

*Самохвалов О., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник НА ДПС України (м. Хмельницький)  
Хуртенко О., кандидат психологічних наук, доцент  
Вінницького державного педагогічного університету  
імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)*

## ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СПОРТИВНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОГО СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНІВ - ІНВАЛІДІВ

*У роботі наведено результати дослідження самооцінки спортсменів-інвалідів, визначено вплив психологічної допомоги спортсменам з різними вадами, визначено складові психологічної готовності спортивних психологів до професійної діяльності, зазначено технологію навчання прийомам саморегуляції спортивних психологів, визначено характер психологічної допомоги в інваспорті.*

*Ключові слова: спортсмени – інваліди, психологічна допомога, готовність, професійна діяльність.*

*В работе приведены результаты исследования самооценки спортсменов-инвалидов, определено влияние психологической помощи спортсменам с различными нарушениями, определены составляющие психологической готовности спортивных психологов к профессиональной деятельности, указано технологию обучения приемам саморегуляции спортивных психологов, определен характер психологической помощи в инваспорте.*

*Ключевые слова: спортсмены - инвалиды, психологическая помощь, готовность, профессиональная деятельность.*

**Актуальність.** Складна і багатогранна професійна діяльність психолога в спорті та психологічна готовність до неї психологів на сьогоднішній день досліджена недостатньо. Особливості спортивного психолога як професіонала, усвідомлення ним своїх прагнень та підвищення рівня психологічної готовності залишаються без належної уваги.

У час соціальних трансформацій, що зумовлюють нові соціально-економічні умови професійної діяльності, особливої ваги набувають внутрішні, психологічні ресурси особистості.

Стійкість, стабільність та якість професійної діяльності обумовлюється особливостями психологічної готовності фахівця. Особливе значення має особистісна готовність до професійної діяльності майбутніх спортивних психологів як фахівців, покликаних надавати психологічну допомогу особистості в складних умовах життя.

Інвалідність є надзвичайно складним соціальним явищем, що знижує працездатність населення та наносить суттєвий збиток продуктивним силам країни (В.П.Стоногіна, Е.Г.Федорова, 1983; Л.Н.Грішніна, Е.Н.Івашенко, 1994). Разом з тим, важка хвороба або травма, що призводять до інвалідності, відносяться до числа переломних трагічних подій життєвого шляху конкретної людини, набуваючи характеру важкої кризової ситуації.

Аналіз літератури і практика показують, що одним з таких чинників є спорт.

Вивчений і доведений реабілітаційний вплив спорту на організм інвалідів. Дослідження ж інвалідного спорту як варіанту кар'єри для інвалідів, включаючи психологічні особливості спортивної діяльності, ставлення до неї спортсменів-інвалідів та розвиток особистості інвалідів у ході спортивної кар'єри, практично відсутні. Нерідко під сумнів ставиться сама можливість досягнення « акме » для інвалідів [4].

Функціонування паралімпійського спорту в Україні передбачає надання особам із порушеннями психофізичного розвитку не тільки фізкультурно-освітньої, а й належної психологічної допомоги.

Висока напруженість сучасної підготовки спортсменів у паралімпійському спорті, значні обсяги тренувальних і змагальних навантажень потребують створення оптимальних психолого-педагогічних умов для їхнього ефективного функціонування як основних суб'єктів спортивної діяльності (О. Литвиненко, J. Martin, P. Kulinna, H. Sullivan).

В наслідок широкого впровадження у навчально-тренувальний процес сучасних науково обґрунтованих оздоровчих методів фізичної, психологічної, педагогічної, духовної та медичної реабілітації, спортсмени – інваліди пристосовуються до сучасних, реальних умов соціального життя в країні, не гірше за здорових людей.

Таким чином, актуальність дослідження визначається зростаючою соціальною

значимістю інвалідного спорту на тлі досить одностороннього вивчення його можливостей як засобу посттравматичної адаптації. Такий стан речей вимагає спеціального вивчення впливу занять спортом на особистісний розвиток інвалідів та системи психологічної допомоги в спортивній кар'єрі спортсменів-інвалідів.

**Аналіз останніх наукових джерел.** Систематизація даних науково-методичної літератури вказує на існування інтеграції досягнень сучасної науки в теорію та практику підготовки спортсменів. Вагомий внесок у розробку окремих аспектів психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності представників різних видів спорту зроблено вітчизняними та зарубіжними вченими-практиками, зокрема: загальнотеоретичні основи психології спорту розробляли Л. Гіссен, І. Григор'янц, Т. Джамгаров, А. Пуні та ін.; питання, присвячені психологічним процесам, зв'язку розумових і рухових дій у спортивній діяльності висвітлені в дослідженнях Р. Абельської, Ю. Захар'янц, Н. Стамбулової та ін.; психологічну структуру спортивної діяльності досліджували І. Алешков, Є. Ільїн, А. Родіонов, Ю. Ханін; проблеми виховання у спорті розглядалися у працях В. Белорусова, В. Марищук, Ю. Портних та ін.; питання психологічної допомоги суб'єктам спортивної діяльності знайшли відображення у працях О. Алексеева, Г. Горбунова, Г. Двалі та ін.; психологія підготовки та основні аспекти готовності спортсменів до змагань стали предметом досліджень О. Гаврилович, Є. Ільїна, А. Пуні, Л. Радченко; психологічні моделі супроводу спортсменів високого класу запропоновано В. Сивицьким; психолого-педагогічні умови індивідуальної підготовки плавців високої кваліфікації досліджувались О. Верьовкой та ін.

Аналіз сучасних наукових видань підтвердив наявність окремих досліджень, що розглядають проблеми, безпосередньо пов'язані з окремими аспектами супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті. Зокрема, психологічні особливості спортивної кар'єри осіб із порушеннями психофізичного розвитку стали предметом досліджень Г. Чемерних; питання спортивного довголіття осіб із порушеннями зору узагальнено А. Литвиненко; роль і функції спорту інвалідів у процесі соціальної

адаптації спортсменів із обмеженнями життєдіяльності проаналізовано Я. Жбіковським, S. Kodish, P. Hodges-Kulinna, J. Martin, R. Pangrazi, P. Darst; В. Жиленковою, на прикладі моделі адаптивного плавання, здійснено спробу розробки методологічних засад, обґрунтування організаційних основ і визначення форм адаптивного спорту для осіб із порушеннями опорно-рухового апарату; особливості педагогічного контролю за вдосконаленням технічної майстерності та динамікою спеціальної тренуваності плавців із порушеннями зору та опорно-рухового апарату висвітлено у дослідженнях С. Калайди, І. Калайди; фізичну культуру та спорт як інтегративну технологію реабілітування осіб із порушеннями психофізичного розвитку розглянуто А. Шевцовим. Однак, питання, що стосуються розробки теоретико-методологічних основ і створення системи психологічного супроводу спортивної діяльності осіб із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті в доступній нам науковій літературі не порушуються [3].

**Метою** нашої роботи було дослідження структури готовності спортивних психологів до професійного супроводу спортсменів-інвалідів.

**Виклад основного матеріалу.** Участь у змаганнях, де від спортсмена потрібна повна віддача, де присутні конкуренція, травми і біль, ризик - все це створює ситуації, в яких спортсменам-інвалідам необхідно регулювати свій психічний стан. Відомо, що вже в групах початкової підготовки організм спортсмена відчуває величезний пресинг психоемоційного і фізичного навантаження, яке здатна витримати не кожна людина. Якщо фізичні навантаження великі, а спортсмен погано управляє своїм станом, виникає надмірне психічне напруження, яке знижує ефективність спортивної діяльності, призводить до її дезорганізації, а в результаті до програшу, до втрати впевненості в собі і депресії [1].

Професійний спорт ще більше впливає на моральне, фізичне і психічне здоров'я спортсмена. Це - реальність сучасного спорту. На відміну від масового спорту великий спорт характеризується жорстким, а деколи жорстоким рівнем професійного життя, вираженою інтенсивністю підготовки спортсменів, зростанням психічної напруженості змагальної боротьби,

підвищенням мотиваційної "вартості" спортивної перемоги, посилюється професіоналізмом всієї сфери спорту вищих досягнень. Все це гранично підвищує вимоги до людини, її психіки, тому в сучасному спорті спортсмени – інваліди все більш потребують професійної психологічної підтримки.

Спортсменам доводиться протистояти цілому ряду таких факторів:

- професійному тиску тренерів;
- жорстко контрольованому режимному способу життя;
- психологічному вантажу важкої роботи;
- тиском спортивного керівництва та любителів спорту в ставленні до себе;
- постійної внутрішньої боротьбою із самим собою та своєю хворобою;
- постійному пресу "вантажу" - спортивного результату.

Всі ці чинники настільки ускладнюють життя спортсмена-інваліда, що питання профілактики, охорони його психічного здоров'я та надання психологічної допомоги набувають великого значення [2].

У дослідженні ми виходили з припущення, що одним із важливих факторів, що забезпечує ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів-інвалідів, є сприятливий особистісний розвиток. Одним з його ключових психологічних компонентів виступає висока адекватна самооцінка в поєднанні з оптимальним рівнем домагань.

Самооцінку розглядають як ставлення індивіда до себе, що утворюється поступово, набуває прояву в формі схвалення або несхвалення, ступінь якого вказує на впевненість чи не впевненість індивіда у власній цінності. Гармонійне поєднання комунікативного досвіду та досвіду самостійної діяльності є необхідною умовою розвитку адекватної, відносно стійкої самооцінки. Аналіз психолого-педагогічної літератури показав достатню розробленість діагностичних процедур вивчення самооцінки особистості, що традиційно відносять до двох груп методів: прямих та опосередкованих (метод незалежного оцінювання, методика оцінки та самооцінки протилежних якостей, методики визначення рівня домагань т.ін.). Для проведення масових психодіагностичних досліджень самооцінки та рівня домагань ми обрали

методику Дембо-Рубинштейн. Методика Будасі, аналіз самоописів використовувались з метою перевірки достовірності та уточнення отриманих даних (методом випадкової вибірки). Дослідження самооцінки спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату підтвердили припущення відносно домінування неадекватних самооцінок.

Так, неадекватна завищена самооцінка (79,04+4,36 бала) та рівень домагань (92,46+2,21 бала) зафіксовані в 19,40 % досліджуваних, що вказує на особистісну незрілість, нереалістичне, некритичне ставлення до власних можливостей, невміння адекватно оцінювати результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими, низьку здатність до аналізу та використання досвіду інших атлетів, логічного конструктивного розгляду невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Указані характеристики не тільки заважають особистісному зростанню спортсменів, але й стають причиною виникнення конфліктних ситуацій між суб'єктами спортивної діяльності, лежать в основі більшості технічних і тактичних прорахунків, впливають на ефективність змагальної діяльності.

Надзвичайно несприятливий розвиток особистості 53,73 % іспитованих спортсменів засвідчує неадекватна занижена самооцінка (43,45+2,67 бала), що поєднується з низьким (30,55%) і середнім (69,45%) рівнем домагань (61,63+5,27 бала). Занижена самооцінка може функціонувати внаслідок дійсної особистісної невпевненості. Аналіз даних самоописів, результатів анкетування батьків і педагогів дав можливість визначити природу заниженої неадекватної самооцінки спортсменів-інвалідів, що сформована під впливом тягаря особистісних обмежень, зумовлених характером ураження, гіперопіки батьків, скептичного ставлення оточуючих до здібностей і можливостей дитини з інвалідністю, відсутності досвіду успішної самореалізації в ігровій діяльності зі здоровими однолітками. Занижена „захисна“ самооцінка може бути наслідком самонавіяної невпевненості, що виникає шляхом декларування собі власного невміння та відсутності здібностей. Указаний різновид низької самооцінки дозволяє особі не докладати зусиль у більшості видів діяльності, включаючи й спортивну. Адекватну самооцінку (61,31+4,49 бала)

мають 34,32 % іспитованих, з яких високу (72,34+4,62 бала) 10,44 % та середню (52,38+3,22 бала) 23,88 %

Проводячи дослідження спортивної діяльності спортсменів-інвалідів нам також вдалося встановити наступне :

1. Спортсмени-інваліди відносяться до занять спортом як до спортивної кар'єри. Вони ідентифікують себе з роллю спортсмена, прагнуть до перемоги і самоствердження в спорті.

2. У ході спортивної кар'єри, у інвалідів формується ідентифікація з роллю спортсмена, яка, конкуруючи з ідентифікацією з роллю інваліда, сприяє витісненню останньої. Чим вище ідентифікація з роллю спортсмена, тим нижче - з роллю інваліда.

3. Виявлені відмінності між спортсменами-інвалідами, що займаються командними та індивідуальними видами спорту. У першому нижче ідентифікація з роллю інваліда, рівень особистісної тривожності і самотності, вище самооцінка відкритості та розкнутості. Водночас, у них нижчий рівень суб'єктивного контролю в області невдач і нижче самооцінка справедливості, ніж у інвалідів, що займаються індивідуальними видами спорту.

4. У спортсменів-інвалідів існують проблеми в знаходженні партнера по спілкуванню і у встановленні контакту з оточуючими.

В цілому психопрофілактика - це попередження різних психічних захворювань, різних психологічних проблем, а також запобігання їм. Це передбачає вивчення психічних впливів на спортсмена, пізнання властивостей його психіки і розробку системи заходів попередження можливих психічних захворювань. При виявленні серйозного психічного порушення, потрібна обов'язкова участь професійного спортивного психолога. У звичайному житті спортсменів-інвалідів важливо передбачити можливість впливу таких чинників (особливо соціальних), які можуть мати психогенне значення. У цьому сенсі чільне значення набуває толерантність (стійкість) спортсмена до всякого роду впливам. У зв'язку з цим потрібно відзначити, що суб'єктивні переживання спортсменів напередодні відповідального старту можуть викликати стан, здатний привести до розладу психіки і навіть різних захворювань. Психологічна

допомога якраз і націлена на активне запобігання подібних випадків.

Професійна діяльність спортивного психолога передбачає комплексний вплив спеціаліста на спортсмена, де він виступає в ролі фахівця з певним рівнем знань, умінь і навичок. В зв'язку з цим, в даний час в системі вищої освіти, і в тому числі в підготовці спортивних психологів, ще більше уваги потрібно приділяти формуванню особистісних якостей спеціаліста і тим більше навчання прийомам психічної саморегуляції [1]

Технологія навчання прийомам саморегуляції спортивних психологів повинна складатися з трьох взаємопов'язаних методичних блоків: 1) оволодіння прийомами саморегуляції станів, 2) навчання саморегуляції діям, що забезпечують ефективне спілкування, 3) освоєння способів саморегуляції особистісних властивостей.

Відносно структури психологічної готовності психолога до професійної діяльності, то її можливо конкретизувати такими пов'язаними між собою та взаємообумовленими компонентами: сукупність мотивів, адекватних цілям та завданням діяльності; сукупність необхідних знань; сукупність умінь та навичок практичного вирішення професійних завдань; сукупність значущих для професійної діяльності особистісних якостей.

Професійна діяльність спортивного психолога неможлива без поєднання різноманітних прийомів, що становлять професійну техніку. Психолог повинен уміти володіти своїм настроєм, знімати зайве психічне напруження, спілкуватися з усіма суб'єктами професійної діяльності [5].

Практичному психологу необхідні такі професійно значущі властивості і якості, як емоційна стабільність, високий самоконтроль, щирість, доброта, сумлінність, самодостатність, наполегливість, старанність, цілеспрямованість та ін. Ці якості є важливим елементом психологічної готовності до професійної діяльності.

Таким чином, психологічна готовність спортивного психолога до професійної діяльності — це комплекс мотивів, знань, умінь та навичок, особистісних якостей, які забезпечують успішну взаємодію психолога з учасниками професійної діяльності та ефективність діяльності в цілому.

### Висновки:

- Психологічна допомога в інваспорті повинна носити психокоректувальний характер.

- Для професійного психологічного супроводу спортсменів – інвалідів спортивний психолог повинен добре знати вид спорту і всебічно його аналізувати. Вивчати соціальне життя спортсмена, особливості його спортивної підготовки та участі в змаганнях.

- Оскільки для спортсменів-інвалідів спілкування має особливе значення, то процесу спілкування і психологічному

клімату в команді повинна приділятися особлива увага.

- Професійна діяльність спортивного психолога неможлива без поєднання різноманітних прийомів, що становлять професійну техніку.

- В підготовці спортивних психологів, ще більше уваги приділяти формуванню особистісних якостей спеціаліста.

- Готовність спортивного психолога до професійної діяльності є складним сполученням світоглядів, психологічних, фізіологічних особливостей та якостей особистості.

### Література

1. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов : учеб. пособ. / под ред. С.П. Евсеева, А.С. Солодкова. СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.
2. Белова Е.Д., Гладырина Л.Д., Метельский Г.И. Психолого-педагогические основы формирования профессионально значимых качеств у студентов физкультурных вузов. – Минск: Наука, 1993. – 80 с
3. Бойко Г.М., Максимова О.М. Медико-психологічна класифікація спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп // Світ медицини та біології. – 2005. - № 9. – С. 34 – 39.
4. Деркач А.А., Кузьмина Н.В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма / А.А. Деркач // М.: РАУ, 1993. - 46 с.
5. Семиченко В. А. Теоретико-методологічні основи підготовки майбутніх психологів / В. А. Семиченко // Актуальні проблеми психології. Том. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки]. – К. : Мілениум, 2005. – Ч. 15. – С. 109–112.

*Samokhvalov O., candidate of psychological sciences, senior research advisor*

*Hurtenko O., candidate of psychological sciences associate professor*

### PSYCHOLOGICAL WILLINGNESS OF SPORT PSYCHOLOGIST TO PROFESSIONAL SUPPORTS OF SPORTSMEN WITH DISABILITIES

*The paper presents results of a study of self-judgment of the athletes with disabilities, defined the influence of psychological help on athletes with disabilities, defined the components of psychological readiness of sports psychologists to the professional activity, defined the technology of training methods of self-regulation of the sports psychologists, determined the character of psychological help in sport for people with disabilities. Specified growing social significance of sport for people with disabilities on the background of the rather one-sided study of its capabilities as a means of posttraumatic adaptation. This situation requires a special study of the impact of sport on personal development of persons with disabilities and the system of psychological care in the sports career of athletes with disabilities.*

*Key words: athletes with disabilities, psychological help, readiness, professional activity.*