directions of sports psychology as a tool for the formation of champion thinking in the context of the cognitive behavioral approach; 3) to find out the influence of sports psychology (sport psychology) and the development of the athlete's personality; 4) to substantiate the use of cognitive behavioral therapy (CBT) methods to strengthen mental stability; 5) to identify the theoretical and practical significance of foreign experience in training athletes using cognitive behavioral therapy (CBT) methods. Results of the research. It has been proved that cognitive-behavioral therapy in sport CBT is a scientifically grounded approach to psychotherapy based on the change of maladaptive thought patterns and behavior. In the sports context, CBT is used to overcome anxiety before competitions, combat negative beliefs, increase self-control, and develop effective stress management strategies. The main techniques of CBT in sports are: 1) cognitive restructuring – identifying and changing negative automatic thoughts that interfere with performance. 2) Relaxation and mindfulness techniques – meditation practices, breathing exercises, progressive muscle relaxation. 3) Use of exposure techniques – gradual accustoming to stressful situations through imaginary or real exposure. CBT methods are of great theoretical and practical importance in sports training. They help athletes develop psychological resilience, improve concentration, and manage emotions during competitions. Foreign experience demonstrates the effectiveness of cognitive behavioral therapy in various sports, which makes it an indispensable tool for achieving high results.

Key words: cognitive-behavioral therapy (CBT), psychodynamic cognitive-behavioral therapy, psychoanalysis, mental resilience, mental stability, sports psychology, methods of sports psychology, cognitive restructuring, champion's mindset.

© The Author(s) 2025

This is an open access article under
the Creative Commons CC BY license

Received date 15.11.2024

Accepted date 25.11.2024

Published date 15.01.2025

How to cite: Влада, Білогур, Едуард, Сівохоп, Наталія, Семаль, Ірина, Скрипченко, Євген, Карабанов. Вплив когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та методів спортивної психології на розвиток ментальної стійкості спортсменів. Humanities studies: Collection of Scientific Papers / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia: Publishing house «Helvetica», 2025. 22 (99). P. 156–168.
doi <https://doi.org/10.32782/hst-2025-22-99-17>